



## Pengaruh Kehilangan dan Berduka terhadap Kondisi Mental Individu

Fina Rismayanti<sup>1</sup>, Sapna Naina Arni Azzani<sup>2\*</sup>, Nita Anggraeni<sup>3</sup>, Sri Mulyeni<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

Penulis Korespondensi: [sapnaazzani@gmail.com](mailto:sapnaazzani@gmail.com)

**Abstract.** *Loss and grief are psychological experiences that significantly affect an individual's mental state. This process involves various emotional, cognitive, and behavioral changes that can affect a person's well-being in the long term. This study aims to describe the emotional, cognitive, and behavioral affects that arise in individuals after experiencing loss, as well as the factors that strengthen or weaken their responses to the grieving process. The method used in this study is qualitative, with a literature review approach from various relevant clinical psychology and mental health studies. The results indicate that individuals who experience loss are vulnerable to increased emotional stress, anxiety, depression, and significant declines in social functioning. Furthermore, this article highlights that the quality of social support received, the way individuals make meaning of the loss, and the coping mechanisms they choose play a crucial role in determining the level of grief response. These factors can either accelerate or delay the healing process. An unresolved grieving process or one that is handled in an unhealthy manner can develop into more serious psychological disorders, such as Prolonged Grief Disorder (PGD). PGD is a condition characterized by difficulty in accepting the loss, which can persist for months or even years. This article emphasizes that loss is not merely an emotional disturbance but also a complex psychological process. This process requires a deep understanding, strong social support, and appropriate interventions to maintain an individual's mental health and help them recover more effectively.*

**Keywords:** *Emotional Stress; Grief; Loss; PGD; Social Support*

**Abstrak.** Kehilangan dan duka merupakan sebuah pengalaman psikologis yang memengaruhi kondisi mental individu secara signifikan. Proses ini melibatkan berbagai perubahan emosional, kognitif, dan perilaku yang dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang dalam jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dampak emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul pada individu setelah mengalami kehilangan, serta faktor-faktor yang memperkuat atau memperlemah respons mereka terhadap proses duka tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan pendekatan studi literatur dari berbagai penelitian psikologi klinis dan kesehatan mental yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kehilangan rentan terhadap peningkatan stres emosional, kecemasan, depresi, dan penurunan fungsi sosial yang signifikan. Selain itu, artikel ini juga menyoroti bahwa kualitas dukungan sosial yang diterima individu, cara mereka memaknai kehilangan, serta mekanisme koping yang mereka pilih dapat memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan tingkat respons duka yang dialami. Ketiganya dapat mempercepat atau memperlambat proses penyembuhan. Proses berduka yang tidak terselesaikan dengan baik atau dihadapi dengan cara yang tidak sehat dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti Prolonged Grief Disorder (PGD). PGD adalah kondisi yang ditandai dengan kesulitan dalam menerima kehilangan yang terjadi, yang dapat berlangsung berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Artikel ini menegaskan bahwa kehilangan bukan hanya sekadar peristiwa emosional yang mengganggu, tetapi juga merupakan sebuah proses psikologis yang kompleks. Proses ini membutuhkan pemahaman yang mendalam, dukungan sosial yang kuat, serta intervensi yang tepat untuk menjaga kesehatan mental individu dan membantu mereka pulih dengan lebih baik.

**Kata Kunci:** Duka; Dukungan Sosial; Kehilangan; PGD; Stres Emosional

### 1. LATAR BELAKANG

Manusia diciptakan Tuhan dengan begitu sempurna bahkan dalam berjalannya waktu manusia mengalami banyak hal dan permasalahan yang menjadi sebuah cerita dan pembelajaran. Misalnya, manusia tidak terlepas dari pengalaman kehilangan. Kehilangan sosok orang yang dicintai baik karena kematian maupun perpisahan menjadi pengalaman pahit yang tidak terlupakan dan mencoret luka batin (Opit, 2020). Kehilangan merupakan

pengalaman hidup yang universal, yang pernah, sedang atau akan dialami setiap orang pada saat-saat tertentu. Perasaan kehilangan itu merupakan pengalaman negatif yang menggelisahkan yang dapat menggejala secara fisik, emosi, kognitif, sosial, dan spiritual. Realitas yang terjadi terhadap seorang individu yang kehilangan adalah muncul gejala-gejala yang dialami secara fisik, somatis atau biologis seperti sering menangis dan mengekspresikan keadaan sedih yang mendalam, mati rasa, tubuh gemetar, tubuh lemah, tidak senang, sulit tidur, nafsu makan menurun bahkan dapat terjadi sebaliknya, nafsu makan meningkat secara drastis (Duha et al., 2022).

Kehilangan dan berduka merupakan hal yang pasti setiap individu alami, hal ini selaras dengan konsep kematian setiap makhluk hidup yang diciptakan Tuhan. Kehilangan adalah situasi di mana individu terpisah dari sesuatu yang berharga, baik secara aktual maupun potensial. Sedangkan berduka adalah sebuah bentuk ketumpulan emosi, ketidakpercayaan, kecemasan, keputusan, penyesalan, dan kesedihan yang hadir menyertai hilangnya seseorang yang dicintai. Duka bukanlah emosi yang sederhana, melainkan sebuah emosi yang memiliki kompleksitas sangat tinggi dengan melibatkan berbagai aspek. Pada umumnya duka tidak membutuhkan intervensi klinis, melainkan sebuah stresor berat yang dapat memicu gejala akut hingga menyakitkan serta melemahkan fungsi individu. Misalnya, depresi yang berkepanjangan terjadi akibat tidak mampunya individu untuk beradaptasi dengan perubahan yang besar dalam hidupnya akibat kehilangan. Berduka atas kehilangan merupakan sebuah reaksi yang mendasar pada emosional, budaya dan spiritual tergantung pengalaman dan keadaan pribadi. Penelitian empiris Indonesia menunjukkan bahwa kehilangan, khususnya kehilangan orang tua memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologisnya (Fauziah et al., 2023). Bahkan, dalam penelitian menjelaskan bahwa kehilangan orang yang dicintai akan membawa dampak pada orang yang ditinggalkan, khususnya kesedihan, keterpurukan, dan keputusan (Sari & Mahpur, 2022). Seseorang yang mengalami keterpurukan akan mengalami penurunan fungsi tubuh, memori, dan kesehatan. Lebih lanjut, seseorang yang berduka juga dapat mengalami pergumulan kondisi rohaninya seperti meragukan kebaikan Tuhan, merasa adanya dosa yang menyebabkan kematian orang yang dicintai, sulit beribadah, bahkan meninggalkan imannya kepada Tuhan. Duka cita yang berlarut dapat mengganggu kehidupan seseorang bahkan sampai pada titik di mana seseorang tidak dapat melanjutkan hidupnya secara emosional dan sosial.

Bagi sebagian orang duka ini dapat berlarut-larut menjadi gangguan duka berkepanjangan (*Prolonged grief disorder*), yang ditandai dengan kesedihan intens yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, atau

perilaku menyakiti diri sendiri. Menurut Elizabeth Kubler-Ross, kedukaan memiliki beberapa tahapan yang dilalui. Tahapan tersebut dikenal dengan 5 tahap duka (*Stages of Grief*). Tahap pertama adalah penyangkalan (*denial*) yaitu ketika seseorang berusaha meyakinkan diri bahwa kehilangan atau kematian tersebut belum benar-benar terjadi. Tahap kedua, kemarahan (*anger*), fase ini muncul akibat perasaan dalam bentuk ketidakadilan dan frustrasi terhadap situasi. Orang yang sedang berduka akan mencari orang lain untuk menjadi sasaran kemarahannya. Tahap ketiga, tawar-menawar (*bargaining*), munculnya pemikiran “andai saja” yang menunjukkan keinginan untuk mengubah takdir dan dipenuhi oleh rasa penyesalan dan rasa bersalah. Lalu tahap keempat memasuki fase depresi (*depression*), di mana orang yang ditinggalkan mengalami perasaan hampa dan kesedihan mendalam. Lalu memasuki tahap terakhir, penerimaan (*acceptance*), fase di mana mulai menerima realitas kehilangan dan berusaha menata kembali hidup yang menurutnya telah berantakan (Nugroho & Hermanto, 2023). Walaupun duka cita merupakan sebuah hal yang tidak mudah untuk dilewati, tetapi perasaan tersebut merupakan sesuatu yang wajar untuk dirasakan. Ketika orang yang berduka merasakan kesedihan atas kehilangan, mereka akan memiliki kesempatan untuk penyesuaian ulang kehidupannya sehingga dapat melanjutkan perjalanan hidupnya.

Secara keseluruhan, kajian mengenai pengaruh kehilangan dan berduka terhadap kondisi mental individu memiliki relevansi dengan ilmu psikologi. Proses merasa kehilangan dan berduka bukan hanya sebuah reaksi emosional spontan, melainkan sebuah perjalanan psikologis yang membentuk kesadaran diri dalam memaknai sebuah arti kehidupan. Melalui pemahaman secara teoritis mengenai fase berduka dan juga pendekatan secara observasional, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi dan anutan dalam perkembangan psikologis yang lebih manusiawi, kontekstual, dan pemulihan terhadap seseorang yang ditinggalkan bahkan merasa kehilangan.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kehilangan merupakan sebuah pengalaman yang pasti akan dialami oleh setiap individu dalam berbagai fase kehidupan yang berbeda. Secara psikologis, kehilangan dan rasa berduka menjadi salah satu pemicu terbesar stres yang signifikan sehingga mempengaruhi sikap sosial, kognitif, serta fungsi emosional seseorang. Dalam perspektif psikologi, berduka dipandang sebagai proses penyesuaian diri seseorang terhadap keadaan yang berubah akibat hilangnya sesuatu yang berarti untuk hidup mereka. Di mana individu yang ditinggalkan tersebut berusaha untuk menyesuaikan diri hingga mencapai keseimbangan emosional dan mentalnya (Duha et al., 2022). Proses tersebut jelas berbeda dan bersifat dinamis setiap

individunya, tergantung pada beberapa faktor, seperti kepribadian, pengalaman hidup, dan dukungan sosial yang diterima. Kehilangan memberikan dampak psikososial yang menyeluruh, terutama pada kelompok anak-anak yang ditinggalkan oleh orang tuanya. Pendampingan psikososial terbukti menjadi peran utama dalam membantu mengolah rasa serta menumbuhkan *coping mechanism* yang sehat (Duha et al., 2022).

Dalam ranah kajian psikologi modern, berduka telah menjadi kajian akademik dan praktik klinis. Sayangnya, pengakuan terhadap kondisi berduka dilihat melalui diagnosis medis baru terjadi pada tahun 2022. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD-11 yang diterbitkan *World Health Organization* (WHO, 2022) telah menetapkan *Prolonged Grief Disorder* (PGD) sebagai salah satu kategori gangguan akibat stres. Sementara itu, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) yang sebelumnya menggunakan istilah *Persistent Complex Bereavement Disorder* (PCBD) dalam edisi DSM-5, menggantinya menjadi PGD dalam edisi revisi terbaru, DSM-5-TR (APA, 2022). ICD-11 dan DSM-5-TR mengakui adanya gangguan *Prolonged Grief Disorder* (PGD), tetapi keduanya memiliki perbedaan dalam cara menentukan diagnosis. DSM-5-TR menetapkan batas waktu dan gejala yang lebih ketat, sedangkan ICD-11 lebih fleksibel dalam menentukan seberapa lama dan seberapa berat gejalanya muncul. Perbedaan ini berdampak pada cara penanganan di lapangan: kriteria yang terlalu longgar bisa membuat jumlah kasus yang terdiagnosis terlihat lebih banyak, sedangkan kriteria yang terlalu ketat bisa membuat sebagian orang yang sebenarnya mengalami gangguan tidak terdeteksi (Hilberdink et al., 2023). Oleh karena itu, pentingnya para praktisi dan tenaga profesional di bidang psikologi untuk memahami perbedaan kedua sistem tersebut agar proses diagnosis dan penanganan yang diberikan bisa lebih tepat dan sesuai dengan kondisi budaya serta latar belakang individu.

Dilihat dalam sudut pandang teori psikologi, kehilangan sering kali dibagi menjadi lima fase yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross dan kemudian dikembangkan oleh David Kessler. Teori psikologi menjelaskan bahwa fase berduka terbagi menjadi lima tahap utama. Yang pertama adalah penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bergaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptence*). Di mana tahapan tersebut tidak bersifat linear dan terjadi dengan tumpang tindih dan dapat berulang. Pada tahap penolakan (*denial*), seorang individu yang merasakan kehilangan akan cenderung menyangkal realitas kehilangan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap rasa sakit emosional. Setelah melewati tahap penolakan, seseorang akan menghadapi tahap kemarahan. Tahap ini muncul ketika individu yang ditinggalkan menyadari atas kenyataan tersebut bahwa situasi kepergian sesuatu tidak bisa lagi diubah.

Selanjutnya, tahap tawar-menawar. Pada tahap ini, individu yang merasa kehilangan cenderung berusaha mencari cara untuk mengembalikan sesuatu yang hilang dalam hidupnya agar keadaan kembali seperti semula. Proses tawar-menawar ini terjadi melalui pikiran atau perilaku simbolik, misalnya menyesali keputusan di masa lalu atau berdoa, berharap sebagai alat tukar suatu hal yang hilang dari individu tersebut. Tahap depresi ditandai dengan kehilangan motivasi, perasaan hampa, dan kesedihan mendalam. Hingga seiring berjalannya waktu, seseorang yang merasa kehilangan akan sampai pada tahap penerimaan yang menggambarkan proses berdamainya individu tersebut dengan keadaan dan juga kenyataan kehilangan. Kemudian individu yang ditinggalkan akan mulai menatap kembali hidupnya. Selama proses berduka, individu kerap mengalami keterikatan kognitif, yaitu kondisi di mana pikiran dan emosi masih terikat terhadap hal atau sosok yang hilang. Hubungan dari keterikatan ini adalah memperpanjang durasi kedukaan dan menghambat kemampuan seseorang untuk menerima kenyataan. Oleh karena itu, *acceptance* sebagai tahap penting dalam upaya mengembalikan kesehatan mental pascakehilangan (Nugroho & Hermanto, 2023).

Hasil dari sebuah penelitian menegaskan pentingnya strategi koping dan bimbingan konseling dalam memperhatikan pengaruh kehilangan terhadap kondisi psikologis individu yang mengalaminya. Konseling memungkinkan individu untuk memahami emosi serta mengembalikan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kembali. Selain itu, pendekatan psikologis membantu individu membangun kembali struktur makna dan menghindari munculnya gangguan psikologi seperti PGD (Khaira et al., 2024). Adapun yang perlu disoroti adalah bagaimana aspek spiritual berperan dalam menghadapi rasa duka. Keyakinan akan spiritual seperti meyakini bahwa kehilangan adalah kehendak Tuhan, bisa menjadi cara yang efektif untuk membantu seseorang memperkuat ketahanan mentalnya. Melalui sudut pandang ini, proses duka bukan hanya mengenai emosi dan psikologi semata, tetapi perjalanan spiritual untuk menemukan kembali makna hidup setelah kehilangan (Ausie & Mansoer, 2020).

### **3. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah pendekatan kualitatif fenomenologi, yaitu jenis penelitian yang melihat secara dekat bagaimana individu memaknai pengalaman mereka sendiri dengan metode studi literatur (Snyder, 2019). Pendekatan tersebut digunakan untuk memberi pemahaman secara menyeluruh bagaimana proses berduka dan kehilangan memengaruhi kondisi psikologis individu melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dan secara sistematis dalam menginterpretasikan,

mengidentifikasi, dan mengevaluasi topik penelitian tersebut. Dipilihnya metode studi literatur bertujuan untuk mengkaji, membandingkan, dan menggabungkan hasil-hasil penelitian terdahulu tanpa pengumpulan data lapangan. Proses pengumpulan data tersebut dilakukan dengan menelusuri artikel akademik dan hasil penelitian yang dipublikasikan dalam kurung waktu 2019-2025 menggunakan berbagai *database*, seperti *ScienceDirect*, *Google Scholar*, dan lainnya. Setiap pemilihan literatur berdasarkan pemenuhan kriteria relevansi terhadap tema kehilangan, berduka, dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis seorang individu. Serta, setiap literatur yang dipilih dapat dipertanggungjawabkan. Analisis literatur dilakukan secara terstruktur, dengan menyaring data tersebut dan mengelompokkannya ke dalam beberapa tema terkait. Kemudian, hasil pemilihan tersebut disusun dalam bentuk naratif untuk menemukan hubungan kehilangan dan berduka terhadap kondisi psikologis individu.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehilangan orang yang dicintai atau suatu hal lainnya dapat memicu proses kedukaan yang berujung mempengaruhi respons emosional, kognitif dan perilaku. Sebagian besar individu akan mengalami proses yang hampir serupa, dimulai dengan duka akut yang kemudian akan mereda seiring berjalannya waktu, mulai menyesuaikan diri dengan kehilangan. Namun, sebagian kecil mengalami proses duka yang maladaptif sehingga berkembang menjadi *Prolonged Grief Disorder (PGD)* sebagaimana yang diakui dalam sistem diagnostik seperti *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)* dan *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. Sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilberdink menyatakan bahwa *Prolonged Grief Disorder (PGD)* diidentifikasi sebagai sebuah kondisi kesehatan mental yang perlu diperhatikan akibat dari respons duka yang dialami sebagian kecil kelompok (Hilberdink et al., 2023). Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Vania dan Endang memberikan contoh yang memiliki kesimpulan serupa dengan penelitian Hilberdink sebelumnya. Di mana pada remaja yang kehilangan orang tua akan menunjukkan bahwa makna yang diberikan pada kehilangan memengaruhi adaptasi psikologi remaja tersebut (Susanto et al., 2023)

Perubahan emosional yang dialami seorang individu akibat ditinggalkan sangat beragam dan tidak terpatok oleh usia, baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Emosi yang sering kali muncul akibat dari proses kehilangan antara lain kerinduan yang intens, kesepian yang dalam, rasa takut, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Hilberdink menyatakan bahwa reaksi duka akut mencakup *longing/intense yearning*, *emotional pain*, *loss interest in going life*, dan *social withdrawal* (Hilberdink et al., 2023). Vania et al.

mengemukakan bahwa kematian orang yang menjadi figur penting menimbulkan perasaan kedukaan dan kehilangan yang memengaruhi perkembangan identitas dan psikososial (Susanto et al., 2023). Emosi ini cenderung akan lebih lama dan intens apabila faktor risiko muncul, sehingga memperlambat proses adaptasi individu yang ditinggalkan.

Peristiwa kematian khususnya seseorang yang menjadi figur, contohnya kematian orang tua, memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis, sosial, dan ekonomi. Pada tahap awal, individu yang ditinggalkan akan mengalami respons emosional yang serupa, yaitu terkejut, tidak percaya, lumpuh, menangis, dan amarah. Respons tersebut menggambarkan fase awal duka yaitu *shock phase* (Sari & Mahpur, 2022). Di mana individu belum mampu menerima kenyataan kehilangan. Sehingga dari sisi psikologis, kehilangan menimbulkan perasaan hampa, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, mudah stres, dan mengalami krisis baik kehidupan maupun identitas. Menurut Nurriyani dan Savira, hal tersebut sesuai dengan teori *grief* oleh Elisabeth Kübler-Ross yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kehilangan akan melalui beberapa tahap emosional seperti penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*). Beberapa individu dalam penelitian tampak berada pada tahap depresi dengan gejala kehilangan semangat hidup (Nurriyana & Savira, 2021).

Selain perubahan secara emosional, penelitian Vania dan Endang menunjukkan terdapat banyak perubahan dalam pemikiran dan perilaku individu setelah kehilangan. Secara kognitif, seorang individu dapat terdampak dengan pemikiran yang hanya terpusat pada kehilangan, seperti ingatan terus-menerus tentang sesuatu yang hilang, pertanyaan yang bersifat eksistensial mengenai makna hidup, kesulitan berkonsentrasi atau fokus pada kegiatan sehari-hari. Pada ranah perilaku, perubahan dapat meliputi perubahan aktivitas yang rutin dilakukan, penurunan semangat hidup, menarik diri dari pergaulan, dan gangguan produktivitas bahkan fungsi sosial. Misalnya, penelitian pada remaja menyebut bahwa mereka yang belum dapat memaknai kedukaan secara positif akan mengalami masalah perkembangan (Susanto et al., 2023). Perubahan rutinitas terhadap aktivitas juga ditemukan dalam sebuah literatur kontemporer tentang duka anak dan remaja (Kustanti et al., 2025). Sehingga kedua penelitian tersebut menyimpulkan hal yang serupa bahwa makna kehilangan bukan hanya berpusat pada objek, contohnya orang, tetapi juga kehilangan rutinitas, peran sosial, dan semangat yang sebelumnya ada.

Mekanisme adaptasi atau strategi koping yang digunakan seorang individu setelah kehilangan menjadi bagian penting dalam proses berduka. Studi literatur oleh Gabriallah terhadap remaja mengidentifikasi berbagai *coping mechanism*, seperti penerimaan kenyataan,

mencari makna baru dalam hidup setelah kehilangan, menjaga atau memperkuat hubungan sosial, serta melanjutkan sebuah kehidupan dengan adaptasi aktivitas baru. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa memahami mekanisme koping pada remaja yang berduka dapat menjadi sebuah dasar program terapi remaja dan keluarga (Gabrillah & Endang, 2023). Strategi koping yang mampu adaptif memungkinkan individu untuk bergerak dari fase duka terintegrasi (*integrated grief*). Di mana kehilangan akan tetap ada eksistensinya namun tidak lagi mendominasi fungsi kehidupan.

Pada proses duka, peran dukungan lingkungan seperti keluarga, teman, komunitas, bahkan lembaga layanan mental sangat memegang peran penting dalam proses adaptasi individu. Dalam kajiannya, mereka menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat memperlancar transisi dari kedukaan akut menuju sebuah adaptasi yang sehat (Ungar-Sargon, 2025). Penelitian Endang memberikan sebuah contoh lain, pada remaja ditegaskan pentingnya keterlibatan keluarga, teman, dan peran sistem sosial dalam membantu memaknai kedukaan dan fungsi psikososial yang lebih lanjut (Vania Susanto et al., 2023). Layanan profesional dan sebuah intervensi berbasis komunitas disebut juga sebagai jalur penting untuk menjangkau individu yang berada di tengah kedukaan, khususnya di lingkungan dengan layanan kesehatan mental terbatas.

Dalam kajiannya, Kustanti menyatakan bahwa faktor yang menentukan kecepatan seorang individu dalam beradaptasi setelah kehilangan terbagi menjadi dua kategori: Internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia atau tahapan perkembangan (anak atau remaja dibandingkan dengan dewasa), pengalaman kehilangan sebelumnya, kualitas keterikatan atau *attachment*, kepribadian, resiliensi, dan kesehatan mental prakehilangan. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa pada anak dan remaja, kehilangan figur orang tua sangat mempengaruhi perkembangan psikososial mereka sehingga adaptasi menjadi lebih kompleks. Sedangkan faktor eksternal meliputi budaya dan norma sosial seperti bagaimana masyarakat memandang kematian dan duka (Kustanti et al., 2025). Selain itu, lingkungan sosial atau dukungan, akses layanan kesehatan mental, serta situasi kontekstual seperti pandemi atau bencana. Penelitian menyebutkan bahwa ekspresi duka secara budaya berbeda dan kriteria PGD sebagian besar didasari oleh populasi Barat, sehingga adaptasi lintas budaya menjadi sebuah sorotan yang penting (Hilberdink et al., 2023). Kombinasi internal yang kuat dan eksternal yang mendukung terbukti mempercepat adaptasi dan mengurangi risiko seorang individu maladaptif.

Terdapat temuan mengenai gangguan psikologis spesifik akibat kehilangan, khususnya PGD. *Prolonged Grief Disorder (PGD)* ditandai dengan gejala yang intens dan bertahan cukup lama, misalnya kerinduan yang terus-menerus, kesulitan menerima kenyataan, hingga gangguan identitas dan fungsi sosial yang kini telah diakui dalam DSM-5-TR dan ICD-11 sebagai kondisi mental yang berbeda dari duka normal (Hilberdink et al., 2023). Salah satu literatur menyebutkan bahwa *“the death of a loved one ... most bereaved individuals experience distressing grief reactions ... Yet, a substantial minority of bereaved individuals do not successfully adapt, in which grief reactions become pathological and symptomatic”* (Killikelly et al., 2025). Di mana dijelaskan bahwa kehilangan orang yang dicintai adalah pengalaman emosional yang sangat berat bagi hampir semua orang. Wajar jika individu merasa sedih, kehilangan, dan terguncang. Hal itu termasuk bagian dari reaksi duka normal (*normal grief reactions*). Namun, tidak semua orang dapat menyesuaikan diri atau pulih dengan baik dari kehilangan tersebut. Kustanti menyatakan dalam penelitiannya, perbedaan antara duka yang wajar dan duka yang berpotensi menjadi gangguan klinis, dengan menegaskan bahwa meskipun kebanyakan orang akhirnya dapat beradaptasi, sebagian kecil justru terjebak dalam kesedihan yang berlarut-larut dan memerlukan penanganan psikologis atau psikiatris (Kustanti et al., 2025). PGD ini dapat muncul lebih besar risikonya pada populasi tertentu, misalnya orang tua yang kehilangan anak, atau individu dalam konteks faktor beban tinggi (Yaffe & Levkovich, 2025). Di sisi lain, literatur yang dikemukakan Yaffe dan Levkovich juga menunjukkan bahwa risiko ini dapat dikurangi melalui intervensi serta faktor protektif seperti resiliensi dan dukungan sosial.

Aspek positif dan negatif dari proses kehilangan tidak luput dalam penelitian. Melalui sisi positif, banyak individu menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi kehilangan, seperti kemampuan menemukan makna baru, memperkuat hubungan sosial, dan melanjutkan hidup dengan adaptasi dengan keadaan dan lingkungan yang baru. Salah satunya, penelitian remaja yang mampu memaknai kedukaan secara positif menunjukkan perkembangan yang lebih sehat (Ausie & Mansoer, 2020). Dari sisi negatif, proses duka dapat menjadi beban yang berat, menyebabkan isolasi sosial, perubahan identitas/peran, penurunan produktivitas, perubahan rutinitas, dan potensi menjadi PGD dengan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fungsi sosial. Dengan demikian, kehilangan bukan hanya fenomena negatif, tetapi juga dapat memicu pertumbuhan jika dihadapi dengan mekanisme yang tepat dan dukungan yang memadai (Nisa & Mukhoyyaroh, 2025).

Hasil dari studi literatur ini menunjukkan bahwa kehilangan dan berduka memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis seorang individu, mencakup perubahan emosional, pemikiran dan perilaku yang luas, serta potensi gangguan psikologis yang terjadi pada sebagian kasus. dalam kajian, tingkat keberhasilan seorang individu melakukan adaptasi karena dipengaruhi kombinasi faktor internal (usia, ketangguhan, pengalaman) dan eksternal (dukungan sosial, layanan kesehatan, dan budaya). Peran dukungan lingkungan dan mekanisme koping adaptif sangat krusial untuk memperlancar proses duka dan meminimalkan risiko PGD. Sementara itu, proses duka membawa potensi dampak negatif yang nyata pada fungsi mental dan sosial, ada pula aspek positif berupa pertumbuhan dan makna baru dalam hidup. Hasil studi literatur ini memberikan landasan bagi penelitian dan praktik psikologi untuk mendukung individu dalam proses kehilangan secara lebih peka, adaptif dan berbasis fakta.

Kehilangan seseorang yang dicintai atau sesuatu yang berharga dalam hidup merupakan sebuah pengalaman emosional yang mengguncang dan membawa perubahan yang cukup besar dalam kondisi psikologis individu. Berdasarkan temuan literatur, respons duka tidak hanya melibatkan perasaan sedih, tetapi mencakup kognitif, perilaku, dan reaksi emosional yang saling bertautan. Tidak semua individu dapat melalui duka akut menuju pemulihan dengan cukup cepat, namun sebagian lainnya mengalami reaksi yang cukup mengganggu dan menetap sehingga berkembang menjadi *Prolonged Grief Disorder (PGD)* sebagaimana dicatat dalam DSM-5-TR dan ICD-11. Hilberdink menegaskan bahwa PGD merupakan kondisi kesehatan mental yang berkembang pada sebagian individu yang tidak dapat mengatasi respons duka secara adaptif (Hilberdink et al., 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa duka bukan hanya sebuah fenomena emosional, namun juga sebuah proses psikologis yang dalam dan kompleks, di mana aspek pemaknaan menjadi inti dari kembalinya kestabilan emosi seseorang.

Terlihat pola pada reaksi emosional awal dalam proses kehilangan seperti keterkejutan, ketidakpercayaan, rasa hampa, serta penarikan diri sosial merupakan respons universal pada individu yang mengalami kehilangan (Hilberdink et al., 2023; Sari & Mahpur, 2022). Meskipun pola reaksi awal terlihat serupa, proses pemulihan setiap individu dapat sangat berbeda, tergantung keragaman usia, pengalaman hidup, kualitas hubungan dengan figur yang hilang, dan kapasitas resiliensi. Misalnya, kehilangan orang tua pada usia remaja memiliki implikasi perkembangan yang jauh berbeda dibandingkan dengan individu dewasa, terutama terkait pembentukan identitas dan stabilitas emosional (Susanto et al., 2023). Perubahan kognitif ini dapat dianggap sebagai bagian wajar dari upaya memahami perubahan besar dalam hidup, meskipun kadang tidak disadari atau salah dimaknai oleh lingkungan. Pada ranah

perilaku, penelitian menegaskan adanya perubahan rutinitas, penurunan minat aktivitas, hingga gangguan fungsi sosial. Literatur menunjukkan bahwa kehilangan tidak hanya terkait dengan hilangnya sosok, tetapi juga hilangnya peran, kebiasaan, dan struktur hidup yang sebelumnya memberikan rasa stabilitas (Kustanti et al., 2025). Pendekatan yang melihat duka sebagai fenomena sistemik memungkinkan pemahaman bahwa individu menghadapi kehilangan secara menyeluruh, bukan hanya kehilangan orang. Selain itu, respons emosional tersebut menunjukkan kehilangan bukan hanya memutus hubungan sosial, tetapi juga merenggut sebagian aspek diri yang awalnya dibentuk oleh sesuatu yang hilang. Dengan kata lain, duka bukan hanya memaknai kehilangan orang, tetapi juga kehilangan keutuhan diri yang selama ini dibentuk dari interaksi dengannya.

Mekanisme koping menjadi aspek penting dalam mempercepat proses adaptasi. Strategi adaptif seperti penerimaan, pencarian makna baru, serta keterlibatan sosial terbukti membantu memperlancar pemulihan (Gabrillah & Endang, 2023). Efektivitas strategi koping ini sangat terkait dengan kemampuan individu untuk merekonstruksi narasi hidupnya, sehingga kehilangan dapat dipandang sebagai perubahan hidup yang perlu dimaknai ulang. Dukungan keluarga, teman, komunitas, dan tenaga profesional memiliki peran penting dalam menyediakan validasi emosional yang mendukung proses ini (Ungar-Sargon, 2025). Ketika individu berhasil mengembangkan koping adaptif, proses duka yang sedang dialaminya akan bergerak menuju fase *integrated grief* yang merupakan kondisi di mana individu tetap mengingat kehilangan, namun tidak lagi dikuasai oleh rasa sedih yang dapat menghilangkan keutuhan diri. Dalam interpretasi penulis, kemampuan individu dalam melakukan reorganisasi makna setelah kehilangan merupakan inti dari proses penyembuhan. Kehilangan tidak dapat dihapuskan, namun manusia dapat belajar untuk hidup berdampingan dengan luka tersebut.

Perbedaan antara duka normal dan PGD menjadi salah satu isu penting. Sebagian besar individu dapat beradaptasi, tetapi sebagian kecil mengalami gejala berlarut-larut yang mengganggu fungsi hidup (Killikelly et al., 2025; Kustanti et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis perlu diperhitungkan secara serius, karena waktu tidak selalu menyembuhkan. Dalam beberapa kasus, waktu justru memperkuat perasaan bersalah, terutama tanpa dukungan sosial yang memadai (Yaffe & Levkovich, 2025). Selain dampak negatif, kehilangan juga dapat memunculkan pertumbuhan psikologis, seperti penguatan relasi, pemaknaan ulang hidup, dan peningkatan ketangguhan (Ausie & Mansoer, 2020). Fenomena ini sejalan dengan konsep *post-traumatic growth*, di mana krisis kehidupan menjadi titik balik menuju identitas yang lebih matang. Potensi pertumbuhan ini tidak muncul secara otomatis,

melainkan memerlukan mekanisme koping yang adaptif serta lingkungan yang memberikan ruang aman untuk berproses.

Secara keseluruhan hasil analisis literatur menunjukkan, proses duka dipengaruhi oleh interaksi faktor internal, seperti usia, pengalaman hidup, dan resiliensi, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan budaya. Kekuatan dukungan sosial dan lingkungan dapat memfasilitasi adaptasi, tetapi faktor internal yang lemah tetap memerlukan perhatian dan intervensi. Demikian pula, resiliensi individu yang tinggi tidak selalu cukup tanpa lingkungan yang suportif. Dengan demikian, pembahasan ini memaknai duka sebagai proses pengalaman yang tidak dapat dianggap sederhana karena duka merupakan proses yang membentuk, mengguncang, namun dapat berpotensi menguatkan manusia. Melalui pendekatan psikologis yang sensitif dan berbasis penelitian, individu dapat kembali menemukan keseimbangan diri dan melanjutkan hidup dengan makna baru melalui dukungan sekitar.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kehilangan merupakan sebuah pengalaman universal yang tidak dapat dihindari dengan dampak terhadap kondisi mental yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada beberapa faktor baik internal maupun eksternal, seperti usia, resiliensi, pengalaman hidup, dan dukungan sosial serta budaya. Bentuk kehilangan pun beragam, baik kehilangan orang yang dicintai, putus hubungan, pekerjaan, bahkan perubahan identitas diri yang berujung menimbulkan guncangan emosional. Proses duka yang dialami merupakan sebuah respons alamiah dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah drastis, di mana individu yang mengalami berduka membangun kembali keseimbangan antara mental dengan emosionalnya. Selama proses tersebut berlangsung, gejala yang muncul meliputi rasa hampa, kesedihan yang berkepanjangan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, hingga depresi jika duka tidak ditangani dengan tepat. Kondisi kehilangan dan berduka setiap individu akan berbeda. Sebagian individu dapat melalui proses berduka tersebut dengan adaptif yang kemudian akan menemukan kekuatan baru. Sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi sehingga risiko berkembang menjadi *Prolonged Grief Disorder (PGD)*, yang mengganggu fungsi emosional, sosial, dan identitas. Pemulihan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam merekonstruksi makna hidup setelah kehilangan serta dukungan lingkungan. Dukungan sosial yang memadai memungkinkan individu melewati fase duka secara lebih sehat, sementara ketidaksensitifan lingkungan dapat memperlambat proses adaptasi dan menimbulkan luka psikologis berkepanjangan. Individu yang mendapatkan dukungan emosional cenderung lebih adaptif dan mampu melewati fase-fase berduka secara lebih sehat.

Sebaliknya, mereka yang terisolasi atau dipaksa “cepat kuat” sering terjebak dalam penyangkalan atau duka yang tidak terselesaikan. Selain dampak negatif, pemahaman atas kehilangan juga dapat menjadi kesempatan untuk pertumbuhan psikologis, penguatan relasi, dan pemaknaan hidup yang lebih dalam. Proses berduka membuka ruang bagi individu untuk menemukan ketangguhan, empati, dan kedewasaan emosional. Dengan demikian, kehilangan bukan sekadar pengalaman menyakitkan, tetapi juga proses yang membentuk karakter dan kesadaran diri. Kesimpulannya, melalui mekanisme koping yang adaptif dan dukungan sosial yang memadai, luka akibat kehilangan dapat menjadi pintu menuju pertumbuhan dan keseimbangan psikologis yang lebih matang.

## DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2020). “Mengapa Tuhan mengambil mereka?” Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu137>
- Duha, R. T., Dachi, O., & Waruwu, S. (2022). Pendampingan psikososial terhadap anak yang kehilangan orang tua. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 15(2), 78–88. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v15i2.88>
- Fauziah, S., Ayu, S. A., Anggraeni, N., & Nurpadilah, N. A. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan keluarga dalam memelihara kesehatan jiwa saat mengalami kehilangan berduka di Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 813–820.
- Gabrillah Mullah Sandra, & Endang Retno Surjaningrum. (2023). Tinjauan literatur: Mekanisme koping remaja yang berduka akibat kematian orangtua. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 71–87.
- Hilberdink, C. E., Ghainder, K., Dubanchet, A., Hinton, D., Djelantik, A. A. A. M. J., Hall, B. J., & Bui, E. (2023). Bereavement issues and prolonged grief disorder: A global perspective. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 1–37. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.28>
- Khaira, M., Widyanti, N., & Nadhirah, N. A. (2024). Coping with loss: The role of guidance and counseling in supporting grieving counselee. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 4(2), 19–33. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v4i2.76739>
- Killikelly, C., Smith, K. V., Zhou, N., Prigerson, H. G., O’Connor, M.-F., Kokou-Kpolou, C. K., Boelen, P. A., & Maercker, A. (2025). Prolonged grief disorder. *The Lancet*, 405(10489), 1621–1632. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00354-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00354-X)
- Kustanti, C. Y., Wiratama, B. S., Arifin, H., Efendi, D., Palupi, E., Sari, I. Y., Margaretha, S. E. P. M., & Yunitri, N. (2025). Bereavement on children and adolescents: A bibliometric study. *Children and Youth Services Review*, 173, 108324. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2025.108324>

- Nisa, R. A. F., & Mukhooyaroh, T. (2025). Kematian orang tua menjadi salah satu penyebab dari kesedihan pada wanita dewasa awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 16–23. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1611>
- Nugroho, T. R., & Hermanto, Y. P. (2023). Konseling pastoral kedukaan. *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI*, 13(1), 77–94. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i1.203>
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41169>
- Opit, H. C. (2020). Hati yang terluka. *Poimen Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 52–73. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.340>
- 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.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Ungar-Sargon, J. (2025). Prolonged grief disorder: Treatment approaches and the spiritual dimensions of healing. *Addict Res*, 9(1), 1–7.
- Vania Susanto, & Endang R. Surjaningrum. (2023). A systematic literature review: Pemaknaan kedukaan akibat kematian orang tua pada remaja. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 262–274.
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision)* (11th ed.). World Health Organization.
- Yaffe, Y., & Levkovich, I. (2025). Prolonged grief disorder in bereaved parents: Exploring affects and treatment pathways. *World Journal of Psychiatry*, 15(5). <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i5.104711>