

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kematian**

##### **1. Definisi Kematian**

Kematian merupakan suatu fenomena yang sangat misterius dan rahasia. Di dunia ini, tidak ada satupun makhluk yang mampu mengetahui waktu terjadinya kematian pada diri makhluk tersebut.

Menurut Papalia (2008) kematian merupakan fakta biologis, akan tetapi juga memiliki aspek sosial, kultural, historis, religius, legal, psikologis, perkembangan, medis, dan etis. Aspek-aspek tersebut memiliki keterkaitan antara satu sama lain.

Keterkaitan antara kematian dan kehilangan juga memiliki keterkaitan. Walaupun keduanya merupakan pengalaman yang universal, namun dua hal tersebut memiliki konteks kultural. Sikap kultural dan religius inilah yang mempengaruhi aspek psikologis dari perkembangan dari kematian. Seperti bagaimana orang-orang yang sama usia menghadapi kematian pada diri sendiri dan kematian orang-orang yang berada di dekat orang tersebut (Papalia, 2008).

Sedangkan Santrock (2002) mendefinisikan kematian dengan cukup spesifik yaitu berakhirnya fungsi biologis tertentu, seperti pernafasan dan tekanan darah serta kakunya tubuh, hal-hal tersebut dianggap cukup jelas sebagai tanda-tanda kematian.

Sedangkan kematian didefinisikan menurut Islam adalah sebagai sebuah transisi atau perpindahan ruh untuk memasuki kehidupan baru yang lebih agung dan abadi. Islam secara tegas mengajarkan bahwa tiada seorang pun yang bisa menemani dan menolong perjalanan arwah kecuali akumulasi dari amal kebaikan kita sendiri (Hidayat, 2006).

Pada dekade terakhir ini, banyak ahli yang mendefinisikan mengenai kematian. Menurut salah satu tokoh Islam, Ath-Thaba'thabei (dalam El-Shafa, 2010) kematian dimaknai sebagai kematian jasad, maksudnya lebih ditekankan pada aspek keberadaan jasad yang membujur kaku (diam) karena terlepas dari ruh.

Sedangkan Harun Nasution mempunyai analisis yang cukup menarik mengenai kematian. Menurut Harun Nasution menjelaskan bahwa kematian adalah terpisahnya tubuh halus atau yang disebut dengan *astral body* atau *body licham* dengan tubuh kasar. Menurut Harun, antara tubuh halus dengan tubuh yang kasar itu dihubungkan dengan tali yang sangat halus di bagian kepala manusia (El Shafa, 2010).

Selama tali penghubung tersebut masih utuh dan tidak terputus, maka tubuh astral itu masih bisa kembali ke tubuh. Tetapi kalau sudah terputus, maka tubuh astral sudah tidak bisa kembali lagi ke tubuh fisik, dan dari sinilah terjadi kematian.

Berdasarkan pengertian-pengertian dari para ahli seperti yang disebutkan di atas, maka peneliti menegaskan bahwa kematian adalah

berakhirnya fungsi biologis tertentu, seperti pernafasan dan tekanan darah serta kakunya tubuh dikarenakan terlepasnya ruh dari jasad manusia.

## 2. Macam-Macam Kematian

Kematian dibagi dibagi menjadi beberapa jenis, jenis-jenis kematian tentu akan mempengaruhi rasa berduka cita atau duka cita pada seseorang. Terdapat dua jenis kematian antara lain kematian yang tiba-tiba dan kematian yang diantisipasi (Ann dan Lee, 2001).

### a. Kematian yang diantisipasi

Menurut Ann dan Lee (2001) dapat dipahami sebagai reaksi akan kesadaran terhadap kehilangan di waktu yang akan datang. Beberapa orang percaya bahwa kematian yang telah diketahui terlebih dahulu atau diantisipasi terlebih dahulu dapat memudahkan orang-orang untuk mengatasi duka cita daripada kematian secara tiba-tiba.

Jika seseorang mengetahui bahwa saudara atau orang yang terdekat akan meninggal dunia, maka secara tidak langsung memberi waktu untuk menyelesaikan urusan beberapa urusan dengan orang tersebut. Sehingga orang yang akan ditinggalkan dapat menjadi lebih mudah untuk mengatasi duka cita daripada orang yang ditinggalkan pada kematian tiba-tiba (Niven, 2013).

### b. Kematian Mendadak

Pada kematian mendadak dapat muncul dalam konteks tertentu Misalnya, perang mengakibatkan suatu keadaan tertentu yang melingkupi

kematian, dan keadaan ini mempengaruhi sikap seseorang dalam mengatasi rasa berduka cita.

Seseorang yang kehilangan karena kematian secara mendadak biasanya menginginkan informasi secepatnya dan biasanya yang detail mengenai penyebab kematian, guna membantu orang yang kehilangan untuk segera merasakan kehilangan. Selain itu kematian yang mendadak bukan hanya tidak diduga-duga tetapi menyebabkan orang yang ditinggalkan tidak dapat menyelesaikan urusan-urusan yang belum selesai dengan orang yang meninggal (Niven, 2013).

## **B. Duka cita**

### **1. Pengertian Duka cita**

Bagaimanapun, kabar kematian selalu mengundang kesedihan bagi siapapun yang ditinggalkan. Bagi si mayat, kematian jelas merupakan pembebasan, namun berbeda halnya dengan orang-orang yang ditinggal.

Konsep duka cita telah seringkali dibahas pada berbagai literatur yang berhubungan dengan peristiwa kehilangan dalam hidup. Menurut Santrock (2002) rasa duka cita adalah suatu kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan perpisahan, sedih, putus asa, dan kesepian yang menyertai disaat seseorang kehilangan orang yang dicintai.

Duka cita menurut Papalia (2008) ialah respon emosional pada semua orang yang mengalami kehilangan seseorang yang yang memiliki hubungan yang cukup dekat. Hal tersebut tentunya menyebabkan adanya perubahan status

dan peran. Sehingga membutuhkan proses menyesuaikan diri untuk menjalani status dan peran yang baru bagi seseorang yang ditinggalkan.

Duka cita juga didefinisikan oleh Chaplin (2002) sebagai suatu keadaan emosional yang sangat tidak menyenangkan disertai rasa menderita atau hilang hanyut dan seringkali dibarengi sedu sedan serta tangisan.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka peneliti menegaskan bahwa duka cita diartikan sebagai respon emosional yang terjadi pada individu dari keadaan atau situasi kehilangan seseorang yang menekan akibat kematian atau kehilangan seseorang yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan yang ditinggalkan. Reaksi dari duka cita ini dapat diekspresikan dengan berbagai cara sebagai ungkapan penderitaan emosional yang anggota keluarga yang ditinggalkan.

## **2. Macam-macam duka cita**

Duka cita dibedakan menjadi dua macam yaitu duka cita atau yang normal dan duka cita yang tidak teratasi (Tomb, 2003). Rasa duka cita baik yang normal dan duka cita yang tidak teratasi akan dijelaskan di bawah sebagai berikut:

### **a. Duka cita yang normal**

Seperti yang dipaparkan di atas, bahwa duka cita merupakan respon emosional yang dirasakan oleh semua orang yang mengalami kehilangan akibat ditinggal mati oleh seseorang yang dicintai.

Menurut Tomb (2003) rasa duka cita menimbulkan gejala-gejala, yaitu seperti adanya gejala kegelisahan, perhatian yang mudah teralih, disorganisasi, preokupasi, mati rasa, perasaan sedih, apatis, menangis, cemas, adanya kebutuhan untuk membicarakan kematian, dan nyeri psikis selama sehari-hari, berminggu-minggu, dan berbulan-bulan setelah kehilangan.

Selain itu, Tomb (2003) juga menjelaskan mengenai terjadinya *distress somatic* pada orang yang mengalami duka cita. Adapun terjadinya *distress somatic* yang dimaksudkan adalah rasa lemah menyeluruh, tenggorok terasa seperti tercekik, rasa tersedak, sesak nafas, jantung berdebar-debar, sakit kepala, dan keluhan saluran cerna.

Hal tersebut seringkali muncul silih berganti dengan perasaan lesu, penarikan diri, depresi dan perasaan bersalah. Individu yang mengalami duka cita tersebut akan terus menerus memikirkan orang yang meninggal dan terus-menerus mengenang pengalaman-pengalaman masa lalu, mengunjungi kuburan orang yang meninggal tersebut dan bahkan menyangkal tentang kematian.

Pada orang yang mengalami duka cita, perlu diperhatikan dan tidak boleh diacuhkan begitu saja. Hal ini dikarenakan pada beberapa orang berawal dari rasa duka cita dapat berkembang menjadi gangguan psikofisiologis, hipokondriasis, gejala-gejala kecemasan dan fobia bahkan depresi (Tomb, 2003). Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Lubis (2009) jika seseorang berada dalam kondisi berduka karena kehilangan seseorang yang dicintai, maka hal tersebut wajar bila pada seseorang terjadi pada minggu-minggu pertama

kehilangan tersebut. Tetapi keadaan ini disebut sebagai depresi jika kesedihan yang mendalam tetap ada dalam jangka waktu yang lama, misalnya enam bulan setelah kematian orang yang dicintai.

Selain itu Lubis (2009) juga memaparkan bahwa berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Oleh karena itu seseorang yang sedang melewati masa duka cita perlu mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitar agar tidak jatuh ke fase depresi.

b. Duka cita yang tidak teratasi

Menurut Tomb (2003) duka cita yang tidak normal, dapat menghasilkan gejala-gejala kronis, antara lain:

1) Duka cita yang berkepanjangan

Yaitu duka cita yang berkembang menjadi depresi kronis atau depresi subsindromal yang dapat berlangsung selama lebih dari satu tahun sebanyak 30%, memiliki harga diri yang rendah dan rasa bersalah yang menonjol. Dalam depresi juga dikenal dengan teori stress, maksud dari teori stres adalah untuk menjelaskan depresi berdasarkan asumsi bahwa gangguan *mood* adalah respon dari stres (Lubis, 2009).

Duka cita yang berkepanjangan tentu saja memberikan dampak stres pada seseorang. Jika hal ini dibiarkan terjadi, menurut Campbell dan Kub (1995) stres yang berlangsung setiap hari dapat membebani pikiran dan melemahkan daya tahan tubuh terhadap stress (Lubis, 2009). Ketika seseorang tidak dapat lagi bertahan dengan stres yang ada, maka depresi akan muncul.

Oleh karena itu jika perasaan duka cita dibiarkan dalam waktu yang cukup lama, maka tidak menutup kemungkinan seseorang tersebut dapat mengalami depresi.

## 2) Duka cita yang tertunda

Yaitu seseorang yang tidak melewati masa duka cita ketika terjadi kehilangan (Tomb, 2003). Namun hal ini tentu akan berisiko di kemudian hari, terjadi penarikan diri secara sosial, gangguan cemas, serangan panik, perilaku merusak diri yang secara nyata maupun samar, alkoholisme dan sindrom-sindrom psikofisiologik. Individu juga akan mengalami kemarahan kronis dan hostilitas, hambatan-hambatan emosional yang jelas, atau hubungan interpersonal yang terganggu, juga dapat muncul.

Duka cita yang tidak teratasi mungkin merupakan penyebab tidak terduga dari gangguan psikiatrik pada banyak kasus. Oleh karena itu perlu untuk selalu menanyakan riwayat masa lalu tentang kehilangan-kehilangan yang bermakna.

## 3) Duka cita yang mengalami gangguan

Yaitu reaksi yang berlebihan seperti aneh, histerikal, euforik, dan gejala psikosis (Tomb, 2003). Reaksi tersebut muncul pada sebagian kecil orang sebagai akibat tertundanya proses duka cita.

Demikian merupakan macam-macam rasa duka cita yang dihadapi oleh individu sebagai akibat kehilangan seseorang yang dicintai akibat kematian. Duka cita merupakan hal wajar yang dirasakan oleh siapapun pada

saat mengalami kehilangan. Namun berdasarkan jangka waktu yang dibutuhkan untuk masa duka cita dan tindakan yang dilakukan sebagai ungkapan duka cita dapat dilihat tipe manakah duka cita pada individu tersebut.

### **3. Tahapan Duka cita**

Menurut Archer asumsi yang diterima luas adalah bahwa duka cita berlangsung dalam serangkaian tahap atau fase yang berurutan dengan ciri-ciri yang berbeda-beda (Upton, 2012). Model-model duka cita menyatakan semua individu akan mengalami kondisi-kondisi emosional dan fisik tertentu, namun lama waktu yang diperlukan dalam setiap tahapnya tentu saja bervariasi.

Semua model tahapan duka cita menekankan perlunya menjalani tahap-tahap tersebut untuk mencapai kondisi untuk menerima kenyataan. Model-model usaha duka cita dapat diterapkan pada proses duka cita yang dilalui oleh orang dewasa dan anak-anak.

Reaksi duka cita oleh Tomb (2004) dijelaskan bahwa reaksi duka cita dapat dilihat melalui gejala kegelisahan, perhatian yang mudah teralih, disorganisasi, preokupasi, mati rasa, perasaan sedih, apatis, suka menangis, cemas, adanya kebutuhan untuk membicarakan kematian, dan nyeri psikis selama sehari-hari, berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan setelah kehilangan.

Selain itu, Tomb (2004) juga menjelaskan mengenai distress somatik yang muncul akibat duka cita meliputi rasa lemah menyeluruh, tenggorokan terasa seperti tercekik, rasa tersedak, sesak nafas, jantung berdebar-debar, sakit

kepala, dan keluhan saluran cerna. Hal ini sering muncul silih berganti dengan perasaan lesu, penarikan diri, depresi, dan rasa bersalah mengenai sesuatu yang tidak terselesaikan atau yang seharusnya diselesaikan dengan cara yang berbeda.

Hal tersebut juga disebutkan oleh Upton (2012) yang menyebutkan bahwa ekspresi duka cita pada usia sembilan tahun ke atas meliputi emosi yang meningkat, terdapat rasa malu, takut bila ditolak oleh sebaya, adanya perilaku regresif (hilang minat terhadap aktivitas di luar rumah), adanya masalah-masalah tidur, dan adanya perubahan kebiasaan tidur.

Selain ekspresi yang dijelaskan di atas, Upton (2012) juga menyederhanakan mengenai reaksi duka cita, antara lain reaksi fisik yang mencakup masalah makan dan tidur. Kedua, reaksi mental yang meliputi kecemasan, kesedihan, dan putus asa. Kemudian reaksi yang terakhir adalah reaksi sosial yaitu menyesuaikan kembali kehidupan tanpa kehadiran orang yang telah mati.

Mengenai tahapan-tahapan duka cita, sudah banyak dibahas oleh para ahli. Diantaranya yaitu tahap penyelesaian duka (*grief work*) yang dinyatakan oleh Kubler-Ross bahwa tahapan-tahapan tersebut dapat bervariasi (Papalia, 2008). Adapun tahapan-tahapan tersebut antara lain:

a. *Shock* atau tidak percaya

Setelah kematian, yang ditinggal seringkali merasa kehilangan dan bingung. Seiring dengan menurunnya perasaan duka, perasaan yang

sebelumnya memberikan peluang pada membanjirnya perasaan sedih dan menangis. Tahap pertama ini bisa berlangsung beberapa minggu, terutama setelah kematian yang tiba-tiba

b. Asik dengan kenangan bersama dengan orang yang meninggal

Pada tahap kedua, yang bisa jadi berlangsung selama enam bulan lebih, yang ditinggalkan mencoba menerima kenyataan tetapi belum dapat menerimanya. Pada tahap ini, orang yang melewati masa duka cita akan merasa bahwa orang yang meninggal masih ada dan masih hidup bersama.

c. Resolusi

Tahap ini merupakan tahap akhir yang akan dicapai ketika orang yang mengalami duka cita mulai mampu memperbaiki ketertarikan dalam aktivitas sehari-hari. Kenangan akan seseorang yang telah meninggal menimbulkan perasaan cinta yang bercampur duka, daripada sakit yang amat sangat dan rasa memiliki.

Tokoh lain yang membahas mengenai tahapan duka cita yaitu Parkes (1986) yang membatasi empat tahap dari reaksi berduka cita karena kematian seseorang yang dicintai (Niven, 2013), yaitu:

a. Mati rasa dan mengingkari

Orang yang baru saja mengalami kehilangan akan merasa tidak nyata, adanya penghentian waktu. Setelah kematian seseorang yang penting dalam kehidupan, perasaan ini seringkali digambarkan sebagai mati rasa.

b. Kerinduan atau *pining*

Pada fase ini ditandai dengan adanya keinginan untuk bertemu dengan orang yang sudah meninggal. Seringkali keadaan ini dinyatakan dalam mimpi orang yang kehilangan, dan orang seringkali mengatakan melihat orang yang sudah meninggal dalam keramaian.

c. Putus asa dan depresi

Jika orang yang kehilangan akhirnya menyadari kenyataan tentang kematian, ada perasaan putus asa yang hebat dan kadang terjadi depresi. Periode ini adalah saat individu mengalami disorganisasi dalam batas tertentu dan merasa bahwa individu tidak mampu melakukan tugas yang pada masa lalu dilakukan dengan sedikit kesulitan. Seringkali muncul perasaan pesimis, yaitu memandang bahwa hidup tidak mungkin dapat dilanjutkan lagi tanpa orang yang dicintai. Periode ini dapat berlangsung sehari-hari hingga berminggu-minggu

d. Penyembuhan atau reorganisasi

Pada titik tertentu kebanyakan individu yang kehilangan menyadari bahwa hidup harus berlanjut dan harus mencari makna baru dari kehidupan individu tersebut.

Selain Kubler-Ross dan Parkes, ada pula seorang tokoh yang bernama Glick yang membagi tahapan duka cita menjadi tiga tahap. Adapun tahapan Glick (1988) (dalam Lemme, 1995) antara lain yaitu:

a. Tahap inisial respon

Merupakan tahap pertama yang terjadi saat peristiwa kematian terjadi dan masa pemakaman dan ritual-ritual lain. Reaksi awal yang ditunjukkan terhadap kematian orang yang dicintai pada tahap ini meliputi *shock* atau kaget dan mengalami perasaan tidak percaya, mati rasa, merasa hampa, dan mengalami disorientasi atau tidak dapat menentukan arah.

b. Tahap *intermediate*

Merupakan tahap lanjutan dari beberapa kondisi pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini juga timbul beberapa reaksi sebagai lanjutan atas kondisi sebelumnya. Adapun reaksi yang ditunjukkan antara lain, kemarahan, perasaan bersalah, kerinduan, dan perasaan kesepian merupakan emosi yang sering timbul pada tahap ini.

c. Tahap *recovery*

Pada tahap ini pola tidur dan makan sudah kembali normal dan orang yang ditinggalkan mulai dapat melihat masa depan dan bahkan sudah dapat memulai hubungan yang baru.

Mengenai tingkat dan jangka waktu penyembuhan, Parkes (1986) yaitu bervariasi antara orang satu dengan orang yang lain (Niven, 2013). Dalam beberapa kasus, setelah bertahun-tahun sesudah kematian, masih ada sisa dari emosi tersebut.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Duka cita

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya duka cita pada seseorang, faktor-faktor tersebut, antara lain:

a. Hubungan individu dengan almarhum

Yaitu mengenai reaksi-reaksi dan rentang waktu masa berduka yang dialami setiap individu akan berbeda tergantung dari hubungan individu dengan almarhum, berdasarkan beberapa kasus dapat dilihat hubungan yang sangat baik dengan orang yang telah meninggal diasosiasikan dengan proses duka cita yang cukup sulit.

b. Kepribadian, usia dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan

Merupakan perbedaan yang mencolok adalah jenis kelamin dan usia orang yang ditinggalkan. Secara umum duka cita lebih menimbulkan stres pada orang yang berusia lebih muda. Berbagai penelitian seperti yang diungkapkan oleh Lubis (2009) mengatakan bahwa golongan usia muda dan orang dewasa lebih banyak terkena stres bahkan depresi. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut terdapat tahap-tahap serta tugas-tugas perkembangan yang penting, yaitu masa peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, dari masa remaja menuju masa dewasa (Lubis, 2009).

Menurut Survei terakhir seperti yang disebutkan oleh Wilkinson (1995) terdapat prevalensi yang tinggi dari gejala-gejala depresi pada golongan usia dewasa muda yaitu usia 18-44 tahun (Lubis, 2009). Namun, seiring dengan bertambahnya usia kecemasan, dan depresi dapat berkurang. Hal tersebut

dikarenakan berkurangnya respon emosi seseorang seiring bertambah usia, meningkat kontrol emosi dan kekebalan terhadap pengalaman yang penuh dengan tekanan.

Mengenai jenis kelamin, wanita adalah jenis kelamin yang seringkali terserang stres bahkan dapat dikatakan rentan terdiagnosis depresi. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam Lubis (2009) bahwa wanita dua kali lebih mudah terserang depresi. Terdapat beberapa penyebab yang dapat mempengaruhi hal tersebut, antara lain adalah tekanan sosial pada wanita yang mengarahkan pada wanita lebih jarang ditemui pada pria. Selain itu, ada juga perubahan hormonal dalam siklus menstruasi yang berhubungan dengan kehamilan maupun kelahiran dan juga menopause yang membuat wanita lebih rentan menjadi pemicu depresi (Lubis, 2009).

Menurut Radloff dan Rae (1979) yang berpendapat bahwa adanya perbedaan tingkat depresi pada pria dan wanita lebih ditentukan oleh faktor lingkungan dan faktor biologis (Lubis, 2009). Pada faktor lingkungan, wanita seringkali mengalami stres jika terdapat perubahan peran sosial sehingga menimbulkan berbagai konflik serta membutuhkan penyesuaian diri yang lebih intens. Sedangkan faktor biologis yang dimaksud adalah adanya perbedaan secara fisiologi dan hormonal dibandingkan pria.

Selain itu, menurut Pease dan Pease (2001) lebih banyak jumlah wanita yang mengalami depresi adalah disebabkan pola komunikasi (Lubis, 2009). Pola komunikasi pada wanita berbeda dengan pola komunikasi pada

pria. Jika seorang wanita mendapat masalah, maka wanita memiliki keinginan untuk mengomunikasikan masalah dengan orang lain dan memerlukan dukungan atau bantuan orang lain. Sedangkan pada pria cenderung untuk memikirkan masalah sendirian hingga mendapat jawaban atas masalah tersebut. Pria juga jarang menunjukkan emosi sehingga kasus depresi pada pria lebih jarang daripada wanita.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa usia yang lebih muda khususnya pada usia dewasa muda yaitu usia 18-44 tahun lebih rentan mengalami depresi. Jika seseorang pada usia tersebut mengalami duka cita dan tidak mampu bangkit dari masa tersebut, dapat dimungkinkan terserang depresi. Begitu pula dengan jenis kelamin, wanita dalam melewati masa duka cita, yang merupakan masa penuh tekanan, lebih sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan masa duka cita yang dilewati pria.

#### c. Proses kematian

Cara seseorang meninggal juga dapat menimbulkan perbedaan reaksi yang dialami orang yang ditinggalkan. Pada kematian yang mendadak, kemampuan orang yang ditinggalkan akan lebih sulit untuk menghadapi kenyataan. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai kekuatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi duka cita.

### C. Peran Ayah

Menurut teori Psikoanalisa ayah mempunyai peran dalam hal sebagaimana anak dapat memecahkan kompleks Oedipus. Menurut Freud, pada anak laki-laki akan mendekati ibu dikarenakan adanya rasa takut pada ayah. Sedangkan pada anak perempuan, akan mengalami ketakutan kehilangan ayah karena kecintaan ibu pada ayah sehingga anak tersebut mendekati ayah (Notosoedirjo dan Latipun, 2011).

Sementara itu, menurut Talcott-Parson (1989) memandang peran ayah bertolak pada aspek instrumental dan peran ekspresi prenatal yaitu penerapan dari *social learning theory* (Notosoedirjo dan Latipun, 2011). Peran instrumental yang dimiliki oleh ayah yaitu ayah merupakan alat yang mempunyai fungsi yang menghubungkan keluarga dengan harapan yang mempunyai peran, memberi otoritas, atau kewenangan disiplin serta mempunyai sifat netral, objektif, dan dapat mengambil kebijaksanaan yang baik. Dibandingkan dengan ibu merupakan orang yang mengambil peran dalam keluarga yang bersifat ekspresif, integratif, dan suportif.

Pendapat Talcott dapat diterima oleh Wolfgang Lederer walaupun terdapat perubahan. Menurut Lederer (1999), bahwa kasih sayang ibu tidak bersyarat sedangkan kasih sayang ayah atas dasar tuntutan dan bersifat bersyarat terhadap prestasi. Dengan demikian kekurangan peran ayah menurut Lederer akan mengakibatkan kekurangan kemampuan daya juang pada anak (Notosoedirjo dan Latipun, 2011).

Di sisi lain, Dagun (2002) juga menjelaskan bahwa peran ayah tidak diragukan lagi. Maksudnya, ayah dapat mengatur serta mengarahkan aktivitas anak. Misalnya menyadarkan anak bagaimana menghadapi lingkungan dan situasi di luar rumah. Ayah memberi dorongan, membiarkan anak mengenal lebih banyak, dan melangkah lebih jauh.

Selain itu, menurut Dagun (2002) sikap ayah pada anak juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sikap ayah akan melebihi dari ibu, memberikan perhatian kepada anak putrinya supaya bersikap feminin sementara anak putranya agar bersikap jantan.

#### **D. *Coping* Stres**

##### **1. Pengertian *Coping* Stres**

*Coping* bermakna harafiah yang berarti pengatasan atau penanggulangan (Siswanto, 2007). Menurut Siswanto (2007) *coping* seringkali disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Selain itu, *coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (Siswanto, 2007).

Menurut Davison (2012) menyebut *coping* sebagai usaha orang untuk berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang pada umumnya negatif. Begitu juga menurut Somerfield dan Mc Crae yang mendefinisikan *coping* sebagai upaya individu untuk mengelola masalah yang menyedihkan dan emosi yang mempengaruhi stres fisik dan psikologis (Wahyuni, 2013).

Sedangkan menurut Carlson (1986) strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat

digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stress yang sedang terjadi (Ahsyari, 2015).

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa *coping* adalah suatu proses usaha yang digunakan oleh individu untuk meminimalisasi stres yang sedang dihadapi untuk mendapatkan rasa aman.

## 2. Macam-macam Strategi *Coping*

Selain definisi, pengklasifikasian strategi *coping* juga dikemukakan oleh banyak tokoh. Salah satunya yaitu Lazarus dan Folkman (1966) (dalam Davison, 2012) yang mengidentifikasi strategi *coping* menjadi dua, antara lain:

### a. *Problem focused coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah

Pada *coping* ini mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi (Davison, 2012). Selain itu, Wahyuni (2013) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai suatu strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut.

Jadi dapat peneliti tegaskan *problem focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu berupa perilaku untuk mengatasi segala masalah maupun tekanan dengan mengubah kualitas hubungan dengan lingkungan.

Berdasarkan hasil studi Folkman dan Taylor (dalam Wahyuni,2013) terdapat tiga macam strategi *coping* ini memiliki beberapa bentuk strategi *coping*, antara lain:

- 1) *Conformative coping* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara agresif, dan pengambilan resiko
  - 2) *Seeking social support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain
  - 3) *Planful problem solving* yaitu mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap dan analitis.
- b. *Emotion focused coping* (*coping* yang berfokus pada emosi)

*Coping* ini merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, seperti dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain (Davison, 2012). Definisi lain juga disebutkan oleh Ahsyari (2015) *emotion focused coping* adalah strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

*Emotion focused coping* meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap peristiwa yang terjadi, menyangkal bahwa memiliki masalah, atau mencari pandangan religius untuk memperoleh dukungan (Ahsyari, 2015).

Adapun bentuk-bentuk strategi *coping* stres pada *emotion focused coping* yang disebutkan oleh Ahsyari (2015) antara lain:

- 1) pelarian diri, yaitu individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi
- 2) penyalahan diri, yaitu individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi
- 3) minimalisasi adalah individu menolak masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi individu serta melihat segi-segi yang penting dalam hidup.

## **E. Dewasa Awal**

### **1. Definisi Dewasa Awal**

Istilah *adult* berasal dari bahasa Latin seperti juga istilah *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan (Hurlock, 1999). Oleh karena itu, yang disebut dengan dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lain.

Menurut Jahja (2012) masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Sedangkan definisi lain, menurut Arnett (1969) (dalam Upton, 2012) menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan usia dengan berbagai kemungkinan, banyak orang-orang muda yang merasa optimis dengan rencana-rencana masa depan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa masa dewasa awal adalah masa pencarian reproduktif dan masa kematapan dalam menghadapi kehidupan serta dapat menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang ada pada kehidupan dan harapan-harapan sosial.

## **2. Ciri Masa Dewasa Awal**

Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungan terhadap orangtua dan berusaha untuk hidup secara mandiri. Adapun ciri-ciri masa dewasa awal (dalam Jahja, 2012) antara lain:

### **a. Masa pengaturan (*settle down*)**

Pada masa ini seseorang akan “mencoba-coba” sebelum dapat menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Pada masa ini, baik pria maupun wanita lebih sering mencoba hal yang baru, seperti pekerjaan yang baru yang bertujuan untuk mendapatkan pekerjaan yang dirasa cocok dalam hidup.

Sekali setelah orang tersebut menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan, maka seseorang tersebut akan mengembangkan

pola-pola perilaku sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidup.

b. Masa usia produktif

Yaitu sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi menghasilkan anak.

c. Masa bermasalah

Pada masa dewasa awal disebut dengan masa bermasalah, hal ini disebabkan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran baru seperti pernikahan atau pekerjaan.

Menurut Hurlock (1999) ada banyak alasan mengapa penyesuaian diri terhadap masalah-masalah pada masa dewasa begitu sulit. Pertama, sedikit sekali orang muda yang mempunyai persiapan untuk menghadapi jenis-jenis masalah yang perlu diatasi sebagai orang dewasa. Pendidikan di sekolah lanjutan maupun tinggi, hanya memberikan latihan kerja yang terbatas.

Kedua, mencoba menguasai dua atau lebih keterampilan secara serempak biasanya menyebabkan kedua-duanya kurang berhasil. Oleh sebab itu mencoba menyesuaikan diri pada dua peran secara serempak juga tidak memberikan hasil yang baik dalam upaya penyesuaian diri.

Ketiga, mungkin yang paling berat dari semuanya, orang-orang muda tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah mereka, tidak seperti sewaktu mereka dianggap belum dewasa. Banyak

orang dewasa muda yang sangat membanggakan status yang baru sehingga mereka segan untuk mengakui bahwa mereka tidak siap menghadapi status. Oleh sebab itu, mereka tidak meminta nasihat dan pertolongan untuk mengatasi masalah-masalah yang diakibatkan oleh status baru.

d. Masa ketegangan emosional

Ketika seseorang berumur 20 tahun kondisi emosional tidak terkendali dan cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini, emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ketegangan emosi pada masa ini, menurut Hurlock (1999) merupakan bentuk keresahan dari masalah-masalah penyesuaian diri baik dalam pekerjaan maupun perkawinan.

e. Masa ketergantungan

Pada masa dewasa awal sampai akhir usia 20 tahun, seseorang masih memiliki ketergantungan pada orangtua maupun organisasi atau instansi yang mengikat.

f. Masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Di antara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda adalah gaya hidup baru. Penyesuaian diri yang paling umum adalah pada pola kehidupan keluarga, termasuk perceraian, keluarga yang berorangtua tunggal, dan berbagai pola baru di tempat pekerjaan khususnya pada unit-unit kerja yang besar dan impersonal di bidang bisnis dan industri.

### **3. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal**

Menurut Hurlock (1999) tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat, seperti mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri, membentuk suatu keluarga, menerima tanggung jawab sebagai warga Negara dan bergabung dalam suatu kelompok yang cocok.

Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pada waktu setengah baya (Hurlock, 1999). Tingkat penguasaan ini juga menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan.

Jika dilihat dari pernyataan Hurlock, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah kemampuan untuk bersosialisasi dengan masyarakat sekitar dan melakukan penyesuaian diri terhadap kelompok-kelompok yang terdapat di lingkungan sekitar.

### **F. Gambaran Duka Cita Atas Kematian Ayah**

Semua bentuk kehidupan yang ada di muka bumi, akan berakhir dengan kematian. Kematian adalah suatu kejadian yang pasti dilalui oleh semua orang. Sebagaimana definisi kematian yaitu berakhirnya fungsi biologis tertentu, seperti pernafasan dan tekanan darah serta kakunya tubuh dikarenakan terlepasnya ruh dari jasad manusia. Oleh karena itu kematian merupakan pemisah dengan orang-orang yang masih hidup. Tentu saja orang-orang yang

masih hidup, dalam menghadapi kematian seseorang yang dicintai bukan hal yang mudah untuk dilalui. Orang-orang yang masih hidup bertaruh secara keras untuk mengikhlaskan apa yang sudah ditetapkan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Peristiwa kematian membawa pengaruh yang sangat kuat terhadap semua orang yang ditinggalkan. Kesedihan akan muncul sebagai respon emosi yang ditunjukkan oleh sebagian besar individu. Namun tidak hanya merasakan kesedihan yang mendalam, seseorang tersebut harus mampu menyesuaikan diri dengan keadaan tanpa orang yang telah meninggal.

Kematian salah satu orangtua merupakan salah satu hal dapat membuat seseorang mengalami duka cita yang cukup mendalam baik kematian ayah maupun ibu. Ayah memiliki peran sebagai pengayom dalam keluarga sekaligus pencari nafkah untuk kehidupan sehari-hari. Seperti yang disebutkan di atas mengenai peran ayah dalam memberikan perhatian kepada anak putrinya supaya bersikap feminin sementara anak putranya agar bersikap jantan. Selain itu ayah juga memiliki peran yang menghubungkan keluarga dengan harapan yang mempunyai peran, memberi otoritas, atau kewenangan disiplin serta mempunyai sifat netral, objektif, dan dapat mengambil kebijaksanaan yang baik.

Kehilangan sosok ayah pada usia dewasa awal menimbulkan duka cita yang mendalam, dan dapat dikatakan sebagai sesuatu yang mungkin akan mengubah hidup anak tersebut. Hal ini tentu saja dikarenakan peran ayah yang cukup penting bagi kehidupan suatu keluarga khususnya anak yang mulai

menginjak masa dewasa. Selama masa dewasa awal, seorang anak dinilai masih memiliki ketergantungan terhadap orangtua. Hal ini sebagaimana yang disebutkan dalam Jahja (2002) yang menyebutkan bahwa individu pada masa dewasa awal masih memiliki ketergantungan terhadap orangtua.

Pada masa dewasa awal, peran ayah sangat diperlukan bagi seorang anak. Hal tersebut dikarenakan masa dewasa awal merupakan masa seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan nilai-nilai budaya. Dalam hal ini, ayah memiliki peran untuk memperkenalkan anak agar mampu menyesuaikan diri. Ayah juga memiliki peran untuk memberi dorongan pada anak agar mampu berjuang lebih keras untuk menghadapi kehidupan.

Keadaan kehilangan sosok ayah sebagai orangtua akan mengalami masa berduka atau *grieving*. Duka cita merupakan respon emosi yang seringkali ditunjukkan oleh sebagian besar individu ketika menghadapi suatu kematian orang terdekat. Sebagaimana yang dijelaskan di atas, duka cita memiliki definisi sebagai respon emosional yang terjadi pada individu dari keadaan atau situasi kehilangan seseorang yang menekan akibat kematian atau kehilangan seseorang yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan yang ditinggalkan. Oleh karena itu rasa berduka cita yang dilalui oleh seseorang bukan hal yang mudah untuk dijalani.

Proses berduka karena kematian salah satu orangtua lebih sulit dibandingkan dengan bersedih karena orang lain. Proses duka cita yang dilewati oleh semua orang khususnya pada seseorang yang mulai memasuki masa

dewasa awal harus mendapatkan perhatian secara serius dari orang terdekat. Hal tersebut dikarenakan proses berduka yang berlarut-larut dan tidak ada penyelesaian akan membawa dampak buruk seperti stres, depresi, dan bahkan bunuh diri.

Proses duka cita yang menjadi fokus pada penelitian ini, adalah proses *duka cita* menurut Parkes (dalam Niven, 2013)) yang menyebutkan antara lain: a. mati rasa atau mengingkari, b. kerinduan atau *pining*, c. putus asa atau depresi, d. penyembuhan atau reorganisasi. Kemampuan seseorang untuk melewati masa duka cita berbeda-beda, ada yang mengalami dengan cepat, namun ada juga yang berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Kemampuan tersebut tentu saja tergantung pada beberapa faktor, antara lain: tingkat kedekatan dengan almarhum, kepribadian, usia, jenis kelamin subyek yang mengalami kehilangan, dan proses kematian.

Pada salah satu tahap duka cita terdapat tahap yang disebut dengan penyembuhan atau tahap bagi seseorang yang mengalami duka cita untuk kembali melanjutkan hidup dan mencari makna kehidupan. Usaha seseorang dalam melaluu masa duka cita bukan hal yang mudah untuk dapat kembali bangkit dari kehidupan yang cukup membuat seseorang tersebut terpuruk.

Pada tahap awal sebelum mencapai tahap penyembuhan, seseorang akan merasa sangat tertekan dengan keadaan yang seperti itu. Dalam hal ini, seseorang yang mengalami kondisi yang tertekan akan berusaha untuk dapat

menyelesaikan masalah yang dihadapi. Usaha untuk menghadapi kondisi yang tertekan dalam kehidupan inilah disebut dengan *coping* stres.

Seperti yang dijelaskan di atas, *coping* stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Davison, 2012) dibagi menjadi dua macam, yaitu *problem focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu berupa perilaku untuk mengatasi segala masalah maupun tekanan dengan mengubah kualitas hubungan dengan lingkungan. Sedangkan *emotion focused coping* adalah strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Kematian orangtua bagi anak yang telah memiliki hubungan secara emosional, dapat menghasilkan reaksi psikologis yang ekstrim. Oleh karena itu jika tidak ditangani dengan baik, hal tersebut akan mendorong ke arah kekacauan emosional yang menetap pada masa-masa selanjutnya. Selain dari lingkungan yang harus ikut mendukung seseorang agar segera bangkit dari masa duka cita, juga dibutuhkan kesadaran dan usaha dari seseorang tersebut untuk segera memperbaiki kembali serta melanjutkan hidup seperti semula.