

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Kematian merupakan fakta hidup yang harus diterima oleh semua makhluk yang bernyawa di dunia ini, termasuk manusia. Kematian merupakan sesuatu yang tidak dapat diperkirakan waktu terjadinya. Sehingga kematian tidak hanya dialami oleh kaum yang berusia lanjut, tetapi juga dapat dialami oleh orang-orang yang masih muda, usia remaja, atau bahkan masih bayi. Penyebab kematian pun juga dapat bermacam-macam, ada yang meninggal dikarenakan sakit, usia lanjut, kecelakaan, dan sebagainya. Jika peristiwa kematian terjadi, maka hal tersebut tentu saja tidak hanya melibatkan dirinya sendiri, namun juga melibatkan orang-orang yang ditinggalkan.

Kematian dapat menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintai orang yang meninggal tersebut. Kematian orang-orang terdekat merupakan kehilangan paling menyakitkan yang dapat dialami oleh seseorang. Ketika orang yang dicintai meninggal dunia, individu dapat merasa seolah-olah kehilangan bagian dari dirinya.

Kehilangan seseorang yang dekat dan dicintai karena kematian merupakan suatu peristiwa yang tidak dapat dibandingkan dengan peristiwa-peristiwa lain bagi seseorang yang ditinggalkan, karena hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang itu saja, tetapi juga berdampak pada orang di sekitarnya.

Setiap orang yang meninggal disertai dengan adanya orang lain yang ditinggalkan, untuk setiap orangtua yang meninggal akan ada anak-anak yang ditinggalkan.

Kematian dari seseorang yang dikenal dekat dan sangat dicintai, akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya pada orang yang ditinggalkan. Begitu juga yang terjadi apabila salah satu orangtua yang meninggal, tentu akan sangat berpengaruh pada kehidupan anak yang ditinggalkan selanjutnya. Apalagi jika orang tersebut dekat, orang yang dikasihi, maka akan ada masa dimana orang yang ditinggalkan akan meratapi kepergian mereka dan merasa kesedihan yang mendalam. Selain itu dapat juga menimbulkan perasaan kehilangan, tidak bahagia, dan kurang dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Sosok orangtua merupakan orang yang paling dekat dengan anak, hangatnya sebuah keluarga akan membuat kedekatan yang terjalin antara anak dan orangtua, dan kedekatan itu akan membuat anak menjadi merasa aman dan nyaman, ketika seorang remaja dihadapkan pada suatu peristiwa yang tidak diinginkan dalam hidupnya pasti akan merasa berat untuk menerima kenyataan. Seperti pada peristiwa kematian yang dapat memisahkan hubungan antara orangtua dan anak. Tentu saja peristiwa tersebut bukanlah hal yang mudah untuk diterima oleh siapapun.

Peristiwa kematian akan membuat seorang anak yang mengalami menjadi *shock* dan merasa terpukul, juga merasa kehilangan seseorang yang

dinilai sangat berarti bagi dirinya. Kejadian kematian akan memberikan efek yang berbeda-beda terhadap individu. Reaksi seseorang sangat dipengaruhi oleh cara terjadinya kematian. Menurut Range, Walston, dan Pollard (1992) kematian memiliki beberapa jenis, antara lain: 1) kematian alami yang dapat diantisipasi (misal, mengidap kanker, AIDS, atau penyakit lainnya), 2) kematian dialami yang tidak dapat diantisipasi (misal, serangan jantung, kecelakaan atau bencana), 3) kematian tidak alami yang disebabkan pembunuhan atau bunuh diri (Astuti, 2005).

Menurut Astuti (2005) duka cita atas kematian seseorang yang dicintai adalah masalah yang paling menantang dan paling sering dihadapi oleh seorang konselor. Menurut James dan Friedman (1993) kematian seseorang yang dicintai mungkin merupakan pengalaman kehilangan yang paling mempengaruhi individu secara fisik, emosional, dan spiritual (Astuti, 2005).

Keluarga inti adalah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Selama beberapa dekade terakhir, keutuhan keluarga inti telah banyak mengalami perubahan. Menurut Yuliawati (2007) perubahan struktur keluarga ini bisa disebabkan kelahiran anak di luar pernikahan, meningkatnya jumlah perceraian, dan kematian salah satu orangtua.

Perubahan tersebut mengakibatkan adanya keluarga tanpa ayah atau ibu. Data yang disampaikan oleh O'Neil (1989) yang cukup mengkhawatirkan adalah kondisi anak yang hidup tanpa ayah biologisnya (termasuk di dalamnya keluarga ibu tunggal akibat perceraian, meninggal, dan alasan-alasan lain)

tersebut ternyata 2,5 kali lebih sering merasa tidak bahagia dan 3,3 kali lebih rendah *self esteem*nya dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga utuh (Yuliawati, 2007). Bagi anak yang tiba-tiba mendapatkan orangtuanya tidak lengkap lagi, anak tersebut belum siap menghadapi rasa kehilangan salah satu orangtuanya tentu saja akan terpukul, dan kemungkinan besar akan berubah tingkah lakunya.

Perasaan kehilangan merupakan proses yang bervariasi, terdapat kesedihan yang mendalam, keadaan merana, depresi, dan identitas yang berubah, keadaan kesehatan yang memburuk, kesepian, dan menarik diri dari pergaulan. Selain itu para ahli (dalam Lund dan Vries, 2010) juga mengatakan akan terjadi perubahan dan kekacauan pada pola hidup dan kegiatan sehari-hari tentunya.

Menurut Santrock (1998) duka cita adalah kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian yang menyertai disaat kita kehilangan orang yang kita cintai (Fitria dan Deliana 2013). Sedangkan menurut Papalia adalah kehilangan karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan (Fitria dan Deliana, 2013).

Sedangkan menurut Covington dan Prigerson (1997) mendefinisikan duka cita sebagai reaksi afektif, fisiologis, dan psikologis secara emosional pada saat kehilangan figur yang sangat penting (Brier, 2008). Jika dilihat dari tingkah laku, seseorang akan cenderung menunjukkan perilaku terguncang,

menangis secara spontanitas, dan menarik diri secara sosial. Sedangkan secara kognitif, seseorang memiliki pemikiran mengenai kematian, memiliki *self judgement* yang negatif, merasa putus asa dan kehilangan harapan, serta menolak dari kenyataan, serta kenangan yang pernah dialami (Brier, 2008).

Sedangkan secara fisiologis, terdapat kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, kehilangan energi dan kelelahan, keluhan somatik, dan keluhan fisik yang sering terjadi pada seseorang yang memikul beban kematian.

Tahapan-tahapan duka cita memunculkan perilaku-perilaku yang menandakan stres pada individu. Jika perilaku-perilaku tersebut, khususnya pada tahapan satu hingga tahapan ketiga duka cita seseorang tidak memiliki strategi individu yang cukup baik, maka dapat mengakibatkan *complicated grief* (CG) dan gangguan rasa berduka yang berkepanjangan atau *prolonged duka cita disorder* (PGD) seperti yang telah disebutkan oleh Howarth (2011).

Strategi *coping* menurut Carlson (1999) mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti (Ahsyari, 2015). Semua rencana tersebut dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.

Strategi *coping* stres menurut Lazarus dan Folkman (1986) mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan menjadi dua yaitu: a. *Problem focused coping* (PFC), yaitu merupakan strategi *coping* untuk

menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Bentuk-bentuk strategi *coping* ini antara lain: 1) *Contiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain, 2) *instrumental action*, yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan, 3) *negosiasi*, yaitu merupakan salah satu taktik dalam PFC yang diarahkan langsung pada orang lain atau mengubah pikiran orang lain demi mendapatkan hal yang positif dari situasi yang problematik tersebut.

Coping stres selanjutnya menurut Lazarus dan Folkman (1986) yaitu *emotion focused coping* (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Ahsyari, 2015).

Bentuk strategi *coping* stres *emotion focused coping* antara lain: 1) pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi, 2) penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan diri sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi, 3) minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan, 4) pencarian makna adalah individu

menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya sendiri serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

Kematian ayah dapat menimbulkan dampak yang negatif, mengingat ayah memiliki peran penting dalam keluarga. Peran ayah seperti yang disebutkan oleh Sundari dan Herdajani (2013) yaitu dapat menjadi pelindung, penyokong materi dan model keteladanan bagi anak-anaknya. Sehingga hal-hal tersebut di atas tidak sepatutnya terjadi. Idealnya, ayah dapat memberikan kenyamanan tempat tinggal dan keamanan dari bahaya yang mengancam secara fisik maupun psikologis. Dengan begitu perlindungan, jaminan finansial dan pemenuhan spiritual yang menyeluruh dapat menyentuh jiwa dan raga anak-anak dan seluruh anggota keluarga.

Menurut teori Talcott-Parson (1989) memandang peran ayah ini bertolak pada aspek instrumental, yaitu ayah merupakan alat yang mempunyai fungsi yang menghubungkan keluarga ke masyarakat. Hal ini dikarenakan ayah secara tradisional kurang terkait dalam kesibukan dibanding dengan ibu dan lebih sering bekerja di luar rumah (Moeljono dan Latipun, 2011). Talcott juga memandang bahwa peran ayah yang membawa masyarakat ke dalam rumah dan rumah ke dalam masyarakat.

Peran-peran ayah seperti yang diungkapkan di atas, sangat diperlukan bagi perkembangan anak yang menginjak masa dewasa muda. Menurut Hurlock (1999) masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda

diharapkan memainkan peran baru. Oleh karena itu anak yang telah memasuki masa dewasa muda membutuhkan peran ayah untuk mengajarkan dan membimbing dalam melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan di masyarakat.

Penelitian ini penting, masa berduka tidak bisa dibiarkan terlalu lama. Hal ini disebabkan, jika masa berduka dibiarkan terlalu lama maka tidak menutup kemungkinan akan seseorang akan jatuh dalam fase depresi.

Seperti yang terjadi di desa Mojosari seorang wanita berinisial F yang ditinggal ayahnya meninggal pada usia 19 tahun. Ayah T meninggal dikarenakan penyakit lambung yang kambuh. Saat ini F sudah memasuki usia 22 tahun, namun bayang-bayang F terhadap ayahnya masih jelas dan seringkali membuat T merindukan ayah. Bahkan selama dua tahun setelah ditinggal ayah, F merasa putus asa dengan pendidikan yang dijalani. Menurut F tanpa kehadiran ayah, tidak ada arti lagi untuk melanjutkan pendidikan.

Sama halnya dengan masalah yang dihadapi U yang saat ini juga berusia 22 tahun. Masalah yang dihadapi oleh U hampir sama dengan yang dihadapi oleh F, keduanya juga ditinggal ayahnya meninggal pada usia 19 tahun. Hanya saja ayah U meninggal dikarenakan penyakit gagal ginjal. Seringkali U merasakan kerinduan yang mendalam terhadap ayahnya, bahkan U juga merasa bahwa dirinya sudah kehilangan motivasi yang dimiliki dalam hidupnya.

Pada kasus yang dihadapi oleh F dan U memiliki kesamaan, yaitu keduanya ditinggal ayahnya pada usia 19 tahun. Walaupun sekarang keduanya sudah berusia 22 tahun, keduanya masih selalu teringat dan merasakan kerinduan yang mendalam kepada sosok ayah. Pada saat mengalami kerinduan yang cukup mendalam pada sosok ayah, keduanya mengalami kondisi yang dapat membuat tertekan. Hal ini dikarenakan sosok ayah yang dirindukan tidak dapat lagi ditemui.

Kondisi yang dialami oleh F dan U tersebut menggambarkan kondisi stres. Seperti yang disebutkan di atas, U merasa bahwa dirinya telah kehilangan motivasi dalam hidupnya. Jika hal tersebut dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang, maka dapat mengakibatkan depresi pada F maupun U. Jika kesedihan pada seseorang yang berkaitan dengan kehilangan orang yang dicintai tetap ada dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menyebabkan timbulnya depresi pada orang tersebut (Lubis, 2009).

Menurut Rathus juga menguatkan bahwa orang yang mengalami depresi berawal dari keadaan stres yang tidak segera diatasi, gangguan-gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi (Lubis, 2009).

Seharusnya F dan U tidak perlu merasakan kesedihan yang terlalu mendalam. Hal ini dikarenakan masih ada sosok ibu di dalam hidup subyek sebagai tempat bersandar. Selain ayah, ibu juga memiliki peran yang cukup penting dalam keluarga. Namun realita yang terjadi adalah F dan U tidak

bergantung banyak pada ibu dan masih saja memikirkan mengenai ayah. F dan U selalu saja merasa bahwa kehilangan ayah merupakan suatu peristiwa terberat yang pernah dirasakan.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti merasa tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai tahapan duka cita yang dilalui oleh F dan U. begitu juga mengenai strategi *coping* stres yang dipilih oleh F dan U ketika mengalami tekanan akibat kematian ayah.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, yaitu untuk mengetahui proses duka cita dan strategi *coping* stres yang dijalani oleh wanita dewasa awal atas kematian ayah. Untuk memperdalam permasalahan pada penelitian ini, maka dibuat beberapa pertanyaan seperti berikut ini:

1. Bagaimana proses duka cita yang dijalani pada subyek?
2. Apa strategi *coping* stres yang dipilih oleh subyek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah disebutkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menggambarkan proses duka cita yang dihadapi oleh subyek
2. Untuk menggambarkan strategi *coping* stres yang dipilih oleh subyek dalam menghadapi masa duka cita.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan menjadi bahan referensi bagi disiplin ilmu psikologi. Terutama psikologi klinis dalam kajian duka cita dan *coping* stres

b. Manfaat Praktis

1. Bagi individu orang yang sedang mengalami duka cita, diharapkan dapat memberikan wawasan luas mengenai proses duka cita dan usaha *coping* stres dalam menghadapi proses duka cita tersebut.
2. Sebagai informasi penting bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga yang sedang berduka cita, agar dapat selalu memberikan semangat dan dukungan agar dapat melewati proses duka cita dengan cepa.

E. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian-penelitian yang serupa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Yusoff (2010) mengenai *coping* stres pada remaja malaysia. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang menyebabkan stres, stresor, dan strategi *coping* stres selama menjadi siswa di sekolah kedua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusoff menyebutkan bahwa sumber stres yang utama bagi remaja malaysia adalah masalah

akademik. Selain itu juga ditemukan pula lima bentuk *coping* stres yang paling sering dilakukan adalah *coping* stres yang melibatkan agama, atau selalu berdoa, menginterpretasikan kembali secara positif, *coping* aktif, merencanakan apa yang akan dilakukan selanjutnya, dan dukungan sosial.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Carnelley, Bolger, Wortman, dan Burke (2006) tentang reaksi berduka cita pada orang yang kehilangan pasangan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam mengenai reaksi yang kehilangan oleh janda di U.S. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa janda yang ditinggal mati suaminya berbicara, memikirkan, dan merasakan emosi tentang kematian pasangannya. Namun setelah 20 tahun setelah kematian pasangannya, janda tersebut rata-rata bercerita tentang pasangannya sekali dalam waktu seminggu atau bahkan dua minggu tiap bulan.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Brier (2008) mengenai duka cita pada wanita yang mengalami keguguran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki lebih dalam mengenai wanita yang mengalami keguguran dan waktu yang dibutuhkan untuk melampaui proses duka cita. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa cukup besar persentase yang ditunjukkan pada wanita yang mengalami reaksi duka cita. Waktu yang dibutuhkan oleh wanita keguguran yang mengalami duka cita mencapai enam bulan.

Penelitian yang dilakukan oleh Howart (2011) merupakan salah satu contoh penelitian yang mengkonseptualisasikan mengenai duka cita, termasuk membahas mengenai *complicated grief*, dan pendekatan konseling duka cita.

Penelitian selanjutnya mengenai eksperimen dua model *coping* yang digunakan untuk seseorang yang kehilangan pasangan hidup. Penelitian ini dilakukan oleh Lund dan Vries (2010). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas dua model *coping* kehilangan, yaitu *coping* RO dan *coping* LO. Penelitian ini melakukan pengujian terhadap bentuk *coping loss-orientation* (LO) dan *restoration-orientation* (RO). Sesuai dengan namanya, pada grup LO akan diorientasikan pada peristiwa kematian pasangan, seperti bercerita mengenai proses kematian, keadaan saat pasangan meninggal, bagaimana ekspresi yang ditunjukkan.

Namun berbeda halnya dengan RO, pada kelompok RO diberikan mengenai pembelajaran mengenai kemampuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada RO lebih bersifat pada pelatihan mengenai kemampuan bersosial dengan status sebagai janda, menghabiskan waktu dengan selalu bergembira, dan hal-hal lainnya yang berkaitan erat dengan perbaikan dan pemulihan kembali keadaan janda yang sempat terpukul.

Hasilnya menunjukkan bahwa pada kelompok LO menerapkan apa yang telah dipelajari yaitu mengenai pemahaman kebutuhan duka cita dan menggunakan humor untuk mengatasi kehilangan. Sedangkan untuk kelompok RO menerapkan kondisi yang berfokus pada kesehatan, keutamaan rumah yang

bersih dan nyaman, dan bagaimana mengatur keuangan. Selain itu, peserta RO bersikap lebih terbuka terhadap adanya perubahan dibandingkan dengan peserta pada kelompok LO.

Penelitian yang dilakukan Reynold dan Botha (2006) menjelaskan mengenai perilaku duka cita dan mengkonseptualisasikan duka cita. Hasilnya adalah terdapat perbedaan hasil pada studi-studi sebelumnya. Hingga saat ini persoalan yang membicarakan pengaruh duka cita terhadap penyesuaian dinilai sangat adekuat dan berhubungan.

Selanjutnya penelitian mengenai tinjauan tentang arti penting *death education* yang dilakukan oleh Astuti (2005). Adapun hasil penelitian ini adalah sangat diperlukan *death education* bagi semua kalangan. Hal ini dikarenakan kematian orangtua bagi anak yang telah terikat secara emosional, dapat menghasilkan reaksi psikologis yang ekstrim.

Penelitian yang dilakukan Purwanti, Ropi, dan Widianti (2013) mengenai rasa berduka pada remaja dengan orangtua bercerai adalah menunjukkan bahwa anak yang orangtuanya tidak sama lagi seperti ketika masih bersama, menaruh harapan agar kedua orangtuanya bisa kembali bersama dan ketika teringat pada saat proses perceraian berlangsung anak sering menangis, sering melamun, mudah tersinggung, malu berinteraksi dengan teman sebaya, dan dengan orangtua anak jarang untuk berkomunikasi.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian dengan menggunakan metode kepustakaan yang dilakukan oleh Sundari dan Herdajani (2013). Didapatkan

pemahaman bahwa ketiadaan peran ayah akan berdampak pada rendahnya harga diri, adanya perasaan marah, malu, karena berbeda dengan anak-anak lainnya. Selain itu, kehilangan peran ayah juga menyebabkan seorang anak atau merasakan kesepian, kecemburuan, selain kedukaan dan kehilangan yang amat sangat yang disertai pula rendahnya kontrol diri, inisiatif, keberanian mengambil resiko, dan *psychology well-being*, serta kecenderungan memiliki neurotik.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Deliana (2013). Adapun hasil penelitian yang ditunjukkan adalah duka cita yang dialami oleh subyek tidak memiliki banyak perbedaan. Proses perkembangan duka cita yang subyek alami telah dilalui dengan baik dimulai dari inisial respon, *intermediate*, dan *recovery*, namun pada proses terakhir yaitu *recovery* subyek belum sepenuhnya terpenuhi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yuliawati (2007) yang menunjukkan adanya kesamaan perubahan yang dialami remaja dan ibu setelah ketiadaan ayah. Ibu yang menjadi tegar ternyata anaknya juga menjadi lebih tegar. Sementara ibu yang memilih bekerja keras, anaknya mengaku mengalami masalah emosi, tetapi juga ada sejumlah subyek yang tidak mengalami perubahan apapun. Pada ibu yang dinilai mengalami masalah emosi ternyata anaknya sebagian besar juga mengaku mengalami masalah emosi akibat ketiadaan ayah.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu seperti yang telah dijelaskan di atas, terlihat jarang sekali penelitian yang membahas duka cita dan strategi *coping* stres khususnya pada wanita dewasa muda atas kematian ayah. Oleh karena itu, penulis dapat menjamin keaslian penelitian ini.

