

PENGARUH PENGALAMAN KEHILANGAN ORANG TUA TERHADAP RESILIENSI PSIKOLOGIS MELALUI DUKUNGAN EMOSIONAL KELUARGA

Feyza Amaliya Mai Yahya
feyza.22229@mhs.unesa.ac.id
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak psikologis dari kehilangan orang tua sejak usia dini terhadap perkembangan resiliensi pada masa dewasa, dengan fokus khusus pada peran dukungan emosional dari keluarga besar. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik, melibatkan seorang subjek laki-laki berusia 24 tahun yang telah kehilangan kedua orang tuanya dan menjalani kehidupan secara mandiri tanpa dukungan emosional yang konsisten. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam (autoanamnesa dan alloanamnesa), serta dokumentasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami ketidakstabilan emosional yang berkepanjangan, penarikan diri dari hubungan sosial, dan konsep diri yang negatif. Namun demikian, subjek juga memperlihatkan potensi pemulihan psikologis melalui kemampuan refleksi diri, keterlibatan sosial, serta keterbukaan terhadap bantuan profesional. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi terstruktur berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk membantu individu merekonstruksi pola pikir negatif dan meningkatkan regulasi emosi. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap praktik psikologi klinis dalam menangani trauma pada individu dengan latar belakang keluarga disfungsional.

Kata Kunci: Kehilangan Orang Tua, Dukungan Emosional, Resiliensi Psikologis, Konsep Diri, Terapi Perilaku Kognitif.

ABSTRACT

This study aims to explore the psychological impact of early parental loss on the development of resilience in adulthood, with a particular focus on the role of emotional support from extended family. The research uses a qualitative descriptive approach with an intrinsic case study design, involving a 24-year-old male subject who lost both parents at a young age and has since lived independently without consistent emotional support. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews (autoanamnesis and alloanamnesis), and field documentation. The findings reveal that the subject experiences persistent emotional instability, withdrawal from interpersonal relationships, and a negative self-concept. Despite these challenges, the subject shows potential for psychological recovery through self-reflection, social engagement, and openness to psychological assistance. The study highlights the importance of structured intervention using Cognitive Behavior Therapy (CBT) to help individuals reconstruct negative thinking patterns and enhance emotional regulation. These findings contribute to clinical psychology practices in addressing trauma among individuals from dysfunctional family backgrounds.

Keywords: Parental Loss, Emotional Support, Psychological Resilience, Self-Concept, CBT.

PENDAHULUAN

Kondisi keluarga dan lingkungan tempat individu dibesarkan memiliki peranan penting dalam membentuk keseimbangan mental dan emosional. Dalam keluarga yang mendukung, individu memperoleh rasa aman, cinta, dan pemahaman yang menjadi dasar perkembangan psikologis yang sehat. Sebaliknya, keluarga dengan dinamika disfungsional seperti kehilangan, konflik berkepanjangan, atau tekanan sosial, kerap kali menjadi sumber stres dan gangguan psikologis yang dapat terbawa hingga dewasa. Ketika seorang anak kehilangan orang tua atau mengalami pengasuhan yang tidak responsif secara emosional, maka kebutuhannya akan rasa memiliki dan penghargaan diri seringkali tidak terpenuhi. Hal

ini dapat memicu munculnya kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, perasaan rendah diri, hingga penarikan diri dari lingkungan. Trauma semacam ini, terlebih bila terjadi pada usia perkembangan yang krusial, akan membekas dalam struktur kognisi dan afeksi individu. Penelitian ini mengangkat kisah seorang pemuda berusia 24 tahun yang telah mengalami kehilangan kedua orang tuanya sejak usia dini. Ibunya meninggal saat ia masih duduk di taman kanak-kanak karena penyakit HIV/AIDS, disusul wafatnya ayah saat ia remaja akibat komplikasi penyakit kronis. Sejak itu, ia hidup sendiri dan tidak mendapatkan dukungan emosional yang berarti dari keluarga besar maupun lingkungan sekitarnya. Ia juga tumbuh dalam komunitas yang penuh penyimpangan sosial, yang semakin memperburuk kondisi psikologisnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak dari pengalaman masa kecil yang penuh trauma terhadap kesehatan psikologis subjek di masa dewasa, serta mengeksplorasi strategi pendampingan yang dapat diterapkan untuk membantu proses pemulihannya. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam bidang intervensi psikologi klinis, khususnya dalam penanganan individu dengan latar belakang keluarga disfungsional.

METODOLOGI

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus intrinsik, yaitu studi yang difokuskan untuk memahami secara mendalam satu individu yang memiliki latar belakang dan kondisi psikologis yang kompleks. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi, dinamika emosional, dan respons psikososial dari subjek yang pernah mengalami trauma kehilangan orang tua di usia dini dan tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang mendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa subjek menunjukkan kondisi psikologis yang dibentuk oleh akumulasi pengalaman hidup yang berat, terutama sejak masa kanak-kanak. Ketika diwawancarai, subjek mengungkapkan bahwa kehilangan kedua orang tuanya secara berurutan membuatnya hidup dalam perasaan yang berlapis—antara kesepian, kehilangan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Tanpa dukungan emosional yang memadai dari keluarga besar, subjek tumbuh menjadi pribadi yang tertutup, cenderung menghindari keterikatan emosional, dan mengembangkan keyakinan bahwa hidup sendiri adalah pilihan paling aman untuknya.

Observasi lapangan menunjukkan bahwa meskipun subjek terlibat dalam kegiatan sosial dan bertanggung jawab dalam tugas-tugasnya sebagai warga aktif di lingkungan, ia tetap menyimpan jarak emosional dari orang-orang di sekitarnya. Interaksi yang ia jalin bersifat fungsional, bukan relasional. Sikap ini tampak konsisten dengan pengalamannya di masa lalu yang dipenuhi penolakan dan kurangnya perlindungan dari orang-orang yang seharusnya menjadi sumber kelekatan utama. Hal tersebut turut memperkuat kecenderungan subjek untuk menjaga jarak dengan individu lain dan membatasi hubungan hanya pada ruang-ruang publik yang dianggap aman secara emosional. Secara emosional, subjek menggambarkan dirinya kerap mengalami penurunan semangat secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Beberapa hari dalam seminggu, terutama di akhir pekan, ia mengalami ketidakstabilan suasana hati yang membuatnya kehilangan motivasi untuk beraktivitas. Ia juga menyampaikan bahwa ia pernah berada dalam kondisi yang sangat rendah secara psikologis, hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup, meskipun tidak pernah sampai melakukannya. Kondisi ini menunjukkan adanya beban psikologis yang berat dan ketidakmampuan dalam menyalurkan atau mengelola tekanan secara sehat. Dari sudut pandang lingkungan, tempat tinggal subjek relatif stabil secara fisik dan ekonomi karena

masih memiliki aset warisan keluarga, namun tidak didampingi oleh atmosfer sosial yang sehat. Ia tinggal seorang diri dan lebih sering menghabiskan waktu dengan barang-barang koleksi, tanaman, dan hewan peliharaan yang ia pelihara dengan penuh perhatian. Minatnya terhadap estetika rumah dan lingkungan alami menjadi cara untuk menciptakan ketenangan batin dan kontrol atas ruang pribadinya, di tengah ketidakstabilan emosional yang dirasakannya. Secara biologis, kondisi fisik subjek juga memperlihatkan reaktivitas terhadap tekanan emosional. Ia memiliki riwayat hipertensi yang sering kambuh saat menghadapi beban psikologis tinggi. Dalam beberapa kegiatan lapangan, tekanan darahnya sempat meningkat akibat kelelahan dan stres, menunjukkan bahwa hubungan antara aspek fisik dan mental dalam dirinya cukup erat. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan emosional dapat berdampak langsung pada kondisi tubuhnya secara keseluruhan. Meskipun banyak mengalami keterpurukan, terdapat elemen positif dalam diri subjek yang dapat menjadi titik tolak proses pemulihan. Ia memiliki kemampuan merefleksi diri dengan jujur, mengenali luka emosionalnya, dan menyampaikan harapannya untuk pulih meskipun dengan syarat tidak merasa ditekan atau dihakimi. Subjek juga memiliki fungsi sosial minimal yang berjalan, seperti partisipasi dalam komunitas lokal dan pekerjaan administratif, yang dapat dijadikan sebagai basis untuk membangun rasa percaya diri dan memperluas jejaring dukungan emosional. Temuan ini selaras dengan konsep resiliensi, di mana individu yang mengalami tekanan psikososial berat tetap memiliki kemungkinan untuk bangkit apabila diberikan dukungan yang tepat dan konsisten. Dalam konteks ini, intervensi berbasis terapi kognitif-perilaku atau Cognitive Behavior Therapy (CBT) dinilai cocok karena dapat membantu individu menyusun ulang pola pikir negatif, melatih pengelolaan emosi, dan memperkuat keterampilan adaptif dalam menghadapi stres. Dengan pendekatan yang tepat, subjek berpeluang besar untuk memperbaiki kualitas hidupnya secara psikologis maupun sosial. Pendekatan terapi tidak hanya berfokus pada masa lalu, tetapi juga diarahkan untuk menciptakan masa depan yang lebih sehat secara mental melalui penguatan hubungan sosial, pengembangan harga diri, serta manajemen kesehatan fisik yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil eksplorasi dalam studi ini, dapat disimpulkan bahwa kehilangan orang tua pada masa kanak-kanak memberikan dampak emosional yang signifikan terhadap pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis individu ketika dewasa. Ketika tidak ada dukungan emosional yang konsisten dari lingkungan terdekat, pengalaman kehilangan tersebut dapat berkembang menjadi luka psikologis yang mendalam dan berpengaruh pada cara individu melihat diri, orang lain, dan kehidupan secara keseluruhan. Subjek dalam penelitian ini tumbuh dalam kondisi sosial dan keluarga yang kurang responsif secara emosional. Akibatnya, ia mengembangkan sikap tertutup, menghindari keterikatan interpersonal, serta menunjukkan perasaan tidak layak untuk dicintai atau dibantu. Namun, di tengah tekanan psikologis yang ia alami, tetap ditemukan potensi ketahanan yang bersumber dari kemampuan reflektif, keterlibatan sosial minimal, dan sikap terbuka terhadap pertolongan profesional. Penelitian ini memperlihatkan bahwa pemulihan psikologis bukan hanya dipengaruhi oleh masa lalu yang traumatis, tetapi juga oleh sejauh mana individu diberikan kesempatan untuk dipahami, didampingi, dan diberdayakan. Pendekatan psikologis berbasis terapi kognitif-perilaku sangat potensial untuk mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres emosional secara lebih sehat. Dengan demikian, studi ini menegaskan bahwa meskipun pengalaman kehilangan pada usia dini dapat membentuk luka batin yang dalam, individu tetap memiliki peluang untuk membangun kehidupan yang lebih seimbang secara emosional apabila

memperoleh intervensi yang tepat, dukungan lingkungan yang empatik, dan ruang untuk berkembang dalam relasi sosial yang aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, D. (2022). Play therapy dengan permainan tradisional “Gobak sodor” untuk meningkatkan regulasi diri pada anak dengan tanggung jawab rendah. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 98–102. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Florensa, F., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi pada Remaja dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 169–175. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.474>.
- John, P., & Cenceng, B.). (2015). PERILAKU KELEKATAN PADA ANAK USIA DINI. In Cenceng Perilaku Kelekatan Anak Usia Dini ... Lentera: Vol. IXX (Issue 2). https://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby.
- John, P., & Cenceng, B.). (2015). PERILAKU KELEKATAN PADA ANAK USIA DINI. In Cenceng Perilaku Kelekatan Anak Usia Dini ... Lentera: Vol. IXX (Issue 2). https://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby.
- Nur Liza Rahmadani, H., Rahayu Siti, S., Rifani, E., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Nahdlatul Ulama Al-Ghazali, U. (n.d.). TERAPI PERILAKU KOGNITIF (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) UNTUK MENGATASI PROBLEMATIC INTERNET USE PADA REMAJA. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Nurhalisa, A., & Handayani, D. E. (n.d.). Coping dan Kebahagiaan pada Remaja Selama Pandemi COVID-19 Proyeksi. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 18, Issue 2).
- Provinsi Sumatera Barat, B., Maiseptian, F., Qudni, A., Dewita, E., Wisma, N., & Andli Marta, I. (2024). Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 9(1), 12–24. <https://doi.org/10.30559/jpn.v9i1.441>
- Rahmatullah, A. S., & Syafii, M. H. (2025). Perkembangan Kelekatan pada Anak: Perspektif Psikologi dan Islam dalam Menciptakan Gaya Pengasuhan Terbaik di Masyarakat. *Al-DYAS*, 4(2), 912–929. <https://doi.org/10.58578/alldyas.v4i2.5220>
- Ratu, B., Elfira, N., Fauzan Al Ansyari, A., & Ahmad Abdulloh, J. (n.d.). KESEHATAN MENTAL ANAK BROKEN HOME. *Jurnal Wahana Didaktika*, 22(3), 2024.
- Sutisna, R., Rusmana Bimbingan dan Konseling, N., & Supriatna Bimbingan dan Konseling, M. (n.d.). Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling.