



Pengalaman Kehilangan Orang Tua akibat Kematian saat Remaja: Redemption dan Contamination

INFO PENULIS

Caroline Kezia Kuswinarta
Universitas Kristen Krida Wacana
caroline.502022009@civitas.ukrida.ac.id

Evans Garey
Universitas Kristen Krida Wacana
evans.garey@ukrida.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 5, No. 3, Desember 2025
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Kuswinarta, C. K., & Garey, E. (2025). Pengalaman Kehilangan Orang tua akibat Kematian saat Remaja: Redemption dan Contamination. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3), 5174-5183.

Abstrak

Kehilangan orang tua pada masa remaja dapat mengguncang perkembangan emosional dan identitas, sehingga remaja perlu membangun makna atas pengalaman tersebut. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bentuk narasi *redemption* dan *contamination* dalam *life story* remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif metode *life story* dengan enam partisipan yang diwawancarai menggunakan pedoman *The Life Story Interview* pada tiga *key scenes*. Hasil menunjukkan bahwa *high point* berisi keintiman positif dengan orang tua, *low point* didominasi narasi *contamination* berupa kehilangan rasa aman, dukungan, dan harapan masa depan. Pada *turning point*, seluruh partisipan menampilkan *redemption* melalui pembelajaran hidup, pertumbuhan pribadi, pemulihan emosional, dan rekonstruksi makna. Kesimpulan: penelitian menegaskan bahwa narasi kehidupan membantu remaja memahami kehilangan dan mengubah pengalaman negatif menjadi makna yang lebih adaptif.

Kata Kunci: contamination, kehilangan orang tua, life story, redemption, remaja

Abstract

Parental loss during adolescence can disrupt emotional development and identity formation, making meaning-making essential. Adolescents are required to make meaning of such loss in order to adapt psychologically. This study aims to explore redemption and contamination narratives in the life stories of adolescents who experienced parental death. A qualitative life story approach was employed with six participants who lost one or both parents between the ages of 12 and 19. Data were collected through the Life Story Interview focusing on three key scenes: high point, low point, and turning point. The findings indicate that high points were characterized by positive emotional intimacy with parents. Low points were dominated by contamination narratives, marked by the loss of emotional security, support, and future expectations. In contrast, turning points revealed redemption narratives through life learning, emotional recovery, personal growth, and meaning reconstruction. This study highlights the importance of life narratives in helping adolescents process grief and transform adverse experiences into more adaptive meanings.

Keywords: adolescents, contamination, life story, parental loss, redemption

A. Pendahuluan

Kehilangan orang tua pada masa remaja merupakan peristiwa kehidupan yang berpotensi mengganggu proses perkembangan psikologis, khususnya pembentukan identitas, regulasi emosi, dan kesejahteraan mental. Penelitian sebelumnya oleh Santrock (2022) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode penting bagi pembentukan identitas dan regulasi emosi, sedangkan Kaplow et al. (2014) dan Alvis et al. (2022) menunjukkan bahwa kehilangan orang tua merupakan stressor kuat yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja melalui peningkatan risiko masalah emosional dan psikologis. Menurut Erikson, masa remaja (usia 12-19 tahun) ditandai oleh tuntutan perkembangan yang kompleks, termasuk pencarian jati diri (*identity vs role confusion*) serta peningkatan kapasitas kognitif dan emosional yang belum matang. Dalam fase ini, orang tua berfungsi sebagai figur kelekatan utama dan sumber dukungan emosional yang penting. Ketika kematian orang tua terjadi, remaja tidak hanya menghadapi kehilangan figur signifikan (*primary loss*), tetapi juga berbagai kehilangan lanjutan (*secondary loss*), seperti perubahan peran dalam keluarga, berkurangnya rasa aman emosional, perubahan relasi sosial, keterbatasan ekonomi, serta ketidakpastian masa depan (Schonfeld & Quackenbush, 2021).

Perkembangan terkini dalam psikologi menunjukkan bahwa adaptasi terhadap peristiwa kehilangan tidak semata ditentukan oleh intensitas peristiwa itu sendiri, melainkan oleh bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut. Salah satu pendekatan yang berkembang pesat adalah teori narasi kehidupan (*life story*), yang memandang individu sebagai pembangun makna aktif melalui cerita hidup yang mereka susun (McAdams, 2001). Melalui narasi kehidupan, pengalaman emosional dan kognitif diorganisasikan menjadi cerita yang koheren dan berperan penting dalam pembentukan identitas serta kesejahteraan psikologis (McAdams & Pals, 2006). Dalam kerangka ini, dua pola naratif utama sering digunakan untuk memahami pemaknaan pengalaman sulit, yaitu *redemption* dan *contamination*. Narasi *redemption* menggambarkan transformasi pengalaman negatif menjadi sumber pertumbuhan, pembelajaran, atau tujuan hidup yang lebih bermakna, sedangkan narasi *contamination* menunjukkan bagaimana pengalaman awal yang positif terdegradasi oleh peristiwa negatif sehingga merusak makna yang telah terbentuk.

Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa narasi *redemption* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, harga diri, dan resiliensi, sementara narasi *contamination* berkaitan dengan tingkat depresi dan distress psikologis yang lebih tinggi (McAdams et al., 2001; Bonanno, 2004). Dalam konteks kehilangan, studi terdahulu melaporkan bahwa remaja yang kehilangan orang tua memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kesedihan berkepanjangan, gangguan tidur, serta perilaku berisiko (Luecken & Roubinov, 2012; Melhem et al., 2011). Literature review yang dilakukan Guzzo dan Gobbi (2021) juga menegaskan bahwa reaksi perilaku remaja yang berduka mencakup emosi tidak stabil, penarikan sosial, dan kesulitan adaptasi jangka panjang. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan pada dampak negatif secara umum dan belum menggali secara mendalam bagaimana remaja menarasikan serta memaknai kehilangan tersebut dalam struktur cerita hidup mereka.

Penelitian berbasis narasi mulai menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan dapat diintegrasikan ke dalam cerita hidup secara adaptif. Studi Mroz et al. (2020) menemukan bahwa narasi kehilangan dalam *life story* sering kali memuat tema pertumbuhan pribadi dan refleksi makna hidup, khususnya pada dewasa muda. Eriksson, McLean, dan Frisén (2020) juga menekankan bahwa pola naratif emosional, termasuk *redemptive* dan *negative sequencing*, sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Pada konteks remaja, penelitian di Indonesia masih didominasi oleh pendekatan fenomenologis yang menyoroti dampak emosional dan sosial kehilangan, seperti kesedihan, perubahan perilaku, dan peningkatan beban keluarga (Novianti & Mustikasari, 2023; Susanto & Surjaningrum, 2023). Meskipun temuan tersebut penting, penelitian-penelitian ini belum secara spesifik menganalisis bagaimana struktur naratif *redemption* dan *contamination* terbentuk dalam cerita hidup remaja.

Dengan demikian, kesenjangan penelitian yang jelas terkait keterbatasan studi yang mengkaji pemaknaan kehilangan orang tua pada masa remaja melalui pendekatan *life story* dengan fokus pada struktur naratif *redemption* dan *contamination*, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Selain itu, masih sedikit penelitian yang menganalisis dinamika narasi pada adegan-adegan kunci kehidupan (*key scenes*), seperti *high point*, *low point*, dan *turning point*,

yang justru berperan penting dalam merefleksikan perubahan makna sepanjang perjalanan hidup individu.

Untuk menutup kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *life story* guna mengeksplorasi bagaimana remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian menyusun dan merekonstruksi makna pengalaman mereka melalui narasi redemption dan contamination. Analisis difokuskan pada tiga *key scenes* utama, yaitu *high point*, *low point*, dan *turning point*, untuk memahami dinamika pemaknaan dari sebelum, saat, hingga setelah peristiwa kehilangan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dengan memperluas penerapan teori *life story* McAdams dalam konteks kedukaan remaja serta kontribusi kontekstual dengan menghadirkan bukti empiris dari Indonesia yang masih terbatas dalam literatur internasional.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bentuk dan dinamika narasi redemption dan contamination dalam *life story* remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi naratif mengenai proses pemaknaan kedukaan. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi psikolog, konselor, keluarga, dan institusi pendidikan dalam merancang intervensi dan dukungan psikososial yang lebih sensitif terhadap proses naratif remaja yang berduka.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode narasi *life story* yang bertujuan untuk menganalisis pengalaman individu secara lebih mendalam. Subjek penelitian berjumlah enam orang yang mengalami kehilangan orang tua akibat kematian pada masa remaja, dengan rentang usia 12–19 tahun saat peristiwa kehilangan dan durasi kehilangan antara 1–8 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara naratif yang mengacu pada *The Life Story Interview II* (McAdams, 2008), dengan fokus pada tiga *key scenes*, yaitu *high point*, *low point*, dan *turning point*. Wawancara dilaksanakan secara daring melalui platform *Google Meet*.

Table 1. Pertanyaan wawancara *The Life Story Interview II*

“Ceritakan momen spesifik dalam hidup kamu yang menonjol sebagai (titik tinggi/titik rendah/titik balik). Ceritakan adegan ini secara detail. Apa yang terjadi, kapan dan di mana, siapa yang terlibat, dan apa yang Anda pikirkan dan rasakan? Selain itu, apa yang bisa diceritakan dari momen tersebut mengenai diri kamu?”

Pertanyaan wawancara disesuaikan dengan konteks kehilangan orang tua dan direview oleh dosen pembimbing dan seorang psikolog klinis untuk memastikan kejelasan, sensitivitas, dan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Setelah itu, dilakukan *pilot test* wawancara pada tiga partisipan yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Hasil *pilot test* digunakan untuk mengevaluasi kejelasan dan kelayakan panduan wawancara, serta memperbaiki alur pertanyaan agar lebih efektif dalam menggali pengalaman partisipan (Adler et al., 2017).

Kredibilitas data dalam penelitian ini dijaga melalui penerapan member checking dan triangulasi peneliti. Member checking digunakan sebagai teknik evaluasi untuk meningkatkan ketelitian penelitian dengan mengembalikan transkrip wawancara dan hasil interpretasi analisis kepada partisipan guna memperoleh umpan balik serta memastikan akurasi deskripsi dan pemaknaan pengalaman yang diteliti (Lincoln & Guba dalam Birt et al., 2016). Selain itu, triangulasi peneliti dilakukan dengan melibatkan lebih dari satu peneliti atau coder pendamping dalam proses pemeriksaan ulang hasil *coding* untuk meminimalkan bias dan meningkatkan kredibilitas temuan, sehingga validitas dan ketelitian data penelitian dapat terjaga (Creswell, 2018).

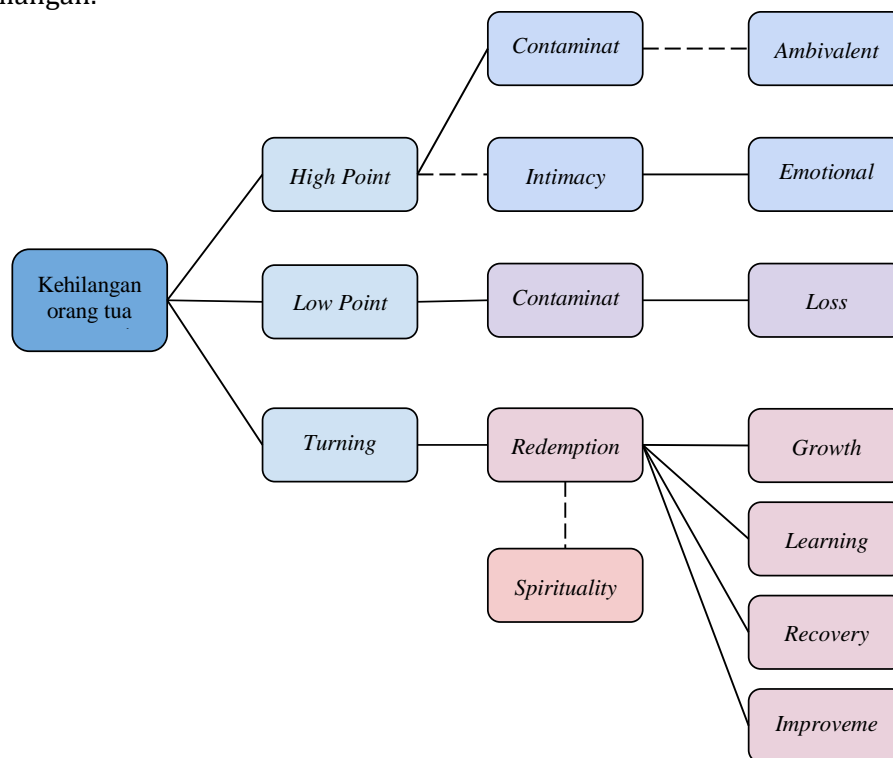
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skema coding naratif yang dikembangkan oleh McAdams (2001). Analisis dilakukan melalui dua tahap pengodean, yaitu *coding key scenes* dan *coding naratif*. *Coding key scenes* digunakan untuk mengidentifikasi adegan atau episode penting dalam cerita hidup partisipan, yang kemudian diklasifikasikan sebagai *Low Point* (LP), *Turning Point* (TP), dan *High Point* (HP). Selanjutnya, *coding naratif* dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan pola narasi dengan memberikan skor 1 pada adegan yang mengandung narasi redemption atau contamination dan skor 0 pada adegan yang tidak mengandung kedua pola tersebut. Seluruh proses pengodean, pemberian skor, serta

analisis tema dilakukan berdasarkan pedoman *Coding Narrative Guidelines of Redemption and Contamination Sequence* (Foley Center for the Study of Lives, 1998; 1999).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Setelah melakukan proses *coding* pada transkrip wawancara (McAdams, 2001), ditemukan bahwa narasi para partisipan membentuk pola yang konsisten dengan narasi *contamination* dan *redemption* dalam kerangka naratif McAdams. Narasi *contamination* muncul secara konsisten pada bagian *low point*, ketika partisipan mengalami dampak secara emosional setelah peristiwa kehilangan orang tua. Sebaliknya, narasi *redemption* muncul pada bagian *turning point*, yaitu ketika partisipan mulai merekonstruksi makna, memulihkan diri, dan menyesuaikan kehidupan setelah kehilangan.



Gambar 1. Visualisasi tema *redemption* dan *contamination*

High Point

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, peneliti menemukan adanya satu partisipan (R) yang mengalami *contamination* dengan tema *ambivalent*. Sedangkan, partisipan lain tidak mengalami transformasi (netral) dengan tema umum *intimacy* (emotional, physical, dan experiential).

Ambivalent

Partisipan merasakan perasaan yang bertolak belakang saat mengingat kembali momen terakhir bersama ayahnya, seperti yang diceritakan oleh R (20 tahun), "...dua hari sebelum papa aku meninggal itu....aku tuh diantar sama papa aku kan ke kampus, terus kayak aku masih inget semua detailnya... Itu best moment sama papa aku..." (positif). Setelah mengingat kembali di masa sekarang, muncul perasaan baru yang tidak nyaman, "...Sejujurnya kalau ke tempatnya itu tuh.... kayak nyesek banget ya.... Aku bahkan kalau awal-awal tuh kayak lewat jalan itu dan ke tempat itu.... kalau kamu tahu yang ada JPOK yang di dekat untar itu kan... aku selalu dituruninnya kayak disitu kayak nyesek banget...napasnya tuh kayak jujur....aduh ke tempat ini lagi....sejujurnya kalau ke tempatnya itu tuh... kayak nyesek banget... tapi aku suka..." (negatif).

Emotional Intimacy

Pada bagian ini, partisipan menceritakan pengalaman bersama orang tua sebagai kedekatan emosional yang sangat melekat dalam ingatan. Hal ini seperti yang dikatakan Z, "...mamaku tuh males banget keluar kalau gak berkepentingan... tapi waktu itu dia ngajak aku jalan-jalan, naik MRT... aku ngerasa wah senang banget, bener-bener berdua sama mamaku..."

ngerasa banget hangatnya...” (Z, 20 tahun). Partisipan lain menceritakan bahwa momen saat berbicara dengan ayahnya sebagai momen bahagia yang paling diingat, seperti yang diungkapkan oleh C, “...aku paling ngobrol-ngobrol sama papa kayak gitu, terus kalau lagi jalan-jalan gitu terus belanja gitu...” (C, 19 tahun).

Physical Intimacy

Partisipan menggambarkan pelukan terakhir dengan ayahnya saat hari ulang tahun ayahnya merupakan momen yang paling bahagia bersama ayahnya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh V, “Momen terbahagia aku sama papa itu waktu ngerayain ulang tahun papa yang terakhir... aku ngucapin Happy Birthday sambil peluk papa... walau papa udah mulai sakit, aku gak nyangka kalau itu momen terakhir. Aku merasa momen itu sangat berharga dan gak akan aku lupakan....” (V, baris 19 tahun).

Experiential Intimacy

Partisipan menceritakan pengalaman mencoba hal baru dan eksplorasi bersama ayahnya sebagai momen yang membahagiakan, seperti yang dikatakan oleh P, “...yang paling membahagiakan kayaknya tuh...aku dibolehin ujan-ujan...jadi kayak misalnya jalan-jalan terus kayak berpetualang, sepedaan itu papa yang ngebolehkan kalo mama ga ngebolehkan jadi kalau misalnya ujan-ujan terus apa lagi ya....itulah terus kan karena papa itu kan dokter, aku itu dulu pengen jadi dokter karena kayak... sering kayak...diajak ke rumah sakit...” (P, 20 tahun). Selain itu, momen liburan bersama keluarga juga dialami oleh partisipan, seperti yang diceritakan oleh J, “...paling bahagia sih pas liburan, apalagi kan papa sama mama itu jarang banget punya waktu atau kesempatan buat liburan... kadang beberapa tahun sekali mama papa ngajak balik ke Sumatera atau liburan ke luar kota. Jadi menurut aku itu momen paling bahagia...” (J, 15 tahun).

Low Point

Pada bagian ini, seluruh partisipan menceritakan narasi yang menunjukkan kerusakan atau kemerosotan dari pengalaman positif ke pengalaman negatif (*contamination*). Terdapat satu tema utama yang muncul secara konsisten pada seluruh partisipan, yaitu *loss*.

Loss

Kehilangan yang dialami partisipan tidak hanya dipahami sebagai kehilangan figur orang tua secara fisik, tetapi juga kehilangan rasa aman, seperti yang diceritakan oleh C, “...Setelah kehilangan papa tuh kayak...dulu, aku biasanya suka dibelain kalo berantem sama adek atau kakak cowok aku, trus kalo aku kalo kayak diomelin mama, aku suka ceritanya ke papa...” (C, 19 tahun). Partisipan lain mengalami kehilangan peran keluarga, seperti yang dialami oleh J, “...yang aku rasain waktu itu tuh sedih, terpuruk. Aku juga agak khawatir sama masa depan aku kalau gak ada sosok ayah gitu...” (J, 15 tahun). Kehilangan tempat bercerita. Kehilangan masa depan yang pernah dibayangkan bersama orang tua juga dirasakan oleh R, “...pas udah dibawa ke rumah duka...aku mikir sih kayak gimana aku tanpa papa aku...masa depan aku...kayak aku gak bisa ngeliat papa aku... pas aku kuliah..” (R, 20 tahun).

Turning Point

Pada bagian ini, seluruh partisipan menunjukkan narasi redemption, yaitu bagaimana partisipan mulai mencari makna dibalik peristiwa kehilangan yang dialami untuk bangkit kembali dan melanjutkan kehidupan mereka. Kriteria utama dari redemption adalah adanya keadaan negatif (penderitaan, ketakutan, kesedihan, atau pengalaman menyakitkan) yang dipulihkan atau dimaknai kembali sehingga mengalami transformasi atau perbaikan menjadi situasi yang lebih baik atau setidaknya hasil yang positif. Terdapat 4 tema umum yang muncul sesuai pedoman *redemption (learning, recovery, growth, dan improvement)* dan satu tema baru yang muncul (*spirituality*).

Learning

Tema ini merujuk pada proses partisipan dalam memaknai pengalaman kehilangan sebagai pembelajaran hidup yang membentuk sikap dan nilai baru. Kehilangan orang tua mendorong partisipan untuk merefleksikan perubahan peran dan tanggung jawab dalam kehidupannya. Proses ini terlihat pada partisipan V yang belajar menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, dan menghargai relasi dengan orang lain setelah kehilangan ayahnya, seperti yang dikatakan oleh partisipan V, “Dari kejadian itu aku belajar banyak hal, kayak jadi lebih bertanggung jawab, lebih mandiri. Dulu karena anak tunggal, papa sering penuh inkeinginan, tapi setelah papa

nggak ada, aku harus cari cara sendiri buat dapetin apa yang aku mau. Aku juga nggak mau ngerepotin mama, jadi lebih berusaha berdiri sendiri. Aku juga lebih menghargai orang-orang di sekitar karena sadar mereka nggak akan selamanya ada” (V, 19 tahun).

Recovery

Tema ini menggambarkan proses pemulihan emosional dan psikologis partisipan setelah mengalami kehilangan orang tua. Pemulihan ini ditandai oleh pergeseran dari kondisi negatif menuju kondisi yang lebih adaptif dalam menghadapi kehidupan. Pada partisipan Z, proses ini diawali oleh respons maladaptif berupa pelarian emosi melalui makan dan tidur berlebihan, seperti yang diceritakan oleh partisipan Z, “dulu tuh aku gak tau nanganinnya kayak gimana jadi tuh aku kayak ngelampiasin terus dengan cara makan sama tidur doang” (Z, 20 tahun). Seiring waktu, Z mulai mengalami pemulihan yang dipengaruhi oleh dukungan teman sehingga muncul kembali semangat hidup dan rasa syukur, seperti yang dikatakan oleh Z, “momen semangat lagi itu tentunya dari dukungan orang-orang yang tadi aku sebutin... temenku yang religius nyemangatin aku untuk lebih dekat lagi sama Tuhan... aku merasa bersyukur gitu loh, Tuhan ngasih aku kekuatan” (Z, 20 tahun). Proses pemulihan juga terlihat pada partisipan P yang menunjukkan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu. Kepahitan yang sebelumnya dirasakan perlahan dimaknai sebagai pembelajaran hidup, seperti yang dikatakan oleh partisipan P, “sekarang kayak ‘oh, yaudah aja sih’ kayak bener-bener pure pembelajaran hidup” (P, 20 tahun).

Growth

Tema ini merujuk pada pertumbuhan pribadi yang muncul setelah kehilangan, khususnya dalam bentuk kesadaran diri dan internalisasi nilai yang sebelumnya ditanamkan oleh orang tua. Kehilangan menjadi titik balik bagi partisipan J dalam memahami pentingnya kepercayaan diri sebagai nilai yang diwariskan oleh ayahnya. Hal ini tampak seperti yang diceritakan oleh partisipan J, “yang jadi titik balik itu... dulu papa sering banget nyuruh aku ikut lomba... tapi aku gak berani. Pas udah gak ada papa, aku mulai sadar ternyata percaya diri penting banget... sekarang aku mulai nyari cara biar bisa lebih percaya diri lagi” (J, 15 tahun).

Improvement

Tema ini ditandai oleh upaya aktif partisipan untuk memperbaiki diri dan mengejar tujuan hidup setelah kehilangan orang tua. Berbeda dengan growth yang berfokus pada kesadaran internal, improvement terlihat melalui perubahan perilaku yang berorientasi pada pencapaian. Partisipan C menggambarkan dorongan untuk lebih berusaha setelah menyadari ketertinggalan dirinya dibandingkan orang lain, seperti yang dikatakan oleh partisipan C, “pas aku udah kuliah, aku makin ngerasa kalo aku ketinggalan banget karena sebelumnya terlalu bodo amat, ngeliat orang pada berusaha untuk capai mimpi mereka, itu mendorong aku untuk lebih berusaha” (C, 19 tahun).

Spirituality

Tema *spirituality* muncul sebagai tema tambahan yang berperan penting dalam proses pemaknaan kehilangan. Spiritualitas memberikan ketenangan, penerimaan, dan harapan bagi partisipan dalam menjalani kehidupan setelah kehilangan orang tua. Hal ini terlihat pada partisipan R yang memaknai kehilangan melalui sikap berserah kepada Tuhan, seperti yang diceritakan oleh partisipan R, “aku denial, tapi sekarang kayak yaudah lebih serahin ke Tuhan aja sih... yaudah deh nggak apa-apa... karena semua seizin Tuhan” (R, 20 tahun).

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan orang tua pada masa remaja merupakan proses psikologis yang dinamis dan kompleks. Proses tersebut bukan hanya berhenti pada pengalaman kehilangan yang dialami semata, tetapi berkembang melalui proses pemaknaan yang terus berlangsung sepanjang hidup. Narasi partisipan memperlihatkan bagaimana pengalaman kehilangan dialami sebagai peristiwa yang mengguncang secara emosional yang kemudian diikuti oleh upaya untuk memahami, menata ulang, dan mengintegrasikan peristiwa tersebut ke dalam kisah hidup mereka. Proses ini tercermin melalui dinamika tiga momen naratif utama pada *life story*, yaitu *high point*, *low point*, dan *turning point* yang membentuk struktur naratif masing-masing partisipan. Temuan ini sejalan dengan konsep *life story* McAdams (2001) yang menjelaskan bahwa individu membangun makna diri melalui

rangkainan pengalaman positif, krisis, dan proses pemulihan. Penelitian Mroz et al. (2020) juga menemukan bahwa narasi kehilangan pada remaja seringkali membentuk pola kenangan, krisis, dan pemulihan.

Pada tahap awal kehilangan, partisipan menarasikan *high point* sebagai pengalaman positif yang dialami oleh partisipan bersama orang tua sebelum meninggal. *High point* terbagi menjadi dua momen yang berbeda, momen terakhir sebelum orang tua meninggal, seperti yang diceritakan oleh V, "Momen terbahagia aku sama papa itu waktu ngerayain ulang tahun papa yang terakhir... aku ngucapin Happy Birthday sambil peluk papa... walau papa udah mulai sakit, aku gak nyangka kalau itu momen terakhirku merasa momen itu sangat berharga dan gak akan aku lupakan...." (V, 19 tahun). Momen keseharian bersama orang tua sebelum meninggal, seperti yang dikatakan oleh C, "...aku paling suka pas ngobrol-ngobrol sama papa kayak gitu, terus kalau lagi jalan-jalan gitu terus belanja gitu..." (C, 20 tahun). Momen terakhir biasanya mengandung intensitas emosional tinggi karena berkaitan dengan perubahan besar yang tidak dapat dihindari. Sementara itu momen keseharian menggambarkan bentuk kelekatan yang stabil. Perbedaan ini menunjukkan bahwa remaja menyimpan kenangan positif bukan hanya momen yang besar, tetapi juga pengalaman sederhana yang memberi makna emosional. Penelitian sebelumnya mengenai memori akhir menunjukkan bahwa orang yang berduka sering menilai momen terakhir sebelum kematian sebagai peristiwa bernilai emosional tinggi yang membantu memahami hubungan dan proses perpisahan (Mroz & Bluck, 2024).

Pada bagian *high point*, terdapat satu partisipan (R) yang mengalami *contamination* dimana ketika kenangan positif yang diingat kembali menimbulkan perasaan yang ambivalen, yaitu munculnya perasaan sesak yang memicu ingatan kehilangan, tetapi juga merasakan perasaan suka karena tempat tersebut juga menyimpan kenangan terakhir bersama ayahnya. Penelitian meta-sintesis oleh Xu et al. (2024) menemukan bahwa memori tentang momen terakhir sering menjadi sumber konflik emosional (benturan perasaan yang saling bertolak belakang) ketika proses duka masih berlangsung. Hal ini wajar dialami partisipan R karena peristiwa kehilangan baru terjadi selama satu tahun yang merupakan suatu periode ketika intensitas duka masih kuat dan proses integrasi emosi belum sepenuhnya stabil, sedangkan partisipan lain yang lebih lama cenderung menyusun narasi secara lebih stabil. Variasi ini konsisten dengan penemuan bahwa proses berduka pada remaja merupakan fenomena dinamis yang berkembang seiring waktu dan sesuai pengalaman personal individu (Guzzo & Gobbi, 2023).

Selain itu, partisipan lain tidak menunjukkan adanya transformasi, baik dari narasi negatif ke positif maupun dari narasi positif ke negatif. *High point* lebih banyak berfungsi sebagai pengalaman positif. Penelitian ini menemukan tema baru pada *high point* yaitu *intimacy*, yang menggambarkan kedekatan secara emosional antara partisipan bersama orang tua sebelum meninggal. *Intimacy* muncul dalam bentuk interaksi hangat, kegiatan sehari-hari, dan rasa aman. Menurut McAdams (2001), *high point* sering berisi *positive relational scenes* yang menegaskan kelekatan dan rasa aman, bukan peristiwa perubahan.

Pada *low point*, seluruh partisipan mengalami *contamination* setelah kehilangan orang tua. Transformasi muncul ketika suatu pengalaman positif berubah menjadi negatif akibat kabar kematian orang tua. Pola *contamination* pada *low point* ini, menggambarkan bagaimana kematian orang tua meninggalkan jejak emosional dalam struktur naratif remaja. Partisipan belum mampu melihat makna positif dari pengalaman kehilangan, dan narasi didominasi oleh emosi negatif serta ketidakpastian akan masa depan. Dalam konteks naratif, McAdams (2001) menjelaskan bahwa *contamination* sering muncul ketika individu menghadapi kejadian traumatis atau sangat merugikan sehingga mengubah peristiwa biasa menjadi pengalaman yang penuh penderitaan.

Pada bagian ini, tema utama yang ditemukan adalah *loss*. Kehilangan yang muncul disini bukan hanya saja kehilangan figur pengasuhan tetapi juga hilangnya sumber dukungan, sumber kelekatan, rasa aman hingga finansial, serta kontrol terhadap masa depan. Hal ini selaras dengan penelitian kualitatif pada remaja di Indonesia oleh Novianti dan Mustikasari (2023) menunjukkan bahwa kematian orang tua tidak berarti hanya kehilangan figur pengasuhan, tetapi juga dukungan emosional dan dampak sosial-ekonomi. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kehilangan orang tua menghadapi dampak psikologis yang signifikan, seperti perubahan emosi, stress, dan proses *grieving*. Proses ini mencakup tahapan *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, hingga *acceptance* (Maulidia et al., 2024).

Seiring berjalannya waktu, partisipan mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka memaknai pengalaman kehilangan. Perubahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses refleksi bertahap yang dipicu oleh tuntutan hidup, dukungan sosial, atau perkembangan internal (kedewasaan emosional dan spiritual). McAdams (2001) menegaskan

bahwa *redemption* merupakan salah satu struktur naratif dimana individu membangun sebuah makna positif yang memungkinkan terjadinya pemulihan setelah krisis. Proses ini tercermin pada turning point dimana partisipan mulai membangun pemahaman baru tentang diri mereka setelah kehilangan (*redemption*) dengan empat tema yang muncul pada partisipan penelitian ini, yaitu *learning, growth, recovery, dan improvement*.

Selain tema-tema tersebut, penelitian ini juga menemukan tema spiritualitas yang berfungsi sebagai kerangka makna yang membantu remaja mengelola emosi kompleks, membangun harapan, dan menata kembali identitas setelah guncangan besar. Narasi partisipan menunjukkan bahwa keyakinan terhadap takdir Tuhan, kepercayaan bahwa orang tua berada dalam kondisi yang lebih baik, serta pengalaman religius personal menjadi sumber ketenangan dan kekuatan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Testoni et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pengalaman spiritual atau keyakinan religius membantu individu menemukan makna setelah kehilangan.

Meskipun temuan utama pada *turning point* menunjukkan pola *redemption*, tetapi penting untuk memahami bahwa *redemption* yang dialami tidak berarti bahwa partisipan telah sepenuhnya pulih dari duka atau tidak lagi merasakan kesedihan. Sebaliknya, *redemption* disini mencerminkan kemampuan partisipan untuk membangun makna positif baru dari pengalaman kehilangan agar mereka dapat melanjutkan hidup secara adaptif. Hal ini menjelaskan bahwa *redemption* merepresentasikan bagaimana pengalaman kehilangan yang dialami partisipan mengubah diri mereka menjadi lebih baik daripada menghapus emosi duka (McAdams, 2001).

Narasi partisipan menunjukkan bahwa meskipun mereka telah mencapai *redemption* pada *turning point*, tetapi perasaan sedih atau rindu tetap dapat muncul ketika mengingat atau menceritakan kembali sosok orang tua yang telah meninggal. Dinamika ini dapat terlihat pada partisipan yang menunjukkan *contamination* pada *high point*, namun tetap memperlihatkan *redemption* pada *turning point*. *High point* yang terkontaminasi menggambarkan memori emosional yang belum sepenuhnya terintegrasi, dimana pengalaman positif menimbulkan perasaan yang bertolak belakang. Namun, *turning point* berfungsi sebagai ruang reflektif, bukan ruang emosional sehingga partisipan mampu mengekstraksi makna positif dari keseluruhan pengalamannya. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dapat terluka oleh kenangan, tetapi tetap bertumbuh melalui pemaknaan (McAdams, 2022).

Dalam konteks budaya kolektivistik di Indonesia, remaja masih tinggal serumah dengan orang tua hingga usia dewasa atau bahkan menikah sehingga hubungan kelekatan terhadap orang tua sangat kuat. Penelitian oleh Anwar dan Nur (2023) menjelaskan bahwa kelekatan yang kuat berdampak pada intensitas grief yang dialami oleh remaja setelah kematian orang tua. Remaja umumnya menempatkan keluarga sebagai pusat kehidupan sosial dan emosional sehingga orang tua berdampak signifikan terhadap identitas dan peran diri. Oleh karena itu, pencapaian *redemption* pada partisipan seringkali tidak dapat dipahami sebagai bentuk detachment dari orang tua yang telah meninggal, melainkan sebagai upaya untuk mempertahankan keterhubungan emosional dengan tetap melanjutkan kehidupan. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa remaja mempertahankan keterhubungan dengan orang tua yang telah meninggal (*continuing bonds*) membantu mereka menciptakan makna baru dari kehilangan dan menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa orang tua (Clabburn et al., 2021).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang saling berkaitan. Secara teoritis, hasil penelitian memperkuat dan memperluas penerapan pendekatan *life story* dalam memahami pengalaman kedukaan pada masa remaja dengan menunjukkan bahwa pemaknaan kehilangan orang tua bersifat dinamis dan terwujud dalam pergeseran struktur naratif dari *contamination* menuju *redemption* melalui adegan kunci kehidupan (*high point, low point, dan turning point*). Temuan ini menegaskan bahwa narasi kehidupan berperan penting dalam proses rekonstruksi makna dan pembentukan identitas remaja yang berduka, sekaligus memberikan kontribusi kontekstual budaya Indonesia yang masih relatif terbatas dalam literatur psikologi naratif.

Secara praktis, pemahaman mengenai dinamika narasi dapat memberikan landasan bagi psikolog, konselor, keluarga, dan institusi pendidikan untuk merancang dukungan psikososial yang lebih sensitif terhadap proses pemaknaan remaja. Hal ini khususnya dapat membantu dalam mengenali dominasi narasi *contamination* pada fase awal kehilangan serta memfasilitasi perkembangan narasi *redemption* melalui intervensi berbasis narasi, penyediaan ruang aman untuk bercerita, dan dukungan berkelanjutan yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan remaja.

Meskipun penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman kehilangan orang tua pada remaja, terdapat beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang

relatif terbatas dan seluruh partisipan yang berjenis kelamin perempuan, sehingga penelitian ini belum dapat memberikan narasi pengalaman kehilangan orang tua pada remaja laki-laki. Homogenitas partisipan ini berpotensi memengaruhi gaya narasi dan ekspresi emosi yang muncul dalam kehidupan partisipan. Selain itu, variasi figur orang tua yang meninggal dalam penelitian ini juga masih terbatas, sehingga belum memungkinkan analisis secara komprehensif mengenai apakah kehilangan ayah atau ibu menghasilkan pola naratif, emosi, atau proses pemaknaan yang berbeda. Selain itu, pendekatan kualitatif naratif yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada pengalaman partisipan pada satu titik waktu, sehingga belum dapat menangkap perubahan narasi dan pemaknaan yang mungkin terjadi secara longitudinal.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk dan dinamika narasi *redemption* dan *contamination* dalam *life story* remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan orang tua pada masa remaja merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan dinamis yang berkembang melalui proses pemaknaan seiring waktu. Narasi partisipan menampilkan tiga momen utama, yaitu *high point*, *low point*, dan *turning point*, yang memiliki fungsi psikologis berbeda. *High point* berperan sebagai ruang emosional untuk menyimpan kenangan positif dan kelekatan dengan orang tua, meskipun satu partisipan menunjukkan pengalaman ambivalen (*contamination*) akibat jarak waktu kehilangan yang relatif dekat sehingga integrasi emosi belum stabil. Pada *low point*, seluruh partisipan menunjukkan pola *contamination* dengan tema *loss* yang mencakup kehilangan figur orang tua secara fisik dan psikologis, termasuk rasa aman, dukungan emosional, dan gambaran masa depan. Sebaliknya, pada *turning point* partisipan mulai membangun pola *redemption* dengan memaknai kehilangan sebagai sumber pembelajaran (*learning*), pertumbuhan pribadi (*growth*), pemulihan emosional (*recovery*), serta peningkatan motivasi dan tujuan hidup (*improvement*), tanpa meniadakan perasaan duka. Selain itu, muncul tema *spirituality* sebagai bentuk pencarian makna melalui penguatan relasi dengan Tuhan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar belakang gender, budaya, dan figur orang tua yang lebih beragam guna memperkaya pemahaman mengenai pengalaman kehilangan pada masa remaja. Selain itu, penggunaan wawancara tatap muka (*onsite*) direkomendasikan agar peneliti dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan partisipan, mengamati bahasa tubuh secara langsung, serta meminimalkan kendala teknis yang dapat memengaruhi kualitas data.

E. Referensi

- Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Smith, J. L., McAdams, D. P., McLean, K. C., Pasupathi, M., & Syed, M. (2017). Research methods for studying narrative identity: a primer. *Social Psychological and Personality Science*, 8(5), 1-30. <https://doi.org/10.1177/1948550617698202>
- Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I.N. et al. (2023). Developmental Manifestations of Grief in Children and Adolescents: Caregivers as Key Grief Facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 447-457. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00435-0>
- Anwar, E. S., & Nur, H. (2023). Attachment dan Grief pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 68-76. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i1.46664>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: a tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation?. *Qualitative health research*, 26(13), 1802-1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Clabburn, O., Knighting, K., Jack, B. A., & O'Brien, M. R. (2021). Continuing Bonds With Children and Bereaved Young People: A Narrative Review. *Omega*, 83(3), 371-389. <https://doi.org/10.1177/0030222819853195>
- Creswell, J. W., & Creswell J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & Co.
- Eriksson, P. L., McLean, K. C., & Frisé, A. (2020). Ta det onda med det goda (accepting the bad that comes with the good)-a cultural framework for identity narratives of difficult

- experiences in Sweden. *Identity*, 20(3), 157-169. <https://doi.org/10.1080/15283488.2020.1781636>
- Foley Center for the Study of Lives. (1998). *Coding narrative guidelines of redemption and contamination sequence*. Northwestern University.
- Guzzo, M. F., & Gobbi, G. (2023). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 87(4), 1207-1237. <https://doi.org/10.1177/00302228211033661>
- Kaplow, J. B., Howell, K. H., & Layne, C. M. (2014). Do circumstances of the death matter? Identifying socioenvironmental risks for grief-related psychopathology in bereaved youth. *Journal of Traumatic Stress*, 27(1), 42-49. <https://doi.org/10.1002/jts.21877>
- Luecken, L. J., & Roubinov, D. S. (2012). Pathways to lifespan health following childhood parental death. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(3), 243-257. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00422.x>
- Maulidia, V., Suzanna, E., & Dewi, R. (2024). Gambaran Grief Pada Remaja yang Mengalami Kematian Orangtua Akibat Kecelakaan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 290-302. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i2.15170>
- McAdams, D. P. (2008). *The Life Story Interview II*. The Foley Center for the Study of Lives: Northwestern University. <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.northwestern.edu/dist/4/3901/files/2020/11/The-Life-Story-Interview-II-2007.pdf>
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McAdams, D. P., Logan, R. L., & Reischer, H. N. (2022). Beyond the redemptive self: Narratives of acceptance in late life (and other contexts). *Journal of Research in Personality*, 100, 104286. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104286>
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and social psychology bulletin*, 27(4), 474-485. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167201274008>
- Mroz, E. L., & Bluck, S. (2024). Narrating final memories from spousal loss: The role of place and quality of death. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 41(8), 934-941. <https://doi.org/10.1177/10499091231204965>
- Mroz, E. L., Bluck, S., Sharma, S., & Liao, H. W. (2020). Loss in the life story: Remembering death and illness across adulthood. *Psychological Reports*, 123(1), 97-123.
- Novianti, E., & Mustikasari, M. (2023). Experiences of Indonesian Adolescents Losing Parents Due to COVID-19: a Phenomenological Study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(2), 76-86. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i2.18245>
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schonfeld, D., & Quackenbush, M. (2021). *The Grieving Student: A Guide for Schools*. Coalition to Support Grieving Students.
- Susanto, V., & Surjaningrum, E. R. (2023). A Systematic Literature Review: Pemaknaan Kedukaan Akibat Kematian Orang Tua Pada Remaja. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 262-274. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/article/view/37>
- Testoni, I., Antonellini, M., Ronconi, L., Biancalani, G., & Neimeyer, R. A. (2021). Spirituality and meaning-making in bereavement: The role of social validation. *Journal of Loss & Trauma*, 27(4), 351-366. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1983304>
- Xu, Dd., Zhang, Gx., Ding, Xb., Ma, J., Suo, Yx., Peng, Yy., Zeng, Jl., Liu, M., Hou, Rt., Li, J., & Hu, F. (2024). Bereaved parents' perceptions of memory making: A qualitative meta-synthesis. *BMC Palliative Care*, 23, Article 139. <https://doi.org/10.1186/s12904-024-01339-0>