

**GAMBARAN UMUM POST TRAUMATIC GROWTH PADA
MAHASISWA YANG MENGALAMI GEJALA KEDUKAAN**

Siti Indah Fitriyani¹, Feida Noorlaila Isti'adah², Anandha Putri Rahimsyah³
sitiindahfitriyaniRS@gmail.com¹, feida@umtas.ac.id², anandha@umtas.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa yang mengalami gejala kedukaan akibat kehilangan orang tua, namun sebagian dari mereka menunjukkan perubahan positif yang mencerminkan proses Post-Traumatic Growth (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk Post-Traumatic Growth (PTG) dan faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya Post-Traumatic Growth (PTG) pada mahasiswa berduka. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus digunakan untuk menggali pengalaman mendalam tiga mahasiswa yang memenuhi kriteria kedukaan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan analisis tematik model Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan lima bentuk PTG, yaitu kekuatan pribadi, hubungan interpersonal yang lebih positif, munculnya kemungkinan baru, apresiasi hidup, dan peningkatan spiritualitas. Faktor-faktor yang memengaruhi Post-Traumatic Growth (PTG) meliputi dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, tekanan, dan motivasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa proses PTG terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta berkontribusi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa berduka.

Kata Kunci: Post Traumatic Growth (Ptg), Kedukaan, Mahasiswa

ABSTRACT

This study is based on the phenomenon of university students experiencing grief symptoms after the loss of a parent, yet some of them demonstrate positive psychological changes indicating Post-Traumatic Growth (PTG). This research aims to identify the forms of PTG and the factors influencing its development among bereaved students. A qualitative approach with a case study design was employed to explore the lived experiences of three students who met the criteria for grief. Data were collected through semi-structured interviews, non-participant observation, and document analysis, and analyzed using the thematic model of Miles, Huberman, and Saldana. The findings reveal five forms of PTG: personal strength, improved relationships, new possibilities, appreciation of life, and spiritual enhancement. Influencing factors include social support, resilience, emotional regulation, pressure, and motivation. The study concludes that PTG emerges through the interaction of internal and external factors and contributes to developing counseling services for bereaved students.

Keywords: Post Traumatic Growth, Grief, College Student

PENDAHULUAN

Kehilangan orang tua merupakan pengalaman emosional yang berat dan sering kali menjadi peristiwa traumatis bagi individu, khususnya bagi mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut (Neimeyer, 2010) kematian orang terdekat dapat mengguncang sistem makna hidup seseorang dan menimbulkan disorientasi eksistensial. Worden (2018) menegaskan bahwa kedukaan yang tidak terselesaikan berpotensi berkembang menjadi komplikasi psikologis seperti depresi, rasa bersalah, dan gangguan identitas diri. Gejala duka yang persisten sering dikaitkan dengan kesulitan dalam menerima kenyataan kehilangan (Sugara et al., 2025). Seseorang yang berduka akan dihadapkan pada

sebuah kenyataan yang perlu diterima, setiap orang yang berduka dapat memunculkan reaksi dan cara penanganan masalah yang berbeda sehingga membutuhkan durasi dengan tahapan kedukaan berbeda untuk dapat kembali normal (Asih et al, 2022). Meskipun demikian, tidak semua individu yang mengalami kedukaan menunjukkan dampak negatif permanen. Sebagian justru mengalami perubahan positif, seperti meningkatnya ketahanan pribadi, makna hidup, serta hubungan sosial yang lebih mendalam fenomena ini dikenal sebagai Post-Traumatic Growth (PTG). Tedeschi & Calhoun (1996) mendefinisikan PTG sebagai perubahan positif psikologis yang terjadi akibat perjuangan seseorang dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang sangat menantang.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada sejumlah mahasiswa di Tasikmalaya menunjukkan bahwa kehilangan orang tua memunculkan berbagai gejala psikologis seperti kesedihan berkepanjangan, rasa hampa, mudah menangis, gangguan tidur, serta penurunan motivasi akademik. Sebagian mahasiswa juga menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam perkuliahan. Kondisi ini sejalan dengan temuan Worden (2018) bahwa kedukaan yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang mengganggu fungsi harian individu, terutama pada dewasa awal yang masih berada dalam masa transisi menuju kemandirian.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kedukaan bukan hanya menghasilkan respons emosional negatif, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek kognitif dan sosial mahasiswa. Gillies & Neimeyer (2006) menjelaskan bahwa individu yang kehilangan orang tua sering mengalami disorientasi makna hidup dan perubahan identitas diri, yang kemudian berdampak pada hubungan interpersonal dan performa akademik. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa kehilangan arah, mengalami rasa bersalah, dan kesulitan membangun kembali rutinitas setelah kematian orang tua. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Putri & Dewi, 2024) yang menemukan adanya gejala kesedihan mendalam dan tekanan emosional pada mahasiswa yang berduka.

Fenomena ini penting dikaji pada mahasiswa karena masa dewasa awal merupakan fase pencarian jati diri dan kemandirian, di mana kehilangan orang tua dapat mengganggu kestabilan emosional dan perkembangan akademik (Arnett, 2007). Namun, bagi sebagian mahasiswa, kehilangan justru menjadi titik balik yang mendorong munculnya ketangguhan, refleksi diri, serta peningkatan spiritualitas (Tedeschi & Calhoun, 2004). Penelitian (Putri & Dewi, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kehilangan orang tua pada akhirnya mampu mengalami perubahan positif dalam cara pandang hidup, relasi sosial, dan spiritualitasnya. Hasil serupa diungkapkan oleh Berbagai teori menjelaskan Berkey, S. R. (2015). bahwa dukungan sosial sebagai kontributor signifikan mempengaruhi PTG.

Berbagai kajian turut menegaskan pentingnya faktor-faktor psikologis dan sosial dalam pembentukan PTG. (Wu et al.(2015) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan pascatrauma pada mahasiswa yang berduka. Sementara (Kim et al., 2023) menekankan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan dalam memfasilitasi penyesuaian diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis setelah kehilangan. Hasil studi ini juga menunjukkan bahwa partisipan dengan harapan yang lebih tinggi mengalami pertumbuhan pascatrauma yang lebih tinggi. Kemungkinan alasan untuk hasil ini adalah bahwa harapan efektif dalam melawan penyakit atau peristiwa negatif dalam hidup. Memiliki harapan merupakan indikasi bahwa hidup terus berjalan dan beberapa hal positif mungkin terjadi (Gök & ARAS, 2022).

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada pendekatan kuantitatif dan korelasional, yang berfokus pada hubungan antarvariabel seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap PTG (Linley & Joseph, 2004). Penelitian yang mengkaji pengalaman subjektif, dinamika emosional, dan refleksi makna dalam proses pembentukan PTG pada mahasiswa masih terbatas, terutama dalam konteks budaya

Indonesia. Padahal, aspek budaya, spiritualitas, dan religiusitas memiliki pengaruh besar terhadap cara individu memahami serta memaknai kehilangan (Wiryasaputra, 2019). Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan pendekatan kualitatif studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kedukaan dan membangun Post-Traumatic Growth (PTG).

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena mengintegrasikan pendekatan fenomenologis dengan konteks sosial dan budaya mahasiswa. Proses refleksi diri, dukungan sosial, dan nilai spiritual menjadi fokus utama dalam memahami bagaimana PTG terbentuk setelah peristiwa kehilangan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menggambarkan bentuk-bentuk pertumbuhan pascatrauma yang dialami mahasiswa setelah kehilangan orang tua, serta (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam mendorong terjadinya PTG. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya kajian bimbingan dan konseling dalam konteks kedukaan dan adaptasi positif. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor, guru BK, maupun dosen pembimbing akademik untuk merancang layanan konseling berbasis makna hidup, spiritualitas, dan dukungan sosial bagi mahasiswa yang berduka, agar mampu pulih dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat serta berdaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua. Pendekatan ini merujuk pada Creswell (2016) dan Yin (2015) yang menekankan eksplorasi makna dan analisis kontekstual.

Penelitian dilakukan pada tahun 2025 di Universitas Siliwangi. Subjek dipilih dengan purposive sampling (Sugiyono, 2018) berdasarkan kriteria: mahasiswa S1 aktif, mengalami kehilangan orang tua dalam 6 bulan–2 tahun terakhir, dan bersedia menjadi partisipan. Tiga mahasiswa menjadi partisipan utama, didukung informan keluarga dan teman dekat sesuai prinsip data saturation (Moleong, 2013).

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur berdasarkan lima dimensi PTG (Tedeschi & Calhoun, 1996), serta dilengkapi observasi dan dokumentasi. Validitas dijaga dengan triangulasi sumber dan metode (Denzin, 2017).

Analisis data menggunakan analisis tematik model Miles & Huberman (1984), mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengikuti langkah analisis Creswell (2016) dan melakukan member checking untuk memastikan kredibilitas temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bentuk *Post-Traumatic Growth (PTG)* pada mahasiswa yang mengalami gejala kedukaan akibat kehilangan orang tua. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak **NVivo** dengan bantuan fitur *Word Cloud* dan pengkodean tematik. Hasil *Word Cloud* menunjukkan kata yang paling sering muncul dari wawancara, yaitu *terbuka*, *menerima*, *rasa sayang*, *lingkungan*, dan *waktu*. Hal ini menunjukkan bahwa proses penerimaan dan dukungan sosial menjadi kata kunci utama dalam perjalanan pertumbuhan pascatrauma mahasiswa.

Gambar 1 Word Cloud Hasil Nvivo



1. Tema Utama *Post Traumatic Growth* (PTG)

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan bentuk *Post Traumatic Growth* (PTG) pada mahasiswa berduka.

Tema Utama PTG	Subtema	Temuan Lapangan (Ringkas & Jelas)	Dukungan Teori
1. Relating to Others (Interaksi & Relasi dengan Orang Lain)	• Meningkatnya empati	Partisipan menjadi lebih peduli terhadap orang lain, merasa hubungan sosial lebih bermakna, dan mulai membuka diri tentang kedukaan kepada orang-orang terdekat.	Tedeschi & Calhoun (1996): PTG ditandai dengan peningkatan kualitas hubungan interpersonal. Taku et al. (2015): dukungan sosial memperkuat pertumbuhan pascatrauma.
2. New Possibilities (Munculnya Kemungkinan Baru)	• Motivasi mencoba hal baru	Mahasiswa mulai aktif dalam kegiatan kampus, ingin membuktikan diri, dan muncul cita-cita baru setelah kehilangan orang tua. Kehilangan memicu munculnya arah hidup baru.	Tedeschi & Calhoun (2004): trauma dapat membuka peluang dan tujuan baru. Linley & Joseph (2019): individu menemukan potensi baru pasca-krisis.
3. Personal Strength (Kekuatan Pribadi)	• Mampu mengatur emosi	Mahasiswa mampu mengelola kesedihan, menjadi lebih dewasa, dan merasa dirinya lebih kuat dibanding sebelum kehilangan. Ada peningkatan kemampuan bertahan menghadapi tekanan.	Menurut Calhoun & Tedeschi (2006), PTG muncul ketika individu menyadari kekuatan barunya setelah menghadapi trauma.
4. Spiritual Change (Perubahan Spiritual)	• Pemahaman baru tentang takdir	Partisipan mendekatkan diri pada agama, merasa kematian orang tua sebagai ujian, dan menemukan makna spiritual dari kehilangan.	Tedeschi & Calhoun (1996): perubahan spiritual adalah salah satu aspek utama PTG.
5. Appreciation for Life (Apresiasi terhadap Kehidupan)	• Hidup lebih berarti Menghargai hubungan dan waktu	Mahasiswa menjadi lebih menghargai kehidupan, lebih perhatian terhadap keluarga, serta menyadari pentingnya menjalani hidup secara bermakna.	Menurut Joseph (2011), apresiasi hidup meningkat setelah individu melalui pengalaman traumatis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua melalui proses perubahan psikologis yang mencerminkan *Post-Traumatic Growth* (PTG). Pada tahap awal, mahasiswa menghadapi kesedihan mendalam dan kebingungan emosional, namun secara bertahap mereka mampu beradaptasi dan membangun makna baru. Dukungan keluarga dan teman membuat mereka lebih terbuka, empatik, serta merasa hubungan sosial menjadi lebih bermakna. Kehilangan tersebut juga mendorong munculnya tujuan hidup baru, peningkatan motivasi studi, dan keberanian mengambil peran baru dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan juga menunjukkan bahwa kehilangan memicu munculnya perspektif dan tujuan hidup baru. Mahasiswa menjadi lebih termotivasi untuk memperbaiki kualitas diri, mengejar pencapaian akademik, dan mengambil peran-peran baru sebagai bentuk pembuktian terhadap diri sendiri dan almarhum orang tua. Selain itu, aspek kekuatan pribadi tampak menguat, ditandai dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta membangun kemandirian dalam menyelesaikan berbagai tuntutan hidup. Pada saat yang sama, dimensi spiritual juga mengalami penguatan yang signifikan; mahasiswa menjadi lebih religius, lebih menerima takdir, dan mendapatkan ketenangan melalui aktivitas spiritual.

Pada akhirnya, pengalaman kedukaan membawa mahasiswa pada peningkatan apresiasi terhadap kehidupan. Mereka menjadi lebih bersyukur, lebih berhati-hati dalam menjalin hubungan, dan lebih memahami nilai waktu serta kebersamaan dengan orang-orang terdekat. Proses ini menunjukkan bahwa kedukaan bukan semata pengalaman yang menyakitkan, tetapi dapat menjadi titik balik bagi terbentuknya makna baru, resiliensi, dan perkembangan psikologis yang positif. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa PTG pada mahasiswa muncul melalui perpaduan antara dukungan sosial, refleksi diri, dan proses spiritual yang berkelanjutan.

2. Analisis Faktor yang Mendorong Terjadinya *Post Traumatic Growth* (PTG)

Faktor	Deskripsi	Kecocokan dengan Teori
Dukungan Sosial	Kehadiran teman, keluarga, saudara, dan lingkungan membantu mahasiswa melewati masa duka.	Taku et al. (2015): dukungan sosial berkontribusi signifikan pada munculnya PTG.
Spiritualitas	Nilai agama membantu mahasiswa menerima takdir dan menemukan ketenangan.	Tedeschi & Calhoun (2004): religiusitas memperkuat proses PTG.
Refleksi Diri	Mahasiswa merefleksikan pengalaman duka sebagai pelajaran hidup, bukan hanya kehilangan.	Neimeyer (2005): rekonstruksi makna adalah inti dari pemulihan kedukaan.
Waktu & Adaptasi	Seiring waktu, mahasiswa mulai menerima kehilangan dan membangun makna hidup baru.	Worden (2018): adaptasi terjadi melalui tugas-tugas berduka secara bertahap.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses *Post-Traumatic Growth* (PTG) yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu dukungan sosial, spiritualitas, optimisme, usia, resiliensi, serta dua temuan baru yang muncul secara khas, yakni tekanan dan motivasi. Faktor dukungan sosial muncul dalam bentuk perhatian, empati, dorongan, nasihat, dan bantuan dari keluarga khususnya ibu serta teman, pasangan, senior, hingga lingkungan sosial yang memahami kondisi mereka. Dukungan sosial ini membantu mahasiswa mengekspresikan emosi, merasa dipahami, dan mengembangkan penilaian positif terhadap pengalaman kehilangan. Temuan ini selaras dengan teori (Berkey, S. R, 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor penting dalam terbentuknya PTG.

Faktor spiritualitas dipahami melalui keyakinan kepada Tuhan, praktik ibadah, serta pemaknaan religius terhadap kehilangan. Spiritualitas membantu mahasiswa menenangkan diri, menerima takdir, serta menemukan makna baru dari pengalaman duka. Hal ini diperkuat oleh (Prati & Pietrantonio, 2009; Berkey, S. R 2015), yang menyatakan bahwa koping religius merupakan prediktor kuat PTG. Selain itu, faktor optimisme, berupa keyakinan positif dan pandangan yang tidak berfokus pada sisi negatif kejadian, juga memperkuat PTG karena membantu mahasiswa melakukan penilaian positif terhadap stresor yang dialaminya. Demikian pula, faktor usia berperan dalam membentuk kedewasaan dan kebijaksanaan, selaras dengan temuan (Ramos & Leal, 2013) bahwa usia menjadi salah satu variabel sosiodemografis yang berhubungan dengan PTG.

Faktor resiliensi tercermin dalam kemampuan mahasiswa untuk bangkit, bertahan, dan berjuang menghadapi kehilangan. Temuan penelitian oleh (Finstad & Hayati et al., 2024) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor internal yang konsisten berhubungan dengan terbentuknya Post-Traumatic Growth (PTG) pada individu dewasa awal. Dalam studinya, (Finstad & Hayati et al., 2024) menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk mengembangkan pertumbuhan positif setelah mengalami peristiwa traumatis. Hal ini karena resiliensi membantu individu mengelola stres secara adaptif, mempertahankan fungsi psikologis, serta menciptakan interpretasi makna yang lebih konstruktif terhadap pengalaman traumatik yang dialaminya. Tekanan berasal dari tuntutan keluarga, kondisi psikologis pascakehilangan, perubahan situasi hidup, stigma sosial, dan beban emosional yang memaksa mahasiswa beradaptasi lebih cepat. Sementara itu, motivasi terbagi menjadi motivasi internal seperti keinginan membahagiakan diri dan menjadi pribadi lebih baik serta motivasi eksternal berupa dukungan dan teladan orang tua, harapan keluarga, serta keinginan membanggakan orang yang telah tiada. Kedua faktor baru ini memperlihatkan bahwa dorongan internal maupun tekanan lingkungan dapat berperan sebagai energi pendorong terbentuknya pertumbuhan pascatrauma.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala kedukaan akibat kehilangan orang tua dapat mengalami *Post-Traumatic Growth* (PTG) melalui proses adaptasi psikologis yang ditandai oleh penguatan relasi sosial, munculnya tujuan hidup baru, peningkatan kekuatan pribadi, perubahan spiritual, dan apresiasi yang lebih mendalam terhadap kehidupan. Temuan ini menegaskan bahwa kedukaan tidak selalu menghasilkan dampak psikologis negatif, melainkan dapat menjadi pemicu reorganisasi kognitif dan emosional yang mengarah pada pertumbuhan. Proses ini terlihat dari bagaimana partisipan memaknai ulang pengalaman kehilangan melalui penerimaan, refleksi, dan dukungan sosial yang mereka terima. Dalam konteks teori PTG, hasil ini selaras dengan model lima dimensi yang dikemukakan (Tedeschi & Calhoun, 2004), di mana individu dapat menemukan perubahan positif setelah menghadapi peristiwa traumatis.

Penelitian ini juga mendapati bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam memfasilitasi munculnya *Post-Traumatic Growth* (PTG). Partisipan menjelaskan bahwa keberadaan keluarga, terutama ibu, teman dekat, dan lingkungan terdekat memberikan ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan emosi, memperoleh validasi pengalaman, serta membangun kembali kekuatan psikologis mereka. Temuan ini memperkuat penelitian terdahulu oleh (Berger, 2023; Milam dan Schmidt 2018; Prati & Pietrantonio, 2009) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor kuat PTG karena membantu individu mengelola stres, meregulasi emosi, dan meningkatkan penilaian positif terhadap pengalaman traumatis. Dalam konteks mahasiswa Indonesia, dukungan sosial juga dipengaruhi faktor budaya kekeluargaan yang kuat, sehingga ikatan emosional dengan keluarga menjadi sumber utama ketahanan psikologis.

Selain dukungan sosial, faktor spiritualitas muncul sebagai elemen penting dalam proses PTG. Partisipan menggambarkan bahwa keyakinan kepada Tuhan, makna religius atas kehilangan, dan aktivitas spiritual seperti berdoa dan ibadah membantu mereka menemukan ketenangan batin dan penerimaan. Penelitian sebelumnya oleh (Prati & Pietrantoni, 2009; Berkey, S. R, 2015; Milam dan Schmidt, 2018) menunjukkan bahwa koping religius berperan besar dalam memperkuat *Post-Traumatic Growth* (PTG), terutama dalam konteks budaya yang religius. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa spiritualitas bukan hanya menjadi mekanisme pelindung, tetapi juga sumber pemaknaan yang memungkinkan individu melihat pengalaman kehilangan sebagai proses pertumbuhan diri.

Faktor lain yang juga berkontribusi adalah optimisme, usia, dan resiliensi. Partisipan menunjukkan kecenderungan memandang hidup lebih positif, percaya bahwa mereka mampu melewati masa sulit, dan berusaha bangkit dari tekanan emosional akibat kehilangan. Optimisme ini sesuai dengan temuan (Ramos & Leal, 2013) serta (Prati & Pietrantoni, 2009), yang menegaskan bahwa optimisme berperan dalam penilaian positif terhadap peristiwa traumatis dan mendukung terbentuknya PTG. Faktor usia juga memiliki kontribusi, di mana kedewasaan kognitif dan emosional yang meningkat membuat partisipan lebih mampu memahami makna kehilangan. Sementara resiliensi, sebagaimana didukung penelitian (Ogińska-Bulik, 2015), tampak melalui kemampuan partisipan untuk pulih, beradaptasi, dan membangun kekuatan pribadi setelah mengalami kehilangan.

Menariknya, penelitian ini menemukan dua faktor yang belum banyak dijelaskan dalam literatur *Post-Traumatic Growth* (PTG) : tekanan dan motivasi. Tekanan berupa tuntutan keluarga, perubahan kondisi hidup, kehilangan peran ayah, dan stres sosial ternyata tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pendorong adaptasi. Dalam beberapa kasus, tekanan ini justru mempercepat proses refleksi diri dan perkembangan kekuatan pribadi. Sementara itu, motivasi terbagi menjadi motivasi internal seperti keinginan memperbaiki diri dan menjadi pribadi yang lebih kuat serta motivasi eksternal yang berasal dari harapan keluarga, teladan orang tua, dan keinginan membanggakan orang yang telah tiada. Dua faktor tambahan ini memperluas pemahaman teoritik mengenai *Post-Traumatic Growth* (PTG), karena menunjukkan bahwa stresor dan motivasi sosial dapat berperan sebagai katalis, bukan sekadar risiko psikologis.

Secara umum, temuan penelitian mendukung teori-teori PTG yang telah mapan, namun juga menawarkan perluasan konsep melalui identifikasi faktor tekanan dan motivasi yang berperan secara unik dalam konteks mahasiswa berduka. Hal ini menunjukkan bahwa proses *Post-Traumatic Growth* (PTG) dapat dipengaruhi oleh dinamika budaya, nilai keluarga, struktur sosial, serta motivasi internal yang tidak sepenuhnya tertangkap oleh model *Post-Traumatic Growth* (PTG) konvensional. Dengan demikian, hasil penelitian ini penting bagi pengembangan teori *Post-Traumatic Growth* (PTG) yang lebih kontekstual, terutama pada populasi mahasiswa di Indonesia yang hidup dalam budaya kolektivistik dengan nilai kekeluargaan yang kuat.

Dari sisi signifikansi, temuan penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dan praktis. Secara konseptual, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai bagaimana faktor internal dan eksternal bekerja secara simultan dalam membentuk *Post-Traumatic Growth* (PTG). Secara praktis, hasil ini memberikan dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling kampus untuk menyediakan intervensi yang berfokus pada penguatan dukungan sosial, pendampingan spiritual, manajemen stres, serta pembangunan motivasi adaptif. Program-program tersebut dapat membantu mahasiswa yang mengalami kedukaan untuk tidak hanya pulih dari kesedihan, tetapi juga mengembangkan potensi diri dan menemukan makna baru dalam kehidupan.

Penjelasan alternatif juga perlu dipertimbangkan. Misalnya, adanya kemungkinan bahwa beberapa partisipan merepresentasikan “pertumbuhan” sebagai bentuk coping naratif,

bukan perkembangan psikologis yang sebenarnya. Variasi waktu pasca-kehilangan juga dapat memengaruhi munculnya *Post-Traumatic Growth* (PTG), karena partisipan yang telah melalui fase pemulihan mungkin lebih mudah menarasikan perubahan positif dibanding yang masih berada pada fase awal kedukaan. Selain itu, konteks budaya Indonesia yang religius dapat memperbesar pengaruh spiritualitas sehingga tampak lebih dominan dibandingkan konteks lain. Faktor-faktor ini penting untuk dicermati sebagai potensi bias dan peluang penelitian lebih lanjut.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua mampu mencapai *Post-Traumatic Growth* (PTG) melalui proses pemaknaan ulang terhadap pengalaman traumatis. Pertumbuhan tersebut tampak dalam lima dimensi utama, yaitu peningkatan kualitas hubungan sosial, munculnya tujuan hidup baru, penguatan kekuatan pribadi, pendalaman spiritualitas, dan apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan. Proses *Post-Traumatic Growth* (PTG) ini didukung oleh faktor-faktor penting seperti dukungan sosial, spiritualitas, optimisme, usia, dan resiliensi, yang membantu mahasiswa beradaptasi dengan kehilangan dan membangun makna positif dari pengalaman tersebut.

Selain itu, penelitian ini menemukan dua faktor khas yang memperkaya literatur *Post-Traumatic Growth* (PTG), yaitu tekanan dan motivasi. Tekanan dari keluarga atau perubahan kondisi hidup dapat berfungsi sebagai pemicu adaptasi, sementara motivasi internal maupun eksternal menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk bangkit dan memperbaiki diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kedukaan tidak hanya menghasilkan dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi titik balik menuju perkembangan psikologis yang bermakna. Keseluruhan hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami *Post-Traumatic Growth* (PTG) pada mahasiswa dan dapat menjadi dasar bagi penyusunan program pendampingan di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala kedukaan akibat kehilangan orang tua dapat mencapai *Post-Traumatic Growth* (PTG) melalui proses adaptasi psikologis yang konsisten dan berkesinambungan. Semakin kuat dukungan sosial, spiritualitas, resiliensi, serta motivasi yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula potensi mereka untuk mengalami pertumbuhan positif pascakehilangan. Temuan ini mempertegas bahwa kedukaan tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat mendorong terbentuknya kekuatan pribadi, tujuan hidup baru, penilaian diri yang lebih positif, dan kedekatan spiritual. Dengan demikian, *Post-Traumatic Growth* (PTG) menjadi salah satu indikator penting dari kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari pengalaman traumatis secara sehat dan konstruktif.

Gambaran *Post-Traumatic Growth* (PTG) pada mahasiswa yang mengalami kedukaan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mampu membangun hubungan sosial yang lebih bermakna, menemukan arah hidup baru, serta meningkatkan sense of meaning terhadap kehidupan mereka. Mereka juga memperlihatkan ketahanan emosional yang lebih baik, kemampuan meregulasi stres, serta peningkatan koneksi dengan nilai-nilai spiritual. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa tidak hanya berhasil melewati fase kedukaan, tetapi juga mengubah pengalaman kehilangan menjadi proses penguatan diri. Kemampuan ini menjadi fondasi penting bagi mereka untuk berkembang dan mencapai potensi akademik maupun pribadi secara optimal.

Lebih lanjut, faktor-faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, optimisme, usia, resiliensi, tekanan, dan motivasi terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya *Post-Traumatic Growth* (PTG). Semakin kuat kualitas faktor-faktor ini, semakin besar kemampuan mahasiswa untuk memaknai pengalaman kehilangan sebagai peluang untuk

bertumbuh. Mahasiswa mampu melihat tantangan kedukaan sebagai ruang untuk memperbaiki diri, memperdalam relasi, serta memperkuat keyakinan dan nilai hidup. Dengan demikian, Post-Traumatic Growth (PTG) berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi pengalaman kehilangan dengan cara yang adaptif, sehat, dan konstruktif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kedukaan memiliki kapasitas untuk berkembang secara psikologis dan spiritual melalui proses Post-Traumatic Growth (PTG). Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk menyediakan layanan dukungan seperti konseling individu berbasis CBT, pelatihan regulasi emosi, dan program pendampingan duka yang terstruktur agar mahasiswa dapat mengelola kedukaan secara efektif. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa bukan hanya pulih, tetapi juga memiliki kesempatan untuk berkembang menjadi individu yang lebih kuat, resilien, dan bermakna.

Sebagai rekomendasi praktis, perguruan tinggi diharapkan mengintegrasikan layanan konseling individu berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu mahasiswa mengelola pikiran negatif, memperkuat coping adaptif, serta memfasilitasi proses pembentukan makna positif pascakehilangan. Institusi akademik juga perlu mengembangkan program pendampingan duka, pelatihan regulasi emosi, penguatan dukungan sosial, serta kegiatan spiritual yang relevan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- ARAS, N. Y., & TOPKAYA, N. (2022). Role of Posttraumatic Stress Symptoms, Psychological Resilience and Hope in Posttraumatic Growth in Individuals with Novel Coronavirus Disease (Covid-19). *Psikiyatri Gönül Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 110–120. <https://doi.org/10.18863/pgy.1078789>
- Arnett, J. J. (2007). (n.d.). Emerging adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. .
- Asih, M. M., Arumsari, C., & Isti'adah, F. N. (2022). Hubungan Kelekatan Dengan Tingkat Kedukaan Pada Orang Dewasa. *Quanta Journal*, 6(1), 18–23.
- Berger, R. (2023). THE GOAL, RATIONALE, AND ORGANIZATION OF THE BOOK. In *The Routledge International Handbook of Posttraumatic Growth* (pp. 3–14). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781032208688-2>
- Berkey, S. R. (2015). Social support, religiousness, and posttraumatic growth in young adults following parental divorce (Doctoral dissertation, Towson University).
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Hayati, E. N., Nuradilah, & Urbayatun, S. (2024). Identification of predictor factors of post-traumatic growth (PTG) post COVID-19 Pandemic: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(1), 28–45. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i1.3546>
- Kim, K., Lee, J., & Yoon, J. (2023). Effects of Emotional Regulation, Resilience, and Distress Disclosure on Post-Traumatic Growth in Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042782>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. In *Journal of Traumatic Stress* (Vol. 17, Issue 1).
- Neimeyer, R. A. (2010). Grief counselling and therapy: The case for hope. In *Bereavement Care* (Vol. 29, Issue 2, pp. 13–16). <https://doi.org/10.1080/02682621.2010.484930>
- Ogińska-Bulik, N. (2015). The Relationship Between Resiliency and Posttraumatic Growth Following the Death of Someone Close. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 71(3), 233–244. <https://doi.org/10.1177/0030222815575502>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. In *Journal of Loss and Trauma* (Vol.

- 14, Issue 5, pp. 364–388). <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Putri, S. R., & Dewi, D. K. (2024). Dinamika Kedukaan atas Kematian Orang Tua pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 934–953.
- Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43–54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>
- Sugara, G. S., Muhajirin, M., Rahimsyah, A. P., Irawan, E., Fadlillah, G. N., Aprilya, T., Pratama, G. A., & Haq, I. N. (2025). Post-traumatic stress disorder and prolonged grief disorder among adolescents after the cianjur earthquake: prevalence and mental health implications. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 504–520. <https://doi.org/10.29210/1150000>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. In *Journal of Traumatic Stress* (Vol. 9, Issue 3).
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004a). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In Lawrence Erlbaum Associates. Inc. *Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 1).
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004b). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. In Lawrence Erlbaum Associates. Inc. *Psychological Inquiry* (Vol. 15, Issue 1).
- W Worden, by J., & Publications, T. (n.d.-a). “GRIEF COUNSELLING AND GRIEF THERAPY.”
- W Worden, by J., & Publications, T. (n.d.-b). “GRIEF COUNSELLING AND GRIEF THERAPY.”
- Wu, K., Zhang, Y., Liu, Z., Zhou, P., & Wei, C. (2015). Coexistence and different determinants of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Chinese survivors after earthquake: role of resilience and rumination. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01043>