

ARTIKEL PENELITIAN

Eksplorasi Pengalaman Psikologis Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Mendadak Figur Lekat Sebaya

Raden Roro Allesandra Batya Rudra Wardhana & Prof. Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana individu pada rentang usia dewasa awal secara subjektif merasakan, memaknai, dan menavigasi duka yang muncul akibat kehilangan yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Selain itu, penelitian ini mengkaji bagaimana peristiwa tersebut memengaruhi perspektif mereka terhadap keselamatan figur-figur lekat lain yang masih hidup serta penyesuaian dan perubahan dalam cara mereka berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*/IPA) dengan tiga partisipan dewasa awal berusia 20–21 tahun yang masing-masing mengalami kehilangan figur lekat sebaya secara mendadak akibat serangan jantung, kecelakaan sepeda motor, dan bunuh diri dalam rentang waktu enam bulan hingga dua tahun sebelum wawancara dilaksanakan. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam dan dianalisis menggunakan prosedur IPA meliputi pembacaan berulang, *initial noting*, pengembangan tema emergen, dan pencarian pola lintas kasus. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema superordinat: (1) Rasa Was-Was yang Menetap terhadap Keselamatan Figur Lekat yang Masih Hidup, (2) Hancurnya Rasa Aman dan Kepercayaan bahwa Dunia Dapat Diprediksi, (3) Kewaspadaan Konstan sebagai Upaya Menjaga Figur Lekat yang Tersisa, (4) Perubahan dalam Perilaku dan Relasi, serta (5) *Meaning-Making* dan Adaptasi. Temuan menunjukkan bahwa kematian mendadak teman sebaya meruntuhkan asumsi “zona aman” masa muda dan memicu kewaspadaan yang intens terhadap kesejahteraan orang-orang terdekat. Konteks *suicide bereavement* menghasilkan dimensi unik berupa hilangnya kepercayaan terhadap pernyataan verbal “aku baik-baik saja” sebagai jaminan keselamatan, yang tidak ditemukan pada konteks kehilangan lainnya.

Kata kunci: kematian mendadak, figur lekat sebaya, dewasa awal, duka cita, kewaspadaan, fenomenologi interpretatif

ABSTRACT

The primary focus is to understand how individuals in the emerging adulthood phase subjectively perceive, make sense of, and navigate the grief arising from an abrupt and unexpected loss. Furthermore, this study examines the impact of such events on participants' perceptions regarding the safety of remaining attachment figures and how they adjust their daily functioning. This study employed an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach with three early adult participants aged 20–21, each having experienced the sudden loss of a peer due to cardiac arrest, a motorcycle accident, and suicide, respectively, within six months to two years prior to the interviews. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using

IPA procedures including repeated reading, initial noting, emergent theme development, and cross-case pattern identification. Analysis yielded five superordinate themes: (1) Persistent Anxiety Toward the Safety of Remaining Attachment Figures, (2) The Shattering of Invulnerability Illusions and Core World Assumptions, (3) Hypervigilance as a Protective Response, (4) Changes in Behavior and Relationships, and (5) Meaning-Making and Adaptation. Findings indicate that the sudden death of a peer shatters the 'safe zone' assumption of youth and triggers intense vigilance toward the well-being of those closest to them. Suicide bereavement produced a unique dimension—the loss of trust in verbal statements of 'I'm fine' as a guarantee of safety—not found in other loss contexts.

Keywords: *sudden death, peer loss, emerging adulthood, grief, hypervigilance, interpretative phenomenological analysis*

PENDAHULUAN

Kehilangan merupakan bagian alami dari kehidupan yang tidak dapat dihindari, dan kehilangan seseorang yang dicintai karena kematian menjadi salah satu pengalaman yang paling menantang dan menyakitkan. Proses ini menjadi semakin rumit ketika kematian terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Berbeda dengan kematian akibat penyakit kronis, kematian mendadak tidak memberikan kesempatan bagi individu yang ditinggalkan untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional. Ketiadaan persiapan ini sering kali menimbulkan guncangan, rasa tidak percaya, dan kebingungan, yang memicu reaksi duka yang lebih intens dan traumatis (Merlevede dkk., 2004). Penelitian oleh Keyes dkk. (2014) menjelaskan bahwa kematian mendadak orang yang dicintai merupakan salah satu pengalaman traumatis yang paling umum dilaporkan dan secara signifikan meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti *Major Depressive Episode*, gangguan panik, dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) di kemudian hari.

Data epidemiologis menunjukkan bahwa kehilangan yang terjadi secara tiba-tiba merupakan faktor risiko utama gangguan psikologis dan bertanggung jawab atas 22% kasus PTSD di seluruh dunia (Williams dkk., 2024). Benjet dkk. (2016) menegaskan bahwa paparan peristiwa traumatis adalah isu kesehatan global yang menyentuh 70% populasi dewasa, dengan kematian mendadak orang terkasih sebagai insiden yang paling sering dilaporkan (31,4%). Di Indonesia, kondisi kesehatan mental secara umum berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan kecemasan tercatat sebesar 9,8% dan depresi sebesar 6%, dengan total lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun menghadapi gangguan mental emosional. Data Korlantas Polri (2024) mencatat bahwa pada tahun 2023 terjadi 110.528 kejadian kecelakaan lalu lintas di Indonesia, dengan 18.357 korban meninggal dunia, mayoritas berada pada usia produktif.

Fenomena ini menjadi sangat relevan pada individu dewasa awal. Berdasarkan *attachment theory* (Bowlby, 1969), intensitas duka yang dialami sangat erat kaitannya dengan kekuatan ikatan lekat yang dimiliki dengan individu yang meninggal. Pada masa dewasa awal, hubungan dengan teman sebaya mengalami transformasi menjadi salah satu hubungan interpersonal yang paling penting, seringkali berfungsi sebagai 'keluarga pilihan' atau *chosen family* yang memberikan dukungan emosional dan rasa aman (Mason, 2017). Studi terbaru oleh Zulliger (2023) menegaskan bahwa meskipun kehilangan teman sebaya memiliki dampak traumatis yang unik, literatur psikologi masih sering mengabaikannya dan lebih berfokus pada

kehilangan anggota keluarga. Sekitar 60% mahasiswa telah mengalami kehilangan seorang teman, menegaskan bahwa kehilangan figur lekat sebaya adalah pengalaman yang sangat umum namun paling sedikit mendapat perhatian klinis dan akademis (Marcon, 2024).

Duka akibat kehilangan teman sering kali menjadi *disenfranchised grief*, yaitu duka yang kurang diakui atau dianggap tidak penting kehilangan keluarga inti oleh lingkungan sekitar (Crunk dkk., 2017). Di Indonesia, penelitian kualitatif yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman psikologis dewasa awal pasca kematian mendadak figur lekat masih sangat terbatas. Gunawan dkk. (2021) secara eksplisit menyatakan bahwa Indonesia berada dalam posisi berisiko tinggi terhadap kondisi-kondisi yang menyebabkan kerentanan psikologis termasuk bencana dan kecelakaan, namun penelitian yang memadai untuk memahami fenomena ini dalam konteks lokal masih sangat terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu dewasa awal secara subjektif merasakan, memaknai, dan menavigasi pengalaman kehilangan mendadak figur lekat sebaya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), sebuah pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara rinci bagaimana partisipan memaknai pengalaman personal dan sosial mereka (La Kahija, 2017). IPA dipilih karena kemampuannya untuk mengeksplorasi kedalaman pengalaman subjektif individu melalui mekanisme "hermeneutika ganda" (*double hermeneutic*), di mana partisipan mencoba memaknai dunianya dan peneliti mencoba memaknai cara partisipan memaknai dunia tersebut.

Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan pendekatan *criterion-based selection* berdasarkan kriteria: (1) individu dewasa awal berusia 18–25 tahun, (2) pernah mengalami kehilangan teman sebaya secara mendadak minimal enam bulan sebelum wawancara, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang masing-masing mengalami konteks kehilangan yang berbeda: SH (21 tahun, perempuan) kehilangan teman dekat akibat serangan jantung mendadak sekitar satu setengah tahun sebelum wawancara; DR (21 tahun, laki-laki) mengalami kehilangan kumulatif dua teman akibat kecelakaan sepeda motor dalam rentang dua tahun; dan NM (20 tahun, perempuan) kehilangan teman akibat bunuh diri sekitar enam bulan sebelum wawancara. Ketiga partisipan merupakan mahasiswa yang berdomisili di Surabaya.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam yang dilaksanakan secara tatap muka. Panduan wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian dan mencakup empat area utama: (1) latar belakang kehilangan dan kedekatan dengan mending, (2) pengalaman menghadapi kematian mendadak figur lekat, (3) kekhawatiran dan perubahan cara memandang orang-orang yang masih hidup, dan (4) perubahan perilaku dan relasi pasca kehilangan. Setiap partisipan diwawancarai satu kali dalam durasi 60–90 menit, dengan fleksibilitas untuk probing sesuai arah narasi partisipan. Seluruh wawancara direkam,

ditranskrip secara verbatim, dan dikembalikan kepada partisipan untuk proses *member checking*.

Teknik Analisis Data

Analisis data mengikuti tahapan IPA yang dijelaskan oleh La Kahija (2017): (1) membaca dan membaca ulang transkrip secara berulang; (2) membuat catatan awal (*initial noting*) pada level deskriptif, linguistik, dan konseptual; (3) mengembangkan tema emergen dari catatan awal; (4) mencari pola antar tema dan mengelompokkan tema-tema yang memiliki kesamaan makna menjadi tema superordinat; dan (5) melakukan analisis lintas kasus untuk menemukan pola umum, persamaan, dan perbedaan antar partisipan. Kredibilitas data dijaga melalui *member checking*, deskripsi yang kaya dan mendetail, serta penerapan *bracketing* oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan proses analisis IPA, diperoleh lima tema superordinat yang merepresentasikan pengalaman bersama ketiga partisipan. Kelima tema tersebut membentuk sebuah alur psikologis yang saling membangun satu sama lain: dari hancurnya rasa aman, munculnya kewaspadaan, perubahan cara berelasi, hingga upaya menemukan makna.

Tema 1: Rasa Was-Was yang Menetap terhadap Keselamatan Figur Lekat yang Masih Hidup

Temuan yang paling konsisten muncul lintas ketiga partisipan adalah munculnya rasa was-was yang bukan tertuju pada kematian diri sendiri, melainkan secara spesifik pada keselamatan orang-orang terdekat yang masih hidup. SH secara eksplisit membedakan kedua arah kekhawatiran tersebut: "*Kalau ke aku sendiri sih aku pernah kayak memikirkan kalau misalnya aku yang kena sih, kayak, aku juga ada bayangan tentang hal itu, tapi justru aku lebih kayak takut kalau misalnya orang di sekitarku meninggal*". Kecemasan SH bahkan menghalangi kemampuannya untuk membayangkan masa depan, yang ia gambarkan sebagai "*consume by own fear of everything*". Pada DR, pertanyaan yang terus menghantui adalah "*sopo maneh yo?*" (siapa lagi?), mencerminkan antisipasi terhadap kehilangan berikutnya. Sedangkan pada NM, kekhawatiran terbesar adalah kemungkinan terulangnya peristiwa serupa, yang ia ungkapkan sebagai ketakutan bahwa "*gapapa-nya temen aku yang lain tuh bohongan*".

Tema 2: Hancurnya Rasa Aman dan Kepercayaan bahwa Dunia Dapat Diprediksi

Kematian mendadak figur lekat sebaya menghancurkan sistem asumsi dasar yang sebelumnya dipegang oleh ketiga partisipan. Sebelum peristiwa tersebut, mereka memiliki keyakinan implisit bahwa usia muda adalah zona aman dari kematian. SH mengungkapkan: "*Dulu aku ngerasa kematian itu urusan orang tua atau orang sakit aja, kita yang masih muda... ya pasti aman-aman aja lah*". DR mengalami guncangan yang diperparah oleh kehilangan kumulatif, di mana kehilangan kedua terjadi "*kayak luka basah yang kebuka lagi*". NM mengalami runtuhnya tiga lapisan asumsi sekaligus: bahwa orang muda tidak mati mendadak, bahwa seseorang yang tampak ceria benar-benar baik-baik saja, dan bahwa kepedulian aktif seorang teman cukup untuk mencegah kehilangan. Sebagaimana yang NM ungkapkan, kematian HN menjadi momen ketika kematian pertama kali terasa "*ada loh, nyata dan dekat banget sama kita*".

Tema 3: Kewaspadaan Konstan sebagai Upaya Menjaga Figur Lekat yang Tersisa

Runtuhnya rasa aman mendorong ketiga partisipan untuk mengembangkan kewaspadaan aktif yang spesifik sesuai konteks kehilangannya masing-masing. SH dan DR, yang kehilangannya disebabkan oleh bahaya fisik, mengembangkan kewaspadaan yang berfokus pada keselamatan fisik: memantau lokasi melalui aplikasi Find My, mempertanyakan kendaraan yang digunakan orang-orang terdekat, dan menginterpretasikan sinyal ambigu sebagai ancaman. SH mengungkapkan: *"Sampai sekarang sih maksudnya aku merasanya itu kayak sesuatu yang konstan... kadang kalau misalnya orang tuaku, misalnya kayak setengah hari aku nggak nge-chat orang tuaku itu kayak aduh mereka di mana ya"*. DR bahkan mengembangkan penghindaran total terhadap sepeda motor pasca kehilangan. Pada NM yang kehilangannya akibat bunuh diri, kewaspadaan mengambil bentuk yang sangat berbeda: pemantauan kondisi psikologis orang-orang di sekitarnya melalui observasi ekspresi dan tanda-tanda non-verbal. NM tidak lagi mempercayai pernyataan verbal *"aku baik-baik saja"* sebagai jaminan keamanan.

Tema 4: Perubahan dalam Perilaku dan Relasi

Kewaspadaan yang muncul tidak hanya berdiam di dalam pikiran, tetapi mengubah cara ketiga partisipan berelasi secara nyata. Pola relasional yang berkembang berlawanan satu sama lain. SH merespons dengan *proximity-seeking* yang intens, selalu menjadi pihak pertama yang menghubungi dan berusaha hadir bagi orang lain: *"Kalau aku sih selalu nge-reach out duluan sih kayak aku selalu checking up on orang lain"*. Sebaliknya, DR memilih menjaga jarak emosional secara sadar sebagai perlindungan diri karena ia membangun asosiasi traumatis antara intensitas kedekatan dengan risiko kehilangan: *"Untuk sekarang ini lebih jangan dulu deh, karena rasanya itu masih benar-benar ngebekas aja"*. Satu kesamaan yang muncul pada DR dan NM adalah kebiasaan mendokumentasikan setiap momen kebersamaan secara aktif. NM mengembangkan peran aktif sebagai penjaga kondisi orang-orang di sekitarnya, bahkan membuat sistem pemantauan berlapis dengan menghubungi teman yang dekat maupun melalui perantara.

Tema 5: Meaning-Making dan Adaptasi

Di tengah semua kecemasan dan perubahan, ketiga partisipan menunjukkan upaya *meaning-making* yang nyata meskipun dengan cara dan tingkat kematangan yang berbeda. SH memaknai kehilangan sebagai "guru yang paling galak" yang mengajarkan bahwa "nanti" tidak pernah ada jaminannya. Ia memilih orientasi pada masa kini (*cherish the present moment*) sebagai cara bertahan, sambil memilih *journaling* daripada afirmasi diri: *"Aku lebih kayak processing the whole situation and processing my own emotion"*. DR memaknai kehilangannya melalui dokumentasi momen bersama teman-teman, sementara masih menanggung rasa bersalah yang sangat spesifik terkait motor yang dipinjam mendiang. NM mengubah rasa bersalah menjadi tanggung jawab aktif untuk mencegah pengulangan tragedi: *"Aku lebih ke ngerasain aku gamau lagi kejadian hal yang sama... jadi aku harus mastiin semuanya gapapa aja"*

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis individu dewasa awal pasca kematian mendadak figur lekat sebaya. Temuan utama mengidentifikasi lima tema superordinat yang secara bersama-sama mengungkap pola psikologis yang kompleks dan sangat individual. Benang merah yang menghubungkan seluruh narasi ketiga partisipan adalah satu pengalaman yang sama di intinya: kematian mendadak satu figur lekat telah mengubah cara mereka memandang semua figur lekat lainnya yang masih ada.

Untuk memahami mengapa kematian mendadak figur lekat menghasilkan perubahan cara pandang yang sekuat itu, penelitian ini menggunakan *assumptive world theory* (Janoff-Bulman, 1992) sebagai lensa interpretatif utama, dilengkapi dengan perspektif *attachment theory* (Mikulincer dkk., 2002). Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa kematian mendadak figur lekat menjadi titik balik yang menghancurkan sistem asumsi dasar ketiga partisipan. Sebelum peristiwa tersebut, para partisipan memiliki ilusi *invulnerability*, keyakinan implisit bahwa orang-orang muda dan sehat tidak mati secara tiba-tiba dan bahwa dunia berjalan dengan logika yang dapat diprediksi (Arnett, 2014). Kematian mendadak menghancurkan fondasi ini seketika tanpa persiapan. Janoff-Bulman (1992) menjelaskan bahwa proses pemulihan pasca peristiwa traumatik pada dasarnya adalah proses merekonstruksi sistem asumsi yang hancur menjadi *worldview* baru yang lebih kompleks. Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hal ini: SH melakukannya melalui *anticipatory coping*, DR melalui dokumentasi momen, dan NM melalui peran aktif sebagai penjaga kondisi orang-orang sekitarnya.

Temuan konsisten yang paling signifikan adalah bahwa kecemasan pasca kehilangan secara khas tertuju ke luar, pada keselamatan orang-orang yang masih ada, dibandingkan ke dalam diri sendiri. Pola ini mengkonfirmasi temuan Dutta dan Kaur (2015) tentang *death anxiety of others* serta dokumentasi Mason (2017) mengenai *ever-looming presence of death* pasca kehilangan teman sebaya di dewasa awal, yaitu kesadaran akan kehadiran kematian yang terus-menerus mengintai yang tertuju pada keselamatan figur-figur lekat yang tersisa. Fenomena ini dapat dipahami melalui *hyperactivation of attachment system* (Mikulincer dkk., 2002): ketika figur lekat pergi secara mendadak, sistem kelekatan mengalami aktivasi mendadak yang mendorong individu menjadi sangat sensitif terhadap setiap sinyal yang mengindikasikan kemungkinan kehilangan figur lekat lainnya. Mikulincer dkk. (2002) menemukan bahwa perpisahan final dari figur lekat secara konsisten meningkatkan *death-thought accessibility* yang kemudian mewujudkan sebagai kekhawatiran konkret yang tertuju ke figur-figur lekat yang masih ada.

Salah satu temuan yang sangat signifikan adalah bahwa bentuk kewaspadaan sangat dipengaruhi oleh konteks kehilangan. Pada SH dan DR yang kehilangannya disebabkan oleh bahaya fisik, kewaspadaan berfokus pada pemantauan keselamatan fisik. Pada NM yang kehilangannya akibat bunuh diri, kewaspadaan mengambil bentuk pemantauan kondisi psikologis yang jauh lebih interpersonal. Hilangnya kepercayaan terhadap pernyataan verbal "aku baik-baik saja" adalah dimensi khas *suicide bereavement* yang tidak bisa dihasilkan oleh konteks kematian lainnya: hanya kehilangan akibat bunuh diri yang mengajarkan seseorang bahwa bahaya yang paling mematikan justru sering tidak terlihat dari luar. Distorsi kognitif ini konsisten dengan karakteristik *suicide bereavement* yang memiliki dampak berbeda secara fundamental dibandingkan jenis kehilangan lainnya.

Pada level relasional, temuan penelitian ini mengkonfirmasi pernyataan Crunk dkk. (2017) bahwa cara seseorang merespons kehilangan bisa sangat berbeda meski pemicunya serupa. SH merespons dengan *proximity-seeking* yang intens sekaligus menghindari perencanaan jangka panjang, sebuah temuan yang langsung berbenturan dengan tugas perkembangan utama fase dewasa awal yang diidentifikasi Arnett (2014) dan Erikson (1963). DR memilih menjaga jarak emosional sambil mengabadikan setiap momen, membangun asosiasi traumatis antara kedekatan dan risiko kehilangan. NM mengambil peran aktif sebagai penjaga kondisi orang-orang di sekitarnya. Meskipun pola relasional berbeda-beda, ketiganya berbagi

satu reorientasi yang sama: menuju masa kini sebagai respons terhadap runtuhnya kepercayaan bahwa masa depan bisa diandalkan.

Temuan penelitian ini juga memperkuat argumen tentang pentingnya konteks dewasa awal dalam fenomena ini. Pada fase ini, tugas perkembangan utama adalah membangun intimasi dan relasi jangka panjang yang bermakna (Erikson, 1963). Teman sebaya bertransformasi menjadi *chosen family* (Mason, 2017), dan ketika figur ini pergi secara mendadak sebagai *off-time event* (Porter & Claridge, 2021), guncangan psikologisnya terasa jauh lebih berat. DR bahkan secara langsung mengkonfirmasi hal ini: kehilangan sahabatnya terasa lebih menyakitkan dibandingkan kehilangan ayah kandungnya, membuktikan sentralitas teman sebaya sebagai figur lekat primer di fase dewasa awal.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengeksplorasi pengalaman psikologis individu dewasa awal pasca kematian mendadak figur lekat sebaya melalui lima tema superordinat yang saling berkaitan. Temuan utama menunjukkan bahwa kematian mendadak teman sebaya secara konsisten menghancurkan asumsi dasar individu dewasa awal tentang keamanan dunia dan zona aman usia muda, memicu kecemasan yang secara khas tertuju pada keselamatan figur-figur lekat lain yang masih hidup.

Bentuk kewaspadaan yang muncul sangat dipengaruhi oleh konteks kehilangan: kehilangan akibat bahaya fisik menghasilkan *hypervigilance* terhadap keselamatan fisik, sedangkan *suicide bereavement* menghasilkan pola yang secara fundamental berbeda berupa pemantauan kondisi psikologis disertai hilangnya kepercayaan terhadap pernyataan verbal kondisi seseorang. Pada level relasional, ketiga partisipan menunjukkan reorientasi menuju masa kini sebagai respons terhadap runtuhnya kepercayaan bahwa masa depan bisa diandalkan, dengan pola perilaku yang berlawanan: ada yang mendekat secara intens, ada yang menjaga jarak emosional, dan ada yang mengambil peran aktif sebagai penjaga kondisi orang-orang sekitarnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman psikologis pasca kematian mendadak figur lekat pada individu dewasa awal adalah pengalaman yang kompleks, multidimensional, dan berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, sebuah realitas yang selama ini menjadi epidemi tersembunyi yang belum cukup mendapat perhatian dalam konteks Indonesia. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran, khususnya layanan konseling kampus yang mampu mengakomodasi kebutuhan mahasiswa yang mengalami kehilangan figur lekat teman sebaya secara mendadak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Prof. Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., selaku dosen pembimbing, seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia berbagi pengalaman pribadi yang sangat berharga, serta seluruh pihak yang telah mendukung proses penyusunan artikel ilmiah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Raden Roro Allesandra Batya Rudra Wardhana dan Prof. Endang Retno Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Andersen, J. P., Silver, R. C., Stewart, B., Koperwas, B., & Kirschbaum, C. (2013). Psychological and Physiological Responses following Repeated Peer Death. *PLoS ONE*, 8(9), e75881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075881>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2020). Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan ("Mengapa Tuhan mengambil mereka?"). *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu137>
- Bath, D. M. (2010). Separation from Loved Ones in the Fear of Death. *Death Studies*, 34(5), 404–425. <https://doi.org/10.1080/07481181003697639>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Bottomley, J. S. (2021). *Examining Bereavement-Related Needs and Outcomes Among Survivors of Sudden Loss: A Latent Profile Analysis* (Doctoral dissertation). University of Memphis.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Crunk, A. E., Burke, L. A., & Robinson, E. H. M. (2017). Complicated Grief: An Evolving Theoretical Landscape. *Journal of Counseling & Development*, 95(2), 226–233. <https://doi.org/10.1002/jcad.12134>
- Cupit, I. N., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L., & Kowalski, D. Z. (2022). When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies*, 46(9), 2123–2133. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894510>
- Damayanti, D., Tirtasari, N., Saraswati, A., Shakila, D., Santiko, P., Efendi, M., ... Ratnasari, D. (2025). Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5, 10–17. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i2.18673>
- Dutta, M., & Kaur, H. (2015). Death anxiety in females with and without exposure to death and dying: Differential dimensions. *Sri Lanka Journal of Social Sciences*, 37(1–2), 33. <https://doi.org/10.4038/sljss.v37i1-2.7378>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Fitria, A., Deliana, S. M., & Hendriyani, R. (2013). Grief pada remaja akibat kematian orang tua secara mendadak. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 1–5.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory. Dalam R. F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (hlm. 189–212). Springer New York.
- Gunawan, B. K., Prasetia, D. L., & Setiawan, J. L. (2021). Adaptasi alat ukur Prolonged Grief Disorder untuk konteks Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*. Center for Reproductive Health.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., & Shear, M. K. (2014). The Burden of Loss: Unexpected Death of a Loved One and Psychiatric Disorders Across the Life Course in a National Study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 864–871. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081132>

-
- La Kahija, Y. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Kanisius.
- Marcon, I. S. (2024). *Grief, Identity Transformation, and Resilience in Emerging Adulthood Following Profound Loss* (Honors Undergraduate Thesis). University of Central Florida.
- Mason, G. D. (2017). *Emerging Adult Bereavement Experiences After The Death Of A Close Peer*. All-Inclusive List of Electronic Theses and Dissertations. <https://scholars.indianastate.edu/etds/1605>
- Merlevede, E., Spooren, D., Henderick, H., Portzky, G., Buylaert, W., Jannes, C., ... Van Heeringen, K. (2004). Perceptions, needs and mourning reactions of bereaved relatives confronted with a sudden unexpected death. *Resuscitation*, 61(3), 341–348. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2004.01.024>
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., & Malishkevich, S. (2002). The Death-Anxiety Buffering Function of Close Relationships: Exploring the Effects of Separation Reminders on Death-Thought Accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 287–299.
- Rismayanti, R., Setiawan, J. L., & Suryanto. (2026). Kehilangan dan proses berduka: Tinjauan psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Shear, M. K. (2012). Getting straight about grief. *JAMA*, 307(23), 2487–2488.
- Tan, J., & Andriessen, K. (2021). Suicide bereavement and posttraumatic growth among university students. *Death Studies*, 45(9), 681–692.
- Williams, L. M., Rajan, K. B., & Reynolds, C. F. (2024). Trauma-related disorders and PTSD: Global epidemiology update. *World Psychiatry*, 23(1), 45–58.
- Zulliger, S. A. (2023). The Forgotten Mourners: Disenfranchised Grief Among Young Adults Following Peer Loss. *Omega – Journal of Death and Dying*.