

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap yang bernyawa pasti akan mengalami kematian (QS. Al Ankabut:57). Setiap orang merespons kematian dengan cara yang berbeda. Orang yang ditinggalkan pada awalnya akan merasa terkejut, tidak percaya diri, dan lumpuh, serta sering menangis atau mudah marah (Santrock, 2004). Kematian diawali dengan bereavement, yaitu kehilangan yang dirasakan oleh seseorang yang dekat dengan orang yang berduka dan proses penyesuaian diri dengan kehilangan (Papalia 2008). Salah satu jenis kematian yang paling banyak terjadi Indonesia adalah kematian mendadak. Peristiwa kematian mendadak atau tidak diharapkan akan benar-benar mengejutkan bagi orang yang ditinggalkan karena individu tidak memiliki kesempatan untuk menyiapkan diri secara psikologis untuk menghadapi kehilangan karena kematian orang yang dekat dengan dirinya (Adina 2013)

Kematian mendadak dapat dijelaskan sebagai kematian yang terjadi secara tiba-tiba, misalnya karena kegagalan fungsi jantung pada seseorang yang sebelumnya terlihat sehat, kecelakaan, atau dibunuh. Kematian yang secara mendadak atau tidak diharapkan akan benar-benar mengejutkan bagi orang yang ditinggalkan, karena mereka tidak memiliki kesempatan

untuk menyiapkan diri secara psikologis untuk menghadapi kehilangan karena kematian orang yang dekat dengannya (Adina, 2013). Menurut Papallia dkk, (2008) Kehilangan juga dapat membawa perubahan dalam status serta peran seseorang yang ditinggalkan.

Kedukaan merupakan respon alamiah penduka atas kehilangan sesuatu atau seseorang yang dianggap penting dan berharga. Kedukaan merupakan mekanisme pertahanan diri saat seseorang atau sekelompok orang mengalami kehilangan atau keterpisahan (Wiryasaputra, 2019). Kedukaan atau dukacita, juga dikenal sebagai *grief*, adalah sebuah kondisi emosional yang lemah, tidak percaya diri, kondisi kecemasan akan perpisahan, keputusasaan, kesedihan, dan disertai dengan rasa kesepian saat kehilangan orang yang dicintai (Santrock, 2004). Menurut Delahanty (2014) Grief atau kedukaan didefinisikan sebagai reaksi yang normal ketika kehilangan. Kedukaan adalah reaksi normal, alamiah dan saling terkait dari seluruh aspek hidup penduka yaitu secara fisik, mental, sosial dan spiritual atas peristiwa kehilangan atau keterpisahan penduka dari seseorang atau sesuatu yang telah menjadi bagian utuh dan sangat berarti bagi hidupnya (Wiryasaputra, 2019).

Intensitas *grief* pada tiap individu berbeda dan dapat berlangsung selama beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun. *Grief* dapat dilalui oleh seseorang dengan beberapa tahapan, yang pertama tahap *shock* dan tidak percaya, kedua, tahap asik dengan kenangan mereka yang meninggal, ketiga, tahap resolusi (Papalia, 2008). Meskipun pola

penyelesaian duka yang dideskripsikan merupakan sesuatu yang umum, berduka tidak selalu mengikuti jalur dari shock ke resolusi. (Adina, 2013)

Para remaja berduka dengan cara yang sama dengan orang dewasa, tetapi karena mereka sering merasakan emosi yang "naik turun" pada tingkat pertumbuhan ini, mereka berisiko mengalami depresi. Remaja yang sedang berduka dapat mengalami dampak yang sangat besar dari kesedihan yang dirasakan setelah putus hubungan, perpisahan orang tua, atau kematian seseorang yang dekat dengan mereka. Karena kehilangan panutan hidup, remaja yang berduka dapat menutup diri, tertekan, dan mudah marah. Mereka juga dapat merasa tidak tahu arah dan tujuan hidup mereka. Remaja yang berduka juga tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menangani rasa kehilangan mereka. (Yuliawati, 2007)

Penulis melakukan wawancara pada tanggal 5 Mei 2022 dengan subjek yang berinisial BL yang mengalami kedukaan setelah ayahnya meninggal secara mendadak tanpa sakit terlebih dahulu. BL menuturkan bahwa pada awal kepergian ayahnya subjek berubah menjadi sedikit pendiam dan cenderung menarik diri dari lingkungannya. Subjek juga menghindar dari teman-teman dekatnya serta memilih untuk beberapa kali bolos sekolah karena takut bertemu orang-orang. Padahal sebelum ayahnya meninggal subjek merupakan sosok yang ramah dan senang bergaul dengan siapa saja namun kondisi berubah setelah ayahnya meninggal secara mendadak. BL sangat terpukul dengan kepergian yang secara tiba-tiba tanpa sakit terlebih dahulu. Subjek menuturkan ia tak

pernah menyangka ayahnya akan pergi secepat ini tanpa pesan dan tanpa kesempatan untuknya merawat ayahnya. Ketika ayahnya meninggal ia merasa kehilangan sebagian dari dirinya. Berbulan-bulan setelah kepergian ayahnya pun BL masih sering menangis, bayangan ayahnya masih sering muncul di ingatannya. Subjek berjuang melawan kedukaan yang dirasakan dibantu dengan dukungan keluarga dan teman-teman terdekatnya selama hampir 2 tahun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa peristiwa kematian dapat menyebabkan kedukaan. kedukaan dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia dan gender. kedukaan yang dialami oleh seseorang tidak boleh dibiarkan berlarut-larut karena dapat menimbulkan *stress* bahkan depresi sehingga seseorang tidak dapat melanjutkan tugas perkembangannya, terutama perkembangan emosional dan sosial sehingga sedikit banyak memiliki andil dalam setiap perilaku Individu. Remaja memiliki berbagai tugas perkembangan. Menurut Hurlock (1980), salah satu tugas perkembangan remaja adalah untuk mencapai kemandirian emosional. Ini berarti bahwa remaja harus memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik dalam diri mereka sendiri dan mengatasi masalah mereka sendiri tanpa bantuan orang tua mereka, yang biasanya berfungsi sebagai panutan.

Oleh karena itu pembahasan tentang gambaran kedukaan pada remaja yang orangtuanya meninggal secara mendadak serta cara remaja tersebut mampu *move on* dari kedukaan yang dialami menarik untuk diteliti.

Masalah kematian orangtua pada remaja merupakan masalah penting yang dapat diangkat menjadi topik penelitian, tujuannya agar dapat dicari suatu cara agar seorang anak dapat melewati tahapan *kedukaan* dengan baik dan tidak memakan waktu yang panjang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana gambaran kedukaan dan faktor-faktor kedukaan pada remaja yang orangtuanya meninggal secara mendadak ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kedukaan dan faktor-faktor kedukaan pada remaja yang orangtuanya meninggal secara mendadak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan dalam memberikan gambaran umum mengenai gambaran kedukaan pada anak yang orangtuanya meninggal secara mendadak.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu dapat membantu keluarga penduka untuk lebih bisa memahami kondisi kedukaan pada remaja yang orangtuanya meninggal secara mendadak sehingga dapat melakukan pendampingan yang tepat.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwiartani, Hasan, arif. Yang berjudul "Gambaran Proses *Grieving* pada Dewasa awal yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19" menghasilkan bahwa seluruh subjek yang berada dalam masa dewasa awal mampu menyelesaikan proses *grieving*. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dan variabel yang diteliti yaitu *grief* / kedukaan. Terdapat perbedaan antara kedua penelitian yaitu dalam penelitian dwiyartani subjek penelitiannya individu yang berada pada masa dewasa awal sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja yang orangtuanya meninggal secara mendadak.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitria S Adina, Sri Maryati Deliana, Rulita Hendriyani. Yang berjudul "*Grief* pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak" menghasilkan bahwa *Grief* yang dilalui kedua subjek relatif baik, hal itu dapat dilihat dari proses perkembangan *grief* yang telah mereka lalui dengan baik hingga pada tahap *recovery*, meskipun salah satu subjek belum sepenuhnya melewati tahap *recovery*.

3. Berdasarkan penelitian yang berjudul “Mengapa Tuhan Mengambil Mereka? Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orangtua Secara Berurutan” oleh Ausie dan Mansoer. Dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami kedukaan yang kompleks dan berat akibat kehilangan kedua orangtua secara berurutan. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dan variabel yang diteliti yaitu *grief* / kedukaan. Terdapat perbedaan antara kedua penelitian yaitu dalam penelitian Ausie dan Mansoer yaitu subjek yang diteliti kehilangan kedua orangtua secara berurutan sedangkan dalam penelitian ini subjek hanya kehilangan salah satu orangtua saja.

F. Tinjauan Pustaka

1. Duka cita (*Grief*)

a. Pengertian

Menurut Santrock (2004) dukacita (*grief*) adalah elumpuhan emosional, ketidakpercayaan, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian yang menyertai kehilangan seseorang yang kita cintai. Gladding (dalam totok s. Wiryasaputra 2019) mengatakan kedukaan adalah perasaan kuat yang muncul sebagai tanggapan terhadap suatu peristiwa kehilangan yang ditandai dengan kesedihan dan kesesusahan. Selanjutnya totok S. Wiryasaputra (2019) dalam bukunya yang berjudul *Grief Psychotherapy* menyatakan bahwa kedukaan adalah reaksi normal,

alamiah, dan saling terkait dari seluruh aspek hidup penduka atas kehilangan seseorang atau sesuatu yang mereka miliki. Sedangkan menurut Papalia, dkk (2008) ialah Kedukaan ialah proses penyesuaian diri dengan kehilangan dan kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan orang yang berduka.

b. Aspek

Wiryasaputra (2019) membagi kedukaan kedalam 4 aspek :

a. Aspek Fisik

Kedukaan dapat menyebabkan gejala fisik, somatis, dan biologis, seperti menangis, keluar air mata, mata menerawang, mati rasa, kesemutan, tubuh gemetaran, berjalan seperti melayang, menurunkan nafsu makan atau bahkan sebaliknya, dan tidak dapat tidur dengan tenang dan lain-lain.

b. Aspek mental

Pada aspek mental gejala yang muncul seperti tidak dapat menerima kenyataan (menyangkal, menolak), bingung, sedih, gelisah, cemas, terkejut pikiran tidak teratur, selalu berpikir tentang yang hilang, mudah terluka hatinya atau mudah tersinggung, benci, marah putus asa, batin tertekan, dan lain-lain.

c. Aspek sosial

Dalam aspek sosial, gejala kedukaan yang muncul seperti menyendiri, menarik diri, mengurung diri, selalu ingin menceritakan orang atau sesuatu yang hilang, mengunjungi makam atau tempat yang terkait dengan orang

atau sesuatu yang hilang, menyalahkan orang lain, membenci atau kasar pada orang lain.

d. Aspek spiritual

Rasa berdosa, menyalahkan tuhan, marah pada tuhan dan takdir, tidak dapat berkonsentrasi pada ibadah, tidak berminat mengikuti acara keagamaan, marah atau benci pada kelompok keagamaannya adalah gejala yang muncul pada aspek spiritual

c. Faktor

Menurut aiken (1994) ada beberapa faktor yang menyebabkan *Grief*, faktor tersebut adalah:

a. Hubungan individu dengan almarhum

Reaksi setiap orang berbeda-beda tergantung pada hubungan mereka dengan almarhum; dalam beberapa kasus, hubungan yang sangat baik dengan almarhum dapat dikaitkan dengan proses *grief* yang sulit.

b. Kepribadian, usia dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan

Secara umum *grief* lebih menimbulkan stress pada orang yang usianya lebih muda.

c. Proses kematian

Cara kematian seseorang juga meninggalkan proses *grief* yang berbeda pada tiap orang yang ditinggalkannya. Pada kematian yang mendadak orang yang ditinggalkan akan sulit menghadapi kenyataan yang dialaminya. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai

kekuatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi *grief*.

d. Tahapan

Glick, dkk (dalam adina 2013) membagi tahapan *grief* menjadi tiga tahap, yaitu:

a. Tahap inisial respon

Tahap pertama ini dimulai ketika peristiwa kematian terjadi dan selama masa pemakaman dan ritual-ritual lain dalam melepas kematian orang yang disayangi. Reaksi awal terhadap kematian orang yang disayangi pada tahap ini meliputi *shock* atau kaget dan perasaan tidak percaya. Orang yang ditinggalkan mungkin merasa mati rasa, bingung, kosong, hampa, dan mengalamidisorientasi atau tidak tahu arah.

b. Tahap *intermediate*

Tahapan ini adalah lanjutan dari beberapa kondisi pada tahap sebelumnya dan timbul beberapa kondisi baru yang merupakan lanjutan atas reaksi kondisi sebelumnya. Kemarahan, perasaan bersalah, kerinduan, dan perasaan kesepian merupakan emosi-emosi yang umum terjadi pada tahapan ini.

c. Tahap Pemulihan

Pada tahap ini, orang yang ditinggalkan mulai melihat masa depan dan bahkan dapat memulai hubungan baru, pola tidur dan makan mereka sudah kembali normal. pada tahap ini perilaku yang muncul termasuk mengakui kehilangan yang terjadi, berusaha menyesuaikan diri dengan

kekacauan emosional, melepaskan ikatan dengan orang yang telah tiada, dan melepaskan hubungan dengan orang yang telah tiada.

2. Kematian

Menurut Santrock (2004), kematian didefinisikan sebagai saat berakhirnya fungsi biologis tertentu, seperti pernafasan, tekanan darah, dan kakunya tubuh, yang dianggap sebagai tanda kematian. Salah satu jenis kematian adalah kematian mendadak. Ann & lee (2001) menjelaskan kematian mendadak adalah Kematian dapat terjadi dengan cepat dalam situasi tertentu. contohnya, perang menghasilkan kondisi yang melingkupi kematian, dan kondisi ini mempengaruhi bagaimana subjek menghadapi kehilangan. Orang yang kehilangan sesuatu karena kematian yang mendadak biasanya ingin mendapatkan informasi segera dan biasanya detail tentang penyebab kematian untuk membantu mereka mulai merasakan kehilangan tersebut.

3. Remaja

a. Pengertian remaja

Secara psikologis, Piaget (Hurlock, 1991) mengatakan bahwa remaja adalah usia ketika seseorang mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Pada usia ini, anak-anak tidak merasa bahwa mereka berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, tetapi merasa sebanding, atau paling tidak sejajar dengan mereka. Remaja tidak memiliki tempat yang jelas; mereka tidak hanya tidak dapat diterima sebagai anak-anak tetapi juga tidak dapat diterima secara penuh sebagai orang dewasa.

Remaja sering disebut dalam fase "mencari jati diri" atau fase "Topan dan badai" (Asrori, dkk 2019)

b. Perkembangan remaja dari aspek spiritual

Tugas perkembangan yang juga berpengaruh terhadap diri remaja adalah spiritualitas. Spiritualitas adalah salah satu komponen yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia (toruner, dkk 2020). Toruner dkk (2020) menambahkan perkembangan spiritualitas manusia akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Pada usia remaja, mereka membuat kumpulan nilai dan moral mereka sendiri, Spiritual juga merupakan komponen penting dalam mengatasi masalah psikososial dan meningkatkan kepuasan hidup serta resiliensi remaja. spiritualitas memberikan ketenangan dan dukungan kepada remaja. Dimensi spiritual sangat penting dalam perkembangan remaja. Toruner dkk (2020).

Agama dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan hidup; melalui doa dan ibadah lain, beberapa orang merasa lebih dekat dengan tuhan untuk mendapatkan kenyamanan (andrews, 2005). Menurut Sarwono (2012) Pendekatan agama di nilai dapat membantu dalam menangani remaja mengatasi kedukaan dan mencegah mereka berperilaku maladaptive. Agama membantu Remaja mengatasi kedukaan. Mereka mengatakan bahwa sumber daya terkuat yang dapat digunakan untuk menerima kedukaan adalah kehadiran Tuhan. Spiritualitas ini membantu remaja mendapatkan perspektif, menemukan arti, dan makna dari penderitaan dan kehilangan mereka. (Ludik & Greff, 2020)