

Kematian Orang Tua Menjadi Salah Satu Penyebab dari Kesedihan pada Wanita Dewasa Awal

Rabitha Alida Fakhrun Nisa⁽¹⁾, Tatik Mukhoyyaroh⁽²⁾

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: ¹ rabithaalida18@gmail.com, ² tatikfpk@uinsby.ac.id

Abstract

Everyone will definitely experience death, and no one can avoid this. Many people experience sadness when they are abandoned by those closest to us, including our own parents. Women are God's creatures who were created to have a feeling heart, so it is not surprising that if someone close to them dies, women will be the saddest, especially early adult women. This research aims to determine the stages of early adult women who are experiencing sadness. to what stage is the sadness or grief experienced by early adult women who experience the death of a parent? The method used is qualitative with a phenomenological approach. Data sources were selected purposively. Researchers conducted interviews and observations at informants' homes in Sidomulyo Village, Mojokerto, using primary and secondary data. The results of this study showed that the three subjects were at different stages of grieving. The first subject is at the acceptance stage, the second subject is at the depression stage, and the third subject is at the bargaining stage.

Keyword : *Sadness, early adult women, death, parental death.*

Abstrak

Setiap orang, pasti akan mengalami yang namanya kematian, dan hal ini juga tidak bisa dihindari oleh siapapun. Banyak orang yang mengalami kesedihan apabila ditinggalkan oleh orang terdekat kita, termasuk orang tua kita sendiri. Perempuan merupakan makhluk Tuhan yang diciptakan memiliki hati yang perasa, sehingga tak heran, apabila ada salah seorang terdekatnya meninggal, pasti yang paling sedih berada di pihak wanita, terutama pada wanita dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui titik tahapan dari wanita dewasa awal yang sedang mengalami kesedihan. sampai pada tahap mana kesedihan atau keduakaan yang dialami oleh wanita dewasa awal yang mengalami kematian orang tua. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data dipilih secara purposif. Peneliti melakukan wawancara dan observasi di rumah informan di Desa Sidomulyo, Mojokerto, menggunakan data primer dan sekunder. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek berada pada tahapan grieving yang berbeda. Subjek pertama sudah pada tahap *acceptance*, subjek kedua pada tahap *depression*, dan subjek ketiga pada tahap *bargaining*.

Kata Kunci : Kesedihan, Wanita Dewasa awal, kematian, kematian orang tua

Received: 07 Nov 2024

Accepted: 20 Des 2024

Published: 15 Jan 2024

Pendahuluan

Kematian memanglah hal yang tidak bisa dihindari. Bahkan setiap manusia akan meninggal jika sudah waktunya, namun jika yang sudah meninggal tersebut adalah orang terdekat kita, seperti orang tua kita, baik ayah maupun ibu. Ini sangat membuat perasaan bahkan hati kita akan sedih dan tidak merasa berdaya. Hal ini bisa terjadi karena kedua orang tua merupakan pondasi kehidupan dalam lingkungan keluarga. Seorang anak akan semangat menjalani kehidupan dan belajar untuk masa depan yang cerah apabila kedua orang tua nya masih ada dan masih memberi support

kepada anak tersebut. Namun, jika salah satu nya meninggal atau kedua orang tua nya meninggal, apa yang akan terjadi ?

Tidak semua orang bisa kuat saat menghadapi kenyataan yang dihadapinya saat salah satu atau kedua orang tua nya meninggal, apalagi wanita. Hal ini disebabkan karena wanita lebih dominan ke perasaannya daripada logika. Apabila anak wanita yang ditinggalkan masih SD berumur 5-10 tahun, dia masih mendapatkan bantuan sosial dari desa nya masing masing, ataupun di rawat oleh neneknya(Hendra Pradana et al., 2024). Namun, jika wanita dewasa awal? Dia harus bisa berdiri sendiri, menafkahi dirinya sendiri, mencari pasangan yang sesuai dengan kriteria nya sendiri, tanpa meminta persetujuan dari kedua orang tua atau salah satu orang tua nya yang sudah meninggal tersebut. Beban wanita dewasa awal sangatlah berat, apabila ditinggal oleh salah satu atau kedua orang tua nya. Berdasarkan usia, di umur 20 tahun dan 40 tahun, bisa dikatakan seseorang masih berada di tahap perkembangannya yakni masa awal dewasa (Hurlock, 2002). Oleh karena itu, penelitian ini nantinya akan membahas tentang bagaimana tahapan kesedihan yang dialami oleh wanita dewasa awal setelah ditinggal oleh kedua orang tuanya. Dewasa awal adalah wanita yang berusia kisaran mulai 20 hingga 40 tahun, dewasa awal nantinya akan bertanggung jawab dan berperan dalam masyarakat, termasuk berpartisipasi aktif dan menjalin hubungan. Wanita awal dewasa (18-25 tahun) sering merespon kehilangan daripada hal yang diketahui. Kesulitan akademis dan sosial dapat mempengaruhi perkembangan wanita.

Brent berpendapat bahwa usia dewasa awal saat mengalami berduka, dia akan mengalami duka yang intens dan selalu berkepanjangan, selain itu kesehatannya juga menurun. Namun, Di usia dewasa awal yang berduka, sering mengalami duka berat dan panjang, masalah kesehatan, lebih banyak ke dokter, dan penggunaan narkoba serta alkohol meningkat setelah kehilangan. (Psikologi et al., 2021). Perempuan merasa sedih saat ditinggal orang tua, tetapi mereka berusaha tegar. (Banks, 2019) . Kesedihan berkepanjangan pada wanita meningkatkan risiko gangguan psikologis. Wanita lebih dominan mengalami cemas, gangguan makan dan tidur bahkan rentan mengalami depresi. (Miadinar & Supriyanto, 2021). Selain hal itu, wanita juga akan menghadapi beberapa perubahan dalam kehidupan pribadinya, seperti perubahan suasana rumah yang berbeda, adanya sebuah tuntutan untuk hidup mandiri karena menggantikan peran orang tua serta membatasi dirinya dalam bersosialisasi dengan masyarakat sekitar (Nurfitri & Waringah, 2019). Sebuah kematian merupakan rahasia illahi yang berada di luar nalar manusia. Sebagai manusia, terkadang kita masih belum siap untuk menerima kenyataan yang ada, namun kita dituntut untuk harus menerima kenyataan tersebut. Duka cita merupakan perasaan cemas, tidak percaya, rasa putus asa, sedih dan perasaan kesepian sat kehilangan orang yang dicintainya. Hal ini bisa berpengaruh pada kehidupan kita selanjutnya, ketika kita masih belum bisa mengikhlaskan kepergiannya dan selalu meratapinya dengan penuh kesedihan. Menurut Aiken (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi proses berduka meliputi hubungan dengan almarhum, kepribadian penyintas, usia dan jenis kelamin, peristiwa kematian, dan latar belakang budaya. Kematian adalah rahasia ilahi dan dapat menyebabkan stres serta gangguan mental bagi yang ditinggalkan (Fauzi, 2019) .

Peristiwa kematian merupakan kehilangan dari orang terdekat dan proses penyesuaian terhadap kehilangan disebut bereavement (Kurniati et al., 2015). Menurut pendapat (Septianna & Ratnasari, 2021) menyatakan bahwa Perempuan adalah makhluk ekspresif yang menunjukkan kesedihan dan keunikan dalam penelitian ini. (Aliyah & Darmawanti, 2022)

Duka merupakan emosi yang terjadi ketika kita kehilangan sesuatu yang penting, seperti kehilangan orang yang kita cintai. Perasaan ini bisa sangat sulit dan membawa beban kesedihan (Hardiyanti, 2024). Menurut Dr. Kubler-Ross, ada lima tahapan dalam berduka: Penolakan, Kemarahan, Tawar Menawar, Depresi, dan Penerimaan (Kubler-Ross & Kessler, 2005). Banyak wanita dewasa awal yang menghadapi kematian orang tua mengalami berbagai tahap ini. Beberapa berhasil mencapai penerimaan, sementara yang lain masih berada di tahap depresi. Masa berduka ini sering kali penuh dengan kenangan dan memerlukan waktu untuk menerima kenyataan. Penerimaan diri dapat meningkat ketika proses berduka mulai membaik.

Peneliti memilih tiga informan untuk penelitian ini, masing-masing dengan latar belakang berbeda. Informan pertama, JM, berusia 22 tahun dan kehilangan ayahnya di usia 20 tahun akibat kecelakaan kerja. Meskipun ayahnya meninggal, JM tidak merasakan kesedihan karena kurangnya kasih sayang. Ibunya juga meninggal pada tahun 2021 karena dugaan tumor. Informan kedua, WW, berusia 21 tahun, baru saja kehilangan ayahnya dan fokus mengurus berkas-berkas. Informan ketiga, N, berusia 22 tahun, kehilangan ibunya di tahun 2021 dan mengalami perubahan besar, menjadi wanita mandiri dengan membantu ayahnya.

Oleh karena itu, pembahasan mengenai kesedihan pada wanita dewasa muda menjadi menarik untuk diteliti. Wanita di masa dewasa awal masih membutuhkan perhatian, kehangatan, dan dukungan dari keluarga, terutama orang tua. Mereka bangga jika sosok yang disayangi selalu bersamanya, namun mereka juga menghadapi kehilangan karena kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui titik tahapan dari wanita dewasa awal yang sedang mengalami kesedihan. Peneliti akan mendalami tahapan dan proses kesedihan di Mojokerto dengan fokus pada tiga informan yang dipilih.

Metode

Studi ini berfokus pada tahap-tahap kesedihan yang dialami oleh wanita dewasa awal yang kehilangan kedua orang tua akibat kesedihan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data dipilih secara purposif. Peneliti melakukan wawancara dan observasi di rumah informan di Desa Sidomulyo, Mojokerto, menggunakan data primer dan sekunder.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Turner dan Helms (1995), dimensi kesedihan terdiri dari enam dimensi: penolakan kehilangan, pengakuan kehilangan, perasaan ditinggalkan, putus asa, kegelisahan, dan kerinduan. Penolakan kehilangan artinya orang tersebut belum yakin bahwa dirinya akan kalah. Realization of loss berarti individu menyadari kehilangan.

Feeling of abandonment menunjukkan kekhawatiran individu. Despair berarti individu merasa lemah. Restlessness menunjukkan stres, dan pining menunjukkan sakit fisik. Namun, aspek ini tidak semua terjadi pada 3 informan (JM, WW, NS). Peneliti menggalih data melalui wawancara dengan informan dan 3 orang penting (Basir, Ibu Zein, dan Intan).

Informan pertama adalah JM. Keadaan mental Informan JM sedang pusing-pusingnya ketika berada pada tahap putus asa. Sebab, ia sudah terbiasa melakukan segala aktivitas sendirian tanpa bantuan orang tuanya. Pak JM, informan, percaya bahwa apapun yang terjadi, dia bisa mengatasinya. Rekan JM, Basir, juga mengungkapkan hal serupa. Saat pertama kali ditinggal ibunya, informan JM merasa sedih dan curiga karena menyangkal kehilangan. Hal ini sering terjadi ketika kita mendengar kematian seseorang yang dekat dengan kita. Berdasarkan aspek penyangkalan kehilangan, informan JM baru mempercayai kenyataan tujuh hari setelah kematian ibunya. Alasan JM selaku informan tidak percaya dengan kenyataan, karena sang ibu hanya mengalami keseleo, namun ternyata mengidap tumor. Bashir pun kaget saat ibunya meninggal di rumah informan, JM. Informan JM mulai menerima kepergian ibunya setelah 100 hari, namun Bashir merasa sudah menerimanya selama 40 hari. Informan JM melihat kesibukannya dan menyadari bahwa inilah tujuan Tuhan. Menurut Bashir, informan JM menerima kenyataan, menenangkan diri, dan melanjutkan aktivitasnya. Begitu masyarakat mengenali aspek kehilangan, mereka mulai menerima kenyataan yang mereka hadapi. Lebih jauh lagi, aspek perasaan ditinggalkan menunjukkan bahwa orang tersebut merasa gelisah. Informan JM khawatir dia harus berdamai dan mengganti status keibuannya dengan Bashir dan saudaranya. Kekhawatirannya diberi nilai 6 dari 10. Solusi bagi informan JM dan rekannya adalah tetap tenang dan berdoa senantiasa. Terkait aspek ketakutan informan 1, informan 1 merasa sedih dan terkejut ketika mendengar berita meninggalnya ibunya. Informan JM merasa stres selama tujuh hari setelah ibunya meninggalkan rumah. Menurut Mitra 1, hilangnya ibunya secara tiba-tiba dan perlunya beradaptasi dengan lingkungan baru membuat informan JM khawatir. Informan JM mengatasi stres dengan tidur sampai jam 10 pagi dan jarang menderita insomnia. Namun, ada beberapa situasi yang sulit dikendalikan, seperti kejadian yang tiba-tiba. Solusinya adalah dengan istirahat dan berolahraga secara teratur. Mengenai sakit fisik, informan JM hanya merasakannya ketika sedang lelah dan cuaca buruk. Informan JM mencoba memahami bahwa penyakit tidak menyelesaikan masalah, namun tahap berkabung dapat diatasi dengan sukses.

Pada informan kedua yaitu WW, terdapat aspek denial of loss, yang berarti individu belum percaya dengan kenyataan yang dihadapinya. Informan WW dan Ibu Zein menjelaskan bahwa WW terpuruk dan sedih setelah ditinggal kedua orang tuanya. WW tidak percaya bahwa ayahnya mengidap tumor otak stadium 4, yang awalnya hanya menunjukkan gejala pusing. WW baru merasa kenyataan ini setelah 7 hari ayahnya meninggal, dan hingga kini masih menyangkal kepergian ayahnya. Kemudian, setelah menyadari kehilangannya, individu mulai menerima kenyataan. Pada bulan Desember, informan kami WW mulai menerima kepergian ayahnya dalam 100 hari. Sumber WW awalnya sedih, namun mencoba untuk pulih dengan melihat berkas-berkas yang terkait dengan kematian ayahnya. Saat ini, ia telah menerima kenyataan meski terkadang

masih gelisah. Untuk bangkit, informan WW terinspirasi oleh senyuman ibunya. Pada aspek despair, informan WW merasa stres & resah mengenai masa depannya, terutama tentang pekerjaan, lantaran ayahnya umumnya memberinya arahan mengenai melamar kerja sinkron minatnya. Sampai ketika ini, informan WW masih resah & bimbang lantaran belum menemukan pekerjaan yg sinkron minatnya. Solusi yg diambil merupakan mencari berita lowongan kerja pada sosial media & bertanya pada teman. Informan WW juga merasa gelisah karena kehilangan orang terdekat dan memilih angka 7 untuk menggambarkan pandangannya tentang masa depan. Menurut Ibu Zein, informan WW merasa khawatir dan gelisah dengan menunjukkan tangan yang gemetar. Informan WW juga merasakan sakit fisik memikirkan masa depan tanpa dukungan ayahnya. Sepeninggal ayahnya, informan WW gelisah dan tidak bisa tidur selama tiga hari. Sebagai solusinya, ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai masalahnya masing-masing.

Pada informan 3, NS, terdapat aspek despair di mana ia merasa lemah dan kesehatan mentalnya mati rasa. Dulu, NS bercerita kepada ibunya, tetapi sekarang harus memendamnya sendiri karena lebih dekat dengan ibunya. NS bingung tentang karir setelah kuliah, biasanya ibunya memberikan saran terbaik. Untuk mengatasi kebingungan, NS mencari kesibukan di luar kampus. NS juga sering menangis sendirian, tetapi tidak bisa menangis di depan teman. Selain itu, NS merasa gelisah dan khawatir tentang masa depannya setelah lulus. Intan, adik dari NS, mengatakan bahwa NS biasanya diarahkan oleh ibunya untuk masa depannya. Setelah ibunya meninggal, NS bingung menentukan masa depannya. NS merasa khawatir dengan karir dan skripsi. Solusinya adalah mengerjakan skripsi dan mencari pekerjaan yang sesuai. Saat gelisah, NS tidak bisa tidur dan sering menangis sendirian. Aspek selanjutnya adalah denial of loss, artinya individu masih belum percaya dengan kenyataan. Informan NS kaget saat ibunya meninggal dan berharap bisa mempersiapkan kematian ibunya setelah menikah. Informan NS, sudah curiga selama dua tahun setelah kejadian tersebut, namun tetap membantah bahwa sang ibu telah meninggalkan negara tersebut. Aspek selanjutnya adalah recognition of loss yang artinya individu menyadari akan perpisahan dengan orang yang dicintainya. NS: Informan masih menyangkal karena ibunya selalu muncul dalam mimpinya. Namun informan NS itu berusaha bangkit, mengingat orang-orang terdekatnya, yang patut ia banggakan, dan mencari cara untuk menenggelamkan kesedihannya. Setelah menerima kenyataan, emosi informan NS itu mulai mereda. Aspek selanjutnya adalah kegelisahan. Artinya individu tersebut mulai merasa stres. Informan NS mudah lelah dan gelisah, terutama setelah PLP atau kegiatan pendidikan di kampus. Dia selalu menceritakan permasalahannya kepada ibunya, namun kini dia harus menyimpannya sendiri. Informan NS tidur paling malam jam 1, untuk menulis makalahnya. Aspek selanjutnya adalah nafsu keinginan. Artinya seseorang mulai merasakan sakit fisik dan mulai merasa sengsara. Informan NS gelisah, bingung, dan mengalami keluhan fisik ringan, terutama setelah ditinggal oleh ibunya. Saat mengerjakan skripsi dan setelah ibu meninggalkan saya, saya merasakan sakit fisik. Solusi informan NS tersebut adalah dengan berobat agar bisa cepat sembuh.

Selanjutnya tahapan grieving menurut Dr. Kubler-Ross menyatakan bahwa individu akan melewati 5 tahapan: denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Penelitian ini melibatkan 3 informan: JM, WW, dan NS, dengan tahapan grieving yang berbeda.

Pada informan pertama, yaitu JM, terdapat tahap Denial atau penyangkalan. Informan merasa baik-baik saja, namun kaget dengan kepergian ibunya. Ia tidak percaya kenyataan itu karena awalnya hanya tangan ibunya yang keseleo. Setelah diperiksa, ternyata ibunya memiliki tumor. Saat ayahnya meninggal, informan tidak bereaksi sedih karena ayahnya pernah menghilang. Informan tidak percaya kenyataan hingga 7 hari setelah ibunya meninggal. Solusi JM adalah bertahan dan berdoa kepada Allah SWT untuk mendapatkan kekuatan. Selanjutnya, pada tahap marah, informan JM merasa tidak adil atas kepergian ibunya dan merasa stres. Dia berusaha tenang dan sabar, percaya bahwa setiap peristiwa pasti ada hikmahnya. Pada tahap tawar menawar, informan JM sudah menyadari kepergian ibunya setelah sakit selama satu tahun, meski awalnya kaget. Dia mencoba mengontrol emosinya dan bersikap sabar tanpa menyalahkan diri sendiri. Selanjutnya, pada tahap depresi, informan JM tidak merasa depresi setelah kepergian ibunya karena sudah lama merawatnya. Informan JM kaget harus hidup tanpa ibu. Pada tahap penerimaan, informan JM menerima kenyataan dan merasa tenang karena yakin ibunya sudah bahagia di surga.

Pada informan kedua, yaitu WW, saat berada pada tahap penyangkalan, perasaannya mulai tenang, tapi masih sedih saat mengingat ayahnya. Menurut Ibu Zein, WW belum menerima kepergian ayahnya, yang tidak sakit parah sebelumnya. WW tidak percaya ayahnya meninggal selama 7 hari. Solusinya adalah berusaha tenang dan ikhlas. Pada tahap marah, WW merasa marah dan bingung, terutama karena belum menemukan pekerjaan yang sesuai. Informan WW merasa stress ketika tetangga menanyakan pekerjaannya, karena ia malu belum menemukan kesibukan yang sesuai. Solusinya adalah berusaha tenang dan sabar. Pada tahap tawar menawar, informan WW masih sedih karena tidak menduga, jika ayahnya mengidap tumor otak stadium 4. Ia merasa menyesal tidak rutin memeriksa kesehatan ayahnya, padahal biasanya ayahnya hanya butuh obat untuk sembuh dari sakit kepala. Biasanya, ayah informan WW cepat sembuh dari sakit kepala dengan obat, tetapi kali ini sakit kepalanya semakin parah dan dokter menyatakan bahwa ia mengidap tumor otak ganas. Informan WW dan keluarganya merasa menyesal karena kurang rutin memeriksa kesehatan ayahnya. Informan WW merasa emosi dalam memilih pekerjaan dan berusaha menyerahkan segalanya kepada Allah SWT. Informan juga merasa depresi karena ayahnya meninggal 5 bulan lalu, tetapi sekarang mulai menerima keadaan dan belajar ikhlas. Pada tahap *acceptance* yang artinya menerima, dimana informan WW mulai menerima keadaannya yang sekarang dan mulai belajar ikhlas agar hatinya menjadi lebih tenang dan tentram serta bisa menghadapi segala permasalahannya dengan kepala dingin.

Pada informan ketiga, yaitu NS, berada di tahap penyangkalan. Informan kaget dan khawatir karena tidak percaya ibunya telah meninggal. NS tetap memberikan pepaya kepada ibu namun malamnya mendapat kabar wafatnya ibunya. Kejadian ini membuat NS tidak bisa menerima kenyataan hingga 40 hari setelah kematian ibunya. Solusi bagi

NS adalah berusaha menerima dan bangkit kembali. Selanjutnya, di tahap marah, NS merasa marah dan bingung karena kesulitan menyelesaikan skripsi sambil mengenang ibunya. Di tahap tawar menawar, NS juga resah dan mudah emosi, sering menyalahkan keadaan. Menurut Intan, NS terkadang juga emosional akibat banyak revisi proposal dan tidak ada dukungan dari ibunya. Tahapan selanjutnya adalah *depresi*, Artinya informan NS sedang dalam keadaan gelisah, agak gelisah, dan tertekan. Menurut sumber NS, saat ini pasangan tersebut sedang dalam tahap bargaining karena ibu mereka tiba-tiba meninggal dunia akibat COVID-19. Hal ini membuatnya belum sepenuhnya menerima kehilangan tersebut. Informan NS terkadang mengalami depresi saat mengingat ibunya dan skripsi yang sulit, dengan gejala mudah stress, menangis, resah, dan insomnia. Solusinya adalah berusaha tenang dan sabar. Tahap terakhir adalah penerimaan, di mana informan NS masih merasa resah dan bingung karena belum menerima kepergian ibunya sepenuhnya. Informan NS belajar sabar dan ikhlas dalam menerima ketetapan Allah SWT.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tiga subjek mengalami proses berduka yang berbeda. Informan JM sudah berada pada tahap penerimaan kepergian ibunya. Informan NS masih pada tahap tawar, tidak siap menerima kepergian ibunya akibat Covid-19. Informan WW masih berduka 5 bulan setelah ayahnya meninggal.

Referensi

- Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Yang Kehilangan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85–99.
- Banks, M. E. (2019). Book Review: The Psychology Of Women And Gender: Half The Human Experience. *Psychology Of Women Quarterly*, 43(1), 122–123. <https://doi.org/10.1177/0361684318802188>
- Fauzi, M. Y. (2019). Pembagian Harta Dengan Wasiat Wajibah Dan Hibah Dalam Hukum Islam. *Asas: Jurnal Hukum Ekonomi Syari'ah*, 9(1), 103–110.
- Hardiyanti, A. D. (2024). Mengatasi Perpisahan Dan Kehilangan Strategi Untuk Menghadapi Grief Dan Trauma. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–13.
- Hendra Pradana, H., Suwatin, W., & Ridwan Fauzen, M. N. (2024). Efforts To Prevent Early Marriage With Counseling Psychology Services In Srengat District, Blitar Regency. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.53915/Jbki.V4i2.539>
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On Grief And Grieving. *Journal Of The National Medical Association*, 98(6), 233.
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar*.
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri Dan Varians Dass-21) Pada Atlet Dan Non-Athlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.

- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal : Studi Kasus Pada Perempuan Pasca Kematian Suami. *Gajah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.22146/Gamajop.45400>
- Psikologi, P., Al, U., Indonesia, A., Baru, K., Selatan, J., & Ibukota, D. K. (2021). *Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19* Adelia Dwiartyani 1 , Aliah B. Purwakanita Hasan 2 , Hanifah Arief 3. 04, 20–32.
- Septianna, A., & Ratnasari, S. R. I. (2021). *Analisis Pengaruh Burnout, Job Insecurity Terhadap Turnover Intention Salesman*. 19(2), 302–324.