

Penerimaan Diri Remaja yang Kehilangan Orang Tua Akibat COVID-19

Muhammad Fikri Pratama^{1*}, Suryanto²

[1] Universitas Airlangga, [2] Universitas Airlangga, Indonesia.

Abstract

Self-acceptance is characterized by a positive attitude, recognition or appreciation of individual values including acknowledgment of their behavior and not blaming others and being trapped in their limitations. The purpose of this study is to describe the process of self-acceptance of children who have lost family members due to COVID-19 and to find out the factors that influence self-acceptance.. This study uses qualitative methods with a descriptive study approach. The study participants consisted of three adolescents with criteria 1) age 18-22 years and 2) loss of family members due to COVID-19. Data collection techniques in the form of semi-structured interviews. The results showed that the three informants had accepted the loss of their family members due to COVID-19. Self-awareness, empathy, support from the environment and religion come into play to help in self-acceptance after the loss of a family member due to COVID-19.

Keywords: COVID-19; adolescent; family; self-acceptance

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-05 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6384>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 50-60

(*) Corresponding Author: Muhammad Fikri Pratama, Universitas Airlangga, Indonesia.

Email: muhammad.fikri.pratama-2022@psikologi.unair.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

COVID-19 pertama kali muncul di Indonesia pada maret 2020. Munculnya COVID-19 menimbulkan dampak di berbagai sektor seperti Kesehatan, ekonomi, politik dan sebagainya. Pemerintah Indonesia melakukan berbagai upaya pada awal kemunculan COVID-19 seperti melakukan pembatasan mobilitas, program vaksinasi, dan menyediakan berbagai layanan kesehatan dengan tujuan untuk menekan angka penyebaran COVID-19 di Indonesia agar tidak semakin meluas. Meski demikian, hal ini bukan berarti tidak banyak korban selama COVID-19 berlangsung. Informasi hingga saat ini (September 2022) menunjukkan terdapat di Indonesia terdapat total 6.35 juta kasus COVID-19 dan 158 ribu korban meninggal dunia. Banyaknya korban akibat pandemi COVID-19 ini juga memunculkan dampak bagi orang-orang yang kehilangan keluarga akibat COVID-19.

Kehilangan anggota keluarga akibat COVID-19 diklaim sebagai keadaan kehilangan traumatis karena keadaan tersebut terjadi secara tidak terduga dan sulit diantisipasi (Masiero et al., 2020; Walsh, 2020). Selain itu, apabila ada anggota keluarga yang meninggal akibat COVID-19, orang tersebut akan “diistirahatkan” sesuai prosedur dari pemerintah Indonesia untuk mencegah penularan yang luas apabila diserahkan secara langsung pada pihak keluarga. Hal ini menyebabkan orang yang kehilangan anggota keluarga akibat COVID-19 bahkan tidak sempat untuk melihat keluarganya yang meninggal untuk terakhir kali. Orang yang ditinggal anggota keluarga yang dicintai akan cenderung mengalami *distress*, depresi, dan permasalahan terkait emosi (Aguiar et al., 2020).

Remaja kemungkinan akan lebih rentan mengalami permasalahan psikologis selama pandemi COVID-19 berlangsung, khususnya ketika kehilangan orang tua (Cohen et al., 2016). Masa remaja merupakan digambarkan sebagai periode storm and stress yaitu periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 2013). Pada periode ini remaja mengalami berbagai hal seperti pencarian identitas, pubertas, dan proses kematangan emosi (Weinstock et al., 2021; Galla et al., 2020). Berbagai hal tersebut membantu remaja untuk menuju kedewasaan.

Selama masa remaja, orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja mencapai perkembangan yang optimal (Hlad’o et al., 2020). Orang tua membantu remaja dalam memberikan berbagai dukungan secara material, informasi dan emosional (Chentsova Dutton, Choi, & Choi, 2020). Kehilangan orang tua selama pandemi COVID-19 bisa membuat remaja mengalami peristiwa traumatis dalam dirinya (Walsh, 2020; Bergman et al., 2017). Akibatnya proses remaja untuk mencapai perkembangan yang optimal bisa terhambat (Asgari, Naghavi, & Abdei, 2021; Aguilar et al., 2020). Meski demikian, pada masa remaja, kemampuan berpikir secara abstrak mulai berkembang sehingga membantu remaja untuk melakukan penerimaan diri terhadap keadaan traumatis yang dialami yaitu kehilangan orang tua akibat COVID-19 (Santos et al., 2021).

Kübler-Ross & Kessler (2005) menjelaskan penerimaan diri adalah proses dimana individu secara sadar mengakui kenyataan baru yang dialami adalah kenyataan permanen. Penerimaan diri juga membuat individu mengalami proses untuk menyesuaikan diri agar mencapai tujuan akhir yaitu penerimaan terhadap kenyataan yang dialami. Penerimaan diri membantu individu untuk lebih memahami sisi negatif yang dimiliki dan mampu berdamai dengan hal tersebut, sebaliknya individu yang kesulitan dalam penerimaan diri akan cenderung menyalahkan keadaan, kurang percaya diri, cemas dan memiliki perasaan tidak berdaya pada diri sendiri (Ceyhan & Ceyhan, 2011; Rizkiana, 2012). Artinya melalui penerimaan diri, individu yang mengalami peristiwa traumatis akibat kehilangan orang tua selama pandemi COVID-19 akan lebih memiliki perasaan untuk menerima situasi yang terjadi pada dirinya serta melihat situasi yang ada secara lebih positif. penelitian ini hendak menggambarkan proses penerimaan diri yang dialami oleh anak yang kehilangan anggota keluarga akibat COVID-19 serta mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh dalam mencapai penerimaan diri.

Kübler-Ross & Kessler (2005) menemukan bahwa untuk mencapai penerimaan terlebih dahulu perlu melewati beberapa proses terlebih dahulu yaitu: *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Tahap pertama, *denial* digambarkan sebagai tahap dimana individu merasa kebingungan dengan realitas yang sedang terjadi dan mulai mempertanyakannya. Pada tahap kedua yaitu *anger*, individu mencoba menyesuaikan diri dengan kenyataan baru yang menimbulkan emosi ketidaknyamanan secara ekstrem. Pada tahap ketiga, *bargaining* digambarkan sebagai tahap dimana

individu mulai mencoba untuk melakukan tawar-menawar agar terbebas dari rasa sakit dan bisa merubah realitas yang terjadi. Pada tahap keempat, *depression* terjadi karena individu telah merasa kehilangan melimpah terhadap orang yang dicintai, perasaan kehilangan semakin besar dan mulai menurunnya kepanikan dan emosional. Terakhir, pada tahap *acceptance*, individu mulai menerima kehilangan orang yang dicintai secara fisik dan mulai menerima realita baru secara permanen.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui keunikan suatu fenomena psikologis/sosial dan bisa merasakan perasaan subjektif yang dialami oleh subjek terkait pengalaman yang subjek miliki sehingga mampu menambah gambaran dan wawasan terhadap fenomena terkait dari berbagai sudut pandang subjek yang berbeda (Willig, 2013). Wawancara mendalam dilakukan kepada tiga partisipan penelitian untuk memahami pengalaman subjektif remaja yang kehilangan keluarga akibat COVID-19 sehingga dapat memberikan gambaran pengalaman sosial/psikologis yang unik pada individu.

Tabel 1. Karakteristik demografis

| Partisipan | Jenis Kelamin | Usia | Keluarga yang meninggal | Tempat meninggal | Bulan setelah kehilangan |
|------------|---------------|------|-------------------------|------------------|--------------------------|
| P1 | Laki-laki | 22 | Ibu | Rumah Sakit | 14 Bulan |
| P2 | Perempuan | 21 | Ayah | Rumah Sakit | 15 Bulan |
| P3 | Laki-laki | 22 | Ibu | Rumah | 21 Bulan |

Partisipan

Partisipan penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria usia 18-22 tahun dan telah kehilangan anggota keluarga akibat COVID-19 setidaknya satu tahun dengan karakteristik demografis sesuai Tabel 1. Jacob (1993) menjelaskan bahwa individu Sebagian besar akan mengalami penurunan gejala emosional setelah enam bulan dan pulih dari kehilangan setelah 1-2 tahun sehingga kemungkinan partisipan telah mencapai penerimaan diri pasca kehilangan keluarga akibat COVID-19. Peneliti awalnya menghubungi partisipan melalui media sosial WhatsApp kemudian peneliti menjelaskan tujuan peneliti menghubungi calon partisipan penelitian dan meminta kesediaan untuk menjadi partisipan penelitian. Setelah memperoleh persetujuan peneliti memberikan *informed consent* kepada masing-masing partisipan.

Strategi Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode wawancara *semi-structured* yaitu wawancara berdasarkan panduan wawancara yang sudah terstruktur namun tidak menutup kemungkinan menggali data melalui pertanyaan diluar panduan wawancara. Kemudian, tipe wawancara yang digunakan dalam penelitian adalah *tunnel sequence* yaitu pertanyaan terbuka yang setiap pertanyaannya mencakup topik yang berbeda (Willig, 2013).

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu *interpretive phenomenological analysis* (IPA). Tujuan penggunaan IPA adalah untuk memberikan gambaran pendekatan fenomenologi yang lebih deskriptif untuk memperoleh kualitas dan tekstur pengalaman subjektif yang dialami individu (Smith, 2011). Terdapat empat tahap dalam analisis menggunakan IPA, yaitu 1) membaca hasil dan teks wawancara, 2) melakukan analisis dan memberikan tema-tema tertentu pada hasil wawancara, 3) melakukan identifikasi terkait tema-tema yang muncul dan mencari hubungan yang ada diantara setiap tema yang ditemukan, dan 4) melakukan analisis menggunakan tabel ringkasan tema terstruktur dan melampirkan kutipan wawancara pada setiap tema yang ditemukan.

RESULT AND DISCUSSION

Terdapat dua tema utama yang diperoleh dari proses wawancara, yaitu tahap penerimaan diri yang terdiri atas lima sub dan faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang terdiri dari empat sub tema.

Tahap Penerimaan Diri

Kübler-Ross & Kessler (2005) menjelaskan bahwa individu perlu melalui beberapa tahap untuk bisa melakukan penerimaan diri. Proses tersebut terjadi selama masa kehilangan hingga individu mampu mencapai penerimaan diri.

Denial

Seluruh partisipan merasa bahwa peristiwa yang menimpa mereka terjadi secara tiba-tiba. Mereka menganggap bahwa sebelum kehilangan orang tua akibat COVID, seluruh partisipan masih berinteraksi secara normal dengan orang. Hal ini menyebabkan beberapa partisipan merasa *shock* khususnya ketika kondisi orang tua partisipan yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda membaik lalu kemudian secara tiba-tiba kembali memburuk

“Kalo itu ya semua orang pasti, apalagi sakit cuma tiga hari kan kok tiba-tiba gitu” (P3). Tanggapan partisipan lain:

“Papiku kan secara progres itu pulih terus kan kayak naik naik jadi nggak ada sih bayangin bakal (jeda) bakal meninggal gitu nggak ada sih kepikiran, jadi waktu dua hari nggak sadar itu, dokter bilang harusnya pulih harusnya pulih tapi waktu nggak ada ya (jeda) yaudah gitu kayak kaget sih kaget karena harapannya sembuh gitu kan” (P2).

Berapa partisipan mencoba untuk tetap merasa sibuk dan mencoba memikirkan hal lain selama peristiwa tersebut berlangsung. *“Pas beliau dibilang udah masuk ruang isoman, pikiranku udah campur aduk sih. Satu sisi eee aku juga demam tinggi terus kalo itu beneran COVID berarti kan aku tertular nah terus apa yang harus aku lakukan, apalagi waktu itu kuliahku juga waktunya lagi padet kayak proposal lagi bingung-bingungnya terus ada acara fakultas terus aku juga sakit jadi semuanya campur sih”* (P1).

Anger

Beberapa partisipan merasa marah akibat kondisi orang tuanya tidak langsung dilaporkan dan menganggap bahwa hal tersebut ditutup-tutupi oleh pihak rumah sakit.

"Agak rasa kesel sih kenapa baru diberi tahu pas udah nggak ada... cuma nggak sampai ngomong sih keselnya dipendem sendiri" (P1).

Selain itu beberapa partisipan menunjukkan perasaan kesal ketika orang lain terlalu banyak bertanya tentang orang tuanya.

"Aku nggak begitu suka kalau ada orang yang tanya gitu, soalnya kan posisinya waktu itu aku di rumah berdua aja kan Cuma kadang itu ada tetangga kayak datang terus yang diomongin itu maksudnya kalo berduka itu yaudah berduka aja terus stop Cuma kadang itu ada yang kayak tanya gitu lo maksudnya kan tau meninggal karena COVID tapi tanyanya itu kok bisa kena COVID jadi tanyanya itu sebenarnya lebih bikin kesal sih yang kayak gitu" (P2).

Bargaining

Hampir seluruh partisipan merenungkan hal negatif yang akan terjadi di masa depan apabila orang tua partisipan benar-benar sudah tidak ada di dunia. Misalnya, *"Yang paling berat itu yang berhubungan dengan besok sih di wisudanya soalnya aku nggak pernah wisuda bareng foto bertiga gitu sih jadi apa ya itu cukup beratnya disitu ... terus ya kalo nggak ada kehidupan selanjutnya kayak gimana kita kan jadi tinggal berdua"* (P1). Beberapa partisipan bahkan merasa menyesal sebab belum melakukan beberapa hal yang bisa dilakukan sebelum orang tuanya meninggal *"Saya itu sekarang kalo saya cari saya nggak ada foto dengan ibu saya jadi saya menyesali ... kenapa sih ga ada foto sama ibu saya"* (P3) dan *"Kalo kita scrolling-scrolling IG gitu kadang ada kayak mmm apa tentang wedding gitu ya terus diiringin sama papanya gitu, itu sih yang bikin langsung kayak (jeda) sadar gitu oh aku udah nggak bisa ya gitu sih"* (P2). Selain itu, mereka juga memiliki penyesalan yang tidak dilakukan sebelum kehilangan orang tua mereka:

"Kalo boleh ngulang lagi waktu jadi sebelum (jeda) sebelum papiku pergi ke bali kalau boleh kayak aku larang gitu sih" (P2).

Depression

Seluruh partisipan menunjukkan perasaan sedih ketika menyadari orang tua mereka telah meninggal, sebagai contoh *"Aku awalnya tenangin adekku dulu sampai dia selesai baru aku malemnya waktu dia bisa tidur baru aku kayak down gitu sih ... Aku kalau down gitu lebih ke nangis aja sih"* (P2). Meski demikian, beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka menahan emosi kesedihan mereka karena sedang berada bersama anggota keluarga mereka ketika peristiwa terjadi, *"Kalo emosi pas waktu kejadian luap ya cuma nangis, gitu aja terus saya kan mau gak mau di posisi orang sekitar jadi saya harus menenangkan kakak saya adik saya, bapak saya kan namanya kehilangan ya setidaknya saya harus tangguh lah"* (P3).

Beberapa partisipan bahkan merasa mereka kehilangan motivasi yang sudah lama dimiliki setelah peristiwa tersebut terjadi:

"Dulu kan aku tau to aku planninku ini ini ini itu jelas gitu lo terus habis nggak ada itu rasanya aku itu nggak tau gitu lo sebenarnya mauku itu apa kayak gitu sih jadi sempat hilang arah itu kurang lebih berapa ya enam bulan tujuh bulanan gitu" (P2).

"Kadang sudah mengubah mindset bahwasanya sudah jarang nyangkruk jarang keluar ya karena hal-hal yang tidak penting gitu sih mungkin satu kali dua kali it's ok lah"

mungkin dulu satu minggu tiga kali sekarang kalo bisa satu minggu sekali atau dua minggu sekali” (P3).

Acceptance

Seluruh partisipan melaporkan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengelola diri lebih baik dalam kehidupan pasca peristiwa kehilangan terjadi *“Aku dulu dikenal boros dan hedon .. saat ini jadi semua hal yang dilakukan lebih ke arah ekonomi sih kan jujur aja kan pemasukan pasti berkurang” (P1)* dan *“Saya mulai agak pragmatis gitu.. dulunya mungkin kalo ngopi hanya canda gurau sekarang nggak lama-lama kalo ada yang dibutuhkan nggak papa kalau nggak urgent sih saya nggak begitu mau” (P3)*. Beberapa partisipan juga merasa menjadi lebih mengenal diri sendiri baik secara positif atau negatif setelah peristiwa terjadi

“Kalau aku sekarang aku ngerasa sebagai orang yang ternyata cukup kuat awalnya kan aku bilang kalau aku nggak sekuat itu tapi setelah dijalani ternyata aku bisa sih hidup sejauh ini walau kehilangan support systemku, aku juga ternyata orang yang lebih bisa menerima, terus aku orang yang apa ya setelah perjalanan ini ternyata aku orang yang hebat juga sih” (P2). Selain itu partisipan juga merasa lebih mampu beradaptasi dengan situasi dalam kehidupan, misalnya

“Yang paling ada sih keberanian, keberanian ada sesuatu apa nggak usah takut karena apa sih aku udah pernah kehilangan orang tuaku aja nggak takut kok apalagi dengan sesuatu yang lain” (P3).

Faktor yang Berpengaruh

Pada proses penerimaan diri pasca kehilangan orang tua akibat COVID-19, terdapat beberapa faktor yang ikut berperan dalam membantu penerimaan diri partisipan. Faktor-faktor tersebut berasal dari lingkungan sosial, agama, serta kemampuan interpersonal partisipan.

Dukungan Sosial

Seluruh partisipan memperoleh dukungan dari lingkungan sosial selama peristiwa kehilangan terjadi. Beberapa partisipan memperoleh dukungan melalui media sosial setelah membagikan informasi terkait orang tuanya *“P1 Ya cukup banyak baik dari WA, IG ya lumayan”*. Selain itu dukungan dari tetangga seperti rasa simpati dan bantuan membantu partisipan untuk bisa menerima keadaan yang dialami pasca kehilangan orang tua akibat COVID-19. *“Yang membantu sih dorongan dari orang sekitar ya sabar terus support akhirnya banyak orang yang bantu dan peduli” (P3)*. Beberapa partisipan juga mendapatkan bantuan emosional dari teman, keluarga dan pasangan selama proses kehilangan untuk bisa mencapai penerimaan. Misalnya:

“Terus dari kakak dan adekku itu kalo sedih sedih bareng terus kita kalau ada berkumpul itu ya kita kuat kuat bareng jadi dari keluarga itu pertama baget sih, kalau pacarku banyak sih mensupport aku misal aku lagi sedih, ketiga sahabat-sahabatku tetep sama aku dan waktu aku lagu sedih mereka kasih aku waktu dan nggak memperkeruh hatiku gitu ya mereka support waktu aku kesepian mereka ada buat aku gitu” (P2).

Agama

Beberapa partisipan melaporkan bahwa peran agama membantu mereka dalam melakukan penerimaan diri pasca kehilangan orang tua akibat COVID-19. Agama membantu partisipan untuk lebih bisa memaknai kehidupan dan belajar dalam sabar dan

ikhlas “*Memang itu bisa membantu ... setidaknya mendoakan sih kayak misal kita ingat kejadiannya dan lain lain gitu sih*” (P1) dan “*Karena saya dari jurusan agama, saya dibekali agama saya dibekali ilmu-ilmu agama saya menjadi lebih kuat*” (P3). Peran agama juga membantu partisipan untuk bisa merasa melihat diri secara positif dan kuat. Misalnya:

“*Orang-orang bisanya tahu tanpa adanya praktik oh jadi ini yang namanya sabar namanya ikhlas jadi ilmu agama kayak langsung dipraktekkan gitu jadi selama ini tidak hanya membaca mendengarkan tausiyah tapi saya juga menerapkan waktu ada masalah*” (P3).

Self-Awareness

Seluruh partisipan menjelaskan bahwa hal penting yang membantu mereka untuk bangkit dan menerima keadaan adalah *self-awareness*. Seluruh partisipan melaporkan bahwa mereka harus bangkit dari keadaan sekarang dan menerima kehilangan orang tua mereka, misalnya “*Kalo dari aku sih keinginan kalo aku harus pulih sih setelah enam bulan setelah mulai down mulai capek dan aku sempet gagal di skripsiku terus aku sadar gitu lo mau sampai kapan kan hidup terus berlanjut gitu ... jadi sedih boleh tapi aku itu punya keinginan yang besar dan aku itu bisa menjadi orang yang lebih baik*” (P2) dan “*Ya setidaknya kita harus belajar dari masalah itu jadi kita kayak apa yang ibaratnya dari masalah itu apa sih kurangnya karena kalo kita nyesel terus ya nggak bisa balik ke situ sih*” (P1).

Empati

Peran kemampuan empati juga membantu partisipan merasa lebih baik setelah peristiwa kehilangan orang tua terjadi. Empati adalah kemampuan individu untuk merasakan dan berada pada situasi yang dialami orang lain (Davis, 1980). Beberapa partisipan melaporkan bahwa ia merasa lebih baik setelah berempati dengan teman partisipan yang memiliki permasalahan serupa sebagai contoh “*Kebetulan aku ada satu kelompok disitu kita sama-sama lagi stres itu udah demotivasi dari lima orang itu tiga orang mengalami hal yang sama diwaktu yang bersamaan jadi kita saling memperkuat masing-masing sih*” (P1). Beberapa partisipan juga mencoba untuk merasakan perasaan yang dialami oleh anggota keluarga lain serta melihat respon yang juga diberikan untuk membantu partisipan menjadi lebih bisa melakukan penerimaan. Contohnya:

“*Kalo aku lihat mamaku itu sekuat itu sih sebagai seorang istri yang ditinggal suaminya karena dulu kan kita pernah pelajari kehilangan terbesar itu bukan kehilangan orang tua tapi kehilangan pasangan kan apalagi kalau pasangan sampai akhir tetep berhubungan baik jadi aku tau sih sedihnya mamaku jauh lebih besar dari aku tapi tetep bisa lebih kuat jadi itu memotivasi aku juga sih*” (P2).

Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang kehilangan orang tua akibat COVID-19 mampu melakukan penerimaan diri melalui tahap-tahap penerimaan seperti *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression* hingga mampu mencapai penerimaan diri. Penelitian ini juga menemukan faktor-faktor yang membantu remaja dalam mencapai penerimaan diri yaitu faktor eksternal berupa adanya dukungan sosial, agama dan faktor internal berupa kemampuan *self-awareness* dan empati yang dimiliki individu. Faktor-faktor tersebut membantu remaja selama melalui tahap penerimaan sehingga remaja mampu mencapai penerimaan diri pasca peristiwa kehilangan yang dialami.

Tahap-Tahap Penerimaan Diri

Selama proses penerimaan diri pasca kehilangan orang tua akibat COVID-19, remaja terlebih dahulu melalui tahap-tahap tertentu. Pada tahap awal yaitu tahap *denial*, seluruh partisipan melaporkan bahwa kehilangan terjadi secara tiba-tiba. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa kehilangan yang disebabkan COVID-19 merupakan suatu peristiwa traumatis (Masiero et al., 2020; Walsh, 2020). Remaja menunjukkan perasaan terkejut dan bingung ketika orang tua mereka sudah meninggal. Selain itu, partisipan juga menunjukkan perilaku menyibukkan diri selama peristiwa kehilangan terjadi. Hal ini sejalan dengan tahap *denial* yang menjelaskan bahwa pada tahap ini individu akan sulit menerima suatu kenyataan yang baru terjadi serta mencoba melakukan perilaku untuk menghindari kenyataan yang terjadi (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Pada tahap *anger*, remaja mampu untuk menahan perasaan yang ada pada diri sendiri agar bisa tetap tenang dan mampu mengontrol perilaku selama peristiwa kehilangan. Meski demikian, remaja menunjukkan perilaku sarkasme dan mudah marah apabila orang lain terlalu sering membahas peristiwa kehilangan tersebut. Hal ini sejalan dengan tahap *anger* yang menemukan bahwa pada tahap *anger*, individu menunjukkan emosi tidak nyaman dan sensitif ketika berada pada kenyataan yang baru (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Pada tahap *bergaining*, remaja melihat masa depan secara pesimis dan membandingkan keadaan yang terjadi dengan keadaan *normal* yang seharusnya terjadi seperti ketika pada upacara kelulusan atau pernikahan mereka tidak akan bisa bersama dengan orang yang telah meninggal. Remaja juga berpikiran untuk mengembalikan waktu agar orang tersayang tidak meninggal dan kenyataan yang ada saat ini tidak pernah terjadi. Hal ini sejalan dengan tahap *bergaining* yang ditunjukkan dengan perilaku mencoba berandai-andai akan suatu keadaan dimasa depan dan dimasa lalu untuk bisa merubah keadaan yang telah terjadi saat ini. Pada tahap *depression*, seluruh partisipan mengalami emosi kesedihan yang mendalam, berkurangnya motivasi sosial, dan kehilangan arah dan energi pasca kehilangan terjadi. Hal ini sejalan dengan tahap *depression* yaitu pada tahap ini, individu akan mengalami proses kehilangan yang melimpa yang membuat mereka mengalami penurunan energi dan motivasi (Mortazavi et al., 2020; Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Pada tahap terakhir yaitu *acceptance*, remaja telah mampu beradaptasi dengan situasi yang terjadi saat ini setelah kurang lebih 6 bulan, hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa proses penerimaan diri terjadi setelah lebih dari enam bulan (Jacob, 1993). Remaja mampu untuk mengelola diri dengan lebih positif dan lebih mampu menghadapi permasalahan baru. Remaja juga telah menerima kehilangan yang telah terjadi pada mereka, remaja merasa perlu bangkit dari situasi yang sudah terjadi dan fokus pada keadaan saat ini, partisipan menganggap masa lalu sudah terjadi dan terlalu memikirkan hal tersebut tidak akan merubah hal yang telah terjadi. Hal ini sejalan dengan konsep penerimaan diri dimana individu telah mampu menerima realita yang terjadi bahwa individu yang disayangi telah tidak ada secara fisik di dunia dan menurunnya perasaan emosional yang terjadi (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Dukungan sosial ikut terlibat dalam membantu remaja mencapai penerimaan diri. Remaja mendapatkan dukungan secara emosional seperti didampingi ketika kesepian dan ketika berada pada kondisi yang sulit, dan informasi terkait hal yang harus dilakukan ketika mengalami peristiwa tersebut. Dukungan tersebut diperoleh partisipan melalui keluarga, lingkungan pertemanan, dan pasangan. Dukungan sosial membantu remaja merasakan emosi positif pasca peristiwa traumatis. Hal ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, lingkungan pertemanan, dan pasangan membantu individu untuk mencapai perubahan positif setelah mengalami kehilangan (Mortazavi et al., 2020; Lipp & O'Brien, 2020; Howard Sharp et al., 2018).

Penelitian ini menemukan bahwa remaja memiliki *self-awareness* yang akan mampu mencapai penerimaan diri pasca kehilangan orang tua. Berdasarkan hasil wawancara, remaja memiliki kesadaran bahwa mereka perlu untuk bangkit dalam situasi yang terjadi dan menerima peristiwa yang sudah terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kemampuan *self-awareness* membantu remaja untuk bisa lebih memahami kelebihan, kekurangan, dan nilai dalam diri partisipan (Goleman, 1996). Hal ini membantu partisipan untuk lebih mampu merefleksikan pengalaman diri dan mengendalikan emosi sehingga partisipan menjadi lebih mampu dalam melakukan penerimaan diri.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kemampuan empati membantu remaja untuk bangkit dari perasaan negatif pasca kehilangan orang tua akibat COVID-19. Ketika remaja menyadari bahwa pada situasi COVID-19 ada orang-orang yang juga terkena dampak yang sama dengan partisipan khususnya orang-orang terdekat seperti keluarga dan lingkungan pertemanan, partisipan merasa tidak sendirian dan merasa bahwa ada orang yang memiliki nasib yang sama dengannya. Hal ini membuat remaja lebih bisa melihat diri secara positif. Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menjelaskan bahwa empati membantu individu dalam meredakan stres (von Harscher et al., 2017).

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menjawab pertanyaan penelitian yaitu proses penerimaan diri dari remaja yang kehilangan orang tua akibat COVID-19 dapat dijelaskan melalui tahap-tahap penerimaan yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor seperti dukungan sosial, agama, kemampuan empati, dan *self-awareness* ikut berkontribusi dalam membantu remaja mencapai penerimaan diri.

Penelitian ini berkontribusi dalam menjelaskan penerimaan diri remaja yang kehilangan orang tua akibat COVID-19 dan faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri remaja. Meski demikian, penelitian ini hanya melihat gambaran penerimaan diri dari remaja dan seorang anak, penelitian selanjutnya perlu melihat gambaran penerimaan diri dari anggota keluarga lain yang juga kehilangan misalnya pasangan. Selanjutnya, penelitian berikutnya perlu menggambarkan gambaran penerimaan diri berdasarkan jenis kelamin. Hal ini disebabkan pada penelitian ini mayoritas partisipan adalah laki-laki sehingga kurang bisa memperkaya perspektif dari sudut pandang perempuan.

Penelitian ini juga membantu para konselor atau pihak-pihak yang bergerak di bidang kesehatan mental untuk bisa lebih memahami kondisi dari individu yang kehilangan ketika COVID-19. Pemahaman ini membantu pihak-pihak terkait untuk merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu sehingga mampu mengatasi permasalahan kesehatan mental yang terjadi selama pandemic di Indonesia. Selain itu, penelitian ini bisa menjadi rujukan untuk mengembangkan kemampuan empati dan *self-awareness* sebagai upaya preventif mencegah permasalahan psikologis lain yang serupa.

REFERENCES

- Aguiar, A., Pinto, M., & Duarte, R. (2020). Grief and mourning during the COVID-19 Pandemic in Portugal. *Acta Medica Portuguesa*, 33(9), 543–545. <https://doi.org/10.20344/amp.14345>.
- Asgari, Z., Naghavi, A., & Abdei, M. R. (2021). Beyond a traumatic loss: The experiences of mourning alone after parental death during COVID-19 pandemic. *Death Studies*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1931984>.
- Bergman, A. S., Axberg, U., & Hanson, E. (2017). When a parent dies—a systematic review of the effects of support programs for parentally bereaved children and their caregivers. *BMC Palliative Care*, 16(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12904-017-0223-y>.
- Ceyhan, A. A. & Ceyhan, E. (2011). Investigation of University Students' Self-acceptance and Learned Resourcefulness: A Longitudinal Study. *High Education*. 61, 649–661.
- Chentsova Dutton, Y. E., Choi, I.-J., & Choi, E. (2020). Perceived Parental Support and Adolescents' Positive Self-Beliefs and Levels of Distress Across Four Countries. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00353>.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2016). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. The Guilford Press.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy.
- Galla, B. M., Tsukayama, E., Park, D., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020). The mindful adolescent: Developmental changes in nonreactivity to inner experiences and its association with emotional well-being. *Developmental Psychology*, 56(2), 350–363. <https://doi.org/10.1037/dev0000877>.
- Hlad'ó, P., Kvasková, L., Ježek, S., Hirschi, A., & Macek, P. (2020). Career adaptability and social support of vocational students leaving upper secondary school. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 478–495. <https://doi.org/10.1177/1069072719884299>.
- Howard Sharp, K. M., Russell, C., Keim, M., Barrera, M., Gilmer, M. J., Foster Akard, T., Compas, B. E., Fairclough, D. L., Davies, B., Hogan, N., Young-Saleme, T., Vannatta, K., & Gerhardt, C. A. (2018). Grief and growth in bereaved siblings: Interactions between different sources of social support. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 363–371. <https://doi.org/10.1037/spq0000253>.
- Jacobs, S. (1993). *Pathologic Grief: Maladaptation to Loss*. American Psychiatric Press, Inc.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.

- Lipp, N. S., & O'Brien, K. M. (2020). Bereaved College Students: Social Support, Coping Style, Continuing Bonds, and Social Media Use as Predictors of Complicated Grief and Posttraumatic Growth. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 003022282094195. <https://doi.org/10.1177/0030222820941952>.
- Masiero, M., Mazzocco, K., Harnois, C., Cropley, M., & Pravettoni, G. (2020). From individual to social trauma: Sources of everyday trauma in Italy, the US And UK during the COVID-19 pandemic. *Journal of Trauma & Dissociation*, 21(5), 513–517. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1787296>.
- Mortazavi SS, Assari S, Alimohamadi A, Rafiee M, Shati M. () Fear, Loss, Social Isolation, and Incomplete Grief Due to COVID-19: A Recipe for a Psychiatric Pandemic. *Basic Clin Neurosci*. 11(2):225-232. <https://doi.org/10.32598/bcn.11.covid19.2549.1>.
- Rizkiana, U. (2012). *Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukimia*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Santos, S., Sa, T., Aguiar, I., Cardoso, I., Correia, Z., & Correia, T. (2021). Case report: Parental loss and childhood grief during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626940. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626940>.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development*, 14^{ed}. New York: Mc. Graw Hill.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9–27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59, 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Weinstock, L., Dunda, D., Harrington, H., & Nelson, H. (2021). It's complicated—adolescent grief in the time of COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 166. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.638940>.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3th ed.). New York: McGraw-Hill Education.