



INSAN

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM>

p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181



RESEARCH ARTICLE / ARTIKEL PENELITIAN

Post-traumatic Growth among Adolescents who Lost Their Parents to Covid-19 (*Pertumbuhan Pasca-trauma pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua karena Covid-19*)

NITA INDRIANI & DIAN KARTIKA AMELIA ARBI*

Faculty of Psychology Universitas Airlangga

ABSTRACT

This study aimed to investigate posttraumatic growth (PTG) as a process and outcomes among adolescents facing trauma after losing parents due to Covid-19. This qualitative study used an instrumental case study approach involving three participants. Data were collected using the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) and through interviews with general guidelines. Data were processed using theory-driven thematic analysis and their credibility was ensured through triangulation. The results found that adolescents experience a process of PTG that involved cognitive, emotional, and social components leading to perceived positive changes which could be classified into five dimensions of PTG. This finding explained PTG among adolescents more comprehensively, as it portrayed PTG as a holistic unit, integrating both the process and the outcomes.

Keywords: *adolescents, posttraumatic growth, grief, Covid-19*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan gambaran pertumbuhan pasca trauma (PTG) pada remaja yang kehilangan orang tua karena COVID-19, khususnya terkait mekanisme pembentukan dan manifestasinya. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi kasus instrumental yang melibatkan tiga partisipan. Pengambilan data dilakukan menggunakan alat ukur *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI) dan wawancara dengan pedoman umum. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik berlandaskan teori, dengan teknik pemantapan kredibilitas menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menemukan remaja melalui serangkaian proses PTG yang melibatkan komponen kognitif, emosional, serta sosial untuk kemudian merasakan perubahan-perubahan positif yang terklasifikasi ke dalam lima dimensi PTG. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan PTG sebagai satu kesatuan antara proses dan hasil sehingga mampu menjelaskan PTG pada remaja dengan lebih komprehensif.

Kata kunci: *remaja, pertumbuhan pasca-trauma, duka, Covid-19*

INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2022, Vol. 7(2), 116-143, doi: 10.20473/jpkm.v7i22022.188-205

Sent: 22 December 2022 Accepted: 22 December 2022 Published: 23 December 2022

Editor: Nido Dipo Wardana

*Corresponding Author's email: dian.kartika@psikologi.unair.ac.id



This manuscript is under the open access policies and the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), therefore, any use, distribution, and reproduction of this article, in any media, is not restricted as long as its original source is properly cited.

INTRODUCTION

According to an epidemiologic modeling study by Hillis and associates (2022), 7.5 million children around the globe have lost one or both of their parents to Covid-19, corresponding to 4.9% of the total global number of children losing their parents. This figure keeps increasing with a concerning acceleration. The World Bank reported that within a two-year period, the number of children losing their parents to Covid-19 was tantamount to that of children losing their parents to HIV/AIDS within a decade (between 1987 and 1997) (Rawlings & Goldman, 2022). In Indonesia, it was estimated that 434 thousands of children lost their parents to Covid-19, the highest record in Southeast Asian and the fourteenth rank globally (Imperial College London, 2022; World Bank, 2022).

For the last three years, owing to the development of the pandemic, grief research has focused on the unique experience of adolescents whose parents die due to Covid-19. Such a sudden loss can have significant impacts on adolescents' psychological state. It is because sudden deaths due to Covid-19 usually rob the opportunity to say good-bye (Djelantik et al., 2021). Moreover, problematic grief may arise from the limited nature of Covid-19 funeral which in some cases cannot be attended by family and the absence of conventional funerals may prevent the family from receiving social support. Sudden loss of parents may cause trauma because it shatters what Jannof-Bulman (1992) calls as the assumptive world, that is the assumptions or belief that one has about their world. Parental death exposes adolescents to a reality that the world is, contrary to their assumptive world, filled with uncertainty so that it causes insecurity, excessive worry, and even persistent psychological shock (Tedeschi et al., 2018).

Thus, parental death due to Covid-19 seems to be a complex and even traumatic experience for adolescents. However, some teenagers were reported to have found a way to grow after struggling with traumatic events, which is known as post-traumatic growth (PTG) (Tedeschi et al., 2018). Grieving allows reflective thinking which help adolescents reach resilience and becomes a better individual (Calhoun, Tedeschi, et al., 2010). During this process, coping with sadness and hopelessness can also lead to changes in views of life, more intimate relationships, development of new perspectives (Chater et al., 2022), realization of one's capacity and strengths as an individual who can handle adversities (Hirooka et al., 2017), as well as development of more compassionate and emphatic attitudes towards people with similar experience (Altinsoy, 2022).

A study by Ramadhana and Sukirna (2019) documented an association between ruminative cognitive processing, core belief evaluation, social support, and PTG in a sample of young survivors of various traumatic events. They recommended that future studies should examine specific traumatic events. Further, Taku (2012) found that deliberate rumination as a part of PTG process had an important role in development of positive changes in adolescents. Meanwhile, Brewer and Sparkes (2011) categorize the outcomes of PTG into three domains, namely: (1) spiritual and existential domain, including enhanced spiritual belief and frequent existential wondering; (2) interpersonal relationships, including connectedness with people who share similar struggles; and (3) perceptual changes, including changes in priority, lifestyle, and appreciation of other people's existence or life in general.

As mentioned earlier, PTG literatures concerning adolescents who lost their parents usually did not specify the cause of parental death. Many literatures focused more on investigating associated factors or describing the outcomes of PTG without examining its process. Only few case studies have specifically investigated PTG as a process. In this study, we addressed this issue by investigating both the PTG process and its outcomes among adolescents who lost their parents to Covid-19.

METHOD

Research Design

This study used instrumental case study approach to understand PTG among adolescents whose parents have died due to Covid-19. It comprehensively examined the PTG process as well as its outcomes. The data were processed using theory-driven thematic analysis where researchers referred to Tedeschi and colleagues' (2018) PTG model to develop the coding manual. Data credibility was enhanced using method and data triangulation.

Participants

Participants were recruited through a criterion sampling where selection was based on predetermined characteristics or criteria that were deemed relevant for the purpose of the study (Schreier, 2018). The inclusion criteria in this study were: (1) age between 17 and 21 years, considering that at this age, the cognitive development has reached a maturity level that allows reflective thinking about parental death (Steinberg, 2017); (2) having lost one or both parents to Covid-19; (3) demonstrating PTG as indicated by a score larger than zero in the Post-traumatic Growth Inventory (PTGI) (Tedeschi & Calhoun, 1996). Eventually, three participants volunteered to participate in the study and completed an informed consent form, namely: FA (19 years old, female), MI (19 years old, male), and DN (20 years old, female).

Data Collection Strategy

Data were collected using two methods, namely completion of PTGI and in-depth interview. PTGI was only used for initial screening. Meanwhile, interview was used to explore participants' PTG process and its outcomes. The interviews in this study were guided by general guidelines in which some questions relevant to the purpose of the study were listed, but not in a particular order (Patton, 2015). Interview was conducted twice with FA and DN, and only once with MI.

RESULTS

Post-traumatic Growth Process

The death of participants' parents had caused grief which was manifested in their physical, emotional, cognitive, and spiritual experience, as well as behaviors. This traumatic event led to automatic intrusive rumination. Participants claimed that it was triggered by external stimuli. For example, FA experienced automatic intrusive rumination when she was alone at home or when she accidentally found Covid-19-related news on social media. MI reported that automatic intrusive rumination occurred following drastic mood changes and was exacerbated by her tendency to reserve his problems. Meanwhile, DN experienced it when she saw her late father's belongings or as an involuntary flashbulb memory about

taking her father to the hospital. These intrusive thoughts were reported to have caused the participants some negative emotions, including sadness, guilt, and regret.

"[I] cried. [I] eventually cried at home because... I didn't know that's how it felt to lose a parent. Our house felt so empty. I was thinking, 'God, Dad won't be home anymore..'" (FA, translated from Indonesian).

Participants attempted to cope with negative emotions that rose from the automatic intrusive rumination using disclosure, both in the form of self-disclosure and self-analysis. Self-disclosure was facilitated by social support from participants' significant others. FA and DN received support from their best friends, while MI got it from a non-relative adult that he viewed as a role model. Additionally, FA and DN demonstrated an emotional-focused strategy to cope with stress.

"...So I eventually listened to Quran recitation. Thank God, I could feel calmer, my mind stopped wandering around." (DN, translated from Javanese)

Well management of negative emotions eventually led to deliberate rumination. Participants began to voluntarily think about their late fathers in order to find meaning. This rumination was no longer past-oriented, but was directed towards acceptance of what happened and the fact that none of it could be changed. The search for meaning was also facilitated by a sociocultural idea about growth after crisis that was socialized within the participants' environment.

"Now, after talking to an uncle, I feel more ready to let go. [I'm] not as sad as I used to be. It is because he said that we must learn to let go and find wisdom behind this misfortune..." (MI, translated from Indonesian)

Outcomes of Post-traumatic Growth

All three participants demonstrated personal post-traumatic growth. FA reported enhanced independence, efficacy in dealing with adversities, and insight of her emotion regulation skills. MI claimed to be able to rely more on himself, set priorities in his study, and recognize his capabilities better. Meanwhile, DN mentioned that she realized her mental hardiness in dealing with adversities, grew more independence, learnt to prioritize her happiness, could regulate her emotions better, and learnt to manage her family's financial matters.

"...like it or not, I had to be braver and left my comfort zone. But, it's difficult... we used to depend on others. Maybe, eventually I learn that it is very important to rely on our own self. Moreover, I am going to college, I'm going to be an adult. Do I want to be like this forever? Not changing one bit?" (FA, translated from Indonesian)

Relational changes were another outcome of participants' PTG process. FA revealed that she wanted to have a more intimate relationship with her friends, regarded others in a more positive light, became more open to receiving help, and perceived strengthened ties among family members. DN reported an attitudinal change about other people's problems, enhanced empathy for people who went through similar experience, and a drive to have a more intimate relationship with her family. Meanwhile, MI did not demonstrate this outcome, but instead reported new opportunities. He mentioned to have joined an organization to expand his social network with more heterogenous people, to hone his skills, and to learn and develop new ones.

"Actually, there are people to ask for help to. There are people who sincere lend their hands without expecting anything in return..." (DN, translated from Javanese)

Further, enhanced appreciation of life was reported by all three participants. FA felt grateful for having her closest friends and relatives and attempted to care more for them. MI was thankful for having his family, girlfriend, and a role model who helped him get through his father's death. He also tried to be more attentive to his family. In addition, DN's gratitude was directed toward her own existence, her best friends, and family. She was also grateful that she changed her priority in life to things that she deemed more important.

"... but I realized how lucky I am to be born in this family. Back then, I felt... well.. like I was just living. Yes, I was happy, but [I] didn't appreciate it. Now I think that everything is so precious to me." (FA, translated from Indonesian)

Lastly, a change in spirituality was reported by FA and MI. FA intended to improve her religious practice, while MI learnt to understand religious concepts better and intensified his non-obligatory praying rituals.

"...Compared to the past, now I practice non-obligatory prayers, perform dhikr, and recite the Quran more frequently. Previously, I didn't do them this often." (MI, translated from Indonesian)

DISCUSSION

The findings of this study confirmed that losing parents to Covid-19 can cause grief which is manifested in one's physical, emotional, cognitive, and spiritual experience as well as their overt behavior (Gross, 2016). All three participants responded to parent death with denial, followed by shock and disbelief. Denial is indeed a common response to a sudden loss due to Covid-19 (Eisma et al., 2021). Meanwhile, regret and guilt which were also reported by the participants are parts of the depression stage in the grieving process and according to Kübler-Ross dan Kessler (2005), this stage is important to help individuals process their grief slowly and set room for collect oneself after dealing with loss.

The results also illustrated that PTG process comprised cognitive, emotional, and social components which helped participants rebuild their core belief that had been shattered by the traumatic experience. All participants indicated similar initial response to losing parents, that is automatic intrusive rumination. Participants found it hard to control this thought that was involuntarily triggered by particular stimuli. Xu and colleagues (2019) found that automatic intrusive rumination could make individuals respond to each intrusive thought negatively or in a maladaptive manner which tended to impairing and depressive. Negative emotions such as regret, guilt, helplessness, and self-hate often follow flashbulb memories regarding parental death. However, increasing frequency of involuntary rumination could act as a cue for the development of emotional distress management and coping.

In the three participant of this study, stress management was performed through disclosure, both in terms of self-disclosure and self-analysis. Indeed, disclosure has been identified as a significant predictor of PTG (Dong et al., 2015). Disclosing one's situation to other people was found to be an effective strategy to cope with emotional distress as it could offer opportunities to resolve problems and receive adequate emotional support (Tedeschi et al., 2018).

Furthermore, self-disclosure as a stress coping strategy relies on the availability of adequate social support, which is illustrated by a finding in this study that the participants received emotional support from their friends and relative. Previous research has indeed demonstrated that social support offers a

safe place to disclose one's experience and facilitate realization of positive aspects of the experience that are not recognized before (Apelian & Nesteruk, 2017; Ramadhana & Sukirna, 2019). Additionally, participants also reported emotion-focused coping mechanism. This mechanism has been found to mediate PTG among trauma survivors (Kastenmüller et al., 2012; Sattler et al., 2014). Disclosure and coping strategy facilitate PTG through its influence on cognitive processing which changes automatic intrusive rumination into deliberate rumination. In this study, participants engaged in deliberate rumination in search for meaning and positive aspects behind their experience of losing a parent to Covid-19.

The involvement of cognitive ability to find meaning in an event is among the characteristics of late adolescence where individuals develop the ability to identify complex feelings and reflect on their experience. Late adolescence is also characterized by higher maturity in one's emotion and cognition as compared to earlier adolescence (Steinberg, 2017). This maturity allows individuals to explore their thoughts and feeling related to experience of loss, grief, or trauma and eventually helps them to find meaning and peace about that experience (Malone, 2016). Additionally, assignment of meaning to an experience is also influenced by sociocultural factors, such as socialization of ideas about growth after crisis (Calhoun, Cann, et al., 2010).

Restructuring of core belief through deliberate rumination, along with social factors, are key to acceptance in PTG process. This includes acceptance of situations or the world, of the fact that one cannot change the past, and of one's desire to move forward with their life (Garnefski & Kraaij, 2007). In this study, participants demonstrated acceptance of the changes in their life following their parents' death which encouraged them to adapt to these changes and get on with their life. Reaching acceptance has been associated with PTG among trauma survivors (Zhou & Wu, 2018).

Even further, participants also reported positive outcomes of the PTG process. In all three participants, personal changes were indicated. Participants grew to recognize their capability in dealing with adversities and their strengths in adapting with life changes following parental death. Similarly, a previous study found that parental death often led to recognition of one's strength and enhanced self-efficacy as the success in dealing with psychological distress and challenges following an experience of loss became evidence of their personal capability (Calhoun, Tedeschi, et al., 2010). This previous study also illustrated that this recognition of personal strengths was followed by development of new skills. Likewise, Doka (2017) suggests that parental death frequently causes vacancy in domestic roles that children in a family have to take over, including roles in rearing younger siblings and management of family assets.

Participants' success in coping with the challenges following parental death was also related to their willingness to accept help from others. According to Tedeschi and Moore (2016), allowing oneself to receive help will also open an opportunity to improve one's relationship with others. Also, participants in this study reported that their parents' demise had brought their family closer, in line with a preceding finding by Chater and associates (2022) that identified improved familiar ties as an interpersonal outcome of PTG among adolescents who lost their parents. Another interpersonal outcome that we found in this study was the development on empathic thinking. This is in accordance with previous evidence of improved empathy among adolescents losing their parents, along with increased altruism, higher openness to receiving help, heightened sensitivity of other people's problem, and better self-regulation in social interaction (Altinsoy, 2022; Asgari & Naghavi, 2020)

Moreover, understanding that death may come for anyone at any unexpected time can eventually lead to greater appreciation of life and subjectively important experience (Tedeschi & Moore, 2016). Likewise, this study also found heightened gratitude for significant others among the participants and this was manifested in their daily behaviors. Additionally, recognition of new opportunities was demonstrated by one participant (i.e., MI) whose identification of his potentials had encouraged him to join self-developing activities. Tedeschi and Calhoun (2004) suggest that growth can take place when an individual sees novel things as opportunities to exploit. Further, joining activities after losing parents may also indicate an attempt to realize the aspiration of the late parents (Cinzia et al., 2014).

Lastly, changes in spirituality were also identified as an outcome of PTG process in this study. These included a heightened drive to search for existential meaning and understand religious concepts. Spiritual changes were also manifested in the increased frequency in religious practices, as demonstrated by FA and MI in this study. This result corresponded with a previous finding by Asghari and Naghavi (2020) that adolescents who had coped with the sudden loss of their fathers demonstrated higher sense of gratitude, perceived better psychological closeness with God, and performed religious practices and prayers regularly.

In general, this study has described the process of PTG among adolescents along with its outcomes. However, it undoubtedly has some limitations. First of all, the study was conducted cross-sectionally without taking into consideration the interval between parental death and data collection. As a result, the PTG process described in this study seems to occur on a linear timeline, while grieving can be an iterative process (Kübler-Ross & Kessler, 2005). Thus, the seemingly linear process of PTG in this study should be confirmed with a longitudinal study. Moreover, one of the inclusion criteria for participant recruitment here was a score larger than zero in PTGI. This was, without doubt, a very low bar where the difference between a score of 0 and 1, although determined whether or not an individual could be a participant in this study, might not be clinically meaningful.

CONCLUSION

This study attempted to describe post-traumatic growth among adolescents who lost their parents to Covid-19, both in terms of its process and the outcomes. It was found that PTG process involved a series of cognitive processing and emotion regulation, and was affected by sociocultural factors, which collectively turned automatic intrusive rumination into deliberate rumination. Cognitive processing is an attempt by an individual to restructure their core belief in order to adapt with the changes following parental deaths. Social supports and socialization of ideas about growth after crisis had important roles in directing ruminative thoughts towards a deliberate search for meaning of the loss. This process eventually boiled down into five categories of outcomes, namely personal strengths, interpersonal relationships, perceived new opportunities, appreciation of life, and changes in spirituality.

Further, more PTG research are necessary, including that addressing the limitations of this study. Future investigations are advised to be conducted longitudinally in order to better capture the dynamics of PTG process. In addition, follow-up studies might want to consider comparing PTG of individuals with categorically different scores of PTGI (e.g., low versus high scores of PTGI based on psychometric norming).



INSAN

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/IPKM>

p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181



Pertumbuhan Pasca-trauma pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua karena Covid-19

Berdasarkan studi permodelan dari Hillis dan kawan-kawan (2022), ditemukan setidaknya 7,5 juta anak-anak di seluruh dunia kehilangan salah satu atau kedua orang tua yang meninggal karena Covid-19, atau sekitar 4,9% dari total keseluruhan anak-anak yang kehilangan orang tua di tingkat global. Angka ini masih terus bertambah dengan laju yang lebih mengkhawatirkan. Dicatat oleh Bank Dunia bahwa dalam kurun waktu dua tahun, jumlah anak-anak yang kehilangan orang tua karena Covid-19 setara dengan jumlah anak-anak yang kehilangan orang tua karena HIV/AIDS selama satu dekade (tahun 1987-1997) (Rawlings & Goldman, 2022). Di Indonesia sendiri, estimasi jumlah anak-anak yang kehilangan salah satu atau kedua orang tua karena Covid-19 mencapai 434 ribu, menempati peringkat ke-14 dunia dan tertinggi di Asia Tenggara (Imperial College London, 2022; World Bank, 2022).

Selama tiga tahun terakhir, studi kedukaan berfokus pada pengalaman khas pada remaja yang kehilangan orang tua karena Covid-19 dengan mempertimbangkan perkembangan kondisi pandemi. Dampak signifikan terhadap sisi psikologis remaja diakibatkan oleh kehilangan karena Covid-19 yang terjadi secara mendadak. Implikasi dari kehilangan yang mendadak adalah hilangnya kesempatan untuk berpisah dengan cara-cara yang dianggap baik (Djelantik dkk., 2021). Lebih lanjut, penelitian yang sama menemukan bahwa kedukaan berpotensi menjadi bermasalah karena pemakaman dilaksanakan dengan sangat terbatas, bahkan tanpa kehadiran anggota keluarga dan ketiadaan pemakaman secara konvensional menghalangi anggota keluarga untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Kehilangan orang tua, terutama yang terjadi secara mendadak, mampu mengguncang kondisi psikologis hingga menyebabkan trauma karena menghancurkan keyakinan atau asumsi yang dimiliki individu terhadap kehidupan, yang disebut oleh Janoff-Bulman (1992) sebagai dunia asuntif. Peristiwa kehilangan orang tua mengekspos remaja pada kenyataan bahwa dunia dipenuhi dengan ketidakpastian dan berlawanan dengan dunia asuntif yang selama ini dipegangnya, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman, kekhawatiran berlebihan, bahkan guncangan psikologis yang sulit untuk ditangani (Tedeschi dkk., 2018).

Melalui pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa kehilangan orang tua karena Covid-19 dipahami sebagai pengalaman yang kompleks bahkan traumatis bagi remaja. Namun, faktanya sebagian remaja justru menemukan jalan untuk bertumbuh setelah berjuang melalui pengalaman traumatis, yang disebut sebagai pertumbuhan pasca-trauma (PTG) (Tedeschi dkk., 2018). Proses berduka membuka kesempatan bagi pemikiran-pemikiran reflektif serta faktor-faktor internal maupun eksternal yang membantu remaja kembali bangkit, bahkan melampaui kondisi awal dan berubah menjadi individu yang lebih baik (Calhoun, Tedeschi, dkk., 2010). Perjuangan melewati kesedihan serta keputusan yang menyertai proses berduka, turut mengarahkan pada perubahan pandangan hidup, relasi yang lebih dekat, pembentukan perspektif baru (Chater dkk., 2022), realisasi terhadap kapasitas dan kekuatan sebagai individu yang mampu melalui kesulitan-kesulitan dalam hidup (Hirooka dkk., 2017), perubahan sikap menjadi lebih berwelas asih dan berempati kepada mereka yang melalui pengalaman serupa (Altınsoy, 2022).

Penelitian dari Ramadhana dan Sukirna (2019) menemukan hubungan antara pemrosesan kognitif berupa pemikiran berulang (ruminasi), evaluasi terhadap keyakinan inti, dan dukungan sosial terhadap PTG pada sampel anak-anak dan remaja penyintas peristiwa traumatis. Temuan penelitian ini mengusulkan bahwa penggunaan peristiwa traumatis yang spesifik dapat menjadi peluang untuk riset selanjutnya. Penelitian dari Taku dan kawan-kawan (2012) menemukan bahwa ruminasi secara

disengaja sebagai salah satu bagian dari proses PTG memiliki peran penting dalam menuntun remaja untuk menyadari perubahan-perubahan positif dalam dirinya. Bentuk-bentuk PTG ditemukan pada penelitian oleh Brewer dan Sparkes (2011) dalam tiga domain, yaitu: (1) domain spiritual dan eksistensial, meliputi keyakinan atau kepercayaan yang semakin menguat dan kerap mempertanyakan hal-hal yang sifatnya eksistensial; (2) relasi interpersonal, meliputi perasaan terkoneksi dengan orang lain yang juga mengalami penderitaan, dan (3) perubahan persepsi, meliputi perubahan prioritas, jalan hidup, dan penghargaan terhadap eksistensi seseorang dan kehidupan secara umum.

Sebagaimana pemaparan sebelumnya, literatur mengenai PTG pada remaja dengan riwayat peristiwa kehilangan orang tua umumnya tidak secara spesifik membahas kehilangan karena suatu penyebab. Literatur terdahulu juga cenderung berorientasi pada pengaruh komponen tertentu terhadap PTG dan mendeskripsikan pengalaman PTG pada remaja sebagai hasil atau bentuk-bentuk perubahan positif, tanpa mengeksplorasi proses dalam mencapai PTG. Studi kasus mengenai PTG pada remaja dengan riwayat peristiwa kehilangan orang tua, khususnya kehilangan karena penyebab tertentu dengan pendalaman pada proses PTG dan hasilnya masih memerlukan perkembangan riset lebih lanjut. Peneliti tertarik untuk membahas secara lebih spesifik terkait kehilangan karena Covid-19 dan mengeksplorasi PTG secara lebih komprehensif ditinjau dari proses pencapaian PTG dan hasil berdasarkan proses tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus instrumental dengan tujuan untuk memahami PTG pada remaja yang kehilangan orang tua karena Covid-19. Penelitian ini akan menggali secara lebih komprehensif mengenai PTG pada remaja ditinjau dari proses dan gambaran hasilnya. Analisis penelitian ini menggunakan analisis tematik berlandaskan teori di mana peneliti menyusun kode manual tematik berbasis perspektif teoretis Model PTG dari Tedeschi dan kolega (2018). Teknik pemantapan kredibilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan triangulasi metode dan triangulasi data.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan strategi sampling berdasarkan kriteria di mana partisipan dipilih berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang sesuai dengan kasus yang akan digali lebih mendalam (Schreier, 2018). Kriteria partisipan yang ditentukan antara lain: (1) remaja akhir usia 17-21 tahun dengan pertimbangan pada aspek kognitif yang lebih matang dan lebih mampu merefleksikan pengalaman kehilangan orang tua dengan lebih baik (Steinberg, 2017); (2) kehilangan orang tua karena Covid-19; dan (3) menunjukkan karakteristik individu yang mengalami PTG ditunjukkan melalui skor *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI) lebih dari 0 (Tedeschi & Calhoun, 1996). Terpilih tiga partisipan dengan inisial FA (19 tahun, perempuan), MI (19 tahun, laki-laki), dan DN (20 tahun, perempuan) yang bersedia mengikuti proses pengambilan data secara lebih lanjut setelah menyatakan persetujuan melalui formulir Persetujuan Setelah Penjelasan.

Strategi Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan melalui dua metode, yaitu pengisian alat ukur PTGI dan wawancara. Alat ukur PTGI digunakan sebagai penapisan awal guna menemukan partisipan dengan skor memenuhi

kriteria individu yang mengalami PTG. Adapun metode wawancara dipilih berdasarkan kesesuaian dan kebutuhan peneliti untuk menggali informasi terkait proses PTG dan gambaran PTG pada remaja yang kehilangan orang tua karena Covid-19 dengan lebih mendalam. Teknik wawancara yang dipilih dalam penelitian ini adalah wawancara dengan pedoman umum di mana peneliti menyusun pertanyaan wawancara berdasarkan isu yang ingin diungkap tanpa menentukan urutan pertanyaan (Patton, 2015). Wawancara dilakukan sebanyak dua kali untuk FA dan DN, serta sekali untuk MI.

HASIL PENELITIAN

Proses Pertumbuhan Pasca-trauma (PTG)

Peristiwa kehilangan yang dialami oleh ketiga partisipan menyebabkan kedukaan yang dimunculkan melalui pengalaman fisik, emosional, kognitif, spiritual, dan termanifestasi dalam perilaku yang dialami. Trauma karena kehilangan tersebut juga memunculkan pemikiran berulang yang sulit untuk dikendalikan dan muncul tanpa dikehendaki, atau disebut sebagai pemikiran berulang otomatis. Partisipan melaporkan adanya kemunculan pemikiran berulang otomatis yang terjadi karena dipicu oleh stimulus eksternal, seperti yang dilaporkan oleh partisipan FA di mana pemikiran berulang tersebut muncul ketika merasakan suasana sepi di dalam rumah dan ketika tanpa sengaja menemukan berita Covid-19 yang beredar di linimasa media sosial. Partisipan MI melaporkan pemikiran berulang otomatis yang terjadi karena perubahan suasana yang terjadi secara drastis dan diperburuk oleh kecenderungannya dalam menyimpan permasalahan seorang diri. Pemikiran berulang otomatis pada partisipan DN muncul ketika melihat benda-benda milik Ayah, atau secara tidak sengaja memutar ingatan buruk saat mengantarkan Ayah menuju rumah sakit. Dampak negatif lainnya dari pemikiran berulang otomatis adalah munculnya emosi-emosi negatif terkait kehilangan Ayah, seperti kesedihan, rasa bersalah, dan penyesalan.

"Nangis. Di rumah akhirnya nangis soalnya...aku nggak ngerti apa emang kayak gini rasanya ditinggal orang tua ya. Rumah kerasa sepi banget. Aku mikir ya Allah Bapak nggak akan balik rumah lagi..." (FA)

Partisipan berupaya untuk menanggulangi emosi-emosi negatif yang muncul sebagai konsekuensi dari pemikiran berulang otomatis, dengan melakukan proses pengungkapan, berupa pengungkapan diri dan analisis diri. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh ketiga partisipan tidak terlepas dari peran orang-orang terdekat yang memberikan bentuk-bentuk dukungan sosial yang memadai. Partisipan FA dan DN memperoleh dukungan sosial dari sahabat terdekat, sedangkan partisipan MI memperoleh dukungan sosial dari orang dewasa non-kerabat yang dianggapnya sebagai sosok bijaksana dan tepat untuk dimintai pertolongan. Ditemukan pula bahwa partisipan FA dan partisipan DN melakukan strategi koping yang berfokus pada emosi sebagai usaha untuk mengatasi emosi-emosi akibat situasi menekan.

"...Terus aku akhire nyoba ngerungokne bacaan-bacaan Al-Quran. Alhamdulillah aku iso ngerasa luwih tenang, pikiranku wes gak ndek endi-endi..." (Terus aku coba dengerin bacaan-bacaan Al-Quran. Alhamdulillah aku bisa ngerasa lebih tenang, pikiranku nggak kemana-mana) (DN)

Emosi negatif yang telah berhasil dikelola akan mengarahkan partisipan pada bentuk pemikiran berulang yang lebih disengaja. Partisipan secara sengaja memikirkan peristiwa kehilangan Ayah untuk mencari makna di balik peristiwa tersebut. Pemikiran tidak lagi berorientasi pada masa lalu, tetapi menerima perubahan situasi yang terjadi dan menerima bahwa tidak ada satu pun hal yang dapat dilakukan untuk mengubah peristiwa tersebut. Ditemukan pula pengaruh sosiokultural dalam

membantu partisipan menavigasi pemikirannya melalui tema-tema pertumbuhan di balik situasi krisis yang disosialisasikan oleh orang-orang terdekat di lingkungan partisipan.

"Kalau sekarang, setelah ngobrol banyak sama Pak De, perasaan ini udah lebih ikhlas. Nggak sedih banget kayak dulu. Karena seperti yang beliau bilang sebelumnya, kita harus banyak-banyak belajar ikhlas dan mencari hikmahnya dari musibah ini..." (MI)

Gambaran Pertumbuhan Pasca-trauma (PTG)

Hasil penelitian menemukan bahwa ketiga partisipan penelitian mengalami PTG pada ranah personal. Partisipan FA menjelaskan mengenai pembentukan kemandirian, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menangani suatu masalah, dan kesadaran terhadap kemampuannya dalam meregulasi emosi. Partisipan MI melaporkan bahwa dirinya mengandalkan diri sendiri dalam melalui kehidupannya, mampu menentukan prioritas dan tujuannya dalam berkuliah, serta pemahaman terhadap kapabilitas diri sendiri dengan baik. Perubahan dalam ranah personal juga terjadi pada partisipan DN, yang mengungkapkan bahwa muncul kesadaran terhadap ketangguhan mental dalam melalui permasalahan, pembentukan kemandirian, memprioritaskan kebahagiaan diri sendiri, mampu meregulasi emosi dengan lebih baik, serta kemampuan dalam manajemen keuangan keluarga.

"...mau nggak mau aku harus berani dan ninggalin zona nyamanku. Tapi...susah kayak...kita udah biasa bergantung sama orang lain. Mungkin akhirnya jadi belajar juga kalau ngandelin diri sendiri tuh penting banget. Apalagi sekarang aku udah mau kuliah, hidupku udah menginjak dewasa. Apa mau kayak gini terus? Nggak ada berubahnya? " (FA)

Relasi dengan orang lain menjadi dimensi selanjutnya yang ditemukan sebagai hasil PTG pada partisipan. Partisipan FA mengungkapkan keinginannya untuk membangun relasi yang lebih dekat dengan teman-temannya, lebih positif dalam memandang orang lain, lebih terbuka untuk menerima pertolongan, dan merasakan ikatan yang mengerat dengan anggota keluarga lain. Partisipan DN melaporkan perubahan pandangan terhadap permasalahan orang lain, pembentukan empati terhadap mereka yang melalui pengalaman serupa, dan keinginan untuk membangun relasi lebih dekat dengan anggota keluarga. Sementara itu, dimensi PTG kedua partisipan MI adalah peluang baru, di mana partisipan MI menjelaskan bahwa dirinya terlibat dengan organisasi untuk membangun koneksi lebih luas dengan lingkup yang lebih heterogen, mengikuti program pengembangan diri untuk mempelajari hal-hal baru sekaligus peluang untuk mengasah kemampuan dalam dirinya.

"Ternyata ndek dunia iki ya enek wong-wong sing iso dijaluki tulung, enek wong sing tulus nulungi awake tanpa berharap apapun..." (Ternyata di dunia ini ada orang-orang yang bisa dimintai bantuan, ada orang yang tulus membantu kita tanpa berharap apapun)" (DN)

Hasil penelitian menemukan dimensi penghargaan terhadap kehidupan dialami oleh ketiga partisipan. Partisipan FA bersyukur dengan kehadiran orang-orang terdekat dan berusaha untuk lebih perhatian dengan teman-teman terdekatnya. Partisipan MI mengungkapkan kebersyukurannya kepada keluarga, kekasih, dan sosok bijaksana yang membantunya melalui kesulitan pasca kehilangan Ayah, serta berusaha menunjukkan perhatian dan kepedulian kepada anggota keluarga lainnya. Pada partisipan DN, dimensi ini ditunjukkan melalui ungkapan kebersyukuran kepada diri sendiri, sahabat, serta keluarganya, sekaligus adanya perubahan prioritas terhadap hal-hal yang kini dinilai penting dalam hidupnya.

"...tapi aku baru menyadari betapa beruntung aku lahir di keluarga ini. Kalau dulu kan, aku ngerasa, ya udah aku hidup kayak gini. Ya aku bahagia, tapi kurang bisa apresiasi gitu. Sekarang aku mikir semua ini tuh berharga banget buat aku" (FA)

Dimensi terakhir, yaitu perubahan kehidupan spiritual, ditemukan pada partisipan FA dan MI. Partisipan FA berusaha untuk memperbaiki dan merutinkan ibadah sholat wajibnya, sedangkan partisipan MI membentuk pemahaman yang lebih baik terhadap konsep-konsep relijiusitas, serta peningkatan intensitas ibadah-ibadah tambahan.

"...Dibanding sebelumnya kita jadi lebih rutinin ibadah-ibadah sunah, dzikir, ngaji Al Quran kayak gitu. Sebelumnya mungkin, nggak serutin ini" (MI)

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian pada ketiga partisipan, ditemukan bahwa kehilangan orang tua karena Covid-19 menyebabkan kedukaan yang melibatkan pengalaman fisik, emosional, kognitif, spiritual, hingga pada bentuk-bentuk perilaku yang dapat diamati (Gross, 2016). Penelitian ini menemukan ketiga partisipan merespons kehilangan dengan penyangkalan, yang diikuti dengan rasa terkejut, dan ketidakpercayaan. Penyangkalan sendiri merupakan respons umum yang juga ditemukan pada kasus-kasus kehilangan mendadak karena Covid-19 (Eisma dkk., 2021). Sementara itu, penyesalan dan rasa bersalah yang dialami partisipan merupakan bagian dari tahapan depresi pada proses berduka dan sebagaimana dijelaskan oleh Kübler-Ross dan Kessler (2005), tahap ini penting dalam membantu individu untuk bertahan, memproses kedukaannya dengan lebih lambat, dan memberikan ruang untuk membangun kembali dirinya setelah keterpurukan yang dialami.

Penelitian ini menemukan serangkaian proses PTG, terdiri dari komponen-komponen kognitif, emosional, dan sosial yang memfasilitasi partisipan dalam berproses untuk membangun ulang keyakinan inti yang telah dihancurkan oleh peristiwa traumatis. Ketiga partisipan menunjukkan persamaan respons awal terhadap kehilangan yaitu munculnya pemikiran berulang yang tidak diinginkan terkait peristiwa kehilangan sehingga mendisrupsi proses kognitif. Hal ini disebut sebagai pemikiran berulang otomatis. Pada penelitian ini, ketiga partisipan kesulitan untuk mengendalikan pemikiran-pemikiran atau ingatan-ingatan buruk yang seringkali muncul secara otomatis ketika terpicu oleh suatu stimulus. Xu dan kawan-kawan (2019) mengemukakan bahwa pemikiran berulang otomatis mendorong individu merespon setiap pikiran dan perasaan terkait peristiwa traumatis secara negatif atau maladaptif yang biasanya mengganggu dan cenderung depresif. Emosi-emosi negatif seperti penyesalan, perasaan bersalah, ketidakberdayaan, hingga kebencian terhadap diri sendiri timbul ketika detail peristiwa kehilangan orang tua terlintas dalam pikiran setiap partisipan. Akan tetapi, dampak dari pemikiran berulang otomatis yang semakin intensif justru bertindak sebagai pemicu yang mendorong partisipan untuk melakukan manajemen dan koping distres emosional.

Ketiga partisipan melakukan manajemen distres emosional melalui pengungkapan, yaitu melalui pengungkapan diri dan analisis diri, di mana pengungkapan teridentifikasi sebagai prediktor signifikan dari PTG (Dong dkk., 2015). Terbuka dalam menceritakan situasi sesungguhnya juga ditemukan dalam studi-studi sebelumnya sebagai cara mengelola distres emosional yang efektif karena berpotensi membuka kesempatan untuk menemukan resolusi atas permasalahan yang dihadapi atau pemerolehan dukungan emosional yang memadai bagi individu (Tedeschi dkk., 2018).

Lebih jauh, pemilihan strategi pengungkapan diri sebagai upaya untuk mengelola distres emosional tidak terlepas dari ketersediaan dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini menemukan bahwa ketiga partisipan memperoleh dukungan emosional, sebagaimana ditemukan pada penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial berperan dalam menyediakan ruang aman sehingga individu lebih terbuka dalam mengemukakan pengalamannya dan membantu pemerolehan aspek positif yang tidak disadari sebelumnya (Apelian & Nesteruk, 2017; Ramadhana & Sukirna, 2019). Partisipan penelitian juga melakukan mekanisme koping yang berfokus pada emosi yang telah ditemukan sebagai mediator terhadap ketercapaian PTG pada individu penyintas trauma (Kastenmüller dkk., 2012; Sattler dkk., 2014). Pengungkapan dan koping menjadi faktor yang mengarahkan PTG melalui pengaruhnya terhadap pemrosesan kognitif, ditunjukkan melalui perubahan pemikiran berulang otomatis menjadi pemikiran berulang yang disengaja. Pada ketiga partisipan, pemikiran berulang yang disengaja ditandai dengan adanya upaya merefleksikan pengalaman secara disengaja dengan tujuan untuk mencari makna dan sisi positif di balik peristiwa tersebut.

Keterlibatan kognitif untuk mencari makna atas suatu peristiwa termasuk dalam karakteristik remaja akhir, di mana partisipan penelitian mampu mengidentifikasi perasaan kompleks dalam diri masing-masing dan mampu mendeskripsikan pengalamannya. Remaja akhir identik dengan kemampuan dalam ranah emosional dan kognitif yang lebih maju dibandingkan tahapan sebelumnya (Steinberg, 2017). Kemampuan ini membantu remaja mengeksplorasi pikiran-pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan peristiwa kehilangan, kedukaan, dan pengalaman traumanya, dan kemudian mampu mencari pemahaman dan mencari kejelasan di balik peristiwa tersebut (Malone, 2016). Elemen sosiokultural ditemukan dalam penelitian ini sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi partisipan dalam pencarian makna dan nilai-nilai positif di balik peristiwa kehilangan yang dihadapi, melalui tema-tema pertumbuhan dalam situasi krisis yang disosialisasikan oleh lingkungan sekitar (Calhoun, Cann, dkk., 2010).

Perubahan atau restrukturisasi keyakinan inti melalui proses pemikiran berulang beserta peran dari faktor-faktor sosial, merupakan salah satu aspek dari proses PTG yaitu penerimaan. Aspek-aspek penerimaan meliputi penerimaan terhadap perubahan situasi atau dunia, penerimaan bahwa individu tidak mampu mengubah masa lalu atau peristiwa yang telah terjadi, dan keinginan individu untuk melanjutkan hidup dengan realita yang ada (Garnefski & Kraaij, 2007). Pada penelitian ini, ditemukan adanya penerimaan terhadap dunia baru atau situasi yang telah berubah, yang mendorong partisipan untuk terus melanjutkan hidup dan beradaptasi dengan perubahan tersebut. Aspek penerimaan yang telah terpenuhi merupakan proses yang berkaitan dengan kemunculan PTG pada penyintas kejadian traumatis (Zhou & Wu, 2018).

Pasca kehilangan orang tua, partisipan penelitian melalui keseluruhan proses PTG yang kemudian mengarahkan pada realisasi terhadap perubahan-perubahan positif dalam diri mereka. Penelitian ini menemukan dimensi kekuatan personal dialami oleh ketiga partisipan. Perjuangan dari ketiga partisipan mengarahkan pada suatu bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menanggulangi berbagai tantangan hidup dan kesadaran akan adanya kekuatan dalam diri sendiri dalam menangani perubahan situasi pasca kehilangan. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa pengalaman kehilangan seringkali mengarahkan individu pada kesadaran akan kekuatan diri, kepercayaan diri, dan membentuk keyakinan bahwa keberhasilan individu untuk bertahan setelah melalui distres psikologis dan tantangan pasca kehilangan menjadi bukti adanya kekuatan personal dalam diri individu (Calhoun, Tedeschi, dkk., 2010). Penelitian ini juga menemukan perubahan pada dimensi kekuatan personal yang ditandai dengan adanya pembentukan keterampilan baru. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, pemaparan dari Doka (2017) menjelaskan bahwa kepergian sosok

orang tua kerap meninggalkan kekosongan peran yang pada akhirnya harus diambil alih oleh anggota keluarga lain, terutama peran-peran terkait pekerjaan domestik, pengasuhan terhadap saudara yang lebih muda, atau pengelolaan aset dalam rumah tangga.

Berhasil bertahan dalam berbagai tantangan dan kesulitan pasca kehilangan orang tua, tidak terlepas dari kerelaan partisipan dalam menerima pertolongan dari orang lain. Menurut Tedeschi dan Moore (2016), mengizinkan diri sendiri untuk mendapatkan pertolongan akan turut membuka kesempatan bagi perubahan relasi yang lebih dekat dengan orang lain. Kehilangan juga menjadi salah satu faktor yang mendekatkan partisipan dengan anggota keluarga lainnya, sebagaimana hasil penelitian dari Chater dan kolega (2022) yang mengidentifikasi penguatan ikatan dengan anggota keluarga lain sebagai dimensi relasi interpersonal pada remaja yang kehilangan orang tua. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya pembentukan empati. Sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu, aspek empati ditemukan pada remaja yang kehilangan orang tua, diiringi dengan perubahan seperti pembentukan sikap altruistik, lebih terbuka dalam menerima bantuan, lebih sensitif terhadap permasalahan orang lain, dan regulasi diri yang baik dalam menjalin relasi sosial (Altinsoy, 2022; Asgari & Naghavi, 2020)

Kemudian, memahami bahwa kematian dapat mendatangi siapa pun di waktu-waktu tak terduga pada akhirnya membentuk apresiasi lebih besar terhadap kehidupan serta pemahaman terhadap hal-hal yang dinilai penting bagi individu (Tedeschi & Moore, 2016). Sejalan dengan pemaparan tersebut, penelitian ini menemukan indikator dari penghargaan terhadap kehidupan berupa kebersyukuran atas kehadiran orang-orang terdekat. Penelitian ini menemukan bahwa bentuk kebersyukuran termanifestasi dalam perilaku sehari-hari yang ditunjukkan partisipan. Selain itu, dimensi peluang baru juga ditemukan pada partisipan MI yang melihat kemampuannya sebagai potensi pengembangan diri, sehingga membuatnya terlibat dalam aktivitas-aktivitas pengembangan diri. Kemampuan melihat adanya peluang baru yang belum pernah terpikirkan sebelumnya dijelaskan pula oleh Tedeschi dan Calhoun (2004) di mana pertumbuhan dapat terlihat ketika individu mampu melihat hal-hal baru dalam kehidupannya secara sadar dan menjadikan hal tersebut kesempatan untuk menjalani masa kini dan mempersiapkan masa depan. Melibatkan diri dengan aktivitas-aktivitas tertentu pasca kehilangan juga dapat dimaknai sebagai upaya merealisasikan aspirasi orang tua yang meninggal (Cinzia dkk., 2014).

Dimensi kelima dari PTG yang ditemukan dalam penelitian ini adalah perubahan kehidupan spiritualitas yang dialami dan dirasakan oleh partisipan. Cakupan dalam dimensi ini meliputi hal-hal yang berkenaan dengan keyakinan agama, dunia batin, serta keterlibatan dengan pertanyaan-pertanyaan filosofis atau eksistensial. Perubahan kehidupan spiritual tercermin melalui aspek eksistensial berupa penemuan tujuan hidup dan pemahaman terhadap konsep-konsep relijiusitas. Perubahan juga ditunjukkan melalui praktik-praktik ibadah, seperti pada partisipan FA yang memperbaiki waktu sholat wajibnya, sedangkan partisipan MI berupaya meningkatkan intensitas beribadah sunah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Asghari dan Naghavi (2020) yang menemukan adanya peningkatan dalam ranah kehidupan spiritual pada remaja yang kehilangan Ayah secara mendadak ditunjukkan melalui kebersyukuran, merasa dekat secara batin dengan Tuhan, rutin dalam mengikuti kegiatan keagamaan, serta tertib menjalankan ibadah sehari-hari.

Secara umum, temuan penelitian ini telah menggambar proses PTG pada remaja sekaligus hasil-hasilnya. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa kelemahan. Pertama, penelitian ini dilakukan secara potong lintang dan tidak mempertimbangkan periode jarak dengan kematian orang tua. Hal ini membuat gambaran proses PTG yang didapatkan linear, sementara proses duka dapat berlangsung secara iteratif (Kübler-Ross & Kessler, 2005). Dengan demikian, proses PTG yang tampak linear dalam temuan penelitian ini perlu dikonfirmasi dalam studi longitudinal. Apalagi, kriteria

rekrutmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skor PTGI lebih dari nol. Kriteria ini tentu merupakan batas yang sangat rendah di mana perbedaan skor 0 dan 1, meskipun menentukan apakah seseorang akan dianggap telah mengalami PTG dalam penelitian ini, mungkin tidak terlalu bermakna secara klinis.

SIMPULAN

Penelitian ini berusaha menggambarkan pertumbuhan pasca-trauma pada remaja yang kehilangan orang tua karena Covid-19, baik terkait dengan proses maupun hasilnya. Ditemukan bahwa proses PTG dalam partisipan penelitian ini melibatkan serangkaian proses kognitif dan pengelolaan emosi, serta dipengaruhi oleh komponen sosial yang berperan dalam perubahan jenis pemikiran berulang pada individu. Pemrosesan kognitif merupakan upaya individu untuk merestrukturisasi keyakinan inti baru dan beradaptasi dengan perubahan situasi pasca kehilangan orang tua. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan sosialisasi tema-tema pertumbuhan dalam menangani situasi krisis yang dibentuk oleh lingkungan sosial tampak penting untuk disadari perannya dalam membantu remaja membentuk pemikiran berulang yang berorientasi pada pencarian makna dari peristiwa kehilangan. Proses ini kemudian megarah pada lima dimensi, yaitu kekuatan personal, relasi dengan orang lain, peluang baru, penghargaan terhadap kehidupan, dan perubahan kehidupan spiritual.

Lebih lanjut, penelitian PTG memerlukan penelitian berkelanjutan, termasuk studi lanjutan yang menanggapi kelemahan dari penelitian ini. Penelitian di masa depan diharapkan dapat dilakukan secara longitudinal agar dapat menangkap dinamika proses PTG dengan lebih mendalam. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mempertimbangkan membandingkan dinamika PTG antara individu dengan skor PTGI yang secara kategoris berbeda (misalnya, rendah versus tinggi berdasarkan penormaan psikometris).

ACKNOWLEDGMENT / UCAPAN TERIMAKASIH

Authors are much obliged to Allah, our parents, siblings, Megumi, and our friends who offered support throughout the course of this study. Also, we would like to extend our gratitude toward the UP3 team and all members of Faculty of Psychology who contributed in the completion of this article. */Ucapan terima kasih ditujukan kepada Allah SWT, kedua orang tua, adik, Megumi, serta sahabat yang telah memberikan dukungan serta doa yang tulus selama penulis menjalani proses penelitian. Terima kasih pula kepada dosen pembimbing, segenap tim UP3 dan keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.*

DISCLOSURE OF POTENTIAL CONFLICTS OF INTEREST / DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nita Indriani and Dian Kartika Amelia Arbi do not work for, be a consultant of, own any stock of, or receive funds from any company or organization that will profit from this manuscript, and have disclosed that they have no affiliations other than those stated above. */ Nita Indriani dan Dian Kartika Amelia Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.*

REFERENCES / PUSTAKA ACUAN

- Altinsoy, F. (2022). Posttraumatic Growth Experiences of Adolescents With Parental Loss: A Phenomenological Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 003022282110486. <https://doi.org/10.1177/00302228211048668>
- Apelian, E., & Nesteruk, O. (2017). Reflections of Young Adults on the Loss of a Parent in Adolescence. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(3/4), 79. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718002>
- Asgari, Z., & Naghavi, A. (2020). The Experience of Adolescents' Post-Traumatic Growth after Sudden Loss of Father. *Journal of Loss and Trauma*, 25(2), 173–187. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1664723>
- Brewer, J., & Sparkes, A. C. (2011). Parentally bereaved children and posttraumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service. *Mortality*, 16(3), 204–222. <https://doi.org/10.1080/13576275.2011.586164>
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations. Dalam T. Weiss & R. Berger (Ed.), *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice* (1 ed., hlm. 1–14). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.ch1>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A. (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>
- Chater, A. M., Howlett, N., Shorter, G. W., Zakrzewski-Fruer, J. K., & Williams, J. (2022). Reflections on Experiencing Parental Bereavement as a Young Person: A Retrospective Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2083. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042083>
- Cinzia, P. A., Montagna, L., Mastroianni, C., Giuseppe, C., Piredda, M., & de Marinis, M. G. (2014). Losing a Parent: Analysis of the Literature on the Experiences and Needs of Adolescents Dealing With Grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 16(6), 362–373. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000079>
- Djelantik, A. A. A. M. J., Bui, E., O'Connor, M., Rosner, R., Robinaugh, D. J., Simon, N. M., & Boelen, P. A. (2021). Traumatic grief research and care in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1957272. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1957272>
- Doka, K. J. (2017). *Grief Is A Journey: Finding Your Path Through Loss*. Atria.
- Dong, C., Gong, S., Jiang, L., Deng, G., & Liu, X. (2015). Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health & Medicine*, 20(2), 154–164. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.913795>

- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gross, R. D. (2016). *Understanding Grief: An Introduction* (First Edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hillis, S., N'konzi, J.-P. N., Msemburi, W., Cluver, L., Villaveces, A., Flaxman, S., & Unwin, H. J. T. (2022). Orphanhood and Caregiver Loss Among Children Based on New Global Excess COVID-19 Death Estimates. *JAMA Pediatrics*, 176(11), 1145. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.3157>
- Hirooka, K., Fukahori, H., Ozawa, M., & Akita, Y. (2017). Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 955–965. <https://doi.org/10.1111/jan.13196>
- Imperial College London. (2022). *Orphanhood, Feb 2, 2020 to Apr 7, 2022* [University]. https://imperialcollegelondon.github.io/orphanhood_trends/?time=earliest..2022-04-07&country=IDN~TLS~MYS~BRN~SGP~THA~PHL~MMR~LAO~VNM~KHM
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press ; Maxwell Macmillan Canada ; Maxwell Macmillan International.
- Kastenmüller, A., Greitemeyer, T., Epp, D., Frey, D., & Fischer, P. (2012). Posttraumatic growth: Why do people grow from their trauma? *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 477–489. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.571770>
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Scribner.
- Malone, P. A. (2016). *Counseling Adolescents Through Loss, Grief, and Trauma* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203699638>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (Fourth Edition). SAGE Publications.
- Ramadhana, M., & Sukirna, H. S. S. (2019). Hubungan antara Core Beliefs, Rumination, Dukungan Sosial, dan Post Traumatic Growth pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 103–110. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.328>
- Rawlings, L., & Goldman, P. (2022, Maret 14). *How action can help millions of children orphaned by COVID-19* [Blog]. World Bank Blogs. <https://blogs.worldbank.org/health/how-action-can-help-millions-children-orphaned-covid-19>
- Sattler, D. N., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed Firefighters: Relationships among Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress, Resource Availability, Coping and Critical Incident Stress Debriefing Experience: Posttraumatic Growth. *Stress and Health*, 30(5), 356–365. <https://doi.org/10.1002/smi.2608>

- Schreier, M. (2018). Sampling and Generalization. Dalam U. Flick (Ed.), *The SAGE Handbook of Qualitative Data Collection*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526416070>
- Steinberg, L. D. (2017). *Adolescence* (Eleventh Edition). McGraw-Hill Education.
- Taku, K., Kilmer, R. P., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2012). Exploring posttraumatic growth in Japanese youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 411–419. <https://doi.org/10.1037/a0024363>
- 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/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
- World Bank. (2022). *Children: The Hidden Pandemic* (hlm. 1–52). World Bank. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/588071626413800295/pdf/Children-The-Hidden-Pandemic-2022.pdf>
- Xu, W., Jiang, H., Zhou, Y., Zhou, L., & Fu, H. (2019). Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, and Posttraumatic Growth Among Adolescents After a Tornado: The Role of Social Support. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 207(3), 152–156. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000926>
- Zhou, X., & Wu, X. (2018). The Mediating Roles of Acceptance and Cognitive Reappraisal in the Relation Between Hope and Posttraumatic Growth Among Adolescents After the Ya'an Earthquake. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12, e25. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.14>