

## **ANTICIPATORY GRIEF PADA PENYINTAS CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)**

**Devi Mariyani<sup>1</sup>, Erlina Listyanti Widuri<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Univeritas Ahmad Dahlan  
Jalan Kapas no 9 Semaki Yogyakarta 55166

<sup>1</sup>devipsikologi18@gmail.com, <sup>2</sup>erlina.widuri@psy.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana proses *anticipatory grief* pada penyintas COVID-19. Subjek dalam penelitian ini merupakan 5 orang perempuan usia 40 tahun keatas, yakni warga Semaki Gede, Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan teknik pengambilan data yang digunakan berupa observasi dan wawancara. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisis isi dan keterpercayaan pada penelitian ini menggunakan *member check*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya proses *anticipatory grief* pada ke lima subjek. Pada tahapan *shock*: kelima subjek merasakan ketakutan dan kecemasan secara berlebihan. Tahapan *awareness of loss*: kelima subjek mengalami perubahan ditandai dengan emosi yang tidak menentu setiap harinya, *overthinking* berlebihan, dan sering melakukan tindakan emosional secara tidak sadar. Tahapan *conservation/whithdrwal*: subjek mulai merasa putus asa dan menarik diri dari lingkungan. Tahapan *healing*: subjek mulai beradaptasi dan mulai menerima kejadian yang terjadi pada diri mereka. Tahapan *renewall*: subjek medapat hikmah dan membuka lembaran baru. Kesimpulan pada penelitian ini kelima subjek dapat melewati proses *anticipatory grief* yang terjadi pada diri mereka.

**Kata kunci:** *anticipatory grief*, covid-19, penyintas

## **ANTICIPATORY GRIEF IN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) SURVIVALS**

**Devi Mariyani<sup>1</sup>, Erlina Listyanti Widuri<sup>2</sup>**

*Faculty of Psychology Ahmad Dahlan University*  
Jalan Kapas no 9 Semaki Yogyakarta 55166

<sup>1</sup>devipsikologi18@gmail.com, <sup>2</sup>erlina.widuri@psy.uad.ac.id

### **ABSTRACT**

This study aims to see how the process of anticipating grief in survivors of COVID-19. The subjects in this study were 5 women aged 40 years and over, namely residents of Semaki Gede, Umbulharjo District, Yogyakarta. The method used in this study was qualitative with a phenomenological approach and data collection techniques used were observation and interviews. The data in this study were analyzed using content analysis and reliability in this study using member checks. The results showed that there was a process of anticipating sadness in five subjects. In the shock stage: the five subjects felt excessive fear and anxiety. Stages of loss awareness: the five subjects experience changes marked by erratic emotions every day, excessive overthinking, and often do emotional actions unconsciously. Conservation/luminescence stage: the subject begins to feel hopeless and withdraws from the environment. Healing stage: the subject begins to adapt and begins to accept what happened to them. Stages of renewal: the subject gets wisdom and opens a new page. The conclusion in this study of the five subjects can go through the process of anticipating the sadness that happens to them.

**Keywords:** *anticipatory grief, covid-19, survivors*

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Corona virus merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat / *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus jenis baru ditemukan pada manusia di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Corona virus Disease-2019 (COVID-19). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan bahwa wabah corona virus 2019-2020 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (PHEIC) pada 30 Januari 2020, dan pandemi pada 11 Maret 2020. (World Health Organization, 2020).

Wabah COVID-19 sangat mengguncang masyarakat dunia, hingga hampir 200 Negara di Dunia terjangkit oleh virus ini termasuk Indonesia. Hingga berbagai upaya dilakukan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19, dilakukan oleh berbagai negara di dunia guna memutus rantai penyebaran virus COVID-19 ini, yang disebut dengan istilah *lockdown* dan *social distancing* (Supriatna, 2020).

Sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 kasus COVID-19 meningkat sangat pesat, tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan. WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu Corona Virus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas. Kasus terbaru pada tanggal 13 Agustus 2020, WHO mengumumkan COVID-19, terdapat 20.162.474 juta kasus konfirmasi dan 737.417 ribu kasus meninggal dimana angka kematian berjumlah 3,7 % di seluruh dunia. Sementara itu di Indonesia sudah ditetapkan 1.026.954 juta kasus dengan spesimen diperiksa, dengan kasus terkonfirmasi positif COVID-19 132.138 sedangkan kasus meninggal sebanyak 5.968 kasus yaitu 4,5% (PHEOC Kemenkes RI, 2020).

Jumlah kasus kematian akibat infeksi virus COVID-19 setiap harinya terus meningkat. Sejauh ini, virus COVID-19 menyebabkan infeksi berat dan menyebabkan kematian pada orang lanjut usia (lansia) dibandingkan orang dewasa atau anak-anak. Pada kelompok lanjut usia akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dikarenakan fungsi fisiologisnya berangsur-angsur akan berkurang termasuk sistem imunitas tubuh yang menurun seiring dengan

proses penuaan, selain itu juga diperparah dengan adanya penyakit penyerta. Risiko kematian yang tinggi secara global terjadi diatas 50 tahun, di Indonesia di atas 40 tahun. Hal ini terbukti dari Konperensi Pers di BNPB 19 Maret 2020, dimana juru bicara Tim Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan Virus Covid-19 Dr. Achmad Yurianto melaporkan 24 dari 25 kematian berusia 40 tahun ke atas (96%). Menurut Santrock (2012), masa dewasa madya adalah masa yang dimulai ketika seorang memasuki usia 40-45 tahun hingga 60-65 tahun. Masa dewasa pertengahan (madya) atau yang disebut juga usia setengah baya dalam terminologi kronologis yaitu pada umumnya berkisar antara usia 40 - 60 tahun, biasanya pada usia tersebut ditandai dengan adanya berbagai perubahan pada fisik dan mental (Hurlock, 1999).

Pasien COVID-19 dapat sembuh jika segera mendapat penanganan yang tepat. Semakin ringan gejala yang dirasakan pasien, semakin cepat proses penyembuhannya. Penderita COVID-19 dengan gejala ringan dapat sembuh dalam waktu sekitar satu pekan. Adapun penderita COVID-19 yang parah dapat mengalami gagal napas, sehingga dapat menyebabkan kematian. Tingkat keparahan COVID-19 dipengaruhi oleh daya tahan tubuh, usia, dan penyakit yang diderita sebelumnya seperti hipertensi, diabetes, jantung, dan asma. Angka kematian tinggi pada kelompok lanjut usia karena adanya penyakit bawaan seperti hipertensi,

diabetes mellitus, jantung dan parkinson (Levani, Prastya, & Mawaddatunnadila, 2021).

Hasil siaran pres antara laporan COVID-19 dengan Kelompok Peminatan Intervensi Sosial Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menyebutkan bahwa stigma sosial berdampak negatif terhadap pasien dan penyintas COVID-19 (Pelupessy & Bramanwidyantri, 2020). Survei yang dilakukan terhadap 181 partisipan menemukan bahwa stigma dapat memicu perasaan khawatir, emosi sedih, takut, dan kecewa pada 51% partisipan (Pelupessy & Bramanwidyantri, 2020). Bila dibiarkan berlarut, stigma sosial negatif dapat memicu masalah kesehatan mental yang lebih serius pada pasien dan penyintas, sehingga sangat mempengaruhi proses – proses pemulihan psikologis bagi pasien ataupun para penyintas. Di Indonesia ditemukan beberapa kasus di mana penyintas tidak diterima oleh lingkungan sosialnya setelah selesai menjalani masa perawatan intensif ataupun isolasi di rumah sakit.

Menurut Data (Pemkot Jogja, 2021) Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah kasus COVID-19 sampai dengan tahun 2021 sebanyak 155.142 ribu kasus positif COVID-19, Pada 6 Oktober 2021 tercatat 3.086 ribu kasus positif dan sembuh sebanyak 864 ratus kasus di Kemantren Umbulharjo Kota Yogyakarta. Kemantren

Umbulharjo Kota Yogyakarta merupakan salah satu Kemantren penyumbang kasus COVID-19 terbanyak, hal ini lah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini di Kemantren Umbulharjo tepatnya di Kelurahan Semaki Gede.

Banyaknya kasus tentunya banyak juga penyintas COVID-19 yang mengalami *anticipatory grief* sebagai reaksi dalam beradaptasi dengan keadaan yang ada. Menurut Lebow (1976 dalam Burke, 2015) *anticipatory grief* merupakan sekumpulan set kognitif, reaksi afektif, budaya, dan sosial mengenai kematian yang dirasakan oleh pasien penyakit terminal (*terminally ill patients*) dan keluarganya, tetapi kematian tersebut belum terjadi. Proses *anticipatory grief* yang dilakukan oleh pasien dan keluarga pasien untuk membantu mereka beradaptasi dengan keadaan yang ada. Sebelum kematian benar-benar datang, gejala masa berduka dapat muncul sebagai bentuk antisipasi pada penyintas COVID-19. Hal ini dikarenakan munculnya pikira-pikiran negatif, ketakutan akan kematian yang di rasakan oleh pasien COVID-19.

Tokoh pertama yang mengemukakan konsep *anticipatory grief* adalah Eric Lindemann pada tahun 1944. Eric Lindemann menggunakan konsep ini pada saat Perang Dunia kedua, ia membuat penelitian pada keluarga yang ditinggalkan oleh anggota keluarganya yang pergi ke medan perang. Dari hasil penelitian yang ia buat, Lindemann menemukan keluarga yang ditinggalkan

melewati masa berduka sebelum kematian anggota keluarganya benar-benar terjadi, bahkan dapat menimbulkan masalah saat anggota keluarganya tersebut kembali ke rumah dengan selamat karena mereka sudah menganggap anggotanya tersebut telah tiada (Fulton & Fulton, 1971 dalam Lane, 2005).

Pada proses antisipasi terhadap kematian lewat *anticipatory grief* dapat membantu keluarga untuk fokus pada kenangan positif serta tidak berlebihan dengan rasa berduka dan penyesalan (Bruhn & Rebach, 2014; Holley & Mast, 2009). Namun, kondisi pasien yang bersifat fluktuatif dan kemungkinan penurunan kondisi secara tiba-tiba membuat keluarga mengalami kesulitan untuk ikut terlibat secara aktif dan efektif dalam proses *anticipatory grief* tersebut (Pelletier-Hibbert et al., 2011).

Pasien yang dikonfirmasi positif COVID-19 dapat mengalami beberapa masalah emosional seperti serangan panik, kecemasan, putus asa, kesedihan yang mendalam, gejala depresi, masalah tidur, dan ketidakberdayaan. *Anticipatory grief* merupakan proses normal yang dapat membuat orang lebih beradaptasi dengan kematian sebenarnya. Orang yang sudah mengantisipasi rasa sedih akibat kematian atau berduka dan yang belum mengantisipasi sebenarnya mengalami rasa sedih yang sama, namun persiapan saat masa *anticipatory grief* dapat membuat orang lebih beradaptasi setelah kematian terjadi. Selain itu, jika

pada masa *anticipatory grief* terjadi keterbukaan antara keluarga dan pasien, maka beban kesedihan keluarga dapat berkurang ketika pasien tersebut benar-benar meninggal. Dengan kata lain, *anticipatory grief* ini tercapai selama fase perawatan, dan rasa berduka selesai ketika kematian benar-benar terjadi (Dermanto, Sunesti, Haryono dkk, 2020)

Pentingnya penelitian ini yaitu dapat menjadi inspirasi dan dorongan bagi penyintas dan pasien yang masih berjuang untuk sembuh dari COVID-19, dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif seperti ketakutan akan kematian, serangan panik, gangguan psikologis, kecemasan, emosioanal serta dapat meningkatkan spriritualitas dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan demikian para penyintas COVID-19 dapat mengatasi perilaku *anticipatory grief* pada diri mereka, sehingga hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para pasien COVID-19 yang saat ini masih berjuang untuk sembuh.

Meskipun begitu, *anticipatory grief* tidak dapat berjalan mulus begitu saja, terdapat penyintas yang mampu mengatasi rasa berduka dengan baik sebelum kematian itu terjadi, namun ada juga yang tidak. Seringkali orang yang sedang dalam situasi menghadapi kematian yang akan terjadi akan mengalami perasaan putus asa atau putus harapan, *anticipatory grief* akan berdampak pada fisik dan psikis, baik penyintas maupun keluarganya. Fokus

penelitian ini yaitu *anticipatory grief* pada penyintas COVID-19 di Kelurahan Semaki Gede, Kemantren Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Berkaca dari berbagai penjelasan diatas di dalam Islam pada Qur'an surah Al – imran : 145 :

B. وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَلًّا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

*Artinya ; “Dan tidak mungkin seseorang meninggal kecuali dengan izin Allah dengan ketetapan yang telah ditentukan. Dan barang siapa menginginkan pahala dunia - Kami akan memberikannya; dan barang siapa yang menginginkan pahala di akhirat, Kami akan memberikannya. Dan kami akan memberi balasan kepada orang yang bersyukur”. (Qur'an surah Al – imran : 145)*

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologis. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Subjek pada penelitian ini berjumlah 5, subjek merupakan seorang penyintas COVID-19, warga Kelurahan Semaki Gede, Kemantren Umbulharjo, Yogyakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisis isi dan keterpercayaan pada penelitian ini menggunakan *member check*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Tahapan – Tahapan *Anticipatory Grief*

#### 1. *Shcok*

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa kelima subjek merupakan pribadi yang cenderung mudah cemas dan panik bahkan sebelum terinfeksi COVID-19. Kelima subjek merasa tidak percaya ketika dinyatakan positif COVID-19, setelah mengetahui bahwa diri mereka positif COVID-19 perasaan cemas, gelisah dan ketakutan akan kematian pada diri mereka semakin meningkat. Sehingga membuat kelima subjek mengalami perubahan fungsi fisiologis dan psikologis secara tidak disadari. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010).

Selain itu perasaan *shock* yang dialami kelima subjek ketika melihat banyaknya korban yang meninggal akibat terinfeksi Covid-19. Hal itu membuat kelima subjek mengalami trauma pada diri mereka. Intensitas *shock* yang dialami seseorang ketika berhadapan dengan kematian memang dapat dipengaruhi

beberapa hal seperti *attachment* dengan orang yang telah meninggal, bagaimana peristiwa kematian itu terjadi, dan apakah peristiwa tersebut telah diperkirakan (Sanders, 1992). Hal ini menimbulkan perasaan *shock* yang sangat intens bagi ke lima subjek, dimana mereka merasa tidak percaya, kebingungan, gelisah, cemas dan rasa tidak berdaya.

## **2. *Awareness off loss***

Berdasarkan hasil wawancara kelima subjek mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, sehingga membuat subjek sulit untuk mengontrol perasaan mereka dan membuat kelima subjek mengalami konflik emosional pada diri mereka. Kelima subjek mulai merasakan adanya perubahan perasaan secara tiba-tiba, sering melakukan tindakan emosional secara tidak sadar, seperti marah tanpa alasan yang jelas dan menangis secara tiba-tiba. Hal ini membuat subjek merasa tertekan dan *stress* berkepanjangan.

Menurut Uno bahwasanya emosi adalah perasaan dan pikiran khas; suatu keadaan biologis dan psikologis; suatu rentang kecenderungan-kecenderungan untuk bertindak (Uno, 2012). Sedangkan, Menurut Sudarsono (1993) emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-

perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu.

Pada saat bangun pagi kelima subjek merasa cemas dan merasa takut saat akan beranjak dari tempat tidur. Perubahan sedemikian rupa membuat mereka kesulitan untuk berpikir, gangguan sulit tidur, merasakan, atau bertindak dengan cara yang mereka inginkan. Bagi beberapa orang yang mengalami *anticipatory grief*, sering melakukan tindakan emosional secara tidak sadar, seperti marah tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini dapat mengubah suasana hati menjadi perasaan yang ekstrem dan tidak terduga, seperti merasa sedih atau khawatir yang berlebihan dari biasanya.

### **3. *Conservation / Whithdrawal***

Berdasarkan hasil penelitian yang ada kelima subjek merasa putus asa setelah dinyatakan positif COVID-19, mencoba untuk menarik diri, merasa tidak memiliki harapan, menyerah dan pada tahap ini kelima subjek berfikir bahwa mereka tidak akan bisa sembuh dari COVID-19. Menurut Pawlin (1993 dalam Keliat 2001), *whitdrawal* diri diartikan sebagai percobaan untuk menghindari interaksi dengan orang lain yakni dilakukan dengan menghindari hubungan dengan orang.

Mengakibatkan terjadinya pengurangan aktifitas fisik maupun mental, kelima subjek merasa tidak ada daya untuk melanjutkan hidup lagi, merasa dunia seakan-akan telah hancur, merasa bahwa segalanya telah berahir. Seluruh subjek memiliki pemikiran dan kekhawatiran yang sama, mereka takut jika lingkungan ataupun masyarakat akan mengucilkan mereka apabila mereka kembali lagi kerumah, tentu hal ini membuat mereka merasa cemas dan merasa sudah tidak punya harapan lagi untuk melanjutkan hidup, sehingga membuat mereka lebih suka menyendiri dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial.

Adanya dukungan dari keluarga, kerabat dekat dan juga teman, membuat kelima subjek merasa bahwa masih ada orang yang sayang, peduli dan perhatian terhadap mereka. Hal itu membuat kelima subjek merasa termotivasi untuk berjuang melawan COVID-19, mereka merasa adanya dukungan dari keluarga membuat mereka semangat untuk sembuh dan berharap bisa kumpul bersama anggota keluarga mereka.

#### **4. *Healing***

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelima subjek mulai dapat mengendalikan diri mereka kembali setelah melewati peristiwa yang menakutkan, khususnya yang telah membuat perubahan secara drastis terhadap diri mereka. Hal ini

membuat kelima subjek mulai memasuki proses penyembuhan. Menurut Redho (2019) *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.

Pada tahap ini, kelima subjek mulai menjaga pikiran mereka agar tetap berfikir positif dan perlahan mulai menerima semua hal yang terjadi pada diri mereka. Kelima subjek perlahan-lahan menyadari bahwa kekuatannya telah pulih dan mereka melakukan lebih banyak kegiatan dan tidak mudah lelah seperti yang dialaminya pada waktu-waktu sebelumnya. Hal ini membuat mereka mulai melakukan berbagai kegiatan seperti melakukan olahraga ringan setiap pagi dan mulai menjalankan aktivitas seperti biasanya.

##### **5. *Renewal***

Pada tahap ini kelima subjek mulai membuka lembaran baru dalam hidup mereka, terjadi suatu proses yang membawa ke lima subjek dari satu keadaan ke keadaan yang lain. Kelima subjek membutuhkan waktu untuk memproses hal-hal yang telah dialaminya, sebelum mereka mampu menerima suatu hal yang baru. Menurut Maharaj dan April (2013) pembaruan diri

(*self renewal*) adalah tentang memastikan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan spiritual.

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima subjek, Kelima subjek membutuhkan waktu untuk memproses hal-hal yang telah dialaminya, sebelum ia mampu menerima suatu hal yang baru. Perlahan kelima subjek mulai membuka membuka lembaran baru, mengambil hikmah dari kejadian yang telah mereka lewati, berusaha untuk lebih bersyukur dan menerima tanggung jawab baru atas apa yang mereka alami. Namun, sesungguhnya kelima subjek tidak sepenuhnya melupakan begitu saja apa yang telah terjadi pada diri mereka, hanya saja mereka tidak terpaku pada peristiwa tersebut. Kelima subjek kini telah mulai melakukan aktivitas seperti sediakala, mereka berfokus pada pekerjaan dan berfokus pada kesehatan diri mereka serta keluarga.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan pada penelitian ini kelima subjek dapat melewati proses *anticipatory grief* yang terjadi pada diri mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ke lima subjek merupakan pribadi yang cenderung mudah cemas dan panik bahkan sebelum terinfeksi COVID-19. Ketika dinyatakan positif COVID-19 perasaan cemas, depresi dan ketakutan akan kematian semakin meningkat, sehingga membuat ke lima subjek mengalami perubahan fungsi fisiologis dan psikologis secara tidak