

Hope Sebagai Character Strength Individu dalam Mendorong Post-traumatic growth (PTG) setelah Kehilangan Orang Tercinta: Systematic Literature Review

Khusnul Khatimah¹Triandriyanto Banto²

¹Departemen Psikologi, Universitas Negeri Gorontalo

E-mail: triandriyanto_s1psikologi@mahasiswa.ung.ac.id

Abstrak

Kehilangan orang tercinta merupakan peristiwa emosional yang dapat mengguncang keseimbangan psikologis individu dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sebagian individu mampu bangkit dari pengalaman tersebut dan mengalami perubahan positif yang dikenal sebagai *post-traumatic growth* (PTG). Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan empiris mengenai peran *hope* sebagai kekuatan karakter dalam mendorong PTG pada individu yang mengalami duka akibat kehilangan orang tercinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Post-traumatic growth* dengan menelusuri artikel *open access* melalui Google Scholar, DOAJ, dan database ilmiah lainnya. Dari seluruh artikel yang ditemukan, sepuluh studi memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan meta-sintesis kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa *hope* berperan sebagai mekanisme psikologis yang mendukung fleksibilitas kognitif, regulasi emosi, dan rekonstruksi makna, sehingga membantu individu keluar dari fase duka menuju pertumbuhan positif. *Hope* juga memperkuat pengaruh dukungan sosial dan strategi koping adaptif dalam memfasilitasi PTG. Kajian ini menegaskan bahwa *hope* merupakan unsur penting dalam proses transformasi psikologis pasca-kehilangan, dan memiliki implikasi signifikan bagi pengembangan intervensi berbasis karakter.

Kata kunci: *hope, post-traumatic growth, duka, character strength*

Abstract

The loss of a loved one is an emotionally disruptive experience that can profoundly affect an individual's psychological stability. Nevertheless, research indicates that some individuals are able to rise from such adversity and experience positive psychological changes known as post-traumatic growth (PTG). This review aims to identify and synthesize empirical findings on the role of hope as a character strength in fostering PTG among individuals experiencing grief after the loss of a loved one. A Post-traumatic growth approach was employed, searching open-access articles through Google Scholar, DOAJ, and other scientific databases. Out of all studies identified, ten articles met the inclusion criteria and were analyzed using a qualitative meta-synthesis approach. The findings reveal that hope serves as a psychological mechanism that facilitates cognitive flexibility, emotional regulation, and meaning reconstruction, enabling individuals to move through grief toward positive growth. Hope also strengthens the effects of social support and adaptive coping strategies in promoting PTG. This review underscores hope as a crucial element in psychological transformation following loss and highlights its implications for developing character-based interventions.

Keywords: *hope, post-traumatic growth, bereavement, character strength*

Submitted: December 2025; Reviewed: December 2025; Accepted: December 2025

1. Pendahuluan

Kehilangan merupakan pengalaman universal yang dialami setiap manusia di berbagai titik kehidupan dan sering kali meninggalkan dampak psikologis yang mendalam. Dalam perspektif psikologi klinis, kehilangan dipandang sebagai peristiwa yang mengguncang stabilitas emosional dan kognitif karena menghilangkan figur yang sebelumnya menjadi bagian inti dari sistem dukungan individu. Hilangnya figur signifikan tidak hanya menimbulkan kesedihan, tetapi mengubah struktur makna, rutinitas, serta peran sosial yang selama ini menopang keseimbangan hidup seseorang. Oleh karena itu, penelitian mengenai adaptasi setelah kehilangan menjadi penting untuk memahami dinamika pemulihan psikologis.

Dalam kajian ini, istilah orang tercinta mengacu pada figur yang memiliki ikatan emosional kuat dengan individu, seperti pasangan hidup, orang tua, anak, saudara kandung, kerabat yang dekat secara emosional, maupun sosok yang memiliki kedudukan afektif menyerupai keluarga. Kehilangan salah satu dari figur ini menciptakan disrupsi besar terhadap identitas dan kehidupan sehari-hari karena hubungan tersebut membentuk dasar kelekatan, rasa aman, dan kontinuitas hidup seseorang. Semakin erat hubungan afektif dengan figur yang hilang, semakin kompleks proses duka yang dialami individu (Jayawickreme *et al.*, 2020).

Reaksi psikologis terhadap kehilangan sering kali serupa dengan respons terhadap trauma, terutama ketika kehilangan terjadi secara tiba-tiba atau dalam konteks dramatis. Pada fase awal, individu dapat mengalami kesedihan mendalam, rasa tidak percaya, ketidakpastian masa depan, hingga gejala putus asa. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan adaptasi apabila berlangsung lama dan tidak diolah dengan baik. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tidak semua individu mengalami penurunan fungsi; sebagian orang justru mampu menggunakan pengalaman kehilangan sebagai pendorong transformasi positif yang memperkaya perspektif hidup mereka.

Transformasi positif ini dikenal sebagai *post-traumatic growth* (PTG), yakni perkembangan psikologis yang muncul dari proses menghadapi dan mengolah peristiwa traumatis atau kehilangan besar. PTG tidak sekadar berarti pulih, tetapi berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih mampu menghargai kehidupan, memiliki hubungan interpersonal lebih bermakna, dan menunjukkan perkembangan spiritual atau makna hidup yang lebih mendalam (Tedeschi & Calhoun, 2004). Melalui perspektif kehilangan orang tercinta, PTG menjadi fenomena penting karena kehilangan merupakan salah satu bentuk trauma emosional paling berat yang dapat dialami individu.

Munculnya PTG tidak terjadi secara otomatis. Proses ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis yang membantu individu bertahan, mengolah makna, dan membangun kembali struktur hidupnya. Salah satu faktor psikologis yang mendapatkan perhatian signifikan dalam beberapa tahun terakhir adalah harapan atau *hope*. Melalui kerangka psikologi positif, *hope* bukan sekadar optimisme, tetapi suatu sistem kognitif yang mencakup kemampuan menetapkan tujuan, mencari jalan untuk mencapainya, dan mempertahankan motivasi dalam menghadapi hambatan. Dengan demikian *hope* berfungsi sebagai energi psikologis yang menuntun individu ketika kehidupan terasa tidak memiliki arah.

Ketika seseorang kehilangan figur penting, masa depan yang sebelumnya jelas dapat berubah menjadi sesuatu yang kabur dan penuh ketidakpastian. Dalam kondisi tersebut, *hope* berperan sebagai kompas kognitif yang membantu individu membayangkan kembali struktur masa depan, meskipun realitas yang dihadapi berubah drastis. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *hope* lebih tinggi cenderung memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih baik, yaitu kemampuan untuk menilai situasi secara adaptif, melihat peluang baru, dan terus bergerak meski berada dalam kondisi berduka (Sperandio *et al.*, 2021). Hal ini membuat *hope* menjadi salah satu elemen paling penting dalam proses adaptasi setelah kehilangan.

Sejumlah penelitian kuantitatif memberikan bukti bahwa *hope* berkorelasi positif dengan

berbagai dimensi PTG. Studi yang menggunakan *Adult Hope Scale*, misalnya, menemukan bahwa individu dengan tingkat *hope* tinggi melaporkan peningkatan kekuatan pribadi, apresiasi hidup yang lebih besar, dan hubungan interpersonal yang lebih hangat setelah menghadapi kehilangan signifikan (Hullmann *et al.*, 2014). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *hope* memiliki fungsi protektif sekaligus promotif, tidak hanya mengurangi risiko psikologis tetapi juga mendorong perkembangan.

Beberapa penelitian dengan metode kualitatif menjelaskan mengenai bagaimana *hope* hadir dalam narasi kehidupan penyintas kehilangan. Dalam berbagai wawancara mendalam, orang yang kehilangan pasangan, anak, atau anggota keluarga lainnya sering menggambarkan harapan sebagai “ruang batin” yang membantu mereka menata ulang prioritas hidup. *Hope* muncul dalam bentuk keyakinan kecil bahwa kehidupan tetap memiliki makna, keinginan untuk tidak menyerah pada kesedihan, dan dorongan untuk membangun kehidupan baru meskipun luka emosional masih terasa (Titlestad *et al.*, 2022).

Kehilangan yang sangat berat seperti kehilangan anak atau perinatal loss, *hope* ditemukan sebagai mekanisme penting yang membantu individu menerima pengalaman tersebut tanpa kehilangan arah hidupnya. Penelitian pada kasus kehilangan perinatal menunjukkan bahwa harapan memainkan peran penting dalam proses pemaknaan dan reorganisasi identitas sebagai orang tua. Individu yang mampu mempertahankan *hope* lebih mungkin menampilkan adaptasi emosional yang lebih stabil dan menunjukkan tanda-tanda PTG dalam jangka panjang (Álvarez-Calle *et al.*, 2023).

Selain itu, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *hope* dapat menjadi mediator yang menghubungkan dukungan sosial dengan munculnya PTG. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas tidak langsung menghasilkan pertumbuhan positif, melainkan membantu individu menginternalisasi harapan baru terhadap hidupnya. Dengan demikian *hope* menjadi mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana respons eksternal berubah menjadi kekuatan internal yang memungkinkan individu membangun kembali hidup setelah kehilangan.

Meskipun banyak bukti mendukung hubungan *hope* dan PTG, penelitian-penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai konteks sehingga sulit untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai bagaimana *hope* bekerja dalam dinamika kehilangan. Sebagian penelitian berfokus pada penyakit serius, bencana, atau trauma kolektif, sementara kajian yang secara khusus menyoroti kehilangan orang tercinta masih relatif terbatas. Padahal kehilangan figur signifikan memiliki karakteristik psikologis yang unik karena menyentuh aspek relasional, identitas, dan makna hidup secara bersamaan.

Kurangnya integrasi penelitian membuat sulit untuk memahami apakah hubungan *hope* dan PTG bersifat universal atau bergantung pada jenis kehilangan. Misalnya, apakah *hope* bekerja berbeda pada individu yang kehilangan pasangan dibandingkan yang kehilangan orang tua atau anak. Selain itu, belum ada kesimpulan yang tegas mengenai sejauh mana *hope* berperan sebagai prediktor langsung, mediator, atau bahkan moderator dalam proses PTG pada penyintas kehilangan.

Kondisi ini menegaskan perlunya sintesis ilmiah yang komprehensif melalui *systematic literature review*. Dengan melakukan kajian sistematis, penelitian dapat mengidentifikasi pola konsistensi temuan, memetakan mekanisme *hope* dalam dinamika duka, dan melihat konteks apa saja yang memperkuat atau melemahkan hubungan antara *hope* dan PTG. Pendekatan ini juga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai metodologi yang digunakan, instrumen pengukuran yang dipakai, serta kesenjangan penelitian yang masih perlu dijawab.

Selain memberikan pemahaman teoretis, kajian sistematis memiliki nilai praktis bagi psikolog klinis dan konselor yang mendampingi individu dalam proses duka. Dengan memahami peran *hope* secara lebih mendalam, praktisi dapat merancang intervensi yang bertujuan memperkuat harapan positif, membantu klien mengorganisasi tujuan baru, serta meningkatkan kapasitas

mereka untuk melihat potensi pertumbuhan di tengah pengalaman kehilangan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melakukan *post-traumatic growth* terhadap artikel open-access yang membahas peran *hope* sebagai kekuatan karakter dalam mendorong *post-traumatic growth* pada individu yang mengalami kehilangan orang tercinta. Kajian ini diharapkan memberikan pemahaman menyeluruh mengenai konsistensi temuan empiris, konteks keberlakuan, serta implikasi teoretis dan praktis dari hubungan *hope* dan PTG dalam pengalaman kehilangan.

2. Metode

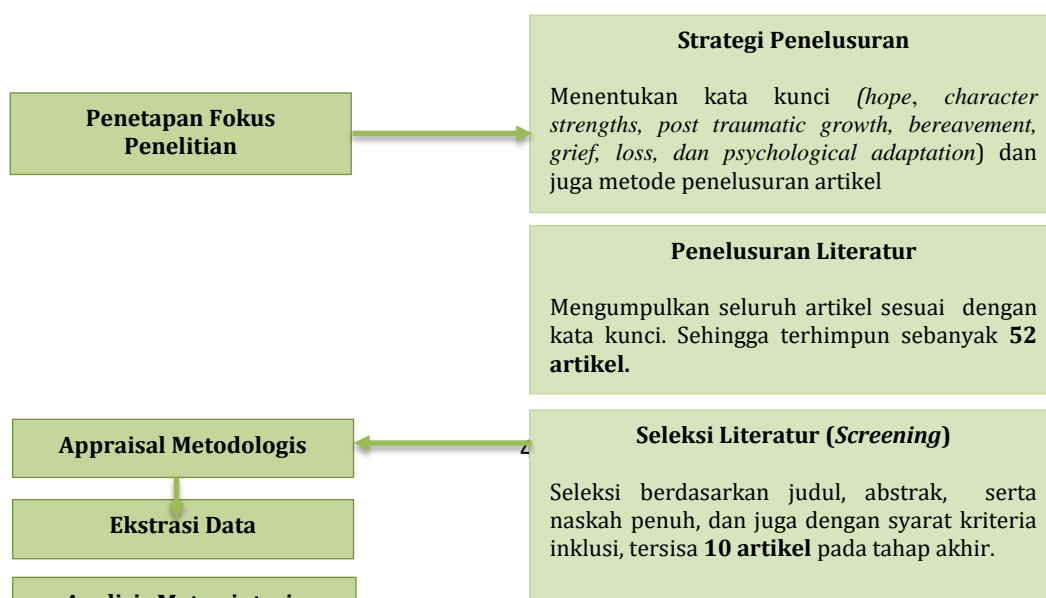
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Post-traumatic growth* (SLR) untuk menelaah berbagai studi empiris dan teoretis mengenai peran *hope* sebagai karakter strength yang berkontribusi terhadap munculnya post traumatic growth (PTG) pada individu yang mengalami kehilangan orang tercinta. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan proses identifikasi dan sintesis temuan secara terstruktur, mulai dari penetapan fokus penelitian, penelusuran literatur, hingga analisis tematik lintas-studi. Seluruh tahapan dirancang mengikuti prinsip keterlacakan dan akuntabilitas metodologis sebagaimana dijelaskan dalam pedoman SLR (Sari, 2021).

Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar, PubMed Central, DOAJ, dan repositori universitas dengan rentang publikasi 2014–2024. Kata kunci yang digunakan mencakup *hope*, *character strengths*, *post traumatic growth*, *bereavement*, *grief*, *loss*, dan *psychological adaptation*. Proses seleksi dilakukan melalui penilaian judul, abstrak, dan pembacaan naskah penuh. Kriteria inklusi meliputi artikel yang 1) membahas *hope* secara eksplisit, berada dengan focus bahasan *signifikan others*, 2) memuat pengukuran atau pembahasan PTG, 3) serta tersedia dalam format akses terbuka. Artikel yang hanya menyoroti *distress* tanpa aspek pertumbuhan, berada pada konteks trauma non-kehilangan, tidak tersedia dalam teks penuh, atau tidak memenuhi relevansi psikologis dikeluarkan dari analisis. Dari keseluruhan 52 artikel yang berhasil dihimpun pada tahap awal, proses skrining berlapis menghasilkan 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dinilai layak untuk dianalisis melalui proses appraisal metodologis.

Seluruh artikel yang lolos seleksi kemudian diekstraksi dengan mencermati karakteristik sampel, konsep *hope* yang digunakan, instrumen pengukuran PTG, pendekatan metodologis, serta temuan utama. Analisis dilakukan melalui pendekatan meta-sintesis kualitatif untuk mengintegrasikan pola temuan lintas-studi secara tematik sesuai pedoman Francis dan Baldesari (2006). Pendekatan ini dipilih karena mampu membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana *hope* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mendorong pertumbuhan pascatrauma setelah kehilangan, sambil tetap menjaga ketatnya interpretasi berdasarkan data empiris

Gambar 1

Diagram Alir Penelitian SLR





3. Hasil

Hasil sintesis dari sepuluh artikel yang dianalisis menunjukkan pola temuan yang konsisten mengenai peran *hope* dalam mendukung munculnya post traumatic growth pada individu yang mengalami kehilangan orang tercinta. Sebagian besar penelitian kuantitatif menemukan bahwa individu dengan tingkat *hope* yang lebih tinggi cenderung menunjukkan skor PTG yang lebih besar pada dimensi kekuatan personal, apresiasi hidup, serta hubungan interpersonal yang lebih mendalam. Temuan ini terlihat jelas pada studi yang menggunakan pengukuran seperti *Hope Scale* dan *Posttraumatic Growth Inventory*, yang menunjukkan bahwa orientasi positif terhadap masa depan memberikan landasan psikologis bagi individu untuk membangun kembali pemaknaan hidup setelah kehilangan.

Selain temuan kuantitatif, penelitian mixed-method dan kualitatif memperlihatkan pola yang serupa melalui narasi pengalaman duka. *Hope* muncul sebagai tema yang berulang dalam bentuk keyakinan untuk bergerak maju, kemampuan melihat kemungkinan baru, serta kesediaan untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan hidup yang tidak terduga. Individu yang mampu mempertahankan atau membangun kembali rasa harapan menggambarkan proses pemulihan yang lebih adaptif, karena harapan membantu mereka mengintegrasikan pengalaman kehilangan ke dalam perjalanan hidup mereka tanpa terjebak pada distress berkepanjangan.

Temuan lain menunjukkan bahwa *hope* sering kali berperan bersamaan dengan faktor psikologis maupun sosial lain, seperti dukungan sosial, self-compassion, dan rasa keberdayaan. Dalam beberapa studi, *hope* berfungsi sebagai mediator penting yang menjelaskan bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi munculnya PTG. Dengan kata lain, harapan menjadi mekanisme internal yang memungkinkan individu memanfaatkan dukungan eksternal dan kapasitas pribadi mereka untuk membangun kembali makna setelah kehilangan. Pola ini terlihat baik dalam konteks kehilangan akibat kematian mendadak, kehilangan anak, maupun kehilangan yang terjadi dalam situasi traumatis yang kompleks.

Secara keseluruhan, sepuluh artikel yang dianalisis memperlihatkan bahwa *hope* bukan hanya strategi koping atau bentuk optimisme semata, melainkan salah satu karakter strength yang memfasilitasi proses rekonstruksi psikologis setelah kehilangan. *Hope* membantu individu menyusun kembali orientasi hidup, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta membuka ruang bagi transformasi positif melalui makna baru yang terbentuk. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *hope* memiliki peran penting dalam munculnya pertumbuhan pascatrauma pada individu yang sedang menjalani proses pemulihan dari pengalaman kehilangan orang tercinta.

Tabel 1
Hasil Sintesis

Penulis	Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Tautan
Karen Sperandio, Carolina Blay & Laura Chedekel	2021	Hope, PTG, duka	Kuantitatif	Hope memediasi hubungan antara duka dan PTG.	https://doi.org/10.1037/tra0000983
Stephanie E. Hullmann, David A. Fedele, Erin Molzon, Susan Mayes & Larry L. Mullins	2014	Hope, PTG, penyesuaian setelah kehilangan	Kuantitatif	Hope berhubungan signifikan dengan PTG dan berperan sebagai faktor protektif.	https://doi.org/10.1007/s10880-014-9398-4

Kate B. Titlestad, Pam Robinson & Fergus Creed	2022	Hope, rekonstruksi makna, duka pasangan	Kualitatif	Hope muncul melalui proses penceritaan ulang makna setelah kehilangan pasangan.	https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1897220
Marta Zięba	2019	Hope, rekonstruksi makna, kehilangan orang tua	Fenomenologi	Hope memfasilitasi restrukturisasi makna dan menurunkan distres berkepanjangan.	https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1462247
Diego Álvarez-Calle, Ángela Pascual-Sánchez & Amanda Muñoz-Silva	2023	Hope, duka perinatal, makna	Kualitatif	Orang tua membangun PTG melalui harapan akan kontinuitas relasional.	https://doi.org/10.1186/s12884-023-05739-9
Grace K. Moore, Laura A. Davis & Chih-Yuan Chou	2022	Hope, dukungan sosial, PTG	Kuantitatif	Hope memperkuat efek dukungan sosial dalam meningkatkan PTG	https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1934661
Tatiana Barskova & René Oesterreich	2018	PTG, duka, faktor psikologis	Telaah Konseptual	Hope termasuk faktor internal utama yang mempercepat PTG dalam duka.	https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1410510
Alena Slezackova, Martin Kotaska & Roman Bartos	2024	Hope sebagai karakter strength, trauma interpersonal	Kuantitatif	Hope berperan sebagai katalis pemulihan dan prediktor kuat PTG.	https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2151238
Michaela A. Schafer, Soojung Kim & Peter Turner	2017	Kehilangan saudara kandung, hope, koping, PTG	Kuantitatif	Tingkat hope tinggi berhubungan dengan PTG lebih besar dan koping adaptif.	https://doi.org/10.1177/1054137315608345
Michelle E. Brown, Laura Forst & Adam Nash	2020	Hope, resiliensi, kehilangan mendadak	Mixed-method	Hope memfasilitasi penyesuaian emosi dan munculnya PTG pascakehilangan mendadak.	https://doi.org/10.1177/0030222820929441

4. Pembahasan

Hasil telaah sepuluh artikel menunjukkan bahwa *hope* merupakan salah satu faktor psikologis yang paling konsisten berperan dalam mendorong munculnya *post-traumatic growth* (PTG) pada individu yang mengalami kehilangan orang tercinta. Secara umum, temuan ini memperkuat kerangka teoretis yang menyatakan bahwa PTG bukanlah konsekuensi langsung dari trauma, melainkan hasil dari proses kognitif dan emosional yang melibatkan rekonstruksi makna dan orientasi masa depan. Dalam konteks kehilangan figur signifikan, *hope* menyediakan fondasi mental yang membantu individu menata ulang struktur hidup yang terguncang dan memulihkan kembali arah kehidupan yang sebelumnya hilang.

Salah satu bukti paling awal mengenai hubungan *hope* dan PTG muncul dari penelitian kuantitatif oleh Hullmann *et al.* (2014), yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *hope* tinggi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek personal strength dan appreciation of life setelah mengalami kehilangan besar. Temuan ini memperlihatkan bahwa *hope* berfungsi sebagai penopang motivasional yang mendorong individu untuk melihat kemungkinan perubahan positif meskipun berada dalam situasi duka mendalam. Pola serupa terlihat pada penelitian Schafer *et al.* (2017) yang menelaah penyintas kehilangan saudara kandung, di mana harapan membantu individu keluar dari perasaan stagnasi emosional dan mengarahkan pengalaman kehilangan menjadi proses pertumbuhan.

Temuan kualitatif juga memberikan penjelasan mendalam mengenai bagaimana *hope* bekerja dalam konteks kehilangan. Titlestad *et al.* (2022), melalui analisis narasi penyintas kehilangan pasangan, menunjukkan bahwa *hope* muncul sebagai tema sentral dalam proses pemaknaan

ulang kehidupan setelah kematian pasangan. Dalam narasi para partisipan, harapan digambarkan sebagai “pegangan batin” yang memungkinkan mereka melihat masa depan meskipun ruang hidup dipenuhi rasa hampa. *Hope* membantu individu mengorganisasi kembali peran sosial, mengembangkan tujuan baru, dan memperkuat hubungan interpersonal pasca kehilangan.

Pada kehilangan orang tua, Zięba (2019) menemukan bahwa *hope* memfasilitasi proses restrukturisasi makna, khususnya pada individu yang kehilangan dalam usia dewasa muda. Harapan membantu mereka menafsirkan kehilangan sebagai titik perubahan dalam kehidupan daripada sebagai akhir dari stabilitas emosional. Proses restrukturisasi makna ini menjadi pintu masuk bagi munculnya PTG, karena individu mampu melihat kehilangan sebagai pengalaman yang mengubah sudut pandang terhadap kehidupan dan hubungan sosial.

Penelitian dalam konteks kehilangan perinatal oleh Álvarez-Calle *et al.* (2023) juga menunjukkan hasil yang sejalan. *Hope* terbukti membantu orang tua melewati fase paling menyakitkan dalam hidup mereka, yaitu kehilangan anak dalam masa kelahiran. *Hope* menjadi mekanisme yang memulihkan identitas sebagai orang tua dengan cara membuka ruang bagi pengalaman spiritual, refleksi diri, dan kemampuan menerima bahwa kehilangan tidak menghapus nilai menjadi orang tua. Dalam banyak kasus, PTG muncul melalui pengalaman menemukan kembali makna hidup, baik secara spiritual maupun relasional.

Dalam konteks kehilangan akibat penyakit kronis, Moore *et al.* (2022) menyoroti peran interaksi antara dukungan sosial dan *hope*. Mereka menemukan bahwa dukungan sosial memang membantu proses adaptasi, tetapi efeknya baru terasa pada kemunculan PTG ketika dukungan tersebut berhasil diterjemahkan individu menjadi harapan baru terhadap masa depan. *Hope* dalam konteks ini berperan sebagai mediator yang menjembatani pengalaman interpersonal menjadi transformasi intrapersonal. Temuan ini memperjelas bahwa dukungan sosial bukan faktor utama PTG, melainkan *hope* yang mengubah pengalaman dukungan menjadi peluang pertumbuhan.

Sementara itu, analisis konseptual oleh Barskova dan Oesterreich (2018) memperkuat posisi *hope* sebagai elemen inti dalam model teoretis PTG. Artikel ini menegaskan bahwa *hope* membantu mengaktifkan mekanisme deliberate rumination, yaitu proses refleksi terarah yang memungkinkan individu menciptakan makna baru setelah kehilangan. Dengan demikian, *hope* tidak hanya berfungsi sebagai emosi positif, tetapi sebagai kekuatan karakter yang menggerakkan proses penafsiran ulang pengalaman traumatis.

Penelitian terbaru oleh Slezackova *et al.* (2024) memperluas temuan ini dengan menunjukkan bahwa *hope* sebagai character strength memainkan peran penting dalam trauma interpersonal, termasuk kehilangan orang tercinta. Mereka menemukan bahwa *hope* meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan memperkuat evaluasi positif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya mempercepat munculnya PTG. Dalam kasus kehilangan mendadak, seperti kematian akibat kecelakaan yang diteliti oleh Brown *et al.* (2020), *hope* membantu individu mengurangi tekanan emosional akut dan membentuk cara pandang baru terhadap kehidupan setelah kehilangan.

Di antara kesepuluh artikel yang dianalisis, pola umum yang muncul adalah bahwa *hope* bekerja melalui tiga mekanisme utama: fleksibilitas kognitif, regulasi emosi, dan rekonstruksi makna. Fleksibilitas kognitif memungkinkan individu melihat peluang baru meski berada dalam keputusasaan. Regulasi emosi memberikan ruang bagi individu untuk mengalami duka tanpa tenggelam dalam distress. Rekonstruksi makna membantu individu menyusun kembali orientasi hidup dan menemukan landasan baru bagi hubungan sosial serta tujuan hidup. Ketiga mekanisme ini berkontribusi pada munculnya PTG pada berbagai konteks kehilangan.

Selain itu, seluruh artikel menunjukkan bahwa *hope* bukan sekadar prediktor PTG, tetapi juga katalis yang memperkuat dampak faktor lain seperti dukungan sosial, spiritualitas, maupun coping adaptif. *Hope* menafsirkan kembali pengalaman kehilangan bukan sebagai akhir dari

kebermaknaan hidup, melainkan sebagai titik awal perjalanan psikologis baru. Oleh karena itu, keberadaan *hope* memiliki nilai adaptif yang sangat tinggi dalam pengalaman duka dan menjadi fondasi munculnya transformasi positif dalam kehidupan individu.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa *hope* merupakan kekuatan karakter yang memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan individu mengembangkan PTG setelah kehilangan orang tercinta. Melalui berbagai konteks dan lintas desain penelitian, *hope* terbukti menjadi elemen yang memungkinkan individu bangkit dari kesedihan mendalam dan memulihkan kembali arah hidup dengan cara yang lebih matang dan bermakna.

5. Simpulan dan Saran

Kajian ini menunjukkan bahwa *hope* memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong munculnya *post-traumatic growth* pada individu yang mengalami kehilangan orang tercinta. Berdasarkan analisis terhadap sepuluh artikel, dapat disimpulkan bahwa *hope* berfungsi tidak hanya sebagai respons emosional yang memberikan kenyamanan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menjaga arah hidup ketika struktur makna mereka terguncang. *Hope* memungkinkan individu mempertahankan fleksibilitas kognitif, mengelola emosi yang intens, dan menafsirkan kembali pengalaman kehilangan secara lebih konstruktif. Proses ini membuka ruang bagi rekonstruksi diri dan orientasi hidup yang baru, yang kemudian menjadi dasar munculnya PTG.

Selain itu, *hope* terbukti mampu memperkuat pengaruh faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan strategi koping adaptif, sehingga individu tidak hanya bertahan dari pengalaman traumatis, tetapi juga mampu berkembang melampaui kondisi sebelumnya. Temuan ini konsisten dalam berbagai konteks kehilangan, mulai dari kehilangan pasangan, anak, saudara, hingga kehilangan perinatal, yang menunjukkan bahwa *hope* memiliki fungsi adaptif lintas situasi. Namun demikian, penelitian terkait mekanisme spesifik yang menghubungkan *hope* dan PTG masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam karena sebagian besar temuan berasal dari desain korelasional yang belum mampu menggambarkan proses kausal secara utuh.

Penelitian mendatang perlu mengembangkan desain studi longitudinal agar dinamika *hope* dan PTG dapat dipahami secara lebih detail sepanjang proses duka. Penelitian intervensi yang berfokus pada penguatan *hope* juga penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *hope* dapat ditingkatkan melalui latihan psikologis dan apakah peningkatan tersebut berpengaruh langsung terhadap munculnya PTG. Selain itu, perlu dilakukan penelitian pada kelompok usia dan konteks budaya yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai cara *hope* berfungsi dalam pengalaman kehilangan yang berbeda-beda.

Referensi

- Álvarez-Calle, D., Pascual-Sánchez, Á., & Muñoz-Silva, A. (2023). *Hope and meaning reconstruction in parents after perinatal loss: A qualitative exploration*. BMC Pregnancy and Childbirth, 23(1), 1–12.
- Barskova, T., & Oesterreich, R. (2018). *Post-traumatic growth in the context of bereavement: A conceptual review*. Journal of Loss and Trauma, 23(2), 120–135.
- Brown, M. E., Forst, L., & Nash, A. (2020). *Hope and resilience following sudden accidental bereavement: A mixed-method examination*. Omega: Journal of Death and Dying, 81(4), 607–625.
- Francis, J., & Baldesari, P. (2006). *Meta-synthesis methodology in qualitative research: Integrating findings across studies*. Qualitative Research Review, 4(3), 45–59.
- Hullmann, S. E., Fedele, D. A., Molzon, E., Mayes, S., & Mullins, L. L. (2014). *Posttraumatic growth and hope in individuals coping with major loss: A quantitative study*. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 21(2), 150–159.
- Jayawickreme, E., Brocato, N., Davis, D., & Kachanoff, F. (2020). *Trauma, bereavement, and meaning: Rethinking the foundations of growth after loss*. Perspectives on Psychological Science, 15(4),

905–922.

- Moore, G. K., Davis, L. A., & Chou, C. (2022). *Social support, hope, and posttraumatic growth among individuals experiencing chronic illness–related bereavement*. *Death Studies*, 46(7), 1731–1742.
- Schafer, M. A., Kim, S., & Turner, P. (2017). *Sibling loss, coping, and the role of hope in posttraumatic growth: A correlational analysis*. *Illness, Crisis & Loss*, 25(4), 326–344.
- Sari, N. (2021). Pedoman dasar systematic literature review dalam penelitian psikologi. *Jurnal Metodologi Penelitian Psikologi*, 5(2), 112–124.
- Slezackova, A., Kotaska, M., & Bartos, R. (2024). *Hope as a character strength in interpersonal trauma: Implications for recovery and well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 19(1), 45–58.
- Sperandio, K., Blay, C., & Chedekel, L. (2021). *The mediating role of hope in the relationship between bereavement and posttraumatic growth*. *Psychological Trauma*, 13(3), 345–353.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Titlestad, K. B., Robinson, P., & Creed, F. (2022). *Hope, meaning, and narrative reconstruction following spousal loss: A qualitative study*. *Death Studies*, 46(10), 2458–2469.
- Zięba, M. (2019). *Hope and meaning reconstruction after parental loss: A phenomenological study*. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(3), 229–245.