

## SOCIAL SUPPORT DALAM RESILIENSI REMAJA PASCA KEHILANGAN ORANG TUA

Wenny Aprilia Setyani Wibowo<sup>1</sup>, Menik Tetha Agustina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Nasional Karangturi Semarang

Email: [agustinawenny0904@gmail.com](mailto:agustinawenny0904@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehilangan orang tua akibat kematian merupakan pengalaman yang penuh tantangan bagi remaja dan dapat berdampak mendalam pada kondisi emosional serta psikologis mereka. Keberadaan orang tua memiliki peran penting dalam proses perkembangan remaja, sehingga kehilangan ini sering kali memicu kesedihan mendalam, trauma, serta perubahan dalam aspek kehidupan mereka. Dalam menghadapi situasi ini, *social support* dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar menjadi faktor yang berperan dalam membantu remaja membangun ketahanan diri atau resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam bagaimana *social support* dapat membantu remaja beradaptasi pasca kehilangan orang tua. Data diperoleh melalui analisis terhadap berbagai sumber yang relevan, termasuk wawancara, observasi, dan studi dokumentasi yang membahas pengalaman remaja yang menghadapi kondisi serupa. Melalui pendekatan ini, penelitian berfokus pada pengalaman subjektif remaja serta bagaimana mereka memaknai dukungan sosial yang mereka terima dalam proses membangun resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi remaja setelah kehilangan orang tua. Bentuk dukungan yang paling berpengaruh berasal dari keluarga dan teman sebaya, yang hadir melalui dukungan emosional, keterlibatan langsung dalam kehidupan sehari-hari, serta pemberian rasa aman dan nyaman bagi remaja yang sedang berduka. Kehadiran orang-orang terdekat membantu mereka mengelola emosi, menerima kenyataan, serta menemukan cara untuk melanjutkan kehidupan dengan lebih positif. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula resiliensi remaja dalam menghadapi tantangan pasca kehilangan orang tua. Dengan adanya dukungan yang memadai, remaja lebih mampu beradaptasi, bangkit dari kesedihan, serta menjalani kehidupan dengan optimisme dan kondisi mental yang lebih stabil. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, teman sebaya, dan komunitas sekitar untuk terus memberikan dukungan emosional dan sosial kepada remaja yang mengalami kehilangan agar mereka dapat menghadapi masa depan dengan lebih baik.

**Kata Kunci:** Social Support, Resiliensi, Kehilangan Orang Tua.

### ABSTRACT

*The loss of a parent due to death is a challenging experience for adolescents and can have a profound impact on their emotional and psychological well-being. Parents play a crucial role in the developmental process of adolescents, making their absence often trigger deep grief, trauma, and significant changes in various aspects of their lives. In facing this situation, social support from family, peers, and the surrounding environment becomes a key factor in helping adolescents build resilience. This study employs a qualitative approach to gain a deeper*

---

*understanding of how social support aids adolescents in adapting after the loss of a parent. Data was obtained through an analysis of various relevant sources, including interviews, observations, and document studies that explore the experiences of adolescents in similar situations. This approach focuses on the subjective experiences of adolescents and how they perceive the social support they receive in the process of building resilience. The results of the study indicate that social support plays an essential role in enhancing adolescent resilience after the loss of a parent. The most influential forms of support come from family and peers, manifested through emotional support, direct involvement in daily life, and the provision of a sense of security and comfort for grieving adolescents. The presence of close individuals helps them manage emotions, accept reality, and find ways to move forward with a more positive outlook. The study concludes that the greater the social support received, the higher the level of resilience in adolescents facing challenges after the loss of a parent. With adequate support, adolescents are better able to adapt, recover from grief, and lead their lives with optimism and greater mental stability. Therefore, it is crucial for families, peers, and the surrounding community to continue providing emotional and social support to adolescents experiencing loss so they can face the future more positively.*

**Keywords:** *Social Support, Resilience, Parental Loss.*

---

## PENDAHULUAN

Kematian adalah bagian tak terelakkan dari kehidupan yang dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang usia, baik bayi, anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Kehilangan salah satu atau kedua orang tua menjadi pengalaman yang penuh makna bagi anak, karena menghilangkan sosok yang selama ini berperan penting dalam kehidupannya (Ramadhan & Ardias, 2019). Berdasarkan data UNICEF, banyak remaja yang mengalami kehilangan orang tua akibat kematian, baik salah satu maupun keduanya. Dampak dari kehilangan ini dapat membuat mereka kesulitan memenuhi kebutuhan dasar serta meningkatkan risiko mengalami kesedihan mendalam dan trauma yang berpotensi bertahan hingga dewasa. Rasa duka yang dialami remaja akibat kematian orang tua dikenal dengan istilah *grief* (Puspasari, 2020).

Kehadiran orang tua selama masa remaja sangat penting dalam membentuk hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial. Menurut Damayanti dan Rihhandini (2021), jika kebutuhan anak, seperti pengasuhan, rasa aman, pengalaman hidup, dukungan, serta persiapan masa depan, tidak terpenuhi akibat kehilangan orang tua, maka mereka berisiko mengalami gangguan dalam perkembangan fisik dan psikologisnya. Penelitian Azhari (2019) menemukan bahwa remaja yang kehilangan orang tua menghadapi berbagai tantangan, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, kesulitan dalam berkomunikasi, trauma yang mendalam, rendahnya rasa percaya diri, perasaan bersalah, harga diri yang rendah,

serta dominasi emosi negatif. Selain itu, kematian orang tua juga dapat memicu perilaku menyimpang di kalangan remaja (Hiyoshi et al., 2021).

Rusli dan Widyastuti (2023) menambahkan bahwa kehilangan orang tua dapat menciptakan duka mendalam bagi keluarga, termasuk anak-anak yang masih berada dalam tahap remaja. Dampak negatif yang muncul akibat kehilangan ini dapat berupa masalah kesehatan maupun psikologis. Hal ini menjadi perhatian serius karena berpotensi memicu stres (Haqiki, 2021) dan bahkan dapat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan remaja dalam jangka pendek maupun panjang (Tamryn et al., 2020). Kehilangan orang tua juga berdampak signifikan pada kehidupan anak di masa depan (Supramanto et al., 2023). Hudria (2021) menjelaskan bahwa secara psikologis, anak yang kehilangan orang tua cenderung mengalami kurangnya kasih sayang, kesedihan berkepanjangan, serta kehilangan figur tempat berbagi dan merasa aman.

Pada wawancara awal yang dilakukan dengan seorang remaja berusia 16 tahun yang baru kehilangan ayahnya, ia mengungkapkan perasaan kesedihannya dan pentingnya dukungan dari teman-teman sebayanya. *"Saya merasa sangat kesepian setelah ayah saya meninggal, tetapi teman-teman saya selalu ada untuk mendengarkan saya. Mereka memberi semangat, bahkan kalau saya tidak bisa bicara, mereka mengerti dan hanya duduk bersama saya. Itu membantu saya merasa sedikit lebih baik,"* ujar remaja tersebut.

Responden lainnya, seorang remaja perempuan berusia 17 tahun yang kehilangan ibunya, mengungkapkan bahwa dukungan dari guru di sekolahnya sangat berarti. *"Waktu saya merasa sangat putus asa dan tidak tahu harus bagaimana, Bu Rina, guru psikologi saya, mengajak saya untuk berbicara. Dia tidak hanya memberi nasihat, tapi juga menawarkan kesempatan untuk mengikuti kelompok dukungan dengan teman-teman yang juga sedang berduka. Itu membantu saya merasa lebih kuat,"* kata remaja tersebut.

Saputri et al. (2024) mengungkapkan bahwa banyak remaja yang mengalami ketidakstabilan emosi serta permasalahan psikologis dan finansial akibat absennya peran orang tua, yang akhirnya membuat mereka harus menghadapi kehidupan yang lebih sulit. Penelitian yang dilakukan oleh Nurriyana dan Savira (2021) juga menemukan bahwa duka akibat kehilangan orang tua dapat memengaruhi keyakinan diri, kualitas hubungan sosial, serta dukungan yang diterima dari orang-orang di sekitar mereka. Keadaan ini dapat menjadi sumber stres yang menyebabkan tekanan dan trauma yang berpengaruh terhadap perkembangan remaja di masa depan (Hasanah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Mahpur (2022) menunjukkan bahwa seorang remaja berusia 19 tahun yang kehilangan ibunya mengalami gangguan pola makan dan tidur, kebingungan, serta kecemasan berlebih. Kehilangan orang tua juga dapat membuat remaja merasa tidak berharga dan kurang kompeten dalam berbagai aspek kehidupan (Syanti, 2019). Namun, tidak semua remaja mengalami dampak negatif yang berkepanjangan. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Apriliza (2022) menunjukkan bahwa beberapa remaja yang awalnya mengalami kesedihan mendalam akhirnya mencapai tahap penerimaan dan dapat menjalani kehidupan dengan lebih ringan, meskipun rasa kehilangan tetap ada dalam hati mereka.

Majidah (2023) juga menemukan bahwa beberapa remaja memiliki resiliensi yang baik setelah kehilangan orang tua. Mereka mampu mengelola emosi, tetap optimis dalam meraih cita-cita, serta membangun hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, kehilangan orang tua tidak selalu berdampak buruk bagi remaja. Pada masa remaja, individu dituntut untuk dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan, termasuk kehilangan orang tua. Hurlock (2003) menyatakan bahwa masa remaja sering kali dikaitkan dengan "*storm and stress*," di mana mereka mengalami ketidakstabilan emosional akibat tuntutan sosial, fisik, dan mental yang terus berubah. Remaja yang kesulitan beradaptasi dengan kondisi baru setelah kehilangan orang tua berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi, bahkan masalah kesehatan (McClatchey & Wimmer, 2012).

Dalam menghadapi kehilangan orang tua, remaja perlu memiliki kemampuan beradaptasi dan keterampilan mengelola emosi yang disebut dengan resiliensi. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dengan baik. Sikumbang (2022) menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses dan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit yang berpotensi menjadi ancaman bagi kehidupannya. Resiliensi pada remaja berperan dalam mengoptimalkan perkembangan diri serta mengurangi risiko ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, remaja dengan resiliensi tinggi cenderung menggunakan emosi positif dalam pengambilan keputusan (Elya & Widyatno, 2022).

Menurut Puspasari (2020), remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang baik setelah kehilangan orang tua cenderung memiliki pola pikir yang optimis serta kemampuan problem-solving yang lebih baik. Theron (2020) juga mengungkapkan bahwa usia 10–24 tahun merupakan fase penuh tekanan dalam kehidupan seseorang. Resiliensi yang kuat dapat

membantu remaja dalam menghadapi kesulitan serta tantangan yang muncul di fase ini. Selain faktor internal, remaja juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar untuk bangkit dari kesedihan dan trauma, yang dikenal sebagai faktor eksternal, salah satunya adalah *social support* (Pratiwi, 2024).

*Social Support* dapat berasal dari teman, sahabat, saudara, atau guru, yang berperan dalam membantu remaja keluar dari situasi sulit dan membangun resiliensi dalam diri mereka. Kehadiran *social support* membuat remaja merasa tidak sendirian, lebih diperhatikan, serta dihargai (Muhammad et al., 2018). Penelitian Manalu (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social support* dan resiliensi pada individu dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat kematian. Semakin tinggi *social support* yang diterima, semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi kehilangan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja pasca kehilangan orang tua, mereka dituntut untuk memiliki resiliensi agar dapat mengatasi perasaan kehilangan tersebut. *Social support* menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan resiliensi remaja setelah kehilangan salah satu atau kedua orang tua, sehingga mereka dapat terus berkembang dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Remaja dengan tingkat resiliensi yang baik memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam perkembangan mereka. Selain itu, mereka juga dapat bangkit kembali dengan menemukan solusi dalam menghadapi masa-masa sulit yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *social support* dalam meningkatkan resiliensi remaja serta mengidentifikasi bentuk *social support* yang efektif dalam membantu remaja beradaptasi setelah kehilangan orang tua.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam membangun resiliensi remaja setelah kehilangan orang tua. Fokus utama penelitian ini adalah memahami pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi kehilangan serta bagaimana *social support* dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan berkontribusi dalam proses adaptasi mereka. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami kehilangan orang tua akibat kematian. Sampel penelitian terdiri dari tiga remaja yang telah kehilangan salah satu atau kedua orang tua. Selain itu, terdapat tiga informan tambahan yang merupakan individu terdekat dengan subjek, seperti anggota keluarga atau teman, yang memiliki pemahaman mendalam mengenai kondisi mereka.

Penelitian ini dilakukan di lingkungan tempat tinggal subjek serta tempat-tempat yang relevan dalam kehidupan mereka, seperti sekolah atau komunitas sosial. Proses penelitian berlangsung selama tiga bulan, mencakup tahapan pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah panduan wawancara semi-terstruktur dan catatan observasi. Panduan wawancara dirancang untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi kehilangan serta bentuk dukungan sosial yang mereka terima. Sementara itu, catatan observasi digunakan untuk mencatat interaksi mereka dengan lingkungan sekitar serta bagaimana dukungan sosial berperan dalam proses adaptasi mereka.

Data dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif. Proses analisis meliputi:

1. Reduksi Data – Penyaringan dan pengelompokan data berdasarkan tema-tema yang muncul.
2. Penyajian Data – Menyusun data yang telah direduksi dalam bentuk narasi atau tabel agar lebih mudah dipahami.
3. Penarikan Kesimpulan – Mengidentifikasi pola, menemukan keterkaitan antar data, serta menyusun interpretasi berdasarkan temuan yang ada.

Penelitian ini juga mematuhi standar etika penelitian dengan memastikan:

- 1) Persetujuan Informasi (Informed Consent): Semua peserta memberikan persetujuan tertulis setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan potensi risiko penelitian.
- 2) Kerahasiaan: Data peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
- 3) Hak untuk Mengundurkan Diri: Peserta memiliki hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

Untuk memastikan keakuratan dan validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi melalui:

- a. Triangulasi Sumber – Menggunakan data dari berbagai narasumber untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas.

- b. Triangulasi Metode – Mengombinasikan wawancara dan observasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman remaja dalam membangun resiliensi pasca kehilangan orang tua.

Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai peran dukungan sosial dalam membangun ketahanan diri remaja setelah mengalami kehilangan orang tua.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa *social support* memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk resiliensi remaja setelah kehilangan orang tua. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa remaja yang mendapatkan *social support* cenderung lebih mampu beradaptasi dengan situasi kehilangan dan menghadapi tantangan emosional serta psikologis dengan lebih baik.

### **1. Bentuk *Social Support* yang Diterima Remaja**

*Social support* yang diterima remaja setelah kehilangan orang tua dapat dikategorikan menjadi tiga bentuk utama:

#### **Dukungan Emosional**

Remaja yang mendapat dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, atau guru lebih mudah dalam mengelola kesedihan dan rasa kehilangan mereka. Salah satu informan menyatakan:

*“Saya merasa lebih kuat karena ada teman-teman yang selalu menemani saya. Mereka tidak menghakimi, malah selalu mendengarkan ketika saya ingin bercerita.”* (AP, 17 tahun)

Dukungan dalam bentuk pendampingan dan empati membuat remaja merasa tidak sendirian, sehingga lebih mudah menerima kenyataan kehilangan.

#### **Dukungan Instrumental**

Dukungan dalam bentuk bantuan praktis, seperti bimbingan akademik dan bantuan finansial, juga dirasakan sangat membantu remaja dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah kehilangan orang tua. Salah satu partisipan mengungkapkan:

“Setelah ayah meninggal, paman saya banyak membantu, termasuk dalam hal biaya sekolah. Kalau bukan karena dia, mungkin saya sudah berhenti sekolah.” (SY, 16 tahun)

Bantuan ini memberikan rasa aman bagi remaja sehingga mereka tetap dapat menjalankan kehidupan mereka dengan lebih stabil.

### **Dukungan Informasional**

Remaja yang menerima bimbingan dan motivasi dari guru, konselor, atau figur yang lebih dewasa cenderung lebih siap menghadapi masa depan mereka. Salah satu remaja berbagi pengalamannya:

“Wali kelas saya selalu menyemangati saya untuk tetap mengejar cita-cita. Dia bilang bahwa kehilangan orang tua bukan akhir dari segalanya, saya masih bisa sukses.” (BS, 18 tahun)

Dukungan ini membantu remaja dalam membangun pola pikir positif dan optimisme dalam menjalani kehidupan setelah kehilangan orang tua.

## **2. Dampak Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Remaja**

*Social support* yang diterima remaja berdampak positif terhadap resiliensi mereka, yang tercermin dalam beberapa aspek berikut:

### **Kemampuan Mengelola Emosi**

Remaja yang mendapatkan dukungan sosial menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kesedihan dan emosi negatif mereka. Mereka lebih cenderung mengekspresikan perasaan mereka secara sehat, dibandingkan dengan menutup diri atau menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif.

“Dulu saya sering menyendiri, tapi setelah ibu saya meninggal, saya mulai mencoba berbicara dengan teman-teman saya. Saya merasa lebih lega kalau bisa bercerita.” (SL, 17 tahun)

### **Sikap Optimis terhadap Masa Depan**

Remaja yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih optimis terhadap masa depan mereka. Mereka merasa memiliki harapan dan motivasi untuk terus maju meskipun mengalami kehilangan besar dalam hidup.

*“Saya ingin kuliah dan menjadi orang sukses, supaya mama saya bangga walaupun beliau sudah tidak ada.”* (PG, 19 tahun)

### **Kemampuan Beradaptasi**

*Social support* membantu remaja dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dalam kehidupan mereka. Mereka lebih mampu menghadapi tantangan baru dan tidak terjebak dalam kesedihan berkepanjangan.

*“Awalnya saya sulit menerima kenyataan, tapi dengan adanya orang-orang yang peduli, saya merasa lebih kuat dan bisa menghadapi hari-hari saya.”* (MK, 16 tahun)

### **3. Tantangan dalam Membangun Resiliensi**

Meskipun sebagian besar remaja dalam penelitian ini menunjukkan perkembangan positif dalam resiliensi mereka, beberapa tantangan masih tetap ada:

#### **Kurangnya Dukungan Sosial**

Beberapa remaja merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup, terutama dari keluarga, sehingga mereka lebih rentan mengalami kesepian dan stres.

*“Saya tinggal dengan saudara, tapi rasanya mereka tidak benar-benar peduli. Saya harus berjuang sendiri.”* (GC, 15 tahun)

#### **Tekanan Sosial dan Stigma**

Sebagian remaja mengalami tekanan sosial, terutama dalam lingkungan sekolah, di mana mereka merasa berbeda dari teman-temannya yang masih memiliki orang tua lengkap.

*“Kadang saya merasa iri melihat teman-teman saya masih punya orang tua. Saya merasa kehilangan sesuatu yang tidak bisa digantikan.”* (HL, 18 tahun).

#### **Kesulitan Menerima Kehilangan**

Tidak semua remaja bisa menerima kenyataan kehilangan dengan cepat. Beberapa masih mengalami kesulitan dalam mengelola duka mereka dan membutuhkan lebih banyak waktu serta dukungan untuk pulih.

*“Rasanya masih sulit percaya kalau ayah saya sudah tidak ada. Saya masih sering berharap bisa melihatnya lagi.”* (IS, 17 tahun).

**Paradigma Penelitian**

**Tabel 1.1 Data subjek :**

Inisial	Usia	Keterangan
AP	17 Tahun	Subjek
SY	16 Tahun	Subjek
BS	18 Tahun	Subjek
SL	17 Tahun	Subjek
PG	19 Tahun	Subjek
MK	16 Tahun	Subjek
GC	15 Tahun	Subjek
HL	18 Tahun	Subjek
IS	17 Tahun	Subjek

Tabel diatas merupakan data dari subjek yang mana subjek adalah remaja yang sedang dalam masa resiliensi pasca kehilangan orang tua akibat kematian.

**Pembahasan**

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi untuk memahami secara mendalam bagaimana *social support* berperan dalam membentuk resiliensi remaja pasca kehilangan orang tua. Wawancara dilakukan dengan remaja yang mengalami kehilangan orang tua serta individu yang menjadi sumber dukungan bagi mereka, seperti anggota keluarga, teman sebaya, dan guru. Selain itu, observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana interaksi sosial dan pola adaptasi remaja dalam kehidupan sehari-hari setelah kehilangan orang tua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social support* dari keluarga dan teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja menghadapi proses berduka dan membangun kembali keseimbangan emosional mereka. Keberadaan keluarga sebagai sumber dukungan emosional sangat membantu remaja dalam mengelola perasaan kehilangan dan memberikan rasa aman serta stabilitas dalam kehidupan mereka. Selain itu, teman sebaya berperan dalam menjaga keterlibatan sosial remaja, membantu mereka tetap aktif dalam berbagai kegiatan, serta memberikan dorongan moral yang positif.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan *social support* yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Mereka lebih aktif dalam kegiatan akademik dan sosial, serta menunjukkan sikap yang lebih optimis dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan *social support* cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi.

Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja pasca kehilangan orang tua sangat dipengaruhi oleh keberadaan *social support*. Bentuk dukungan yang diberikan, baik dalam bentuk emosional, motivasi, maupun bantuan praktis, membantu remaja menghadapi tantangan dan tetap mempertahankan keseimbangan psikologis mereka. Dengan adanya *social support* yang memadai, remaja dapat lebih mudah beradaptasi dengan situasi baru, mengembangkan mekanisme koping yang sehat, serta membangun kembali kehidupan mereka secara lebih positif.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* berperan penting dalam membangun resiliensi remaja pasca kehilangan orang tua. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya membantu remaja mengelola emosi, mengurangi stres, dan beradaptasi dengan kondisi baru. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih optimis dan mampu menghadapi tantangan, sementara kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu remaja menjalani proses pemulihan dengan lebih baik.

Selain itu, hasil penelitian juga menegaskan bahwa semakin banyak bentuk dukungan yang diterima, baik secara emosional maupun instrumental, semakin tinggi tingkat resiliensi remaja dalam menghadapi kehilangan. Dengan adanya dukungan yang memadai, remaja dapat membangun ketahanan diri, menemukan makna baru dalam kehidupan, serta kembali berfungsi secara sosial dan psikologis dengan lebih stabil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anwar, C., Rochmawati, N., Aini, D. K. (2022). Self-esteem and social support are needed to increase the resilience of student's mother. *Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77-96. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>.

- Apriliza, G. (2022). Pengaruh Kematian Orang tua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Di Jorong Simarasok Kecamatan Baso. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*,1(2), 48-54. <https://journalnusantara.com/index.php/PESHUM/article/download/47/94/228>.
- Azhari, A. R. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan. (Skripsi. Universitas Mercu Buana). Yogyakarta:Universitas Mercu Buana.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD- RISC). *Research Article*. 18, 76-82.
- Damayanti, I., & Rihhandini, D. O. (2021). Mencari kebahagiaan di panti asuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 118-131. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.12488>.
- Elya, & Widyatno, A. (2022). Hubungan Tujuan Hidup Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua Karena Meninggal Mendadak. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 298-314. <https://doi.org/10.17977/um070v2i42022p298-314>.
- Fadhil, M., & Mardianto. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tuanya. *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2), 874-879. Retrieved from <http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>.
- Fronti, V. R. (2022). Kedukaan Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kematian Orang tua di Kartasura. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said). Surakarta:Universitas Islam Negeri Raden Mas Said
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Perceraian Orang tua Terhadap Psikologis Anak. *Jurnal Agenda : Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 2(1), 18- 24. [://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983](https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983).
- Haqiki, M. W. (2021). Studi Deskriptif Resiliensi Anggota Keluarga Korban Kecelakaan Meninggal (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Malang). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hiyoshi A, Berg L, Grotta A, Almquist Y, Rostila M (2021) Parental death in childhood and pathways to increased mortality across the life course in Stockholm, Sweden: A cohort study. *PLoS Medicine*, 18(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003549>.
- Huang, H., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Ding, Y., Lu, G., Chen, C. (2022). Correlations between social support and loneliness, self-esteem, and resilience among left-behind children in mainland china: a metaanalysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-14.

- Hudria, H., Sururuddin, S., & Sartika, D. (2021). Dampak psikologis kehilangan orang tua pada remaja (studi di madrasah tsanawiah negeri 4 kota jambi (Disertasi, Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin).Jambi:Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin.
- Hurlock, E. B. (2003). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw- Hill Education.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita : Journal Of Education Sciences and Teacher Training*, 12(1), 153-172.
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence. *Medicine (Baltimore)*, 100(4).
- Majidah, A. (2023). Resiliensi remaja pasca kematian orang tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto).Purwokerto:Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Manalu, G. R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana). Salatiga:Universitas Kristen Satya Wacana.
- McClatchey, I. S., & Wimmer, J. S. (2012). Healing components of a bereavement camp: Children and adolescents give voice to their experiences. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 65(1), 11–32.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 1-8.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Jurnal penelitian psikologi*. 8(3),46-60. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41169>.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Pratiwi, I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. (Skripsi, Universitas Mercu Buana). Yogyakarta:Universitas Mercu Buana.
- Pratiwi, I. P. (2024). Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Pada Remaja Yatim / dan Piatu. *Journal of Social and*

- Economics Research, 6(1), 688-697. Retrieved from <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>.
- Puspasari, K. D. (2020). Program Pengembangan Optimisme Pada Remaja (Ppo-R) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Dengan Orang Tuayang Telah Meninggal. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramadhan, R. F., & Ardias, W. S. (2019). Konstrual Diri (Self Construal) Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 79–90. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.831>.
- Rusli, M. A., & Widyastuti. (2023). Gambaran Resiliensi Remaja Akhir yang Mengalami Grief Akibat Kematian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 132-141.
- Saputri, A. D., Sari, N., & Prameswari, Y. (2024) . Hero : Terapi Psikologi Untuk Meningkatkan Resiliensi Anak Panti Asuhan Di Wilayah Hinterland. *Jurnal Kuat: Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 6(1), 1-8. <https://jurnal.pknstan.ac.id/index.php/KUA T/article/download/2608/1340/12915>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th edition. Wiley.
- Sari, P. P., & Mahpur, M. (2022). Apresiasi Kehidupan pada Remaja yang Kehilangan Orang tua Akibat Kematian. *EGALITA: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 17(2), 1-17. DOI: <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.15618>.
- Sarumaha, F. M. P., & Sembiring, R. A. (2023). "Saya mampu bangkit kembali!!!": Pengalaman duka serta resiliensi pada penyintas COVID-19 yang kehilangan orang tua selama masa pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 91-107. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIK OLOGI/index>.
- Sikumbang, P. L. T. (2022). Perbedaan Resiliensi Ditinjau Dari Pekerja Sektor Formal Dan Informal Di Masa Pandemi. (Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan). Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko. (2023). Resiliensi remaja pasca kematian salah satu orang tua diakibatkan kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34- 44. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>.
- Syanti, W. R. (2019). Pelatihan self-esteem pada remaja di panti asuhan x Surabaya. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 10-20. DOI: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i1.20112>.

- Tamryn, G. F., Zanville, N., Cohen, B., Cooley, M. E., Starkweather, A., & Linder, L. A. (2022). Finding New GrounddFostering PostTraumatic Growth in Children and Adolescents After Parental Death From COVID-19. *Journal of Adolescent Health, 70*, 10-11. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.016>.
- Theron, L. (2020). Resilience of sub-saharan children and adolescents: a scoping review. *Transcultural Psychiatry, 0*(0), 1-23. doi: 10.1177/1363461520938916.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems, 1*(2), 63.