

**Resiliensi Mengatasi Kehilangan Pasca Kematian Ayah saat Pandemi  
COVID-19 pada Perempuan Dewasa Awal**

**Hana Kamilah**

**15000119140268**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275  
Email: [hannkamilah@gmail.com](mailto:hannkamilah@gmail.com)

**ABSTRAK**

Peristiwa COVID-19 membuat anak di usia dewasa awal menghadapi tekanan seperti kesedihan karena ditinggal oleh orang tua secara mendadak. Tekanan ini yang membuat dewasa awal perlu melakukan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai resiliensi mengatasi kematian orang tua saat pandemi COVID-19 pada dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologis dan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pemilihan partisipan dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, yaitu perempuan dewasa awal berusia 20-30 tahun, mengalami kematian orang tua saat pandemi COVID-19, dan terjadinya peristiwa kematian paling minim satu tahun yang lalu. Partisipan penelitian ini berjumlah tiga perempuan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Melalui penelitian ini, ditemukan lima tema induk, yaitu 1) tahap *flashback*: merasakan kedekatan ayah, 2) tahap *succumbing*: reaksi pasca kehilangan, 3) tahap *survival*: peningkatan kualitas relasi, 4) tahap *recovery*: pemulihan diri, 5) tahap *thriving*: harapan dan *support* meningkatkan kesejahteraan. Kelima tema induk tersebut, mencakup dua belas tema superordinat. Di samping itu, ditemukan pula dua tema khusus, yaitu hubungan buruk dengan keluarga dan pencarian bantuan kepada profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan sudah mampu melewati masa keduakaan dan bertahan karena memiliki kemampuan resiliensi. Partisipan menjadi individu yang resilien yang ditandai dengan lebih mengapresiasi hidup, mampu memiliki tujuan hidup, dan keluarganya menjadi sangat kuat pasca kehilangan.

Kata kunci: Resiliensi, kematian orang tua, makna hidup, IPA