BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Deskripsi subyek

Identitas subyek 1

Nama	: F
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 22 tahun
Pendidikan	: S1
Pekerjaan	: Mahasiswa
Urutan dalam keluarga	: Anak pertama dari 2 bersaudara
Status pernikahan	: Sudah menikah
Suku bangsa	: Jawa
Agama	: Islam

F adalah seorang wanita berkacamata yang berusia 22 tahun yang sudah menikah. F memiliki warna kulit sawo matang, bertubuh pendek dan gemuk. Selama proses wawancara, F terkesan ramai, sering tertawa, dan tidak jarang pula seringkali menyelipkan humor dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

F dilahirkan dalam keluarga yang sederhana, ibu F berprofesi sebagai penjual kebutuhan sembako. Sedangkan profesi Alm. ayah F adalah berdagang. F memiliki merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F berjenis kelamin perempuan dan sudah berusia 14 tahun. Adik F pada saat ini bersekolah di salah satu SMP di kota Mojosari.

Pengetahuan dalam beragama pada F cukup kuat. Ayah F dikenal sebagai sosok ayah yang memiliki ketegasan dan pendirian yang kuat khususnya dalam hal agama. Dalam hal pendidikan anak-anaknya, ayah F selalu mengarahkan pada sekolah umum yang memegang nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, F juga memiliki pengalaman di pondok pesantren selama tiga tahun. Setelah lulus dari Madrasah Ibtidaiyah, F kemudian menempuh pendidikan di MTs dan pondok pesantren. Kemudian setelah menempuh pendidikan di MTs dan pondok pesantren, subyek melanjutkan pendidikan di MAN. Tidak hanya pada F, pendidikan adik F pun diarahkan pada sekolah-sekolah yang memegang nilai-nilai keislaman.

Ayah F menanamkan nilai-nilai kegamaan sejak F masih kecil. Seperti F dan saudaranya diajarkan untuk shalat wajib tepat waktu, membicarakan masalah keagamaan, menyuruh untuk selalu memakai jilbab ketika keluar rumah, dan melarang F bepergian dengan lawan jenis yang bukan mahramnya. Sehingga dalam diri F tertanam nilai-nilai keagamaan yang cukup kuat pula.

F jarang pergi dengan teman lawan jenis, hal ini dikarenakan ayah F yang selalu melarang F bepergian dengan lawan jenis. Namun sesekali ayah F mengizinkan F untuk bepergian. Hal tersebut dapat dimungkinkan dengan bantuan ibu F untuk mengizinkan kepada ayah F. Ayah F juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikenal sebagai sosok yang mudah sekali tersulut emosi. Oleh karena itu F kurang menyukai sikap tersebut.

Sejak ayah F meninggal dunia, terdapat perubahan aktivitas dalam diri F. Pada saat ayah F masih hidup, ayah F yang selalu membantu pekerjaan ibu F yaitu berdagang. Namun semenjak ayah meninggal dunia, F harus menggantikan pekerjaan ayah yaitu membantu ibu berdagang.

Ayah F meninggal dunia pada saat F berusia 19 tahun, ayah F meninggal dunia dikarenakan sakit. Meskipun begitu hingga saat ini, F masih merasa terbayang-bayang dengan kehadiran ayah. F juga mengaku pernah merasa kehilangan motivasi dalam menjalani kuliah. Selain itu, pada beberapa keadaan subyek seringkali merindukan kehadiran ayah. Subyek juga merasa jika motivasi yang dimiliki berkurang, tidak seperti pada saat ada ayah.

Identitas *significant other* subyek 1

Nama	: Y
Jenis kelamin	: Laki-laki
Usia	: 23 Tahun
Pendidikan	: S1
Hubungan dengan subyek	: calon suami

Peneliti menjadikan Y sebagai informan pendukung atas saran subyek. Subyek menyebutkan bahwa orang yang mengerti mengenai sikap dan perilaku subyek adalah Y sebagai calon suami dari F. Oleh karena itu, peneliti menjadikan Y sebagai informan pendukung dari subyek F.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Identitas significant other subyek 1

Nama	: N
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 23 Tahun
Pendidikan	: SMK
Hubungan dengan subyek	: Teman dekat dan tetangga subyek

N adalah teman dekat sekaligus tetangga subyek F. Hubungan N dan subyek F cukup dekat. Hal ini dikarenakan rumah N dan rumah F berdampingan sehingga memudahkan bagi N dan F untuk saling berkomunikasi. Selain itu, pemilihan subyek N merupakan saran dari subyek F. Menurut F, subyek N cukup mengerti mengenai keadaan F sebelum dan sesudah kematian ayah. Selain itu, F juga menyebutkan bahwa N merupakan teman F berbagi dalam kesedihan maupun kebahagiaan. Sehingga peneliti pun memilih N sebagai informan pendukung yang dianggap mampu memberikan informasi mengenai subyek F.

Identitas subyek 2

Nama	: U
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 22 tahun
Pendidikan	: S1
Pekerjaan	: Bidan
Urutan dalam keluarga	: Anak pertama dari 2 bersaudara
Status pernikahan	: Belum menikah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Suku bangsa : Jawa

Agama : Islam

Berbeda dengan F, sosok U memiliki perawakan lebih kurus dan lebih tinggi dari F. Gadis berkulit sawo matang dan berkacamata ini memiliki kesibukan sebagai bidan pembantu di salah satu layanan kesehatan di daerah dekat rumahnya. Mengenai pendidikan, U telah lulus dari pendidikan D3 kemudian mengabdikan diri pada salah satu layanan kesehatan di dekat rumahnya. Walaupun demikian, U kembali melanjutkan pendidikan S1 di salah satu universitas di Kediri.

Berdasarkan hasil wawancara, U merupakan anak pertama dari dua bersaudara. U memiliki adik laki-laki yang kini sudah berusia 18 tahun. U merupakan sosok yang cukup serius, sehingga lebih jarang memberikan humor selama wawancara. Walaupun demikian, U mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti dengan baik.

U dilahirkan di tengah-tengah keluarga yang menjunjung tinggi nilai keislaman. Ayah U berprofesi sebagai guru agama di salah satu sekolah kejuruan di Sidoarjo. Sedangkan ibu U pada awalnya menjadi guru, namun semenjak memiliki adik, ibu U berhenti menjadi guru dan melanjutkan dengan berdagang di rumah.

Ayah U merupakan sosok yang penting bagi U dalam kehidupannya. U seringkali menggantungkan hampir segala hal kepada ayah U. Menurut U, ayah U merupakan sosok ayah yang selalu berusaha untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih dekat dengan anak-anaknya. Oleh karena itu, ayah U sangat menyayangi anaknya.

Ayah U merupakan sosok yang tegas dalam hal mendidik anak. Dalam hal mendidik anak, ayah U bersikap lebih disiplin dan berusaha untuk selalu menegakkan nilai-nilai keislaman dalam keluarga. Ayah U selalu berusaha agar U dan adik tidak meninggalkan agama bagaimana pun keadaannya.

Mengenai pendidikan, subyek disekolahkan oleh ayah di sekolah-sekolah yang menjunjung nilai keislaman. Pada tingkat dasar, subyek disekolahkan di madrasah ibtidaiyah. Lulus dari madrasah ibtidaiyah, U melanjutkan pendidikan di salah satu pondok pesantren di daerah Jombang. Namun pendidikan pondok pesantren yang dijalani U tidak berlangsung lama. U menjalani pendidikan di pondok pesantren hanya selama tiga minggu. Kemudian setelah U keluar dari pondok pesantren, U melanjutkan pendidikan tingkat menengah pertama di salah satu sekolah islam di wilayah Sidoarjo. Begitu pula pada sekolah menengah atas yang ditempuh oleh U merupakan sekolah yang menjunjung tinggi nilai keislaman.

U mengaku jika ayah seringkali berdiskusi membahas masalah-masalah agama. Hal inilah yang disukai dari ayah U, selain itu ayah U juga merupakan sosok ayah yang hangat ketika U menceritakan keluh kesah kepada ayah. Respon yang diberikan oleh ayah U juga lebih hangat dalam memberikan nasihat-nasihatnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

U merasa kehilangan motivasi semenjak ayah meninggal dunia. Sama halnya dengan subyek F, ayah U meninggal dunia juga dikarenakan sakit. U merasa jika tanpa ayah, kuliah adalah hal yang sia-sia untuk dilakukan. U seringkali merasakan kerinduan kepada ayahnya.

Identitas *significant other* subyek 2

Nama	: L
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 23 Tahun
Pendidikan	: D3
Hubungan dengan subyek	: Teman dekat dan tetangga subyek

L mengenal U sejak SMP, namun L baru dekat dan akrab dengan subyek sejak U dan L menempuh pendidikan D3 secara bersama-sama. Sehingga L menjadi lebih banyak tahu mengenai U. Pemilihan subyek L dilakukan atas saran U. Menurut U, teman yang cukup dekat dan akrab serta yang mampu mengerti U adalah L sehingga U menyarankan peneliti untuk segera menghubungi L.

Identitas *significant other* subyek 2

Nama	:W
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 23 Tahun
Pendidikan	: S1
Hubungan dengan subyek	: Teman dekat dan tetangga subyek

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

W mengenal dan berteman dengan U sejak sekolah dasar hingga sekarang. Sehingga hubungan pertemanan W dan U sudah mencapai lebih dari tujuh tahun. U menyarankan peneliti agar mencari data mengenai U pada W. Menurut U, W adalah teman terdekatnya yang sudah berteman dengan U dalam waktu yang cukup lama. Sehingga U menyarankan kepada peneliti untuk menggali informasi kepada W.

2. Deskripsi hasil temuan

a. Subyek 1

Subyek F merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subyek F sudah ditinggalkan ayah meninggal dunia sejak usia 19 tahun. walaupun demikian, selama dua tahun subyek masih merasa berduka atas kematian ayah. Hingga pada saat subyek F memasuki usia 22 tahun, subyek mulai bisa menjalani hidup seperti biasa secara perlahan. Sehari-hari subyek F beraktivitas sebagai mahasiswa di salah satu universitas negeri di Surabaya.

Menurut subyek F, ayah subyek F adalah sosok yang memiliki kasih sayang dan perhatian yang tinggi kepada anak-anaknya. Hal ini disampaikan oleh subyek F dalam wawancara sebagai berikut.

> *"bapak itu sosok yang perhatian mbak"(F1.0607.8)*
> *"yaa itu tadi mbak, kalau saya sakit diantar suntik, ditanyai, disuruh makan, minum obat juga ditunggui jadi berasa seperti pak dokter mbak."(F1.0607.9)*

Berdasarkan hasil wawancara pada subyek F, diketahui bahwa ayah subyek F merupakan sosok yang cukup perhatian kepada anaknya. Ketika subyek F sakit, ayah subyek F memberikan perhatian kepada subyek F melebihi perhatian yang diberikan oleh ibu subyek F.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain menyebutkan hal-hal yang subyek F sukai dari ayah, subyek F juga menyebutkan hal yang tidak disukai dari sikap ayah pada dirinya.

> *"sepertinya emosian deh mbak. jadi kalau menyuruh melakukan apa-apa gitu pake nada suara tinggi. Lhaa aku gak suka digituin, gak suka dibentak." (F1.0607.10)*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subyek F tidak menyukai jika ayah subyek F membentak dan menyuruh subyek F untuk melakukan sesuatu dengan nada bicara yang tinggi. Subyek F tidak menyukai jika hal tersebut dilakukan ayah subyek F kepada subyek. Walaupun demikian subyek F sangat menyayangi ayahnya.

Meskipun subyek F sangat menyayangi ayahnya, subyek F harus rela kehilangan ayah subyek pada usia 19 tahun. Ayah subyek F meninggal dunia dikarenakan sakit. Sebelum ayah subyek meninggal dunia, subyek F tidak pernah mengalami firasat apapun terhadap kematian ayah. Menurut subyek F, ayah subyek F tidak pernah mengalami sakit yang begitu parah. Sehingga subyek F tidak merasakan firasat apapun.

> *"...orang itu tidak pernah sakit mbak, pas sakit kemarin itu diagnosanya hanya tipus saja. Kalau dipikir kan, tidak sampai lah meninggal dunia. Tipus saja, lhaa namanya tipus kan normalnya hanya 3-5 hari atau satu minggu lha sudah sembuh. Lhaa bapak itu pengen sekali opname di rumah sakit itu. Pengen sekali pokoknya mbak. nah, sama dokternya dipertahankan untuk tidak opname. Soalnya tipusnya itu tidak terlalu parah sekali mbak. itu hanya tipus ringan mbak. tapi orangnya pengen sekali opname....."(F1.0607.23)*

Menurut subyek F berdasarkan wawancara di atas, ayah subyek F tidak pernah mengalami sakit yang begitu parah. Hanya saja pada waktu itu,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ayah subyek F meminta agar dirawat inap. Padahal sepengetahuan subyek F, sakit yang diderita oleh ayahnya tidak terlalu parah. Selain itu ayah subyek F juga menginginkan untuk dirawat inap di kampung halaman ayahnya, yaitu di Lamongan.

> *".....trus katanya, malamnya bapak disana itu malah semakin parah dan seperti orang yang tidak sadar gitu mbak. jadi disana itu cuma semalam terus paginya dibawa lagi kesini, di Rumah Sakit Umum Mojosari. Pas datang itu kan sama ambulan, seperti orang parah saja gitu mbak kelihatannya. Saya sempat berpikiran kenapa ini, ada apa kok membawanya sampai seperti itu. Begitu mbak."(F1.0607.23)*
>
> *I: "trus setelah di Rumah Sakit Umum Mojosari bagaimana mbak?"*
>
> *S: "oh iya mbak, selama di ambulan itu bapak habis infus tujuh, cuepet banget (cepat sekali) mbak. Padahal perjalanan dari Lamongan menuju ke Mojosari itu gak sampai menghabiskan waktu lima jam. Kalau gak salah kira-kira dua jam."(F1.0607.24)*
>
> *I:" berarti kondisi bapak sampean waktu itu drop sekali ya?"*
>
> *S:" iya mbak, padahal berangkat dari rumah itu ya tidak apa-apa. Masih bisa berdiri dan kelihatan kalau sudah enakan mbak. Nah, setelah habis tujuh itu sudah terlihat sadar trus bapak nyariin aku sama adik. Kan di dalam itu ditunggui sama ibu. Masih ada saudara-saudara mbak, aku malas masuk. Jadi yaa aku nunggu di depan saja. Adik itu malah takut, soalnya ngelihat ayah yang seperti itu. Yaa ada infus juga, pokoknya berbeda dengan kesehariannya"(F1.0607.25)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, subyek F mengatakan bahwa kondisi ayah subyek pada saat berangkat ke Lamongan tidak terlalu parah. Namun kondisi tersebut tidak berlangsung lama, sebab kondisi ayah subyek F semakin parah ketika dibawa oleh ambulan menuju rumah subyek F.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut penuturan subyek F, ayah subyek telah menghabiskan infus sebanyak tujuh kantong. Hal tersebut memperkuat dugaan bahwa kondisi ayah subyek F yang benar-benar parah. Pada akhirnya, ayah subyek F dirawat inap di rumah sakit Mojosari.

Pada subyek F mengetahui bahwa ayahnya sudah meninggal dunia, subyek F mengalami *shock* dan tidak secara langsung mempercayai kabar yang telah diterima oleh subyek.

> *"...aku uda nyoba buat ngeyakinin diri kayak gitu di dalam hati mbak. Tapi tetap saja gak bisa, tetap saja masih gak percaya mbak. seringkali bilang gini ya Allah, bapak sudah benar-benar gak ada tah?...."(F1.0607.34)*

Pernyataan subyek F tersebut mengungkapkan rasa ketidakpercayaan terhadap kematian ayah. Subyek F mencoba berulang kali berusaha meyakinkan diri atas semua yang terjadi, namun perasaan yang dimiliki oleh subyek F selalu berkata bahwa hal tersebut tidak benar terjadi.

> *"apa ya mbak? sepertinya ya lemas, rasanya sepertii… seperti apa ya, seperti berat mbak. Namanya juga bertahan buat gak nangis mbak. Aku mikirnya adik nangis, ibu nangis masa' iya aku ikutan nangis.Yaaa harus ada yang kuat lah paling tidak. Selain itu kalau adik begitu, ibu begitu terus yang menyalami orang-orang siapa, yang menemui orang-orang siapa, yang memintakan maaf bapak ke orang-orang juga siapa, aku sih mikirnya begitu saja mbak. Ya sudah cuma itu saja mbak, rasanya lemas dan berat."(*F1.0607.35*)*

Subyek mengaku jika pada saat mendengar kabar bahwa ayah subyek F telah meninggal, hal yang dilakukan oleh subyek F adalah menahan untuk tidak menangis. Hal ini menurut subyek F dikarenakan ibu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan adik subyek F sudah menangis. Sehingga subyek F berusaha sekuat tenaga untuk tetap menahan tangisan. Akibat dari perbuatan subyek F yang menahan tangisan antara lain subyek F mengalami *distress somatic*. Bentuk dari *distress somatic* yang dirasakan oleh subyek F adalah badan subyek F terasa berat dan lemas.

> *"iya, jadi saya kembali mbak. saya mencarikan obat kan mbak. Setelah mencarikan obat, saya kembali mau ke kamar bapak. Sewaktu itu, bapak bajunya sedang diganti. Lha katanya sewaktu bajunya sedang diganti, katanya ibu kan ibu yang ada di dalam sewaktu bapak digantikan bajunya. Katanya ibu, alat-alat yang menancap di bagian leher bapak apalah itu namanya ada yang lepas mbak. Trus ya itu mbak, bapak jadi kayak gitu. Aku juga mikir begini mbak, perwatnya itu kok bodoh sih masa' gantiin baju begitu saja sampai copot alat-alatnya. Aku ya bagaimana ya mbak, ya pengen banget menyalahkan. Lha sekarang lho mbak kok bisa kayak begitu, pas digantiin baju ternyata alat-alatnya lepas sampai bapak tidak ada. Kalau aku tidak punya Tuhan, aku pasti nyalahin siapa? Ya pasti nyalahin orang itu kan mbak? kok bisa gitu lho gantiin baju kok bisa lepas semua. Berapa tahun dia itu jadi perawat kok bisa menggantikan baju gitu saja sampai lepas semua alat-alatnya. Rasanya pengen tak ilokne perawat itu mbak."(F1.0607.28)*

Selain merasa tidak percaya terhadap kabar bahwa ayahnya meninggal, subyek F juga sempat menyalahkan perawat yang bertugas mengganti baju ayah subyek pada saat sebelum ayah subyek meninggal. Menurut subyek F, perawat yang telah merawat ayahnya selama sakit dinilai tidak mampu dan gagal dalam merawat pasien. Sehingga menyebabkan ayah subyek F meninggal dunia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Subyek F juga mengatakan bahwa dalam hati kecilnya sangat ingin mengumpat perawat tersebut. Namun subyek F mengaku masih memiliki Tuhan, sehingga subyek F berusaha keras untuk mengendalikan amarah.

> *"bapak gak ada kan ibu menangis, sebisaku ya aku tahan supaya gak nangis mbak. padahal dalam hatiku pengen sekali nangis. Ya Allah bapak sudah gak ada. Tapi setelah itu saya sadar, ya sudahlah daripada bapak terus-terusan sakit ya gak papah bapak meninggal. Aku uda nyoba buat ngeyakinin diri kayak gitu di dalam hati mbak. Tapi tetap saja gak bisa, tetap saja masih gak percaya mbak. seringkali bilang gini ya Allah, bapak sudah benar-benar gak ada tah? apa ini gara-gara aku tah? gara-gara doaku yang seperti tadi siang tah?"(F1.0607.34)*

Selain menyalahkan dan menilai ketidakmampuan pekerjaan perawat yang telah merawat ayahnya, subyek F juga menyalahkan diri sendiri atas kematian ayah. Subyek F menilai bahwa ayah subyek F meninggal dunia diakibatkan oleh doa yang telah subyek ucapkan. Subyek merasa bersalah atas doa yang telah diucapkan.

> *"ehm, siang jelas tidak tidur, kalau malam tidurnya malam-malam sekali mbak. Sewaktu melihat, kan bapak biasanya, depan rumah itu kan ada ranjang ya mbak ya. Setiap habis Maghrib atau setelah Isya' bapak itu selalu disitu. Setelah dari Musholla, bapak selalu disitu, duduk-duduk disitu. Jadi kalau aku pas lihat gitu rasanya aduuhh… tidur kan biasanya juga di depan, Tidur juga seperti itu mbak, kalau masih belum tujuh harinya, masih banyak saudara-saudara jadi aku tidurnya di depan mbak. Lha bapak kalau tidur juga tidak pernah di kamar mbak, jadi waktu tidur ya ingat bapak mbak, gak bisa tidur akhirnya, kok masih kelihatan saja."(F1.0607.37)*

> *"hmm.. kira-kira sampai 40 hari mbak. Tapi gak separah yang awalnya mbak. Hanya saja, sewaktu aku sedang santai itu seperti melihat bapak kayak gitu mbak."(F1.0607.38)*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Subyek F mengaku bahwa sebelum tujuh hari kematian ayah, subyek F mengalami pola tidur yang tidak teratur. Hal ini disebabkan bahwa subyek F masih seringkali terbayang-bayang dan merasakan kehadiran ayah subyek. Hal tersebut tentu saja mengganggu pola tidur pada subyek F. Pola tidur subyek F menjadi terganggu akibat terbayang-bayang dengan kehadiran ayah berlangsung hingga 40 hari. Namun pada waktu selama itu, tidak terlalu parah dibandingkan dengan kondisi subyek F pada saat tujuh hari.

> *"yaa kesepian lha mbak, pasti sepi rasanya biasanya di rumah orang empat jadi tinggal tiga orang saja."(F1.0607.41)*
>
> *"Hmmm… ya nangis mbak. Cuma nangis saja, ya nangis dulu kadang ya dilanjutkan shalat. Kemudian berdoa mbak atau kalau tidak ya pergi ke makam sendiri. Kalau pas tidak hari Kamis kan sepi mbak makam itu. Jadi kalau ke makam pas tidak hari Kamis seperti ketemu bapak, bisa cerita-cerita. Seperti kemarin itu, waktu ujian proposal mbak. Aku ke makam bapak, bilang ke bapak kalau ini semua bapak yang mau."(F1.0607.45)*

Subyek merasa kesepian setelah ayah subyek meninggal dunia, keluarga yang pada awalnya berisi empat anggota keluarga menjadi hanya tiga anggota keluarga. Subyek F juga mengaku bahwa setiap kali merasaka kerinduan kepada ayah, maka subyek F hanya bisa menangis. Selain menangis, subyek F juga berdoa atau pergi ke makam ayah subyek.

> *"pertamanya dulu sih ada mbak, trus di SMS sama anak-anak "ayo mbak, kuliahnya tinggal sedikit lho" aku sudah gak tahu lagi harus kayak apa itu mbak. Sempat putus asa mbak yang jelas, trus kan aku ikut-ikut beasiswa Gakin itu, jadi yaa masih ada tabungan mbak kurangnya*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Alhamdulillah cuma sedikit mbak yaa masih bisa dicari."(F1.0607.50)

Setelah kematian ayah, subyek F merasa putus asa untuk melanjutkan kuliah yang telah subyek jalani. Subyek F merasa bahwa dirinya tidak sanggup untuk tetap melanjutkan kuliah.

"pertamanya sih minder, ya kan aku sudah tidak punya bapak. Lhaa anak-anak yang lain kan masih punya bapak. Yaa itukan hanya setahuku saja mbak kalau anak-anak memiliki ayah yang masih lengkap...."(F2.1107.5)

Selain merasa putus asa untuk tetap melanjutkan kuliah, subyek F juga merasa kurang percaya diri setelah kematian ayah. Subyek F merasa tidak percaya diri ketika berkumpul dengan teman-teman yang masih memiliki orangtua yang lengkap.

"bisa apa gak aku hidup. Itu saja mbak. Yaa aku kan lebih manja gitu mbak sama bapak. Manjaku yaa seperti semuanya itu diuruskan sama bapak mbak. Kira-kira aku tuh bisa apa gak, soalnya kan ini bapak itu bapak. Yaa aku mikirnya kalau aku butuh ini gimana? Itu sih mbak."(F2.1107.6)

Subyek F juga merasa putus asa terhadap kemampuan subyek F untuk tetp melanjutkan hidup setelah kematian ayah. Hal ini dikarenakan semua yang subyek lakukan selalu digantungkan pada ayah. Ayah subyek F seringkali membantu memudahkan urusan-urusan yang dihadapi oleh subyek F.

"aku melihat orang lain mbak. Melihat yang sama dengan aku atau bahkan lebih parah dari nasibku. Yaa kadang gitu bilang sama diriku sendiri mbak. Anak itu lho bisa tidak punya bapak, tidak punya ibu masa' aku gak bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *sih. Aku saja masih ada ibu masih ada adik. Yaa itu tadi mbak."(F2.1107.7)*

Subyek F mencoba untuk keluar dari situasi putus asa yang dihadapi. Subyek F mencoba untuk membandingkan kondisi yang dia alami dengan kondisi orang lain yang sama-sama menghadapi peristiwa kematian ayah. Subyek F mengatakan kepada diri sendiri bahwa jika orang lain mampu untuk menghadapi peristiwa tersebut, tidak mungkin subyek F menyerah untuk tidak melanjutkan hidup hanya karena masalah ditinggal ayah.

> *"ada sih mbak, tapi ya tidak terlalu mencolok perubahannya mbak. Perubahannya sih seperti merasa lebih mandiri tapi ya gak merasa mandiri banget sih mbak. Ya bedanya kalau sekarang sudah mulai memutar otak mau kerja dimana, kalau dulu sih masih ada bapak jadi yaa masih nyante saja mbak. Lebih memikir ke depannya aku harus bagaimana, gitu mbak."(F2.1107.13)*

Setelah mengalami rasa tidak percaya diri pada saat berkumpul dengan teman-teman, kini subyek F mampu melihat nilai positif dari permasalahan yang subyek F hadapi. Menurut subyek F, peristiwa kematian ayah justru membawa perubahan pada dii subyek F. Perubahan pada diri subyek F antara lain subyek F menjadi lebih mandiri dan lebih memikirkan masa depan. Hal ini berbeda pada saat subyek F masih memiliki ayah, subyek F masih merasa *nyantai* karena masih ada pihak yang menanggung kehidupan subyek F.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Subyek 2

Tidak berbeda jauh dengan keadaan subyek pertama, subyek kedua juga ditinggalkan ayah pada saat subyek berusia 19 tahun.

> *"tegas mbak, terus kayak jahat katanya orang. Katanya orang sih ayah jahat, tapi kalau menurutku sih enggak. Ayah malah lebih lembut daripada ibu. Selain itu ayahku juga pengen deket sama anak-anaknya kayak ibu. Kan selama ini, yang di rumah itu ibu otomatis anak-anaknya kan lebih dekat ke ibu. Tapi ayahku itu gimana caranya anak-anak itu bisa deket dua-duanya gitu lho. Bisa deket sama ayah, bisa deket sama ibu juga. Tapi selama ini yang deket sama ayah itu cuma aku. Kalau adikku sih gak seberapa deket."(U.2107.9)*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subyek U mengatakan bahwa sikap ayah sebenarnya adalah tegas. Berbeda dengan kata orang-orang di sekitarnya yang mengatakan bahwa ayah subyek U orang yang jahat. Justru subyek U merasakan bahwa sosok ayah subyek U merupakan sosok yang sangat lembut yang justru kelembutannya melebihi dari sosok ibu. Walaupun ayah subyek U tidak terlalu sering berada di rumah, namun ayah subyek U selalu berusaha agar dapat dekat dengan anak-anaknya.

> *"apa ya..?? kalau marah lebih suka diam. Jadi kita gak tahu salah dari kita apa."(U.2107.10)*

Selain sebagai sosok yang memiliki kelembutan yang lebih besar dibandingkan dengan sosok ibu, menurut subyek F ayahnya selalu diam ketika sedang marah. Hal ini membuat subyek F merasa kebingungan terhadap kesalahan yang diperbuat oleh subyek F. Ketika subyek F melakukan kesalahan, ayah subyek F selalu diam dalam menyampaikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

marahnya. Hal ini tentu saja subyek F merasa kebingungan untuk mencari kesalahan yang telah diperbuat.

> *"enggak ada mbak, cuma waktu pagi itu ayahku sempat bilang kalau sudah selesai urusannya cepetan ndang pulang, gak usah mampir-mampir. Kan kemarin aku waktu itu praktek di RSAL, trus aku itu sebenarnya pulangnya jam dua,jam dua sudah boleh pulang. Aku juga gak tahu kenapa, pas hari itu rasanya kayak plooongg gitu, lebih santai gitu. Sekitar jam tiga, aku itu masih di RSAL sampai ayahku masuk di ICU pun aku gak tahu."(*U.2107.20*)*

Menurut pengakuan subyek U, subyek U tidak mengetahui bahwa ayah subyek parah sehingga harus masuk ke ruang ICU. Pada saat hari kematian pun subyek U tidak merasakan perasaan atau firasat apapun. Hanya saja pada pagi hari sebelum subyek U berangkat praktek, ayah subyek U berpesan pada subyek U agar subyek U langsung pulang jika sudah tidak ada urusan.

> *"....Disitu aku gak nangis, gak teriak pokoknya gak respon sama sekali, pandangan sudah kosong gak tahu juga harus ngapain. Trus di dalam itu ternyata eyangku sama tanteku nangis gak karuan. Trus disitu aku masih belum sadar harus ngapain, masih shock gitu, shock banget. Trus jam sekitar jam 5, jenazah ayahku kan dateng, lhaa pas jenazah ayahku datang itu aku baru bisa nangis...."(U.2107.21)*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subyek U tidak menunjukkan respon apapun pada saat pertama kali mengetahui bahwa ayah subyek U meninggal dunia. Subyek U tidak bereaksi sama sekali, keadaan subyek U tersebut menunjukkan bahwa subyek U mengalami *shock* yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cukup berat. Namun setelah jenazah ayah subyek U datang, subyek U baru bisa menangis.

> *"sempat sih mbak, sempat ngerasa itu. Trus abis itu pingsan, kan jenazahnya pas dibawa ke makam kan lewat depan rumah. Disitu aku sempat teriak-teriak, aku bilang aku pengen ikut itu yang pertama. Yang kedua, aku sempat pingsan berulang kali abis gitu tangan sama kaki sudah dingin sekali, itu sampai kayak gitu. Kalau jantung berdebar sih sudah pasti itu."(U.2107.24)*

Menurut pengakuan subyek U, terdapat beberapa gejala *distress somatic* yang dirasakan pada saat tahap pertama masa duka cita. Subyek U mengalami pingsan berulangkali. Selain itu, kaki dan tangan subyek U juga terasa dingin sekali serta jantung subyek U yang terasa berdebar. Sebelum pingsan, subyek U juga mengaku bahwa dirinya berteriak minta untuk ikut ke pemakaman ayahnya.

> *"sampai satu hari itu saja sih, soalnya besoknya itu ehm apa, kan sewaktu ayahku dimakamin kan semuanya datang, teman-temanku itu datang. Mereka bilangnya begini "sudah tenang aja, kamu masih punya kita" dari situ aku mulai sadar, toh aku masih ada teman-temannya. Meskipun aku ditinggal ayah, aku masih ada temannya. Jadi itu mulai nenangin diri, tapi kalau misalnya aku ingat lagi ya kayak gitu lagi, berdebar lagi."(U.2107.25)*

Berdasarkan hasil wawancara oleh subyek U diketahui bahwa subyek U mengalami jantung berdebar selama satu hari. Hal ini dikarenakan pada saat itu juga teman-teman subyek U datang dan menenangkan hati subyek U. Walaupun demikian, jika subyek U ingat peristiwa kematian ayah subyek U, maka jantung subyek U akan kembali berdebar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *"enggak mbak, enggak sempat. Semua itu cepat sekali mbak, jam 5 datang langsung dimandikan, dikafani setelah itu sudah abis maghrib itu langsung dibawa ke masjid. Nah karena aku gak sempat melihat ayah untuk yang terakhir kali itu yang aku sesali sampai sekarang mbak. terakhir lihat itu ya pas jam 6 pagi, sebelum ayah berangkat cuci darah"(U.2107.22)*

> *"iya, perasaan bersalahku sampai sekarang itu kenapa kok pada waktu ayahku gak ada, maksudnya waktu terakhir kalinya ayahku masih bisa bernafas kok aku tidak ada disitu gitu lho. Itu yang aku sesali sampai sekarang, dan begitu ayahku sudah menjadi jenazah itu kok aku juga gak bisa lihat muka ayahku kayak gimana."(U.2107.31)*

Subyek U mengatakan bahwa dirinya tidak sempat melihat wajah ayah untuk yang terakhir kalinya. Hal ini yang membuat subyek U merasa bersalah. Perasaan bersalah subyek U masih terbayang hingga saat ini.

> *"besarin hati aja, "gak papah kamu gak lihat, yang penting doamu nyampek", jadi ya lebih menghibur ke diri sendiri."(U.2107.32)*

Subyek U merasakan perasaan bersalah karena tidak dapat melihat wajah ayah untuk terakhir kali. Perasaan tersebut selalu menghantui subyek U. Hal yang dilakukan oleh subyek U untuk menghapus perasaan tersebut adalah dengan cara membesarkan hati dan lebih pada tindakan menghibur diri. Subyek U meyakinkan diri bahwa meskipun subyek U tidak mampu melihat wajah ayah untuk yang terakhir kali, namun subyek U yakin bahwa doanya pada ayah akan selalu sampai.

> *"ada sih, tapi ya terasanya gak setiap hari. Cuma pas waktu ada, kayak misalnya kalau sudah ada masalah begitu ya mau curhat ke ibu, ibu sudah ada masalah, sudah banyak pikiran kan, sudah nyari nafkah juga, trus ngurusin kita juga, jadi yaa aku cenderung kalau ada masalah aku pendam sendiri. Kalau misalnya ada ayah*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *aku bisa curhat ke ayah, kalau sudah tidak ada seperti ini ya sudah aku pendam sendiri. Curhat ke teman pun belum bisa bikin tenang. Disitu sih aku merasa tertekan, aku gak punya sosok yang bisa ngasi solusi yang bisa nenangin aku."(U.2107.33)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek U, diketahui bahwa terdapat tekanan yang dirasakan oleh subyek U. Tekanan tersebut dirasakan pada saat subyek U mendapatkan masalah. Dalam kondisi tanpa ayah, setiap kali subyek U mengalami masalah subyek U cenderung menyimpan masalah sendiri. Hal ini dikarenakan subyek U merasa bahwa ibu subyek U sudah cukup banyak memiliki masalah. Sehingga subyek U merasa sedikit tertekan karena tidak memiliki sosok yang dijadikan sebagai tempat berbagi dan menenangkan bagi diri subyek U.

> *"kalau misalnya aku ya, aku itu kalau ada masalah selagi masih bisa aku pendam sendiri, ya aku pendam sendiri. Kalau sudah gak bisa, aku baru nangis baru minta solusi ke orang. Tapi ya begitu, kalau minta solusi ke orang kan ya begitu lihatnya dari luar saja kan ya, orang kan ngasi solusi gak tahu kita bisa apa gak untuk mengikutinya. Jadi ya aku pikir kembali, aku bisa apa enggak ngikutin saran orang itu, kalau gak bisa ya sudah gak usah diikutin cari caramu sendiri, begitu. Jadi nyoba pelan-pelan bisa apa gak masalah ini selesai dengan sendirinya atau aku harus bagaimana."(U.2107.34)*

Menurut subyek U, jika subyek U mendapatkan masalah maka akan memendam masalah tersebut. Namun jika subyek U sudah merasa tidak kuat memendam masalah-masalah tersebut, maka subyek U kemudian meminta solusi ke orang lain. Meskipun begitu, ketika orang lain memberi solusi kepada subyek U, maka subyek U akan kembali menimbang hal tersebut. Pertimbangan yang dilakukan oleh subyek U yaitu memikirkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenai kemampuan dirinya untuk mengikuti solusi tersebut. Jika subyek U merasa tidak mampu, maka subyek U tidak mengikuti solusi yang diberikan oleh orang lain.

> *”iya, pernah sih ada minder sama teman-teman waktu kumpul-kumpul begitu, apalagi cewek ya. Kumpul malam-malam gitu, trus dia dicari sama ayahnya misalnya, kebanyakan kan dicari sama ayah. Lha dari situ aku kadang mikir “lho aku lho gak ada yang nyariin, trus enak ya mereka masih punya ayah” kadang gitu pas jalan-jalan kemana begitu, ada anak kecil yang digendong jalan-jalan sama ayahnya itu yang paling bikin minder. Jadi kayak aku, aku itu ngerasa gak ada gunanya....”(U.2107.35)*

Seperti halnya yang dialami oleh subyek F, perasaan kurang percaya diri juga dialami oleh subyek U. Pada saat berkumpul dengan teman-teman, subyek U merasa kurang percaya diri dengan kondisi keluarga tanpa ayah. Selain itu, pada saat melihat anak kecil yang sedang digendong ayahnya, subyek U juga merasa tidak berguna dan tentu saja membuat subyek U semakin merasa tidak percaya diri.

> *“Jujur saja aku itu masih belum puas sama ayahku, masih belum puas menghabiskan waktu sama ayahku. Tetapi kenapa kok diambil secepat ini.”(U.2107.35)*

> *“Kadang ada perasaan, Astaghfirullohal’adzim benci sama Allah mbak. Kadang muncul perasaan seperti itu mbak, kenapa ayahku yang diambil kenapa kok bukan ayah mereka saja yang diambil. Itu yang bikin kenapa yaa kok rasanya gak adil banget, kenapa kok aku kenapa kok gak yang lain gitu. Kadang juga mikir aku yang kayak gini, kok yang lain bisa senang-senang sama ayahnya.”(U2.2307.11)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa subyek U belum puas terhadap waktu yang dihabiskan bersama ayah. Subyek U

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa bahwa ayah terlalu cepat pergi meninggalkan subyek U. Bahkan subyek U sempat memiliki perasaan membenci Tuhan. Hal ini dikarenakan menurut subyek U, Tuhan berlaku tidak adil pada subyek U karena terlalu cepat memanggil ayah subyek U.

> *"Cuma bisa nangis, meskipun itu gak nangis secara langsung, maksudnya nangis yang keluar air mata sih enggak. Tapi tetap kayak apa ya, nangisnya itu di dalam hati. Hati ini lho mbak rasanya sakiiittt banget."(U.2107.36)*
>
> *"ya tanggapannya ibu cuma begini "sekarang kan ayah gak ada, berarti kamu itu dilatih Allah buat mandiri dan gak semua orang bisa bertahan dan berdiri kayak kamu". Cuma itu sih yang masih bisa nguatin aku sampai sekarang mbak."(U.2107.38)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa subyek U hanya bisa meluapkan dengan menangis. Namun subyek U tidak menangis dalam arti sebenarnya. Subyek U menahan tangisan tersebut di dalam hati. Selain itu subyek U juga menceritakan mengenai perasaan tidak percaya diri kepada ibunya. Sehingga ibu subyek U memberikan dukungan kepada subyek U.

> *"pernah, dan itu pada waktu aku mengerjakan tugas akhir kemarin mbak. Aku juga sempat gak mengerjakan itu satu bulan, itu gak pegang tugas akhir sama sekali...."(U2.2307.12)*

Subyek U juga mengalami putus asa untuk tetap melanjutkan kuliah yang sudah dijalani. Subyek U merasa putus asa hingga pada akhirnya menelantarkan tugas akhir yang sedang subyek U hadapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *"Dari situ aku lari ke temanku, pertamanya ke temanku. Eh temanku gak bisa ngasi solusi langsung ke guruku SMA. Disitu aku bilang kalau aku sudah gak sanggup, ditanya kenapa mbak. Yaaahh aku jawab gak ada motivasi lagi, ayahku sudah gak ada jadi untuk apa aku ngelanjutin lagi. Toh yang pengen aku kayak gini itu ayahku. Trus abis itu, aku malah dimarahi kan. Aku jawab kalau aku sudah tidak ada motivasi, trus abis itu guruku mlah bilang kayak begini "kamu kebalik, seharusnya gak ada ayahmu itu kamu justru kamu motivasi biar cepat selesai, lihat ayahmu senyum disana" itu mbak. Jadi kalau dibilang sempat putus asa sih iya sempat mbak. Pokoknya dari guru SMA itu, aku mulai sadar mbak trus bangkit lagi."(U2.2307.12)*

Setelah merasa tertekan dan putus asa, subyek U mencoba mencari solusi dengan bercerita kepada teman dekat subyek. Namun setelah berbagi masalah dengan teman dekat, subyek U merasa masih belum bisa menyelesaikan masalah. Sehingga subyek U juga bercerita mengenai masalah yang dihadapi kepada salah satuguru subyek U pada saat SMA. Subyek U mendapatkan dukungan dan motivasi dari guru SMA subyek. Sehingga subyek U dapat kembali melanjutkan tugas akhir subyek yang sebelumnya telah ditinggalkan.

> *"apa yaa... seringnya sih merindukan pada waktu duduk-duduk gitu sama ayah. Pokoknya ngabisin waktu sama ayah. Entah itu jalan-jalan, entah itu hanya duduk-duduk di depan rumah kayak gitu."(U2.2307.7)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa subyek U merasa rindu kepada ayahnya. Subyek U merasa ingin kembali menghabiskan waktu bersama ayahnya dengan beberapa kegiatan-kegiatan yang biasa subyek U dan ayah subyek lakukan bersama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *"*Cuma bisa *besarin* hati sih, ayahku sudah enak disana. cuma itu mbak.*"(U2.2307.9)*

Dalam mengatasi kerinduan pada ayah, subyek U hanya bisa menghibur hati jika ayah subyek U dalam keadaan baik-baik saja. Subyek U berusaha untuk meyakinkan diri bahwa ayahnya sudah tenang di alam yang berbeda.

> *"dengan meninggalnya ayahku sih, hikmahnya ya aku bisa lebih mandiri, lebih bisa sedikit dewasa dari sebelumnya, tidak menggantungkan pada orang, trus juga lebih bisa membuat keputusan sendiri terutama keputusan untuk diriku dan masa depanku, lebih bisa bertanggung jawab sama adikku sama ibukku, itu yang paling mencolok"(U2.2307.17)*

Menurut subyek U, peristiwa kematian ayah yang harus dihadapi oleh subyek U memiliki hikmah tersendiri. Subyek U mengatakan bahwa dengan peristiwa kematian ayah, subyek U menjadi sosok pribadi yang mandiri dalam membuat keputusan, tidak menggantungkan keadaan kepada orang lain, dan lebih bertanggung jawab pada ibu dan adik subyek.

3. Analisis temuan penelitian

Seperti yang dijelaskan oleh Parkes yang membatasi empat tahap dari reaksi berduka cita karena kematian seseorang yang dicintai, antara lain: a. Mati rasa dan mengingkari, b. Kerinduan, c. Putus asa dan depresi, d. Penyembuhan atau reorganisasi (Niven, 2013). Dalam menghadapi masa duka cita dibutuhkan usaha *coping* stres agar mampu melewati masa-masa yang cukup menekan. Menurut Lazarus *coping* stres dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Davison, 2012).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Mati rasa atau mengingkari

Pada tahapan duka cita, mati rasa dan mengingkari merupakan tahapan awal beberapa tahapan duka cita. Subyek F maupun subyek U sama-sama mengalami tahap ini. Subyek U merasa tidak percaya jika ayah subyek U telah meninggal dunia. Selain itu, subyek U juga menyalahkan dirinya sendiri atas kematian ayah.

> *"bapak gak ada kan ibu menangis, sebisaku ya aku tahan supaya gak nangis mbak. padahal dalam hatiku pengen sekali nangis. Ya Allah bapak sudah gak ada. Tapi setelah itu saya sadar, ya sudahlah daripada bapak terus-terusan sakit ya gak papah bapak meninggal. Aku uda nyoba buat ngeyakinin diri kayak gitu di dalam hati mbak. Tapi tetap saja gak bisa, tetap saja masih gak percaya mbak. seringkali bilang gini ya Allah, bapak sudah benar-benar gak ada tah? apa ini gara-gara aku tah? gara-gara doaku yang seperti tadi siang tah?" (F1.0607.34)*

Subyek F merasa tidak percaya dengan kematian ayah. Sehingga subyek F masih mencoba untuk meyakinkan diri dan sesekali bertanya pada dirinya sendiri mengenai kebenaran kematian ayah. Begitu juga dengan subyek U yang merasakan mati rasa dan keadaan *shock* atas kematian ayah.

> *".....Kemudian ada yang jemput aku trus bopong aku masuk ke dalam. Disitu aku gak nangis, gak teriak pokoknya gak respon sama sekali, pandangan sudah kosong gak tahu juga harus ngapain. Trus di dalam itu ternyata eyangku sama tanteku nangis gak karuan. Trus disitu aku masih belum sadar harus ngapain, masih shock gitu, shock banget. Trus jam sekitar jam 5, jenazah ayahku kan dateng, lhaa pas jenazah ayahku datang itu aku baru bisa nangis." (U.2107.21)*

Subyek U merasa tidak percaya jika ayah U sudah meninggal dunia. Subyek U bahkan tidak menunjukkan reaksi apapun terhadap kematian ayah. Subyek U juga mengaku jika pada saat itu yang dirasakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah perasaan *shock* dan perasaan mati rasa. Subyek U tidak mampu merasakan apapun bahkan tidak menangis, tidak bereaksi teriak-teriak. Namun ketika jenazah ayah U datang, subyek U mulai menangis.

Selain keadaan *shock* dan sikap mengingkari terhadap kematian ayah, pada tahap ini juga ditemukan *distress* somatik seperti terganggunya pola tidur dan pola makan. Selain itu juga terdapat reaksi-reaksi fisik sepert jantung berdebar, munculnya keringat dingin, tenggorokan terasa kering, dan nafas terasa sesak. Seperti yang terjadi pada subyek F yang diungkapkan sebagai berikut.

> *"apa ya mbak? sepertinya ya lemas, rasanya sepertii… seperti apa ya, seperti berat mbak. Namanya juga bertahan buat gak nangis mbak. Aku mikirnya adik nangis, ibu nangis masa' iya aku ikutan nangis.Yaaa harus ada yang kuat lah paling tidak. Selain itu kalau adik begitu, ibu begitu terus yang menyalami orang-orang siapa, yang menemui orang-orang siapa, yang memintakan maaf bapak ke orang-orang juga siapa, aku sih mikirnya begitu saja mbak. Ya sudah cuma itu saja mbak, rasanya lemas dan berat" (F1.0607.35)*

Berdasarkan pernyataan subyek di atas, diketahui bahwa subyek merasakan lemas dan berat pada tubuh. Hal ini dikarenakan subyek F menahan agar tidak menangis di hadapan ibu dan adik. Sehingga merasakan lemas dan berat pada tubuhnya. Begitu pula yang dirasakan oleh subyek U, sebagaimana yang diungkapkan berikut ini.

> *"sempat sih mbak, sempat ngerasa itu. Trus abis itu pingsan, kan jenazahnya pas dibawa ke makam kan lewat depan rumah. Disitu aku sempat teriak-teriak, aku bilang aku pengen ikut itu yang pertama. Yang kedua, aku sempat pingsan berulang kali abis gitu tangan sama kaki*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sudah dingin sekali, itu sampai kayak gitu. Kalau jantung berdebar sih sudah pasti itu" (U.2107.24)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subyek U mengalami *distress* somatik berupa jantung berdebar. Selain itu, subyek U juga merasa dingin sekali pada tangan dan kakinya. Bahkan subyek U pingsan pada saat melihat jenazah ayah U dibawa menuju makam.

b. Kerinduan atau *pining*

Setelah melewati tahap mati rasa dan duka cita, seseorang akan melewati masa 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.

Subyek F mengatakan juga demikian, bahwa meskipun setelah beberapa tahun ayah F sudah meninggal dunia, F masih seringkali merasakan keinginan untuk bertemu dengan ayah.

"hmm.. kira-kira sampai 40 hari mbak. Tapi gak separah yang awalnya mbak. Hanya saja, sewaktu aku sedang santai itu seperti melihat bapak kayak gitu mbak" (F1.0607.38)
"iya mbak, masih sering mbak. Orang itu dulu gak pernah sakit parah mbak, kalaupun sakit ya sakit-sakit yang begitu-begitu saja. Eh sekarang kok sakit sampai bapak gak ada" (F1.0607.43)
"yaa kesepian lha mbak, pasti sepi rasanya biasanya di rumah orang empat jadi tinggal tiga orang saja" (F1.0607.41)

Pada pernyataan pertama dan kedua subyek F, diketahui bahwa subyek F masih sering merasa seakan-akan melihat kehadiran ayah setelah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

40 hari kematian ayah. Pada pernyataan ketiga subyek F menyatakan bahwa ada perasaan kesepian karena ayah subyek yang meninggal. Selain subyek F, subyek U juga merasakan hal yang sama.

> *"apa yaa... seringnya sih merindukan pada waktu duduk-duduk gitu sama ayah. Pokoknya ngabisin waktu sama ayah. Entah itu jalan-jalan, entah itu hanya duduk-duduk di depan rumah kayak gitu" (U2.2307.7)*
>
> *"kondisinya baik-baik saja, maksudnya semua itu kayak seimbang gitu mbak. Tetapi begitu ayah gak ada itu kayak ada yang kurang. Kayak apa ya, yaa ada yang kurang gitu mbak. Meskipun kita sudah kumpul bertiga ya, sudah gak papah gak ada ayah, toh kalaupun sewaktu ada ayah kita juga sudah terbiasa bertiga. Tapi gimana yaaa.. tetap saja tidak bisa mbak" (U.2107.4)*

Subyek U juga merasakan hal yang sama dengan subyek F, yaitu merindukan kehadiran ayah. Subyek U mengatakan bahwa subyek U merindukan saat-saat menghabiskan waktu bersama dengan ayah seperti jalan-jalan,atau hanya duduk-duduk di depan rumah. Subyek U juga merasakan ada yang kurang tanpa kehadiran ayah. Meskipun sudah terbiasa bertiga, namun saat ditinggal ayah perasaan tidak biasa dan kesepian itu masih terus muncul.

c. Putus asa dan depresi

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perasaan pesimis, yaitu memandang bahwa hidup tidak mungkin dapat dilanjutkan lagi tanpa orang yang dicintai. Periode ini dapat berlangsung berhari-hari hingga berminggu-minggu.

> *"pertamanya dulu sih ada mbak, trus di SMS sama anak-anak "ayo mbak, kuliahnya tinggal sedikit lho" aku sudah gak tahu lagi harus kayak apa itu mbak. Sempat putus asa mbak yang jelas, trus kan aku ikut-ikut beasiswa Gakin itu, jadi yaa masih ada tabungan mbak kurangnya Alhamdulillah cuma sedikit mbak yaa masih bisa dicari" (F1.0607.50)*

Berdasarkan hasil wawancara seperti di atas, subyek F mengatakan bahwa ada keraguan untuk melanjutkan kuliah kembali semenjak ayah F meninggal dunia.

> *"pertamanya sih minder, ya kan aku sudah tidak punya bapak. Lhaa anak-anak yang lain kan masih punya bapak. Yaa itukan hanya setahuku saja mbak kalau anak-anak memiliki ayah yang masih lengkap. Trus anak-anak ada yang cerita kalau ada yang tidak pernah bertemu dengan ayahnya sejak kecil. Ternyata ada yang lebih tidak merasakan ayah daripada aku. Trus yaa itu, ya sudahlah mungkin aku lebih beruntung daripada anak-anak. Aku lebih bisa merasakan sosok ayah sampai aku usia kurang lebih 19 kalau gak 20 tahun" (F2.1107.5)*

Selain merasa putus asa untuk kembali melanjutkan kuliah, subyek F juga merasa minder ketika berkumpul dengan teman-temannya. Subyek F merasa jika dirinya kurang beruntung seperti teman-teman subyek F yang lain yang masih memiliki kedua orangtua secara lengkap. Namun subyek F masih mampu mensyukuri apa yang sudah terjadi. Subyek F menganggap jika masih banyak anak-anak lain yang tidak bisa merasakan kasih sayang seorang ayah dari kecil. Berbeda halnya dengan subyek F yang menikmati kasih sayang ayah sejak kecil hingga usia kurang lebih 19 tahun.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Begitu pula yang dirasakan oleh subyek U, merasa minder dan hampir putus asa untuk melanjutkan kuliah kembali.

> *"yang aku pikirkan sih cuma satu, aku sama adikku masih bisa sekolah apa tidak, sudah itu saja. Kalau masalah makan, ya makan kan tahu tempe pasti bisa lah, maksudnya gak seberapa ribet lah. Cuma yang aku pikirin aku sama adikku besok itu bagaimana, aku masih bisa sekolah gak, trus aku sama adikku ini bakal ngapain gitu lho, itu sih yang aku pikir" (U.2107.23)*

> *"iya, pernah sih ada minder sama teman-teman waktu kumpul-kumpul begitu, apalagi cewek ya. Kumpul malam-malam gitu, trus dia dicari sama ayahnya misalnya, kebanyakan kan dicari sama ayah. Lha dari situ aku kadang mikir "lho aku lho gak ada yang nyariin, trus enak ya mereka masih punya ayah" kadang gitu pas jalan-jalan kemana begitu, ada anak kecil yang digendong jalan-jalan sama ayahnya itu yang paling bikin minder. Jadi kayak aku, aku itu ngerasa gak ada gunanya. Jujur saja aku itu masih belum puas sama ayahku, masih belum puas menghabiskan waktu sama ayahku. Tetapi kenapa kok diambil secepat ini" (U.2107.35)*

> *"pernah, dan itu pada waktu aku mengerjakan tugas akhir kemarin mbak. Aku juga sempat gak mengerjakan itu satu bulan, itu gak pegang tugas akhir sama sekali. Dari situ aku lari ke temanku, pertamanya ke temanku. Eh temanku gak bisa ngasi solusi langsung ke guruku SMA. Disitu aku bilang kalau aku sudah gak sanggup, ditanya kenapa mbak. Yaaahh aku jawab gak ada motivasi lagi, ayahku sudah gak ada jadi untuk apa aku ngelanjutin lagi. Toh yang pengen aku kayak gini itu ayahku. Trus abis itu, aku malah dimarahi kan. Aku jawab kalau aku sudah tidak ada motivasi, trus abis itu guruku malah bilang kayak begini "kamu kebalik, seharusnya gak ada ayahmu itu kamu justru kamu motivasi biar cepat selesai, lihat ayahmu senyum disana" itu mbak. Jadi kalau dibilang sempat putus asa sih iya sempat mbak. Pokoknya dari guru SMA itu, aku mulai sadar mbak trus bangkit lagi" (U2.2307.12)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek U, diketahui bahwa subyek U mengalami perasaan *minder* ketika subyek U sedang berkumpul

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan teman-teman. Subyek U juga merasa masih menginginkan masa-masa bersama ayah bisa diulang kembali. Hal ini dikarenakan, subyek U menilai bahwa waktu kebersamaan antara ayah dan subyek U masih kurang. Sehingga subyek U merasa tidak terpuaskan atas waktu kebersamaan dengan ayah.

Selain itu, hal pertama yang dipikirkan subyek saat ayah subyek U meninggal dunia adalah mengenai kelanjutan kuliah subyek dan sekolah adik subyek. Selain itu, subyek U merasa tidak ada motivasi dari dalam dirinya untuk melanjutkan kuliah sejak ayah subyek U meninggal dunia. Sehingga, subyek U menghentikan proses pengerjaan tugas akhir kuliah hanya karena merasa kehilangan motivasi untuk melanjutkan kuliah. Namun hal tersebut tidak berlangsung lama, karena subyek U mendapatkan dukungan sosial yang berasal dari guru SMA. Setelah mendapat nasihat dari guru SMA, subyek U kemudian kembali mengerjakan tugas akhir hingga selesai.

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. Seperti yang dialami oleh subyek F dan subyek U, keduanya mengalami masa penyembuhan dan reorganisasi yang berbeda-beda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *"yaa aku lihat adik mbak, kalau aku sudah merasakan drop banget yaa aku cuma lihat adik. Aku gak mau adikku besok itu kayak aku, jangan sampai adik merasakan apa yang aku rasakan mbak. Adik harus dapat perhatian yang lebih, jangan sampai bapak sudah tidak ada perhatian ke adik juga ikut tidak ada. Yaa meskipun tidak ada bapak, setidaknya adik punya perhatian dari aku dan ibu. Memang sih, kalau dulu bapak langsung menuruti apa saja keinginan adik. Kalau sama aku sih gak begitu mbak, apa yang menjadi keinginannya adik selagi itu memang dibutuhkan ya baru aku turuti. Yaa meskipun gak sama perhatiannya dengan bapak, setidaknya adik masih bisa merasakan perhatian dari aku dan ibu mbak.Trus selain adik, kuliah ini kan sebenarnya cita-cita bapak. Bapak dulu pengennya aku jadi guru mbak. Jadi yaaa bisa atau tidak bisa, aku ya harus bisa lulus mbak. Meskipun susahnya seperti apa, revisi berulang kali. Pokoknya, ya harus selesai mbak kan kurang sedikit, masa' iya aku mau menyerah saja" (F1.0607.48)*

Subyek F merasa bahwa dirinya tidak boleh terlalu lama merasa berduka. Hal ini dikarenakan menurut F, adik F masih memerlukan perhatian F sebagai pengganti perhatian ayah. Selain itu, F juga harus mampu untuk mewujudkan keinginan ayah yaitu menjadi seorang guru. Sehingga F berusaha untuk bangkit dan menjalani kehidupan secara normal. Pada saat melewati masa penyembuhan dan reorganisasi, subyek F menemukan makna dan nilai atas kematian ayah. Seperti yang diungkapkan sebagai berikut.

> *"ada sih mbak, tapi ya tidak terlalu mencolok perubahannya mbak. Perubahannya sih seperti merasa lebih mandiri tapi ya gak merasa mandiri banget sih mbak. Ya bedanya kalau sekarang sudah mulai memutar otak mau kerja dimana, kalau dulu sih masih ada bapak jadi yaa masih nyante saja mbak. Lebih memikir ke depannya aku harus bagaimana, gitu mbak" (F2.1107.13)*

> *"yaa sekarang lebih bisa mikir mbak. Kalau masih ada ayah kan yaa aku gak terlalu pusing mbak, soalnya ya*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *lebih terjamin hidupku. Sekarang sih sudah mulai mikir mbak, besok bagaimana, minggu depan, bulan depan aku bagaimana" (F2.1107.15)*

Seperti yang disebutkan di atas, bahwasanya subyek F menemukan nilai dan makna atas kematian ayah. Subyek F merasa semenjak ayah meninggal dunia, subyek menjadi lebih mandiri dan mulai mampu memikirkan mengenai masa depan. Menurut subyek F, hal tersebut berbeda pada saat ayah subyek F masih ada. Ketika ayah subyek F masih ada, subyek F seringkali menggantungkan semua hal kepada ayah subyek F. Selain itu pada saat ayah masih ada, subyek F merasa bahwa dengan kehadiran ayah maka hidupnya sudah terjamin.

> *"kebiasaan baru sih gak ada, hanya saja sekarang lebih terbuka lagi sama ibu. Kalau dulu kan masih ada yang dirahasiakan dari ibu, tapi kalau sekarang sih sudah enggak sudah benar-benar terbuka" (U2.2307.5)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa terdapat perubahan pada sikap subyek U, yaitu sikap subyek U yang pada awalnya tertutup dengan ibu. Namun semenjak ayah subyek U meninggal dunia, subyek U memiliki sikap lebih terbuka dengan ibu.

> *"lebih mandiri, lebih kuat. Lebih kuat dalam artian seperti lebih tegar mbak" (U2.2307.14)*

> *"dengan meninggalnya ayahku sih, hikmahnya ya aku bisa lebih mandiri, lebih bisa sedikit dewasa dari sebelumnya, tidak menggantungkan pada orang, trus juga lebih bisa membuat keputusan sendiri terutama keputusan untuk diriku dan masa depanku, lebih bisa bertanggung jawab sama adikku sama ibukku, itu yang paling mencolok" (U2.2307.17)*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, subyek U diketahui memiliki penilaian tersendiri mengenai kematian ayah. Subyek U menilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa kematian ayah memberi hikmah tersendiri bagi subyek U. Menurut subyek U, kematian ayah membuat subyek U menjadi sosok wanita yang lebih kuat, lebih mandiri, dan menjadi lebih tegar. Selain itu, menurut subyek U kematian ayah menjadikan subyek U sebagai pribadi lebih mandiri, lebih dewasa, lebih bisa bertanggung jawab terhadap adik dan ibu, dan lebih mampu membuat keputusan sendiri terutama keputusan untuk diri serta masa depan subyek U.

a. *Coping* stres

1.) *Problem focused coping*

Problem focused coping adalah usaha yang dilakukan individu berupa perilaku untuk mengatasi segala masalah maupun tekanan dengan mengubah kualitas hubungan dengan lingkungan. Setiap orang memiliki cara *coping* stres yang berbeda-beda, begitu juga dengan subyek F dan subyek U. Setiap tahapan duka cita yang dilalui kedua subyek menghadapinya dengan *coping* stres yang berbeda-beda.

> *I: "kemudian, apa yang sampean lakukan untuk mengatasi kerinduan itu mbak kalau lagi sakit dan gak bisa ke makam bapak?"*
>
> *S: "yaa nangis mbak, kadang ya cerita ke abang (calon suami)" (F1.0607.47)*

Berdasarkan hasil wawancara pada subyek F, subyek F seringkali merasakan kerinduan kepada ayah. Jika subyek F sudah merasakan kerinduan kepada ayah, yang dilakukan oleh subyek F adalah hanya menangis dan bercerita kepada calon suami. Perilaku subyek F dalam menghadapi kerinduan terhadap ayah menunjukkan salah satu bentuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

problem focused coping. Hal ini dikarenakan, *problem focused coping* merupakan bentuk usaha individu untuk mengatasi segala masalah dan tekanan. Dalam hal ini, subyek F mengatasi tekanan yang berupa kerinduan pada ayah melalui cara bercerita kepada calon suami. Hal ini juga ditegaskan oleh teman dekat subyek.

> *I: "apakah F sering cerita ke sampean mengenai ayahnya?"*
>
> *S: "kalau sering sih kayaknya enggak sih mbak, ya kadang lah dia cerita. Cerita kalau dia lagi rindu. Ya kayak gitu mbak" (N.2607.7)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu teman dekat subyek F mengatakan bahwa subyek tidak hanya bercerita mengenai masalah dengan calon suami saja. Namun, subyek juga bercerita kepada teman dekatnya mengenai kerinduan kepada ayah.

> *I: "ketika sampean terbebani dengan masalah-masalah, kan biasanya sampean menceritakan masalah-masalah sampean dengan bapak. Setelah bapak tidak ada, sampean bercerita kepada siapa?"*
>
> *S: "kepada calon suami, tapi kalau sebelum ada suami sih ya sama ibu. Tapii ya lihat-lihat juga mbak. Kalau ada masalah di kampus seperti masalah bimbingan, skripsi seperti itu sih yaa aku gak berani cerita ke ibu mbak. Soalnya ibu kan juga sudah punya banyak pikiran mbak. Kasihan mbak, ibu sudah mikir ini mikir itu. Kalau hanya sekedar sebagai teman mikir saja sih ya ke teman dekat mbak atau cerita ke calon suami" (F2.1107.9)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa jika ada masalah, subyek F biasanya bercerita kepada ayah. Namun semenjak ayah subyek F meninggal dunia, subyek F bercerita mengenai masalah-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalahnya ke ibu. Namun subyek F melihat bentuk permasalahan yang dimiliki. Menurut subyek F, jika masalah kuliah maka subyek F hanya bercerita kepada calon suami atau teman dekat subyek F. Hal ini dikarenakan subyek F merasa bahwa ibu subyek sudah terlalu banyak pikiran dan masalah. Sehingga subyek F tidak ingin membebani ibu F dengan masalah-masalah yang terjadi pada diri subyek F. Hal tersebut juga ditegaskan oleh pernyataan calon suami subyek F, seperti di bawah ini.

> *I: "ketika mbak F merindukan ayah, masih suka cerita ke mas gak?"*
>
> *S: "iya pernah mbak, sering juga sih cerita ke aku begitu" (Y1.1107.13)*
>
> *I: "trus, kalau begitu apa yang sampean lakukan mas?"*
>
> *S:" yaa, aku sih ngasi dukungan saja sama mbak F. Trus ya berusaha ngasi perhatian yang sama juga mbak" (Y1.1107.14)*

Berdasarkan pernyataan calon suami subyek F, diketahui bahwa calon suami subyek F juga memberikan perhatian dan dukungan kepada subyek F ketika subyek F menceritakan semua masalah-masalah. Begitu pula dengan subyek U, sebagaimana yang diungkapkan di bawah ini.

> *I:" trus ketika sampean ngerasa minder, apa yang sampean lakukan untuk diri anda sendiri?"*
>
> *S: "Cuma bisa nangis, meskipun itu gak nangis secara langsung, maksudnya nangis yang keluar air mata sih enggak. Tapi tetap kayak apa ya, nangisnya itu di dalam hati. Hati ini lho mbak rasanya sakiiittt banget" (U.2107.36)*
>
> *I:"trus, bagaimana tanggapannya ibu?"*
>
> *S: "ya tanggapannya ibu cuma begini "sekarang kan ayah gak ada, berarti kamu itu dilatih Allah buat mandiri dan*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gak semua orang bisa bertahan dan berdiri kayak kamu". Cuma itu sih yang masih bisa nguatin aku sampai sekarang mbak" (U.2107.38)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek U, diketahui bahwa subyek U merasa *minder* karena sudah tidak memiliki ayah. Berbeda halnya dengan teman-teman subyek U yang lain yang masih memiliki orangtua secara lengkap. Hal tersebut membuat subyek U merasa tertekan dan membuat subyek U merasa sakit hati. Mengenai perasaan *minder* yang dirasakan, subyek U menceritakan perasaan tersebut kepada ibu. Perilaku yang ditunjukkan oleh subyek U menggambarkan adanya usaha dari subyek U untuk mendapatkan dukungan sosial dari seorang ibu. Begitu pula respon yang diberikan oleh ibu kepada subyek U. Respon yang diberikan oleh ibu kepada subyek U membuat subyek menjadi lebih kuat, karena merasa memiliki dukungan dari ibu.

I: "sekarang kan sosok ayah yang biasanya sampean jadikan tempat curhat sudah tidak ada, lalu sekarang siapa sih yang berperan dalam membantu sampean menyelesaikan masalah?"

S: "Cuma ibu saja. Tapi kadang solusinya ibu masih belum pas ya aku masih nyari solusi dari orang lain entah itu dari teman atau dari saudara. Pokoknya yang mana yang bikin aku nyaman itu yang aku ikuti." (U2.2307.6)

I: "pernah merasa gak kalau sampean itu tidak bisa melanjutkan kuliah?"

S: "pernah, dan itu pada waktu aku mengerjakan tugas akhir kemarin mbak. Aku juga sempat gak mengerjakan itu satu bulan, itu gak pegang tugas akhir sama sekali. Dari situ aku lari ke temanku, pertamanya ke temanku. Eh temanku gak bisa ngasi solusi langsung ke guruku SMA. Disitu aku bilang kalau aku sudah gak sanggup, ditanya kenapa mbak. Yaaahh aku jawab gak ada motivasi lagi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *ayahku sudah gak ada jadi untuk apa aku ngelanjutin lagi. Toh yang pengen aku kayak gini itu ayahku. Trus abis itu, aku malah dimarahi kan. Aku jawab kalau aku sudah tidak ada motivasi, trus abis itu guruku mlah bilang kayak begini "kamu kebalik, seharusnya gak ada ayahmu itu kamu justru kamu motivasi biar cepat selesai, lihat ayahmu senyum disana" itu mbak. Jadi kalau dibilang sempat putus asa sih iya sempat mbak. Pokoknya dari guru SMA itu, aku mulai sadar mbak trus bangkit lagi." (U2.2307.12)*

Berdasarkan pernyataan subyek U di atas, didapat bahwa semenjak ayah meninggal dunia, subyek U mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi kepada ibu subyek. Namun jika ibu subyek belum mampu menemukan solusi masalah, maka subyek U mencari solusi kepada teman dekat maupun saudara subyek.

Pada pernyataan kedua, subyek merasa putus asa terhadap kondisi tanpa ayah. Subyek U merasa kehilangan motivasi utama untuk tetap melanjutkan kuliah. Oleh karena itu, subyek U berusaha untuk mencari solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi. Subyek U menceritakan hal tersebut kepada guru SMA. Perilaku yang dilakukan oleh subyek U untuk mencari solusi dengan menceritakan keluhan-keluhan yang dirasakan adalah gambaran dari bentuk *problem focused coping* dalam hal mencari dukungan sosial. Hal ini juga ditegaskan oleh teman dekat subyek, seperti yang diungkapkan di bawah ini.

> *I: "ooh begitu, pada saat sebelum ayahnya meninggal apa U pernah cerita tentang ayahnya mbak?"*
>
> *S: "yaa pernah mbak, cerita kalau ayahnya sakit. Pernah kapan hari itu, dia ngaku sumpek mbak, waktu ayahnya*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mau cuci darah deh kalau gak salah waktu itu." (L.2307.9)

Berdasarkan wawancara dengan teman dekat subyek, diketahui bahwa subyek U berusaha untuk berbagi kesedihan dengan teman dekat. Subyek U berusaha untuk mencari dukungan sosial kepada teman subyek atas kesedihan akibat penyakit ayah subyek.

2.) *Emotion focused coping*

Menurut Ahsyari disebutkan bahwa *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).

Dalam hal ini, subyek F maupun subyek U melakukan bentuk *coping* stres *emotion focused coping* pada beberapa tahap-tahap duka cita yang dilalui. Seperti pada pernyataan subyek F di bawah ini.

I:" kemudian apa yang terjadi selanjutnya mbak?"

S: "iya, jadi saya kembali mbak. saya mencarikan obat kan mbak. Setelah mencarikan obat, saya kembali mau ke kamar bapak. Sewaktu itu, bapak bajunya sedang diganti. Lha katanya sewaktu bajunya sedang diganti, katanya ibu kan ibu yang ada di dalam sewaktu bapak digantikan bajunya. Katanya ibu, alat-alat yang menancap di bagian leher bapak apalah itu namanya ada yang lepas mbak. Trus ya itu mbak, bapak jadi kayak gitu. Aku juga mikir begini mbak, perwatnya itu kok bodoh sih masa' gantiin baju begitu saja sampai copot alat-alatnya. Aku ya bagaimana ya mbak, ya pengen banget menyalahkan. Lha sekarang lho mbak kok bisa kayak begitu, pas digantiin baju ternyata alat-alatnya lepas sampai bapak tidak ada. Kalau aku tidak punya Tuhan, aku pasti nyalahin siapa? Ya pasti nyalahin orang itu kan mbak? kok bisa gitu lho gantiin baju kok bisa lepas semua. Berapa tahun dia itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jadi perawat kok bisa menggantikan baju gitu saja sampai lepas semua alat-alatnya. Rasanya pengen tak ilokne perawat itu mbak." (F1.0607.29)

Berdasarkan hasil wawancara pada subyek F, diketahui bahwa subyek F merasakan kecewa yang cukup mendalam atas kematian ayah. Hal ini terlihat ketika subyek F menyebutkan bahwa ayah subyek meninggal dunia dikarenakan kesalahan perawat. Pada pernyataan tersebut, menggambarkan bahwa subyek mencoba mencari kenyamanan dengan menyalahkan orang lain.

Selain itu, subyek juga menyebutkan bahwa seandainya subyek tidak memiliki Tuhan, maka sudah pasti subyek mengumpat perawat yang mengganti baju ayah subyek F dan yang dianggap bersalah oleh subyek F. Namun, hal tersebut tidak sampai terjadi sebab subyek F mengaku masih mengingat adanya takdir Tuhan. Hal yang dilakukan oleh subyek tersebut merupakan gambaran dari salah satu bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. *Coping* stres yang dilakukan oleh subyek F bisa disebut juga dengan *coping* religius.

"....Pas shalat, aku berdoa mbak. Doaku seperti ini mbak "ya Allah lek bapak njenengan pendet, kulo ikhlas. Kulo nggeh sak.aken lek bapak trus-trusan sakit koyok ngene" (F1.0607.28)

I: "pada waktu sampean tahu kalau bapak sudah tidak ada, apa sampean langsung percaya kabar itu mbak?"

S: "bapak gak ada kan ibu menangis, sebisaku ya aku tahan supaya gak nangis mbak. padahal dalam hatiku pengen sekali nangis. Ya Allah bapak sudah gak ada. Tapi setelah itu saya sadar, ya sudahlah daripada bapak terus-terusan sakit ya gak papah bapak meninggal. Aku uda

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> *nyoba buat ngeyakinin diri kayak gitu di dalam hati mbak. Tapi tetap saja gak bisa, tetap saja masih gak percaya mbak. seringkali bilang gini ya Allah, bapak sudah benar-benar gak ada tah? apa ini gara-gara aku tah? gara-gara doaku yang seperti tadi siang tah?"(F1.0607.34)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, pada saat subyek F mendengar kabar kematian ayah hal yang dilakukan oleh subyek F adalah mencoba untuk menahan agar tidak menangis. Selain itu, subyek F merasa tidak yakin jika ayah subyek sudah meninggal. Hal ini dapat dilihat dari usaha subyek F untuk mencoba meyakinkan diri mengenai kematian ayah.

Selain itu, pada saat ayah subyek F sedang sakit, subyek F berusaha untuk mencari solusi dengan cara religius yaitu dengan memanjatkan doa kepada Tuhan. Perilaku yang dilakukan subyek F merupakan gambaran bentuk *coping* stres *emotion focused coping*.

Setelah kematian ayah, Subyek F merasa bersalah terhadap doa yang sudah dipanjatkan kepada Tuhan. Subyek F menyalahkan diri karena telah berdoa yang demikian kepada Tuhan. Bentuk penyalahan diri yang dilakukan oleh subyek F adalah salah satu bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan subyek F menyalahkan diri atas doa yang pernah diucapkan oleh subyek F dan menyesali apa yang telah dilakukan.

> *I: "seandainya sampean ada masalah, sampean lebih nyaman cerita ke orang lain atau menyelesaikan masalah itu sendiri?"*
>
> *S: "masalah apa dulu mbak, jadi lihat-lihat dulu masalahnya. Kalau masalahnya masih bisa aku atasi sendiri, meskipun belum terselesaikan selama aku masih*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa menyimpan ya aku simpan sendiri mbak....” (F1.0607.51)

Menurut subyek F, masalah-masalah yang dirasakan oleh subyek F lebih sering disimpan terlebih dahulu. Setelah subyek F merasakan tidak mampu, maka subyek F mulai menceritakan kepada orang lain. Menyimpan masalah sendiri merupakan gambaran dari salah satu bentuk *coping* stres yaitu *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan subyek F mencoba untuk meredakan emosi pada diri subyek tanpa berpikir untuk menyelesaikan masalah tersebut. Memendam masalah yang dilakukan oleh subyek merupakan salah satu cara meredakan emosi tanpa berusaha untuk menyelesaikan masalah itu sendiri.

I:” bagaimana cara sampean mengatasi pemikiran tersebut?”

S: “aku melihat orang lain mbak. Melihat yang sama dengan aku atau bahkan lebih parah dari nasibku. Yaa kadang gitu bilang sama diriku sendiri mbak. Anak itu lho bisa tidak punya bapak, tidak punya ibu masa’ aku gak bisa sih. Aku saja masih ada ibu masih ada adik. Yaa itu tadi mbak.” (F2.1107.7)

Berdasarkan hasil wawancara pada subyek F di atas, diketahui bahwa subyek mencoba untuk membandingkan keadaan yang dialami dengan masalah yang sama dialami oleh orang lain. Hal tersebut menggambarkan bahwa subyek berusaha untuk meredakan emosi dengan cara membandingkan masalah yang dialami oleh subyek dengan masalah yang sama pada orang lain.

I: “apa sih yang sampean lakukan ketika sampean merasakan stres”?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

S: "kalau aku di rumah sih yaa aku berangkat ke kampus mbak, kalau di kampus trus ketemu sama anak-anak kan hati jadi senang lagi mbak." (F2.1107.10)

I: "apa sih cara yang paling efektif untuk menghilangkan beban masalah yang sampean rasakan?"

S: "yaa lebih mengalihkan pada kesibukan mbak. Meskipun kesibukan itu sendiri bisa mendatangkan stres sih mbak. Tapi ya setidaknya aku masih bisa mengalihkan pikiranku ke teman-teman mbak." (F2.1107.12)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa ketika subyek F mengalami stres hal yang dilakukan subyek F pergi ke kampus dan bertemu dengan teman-temannya. Dengan begitu hati subyek F merasa bahagia. Selain itu subyek F juga berkata bahwa salah satu cara yang paling efektif untuk menghilangkan beban masalah adalah dengan mengalihkan pikiran pada kesibukan atau hanya sekedar bertemu dengan teman-teman.

Perilaku yang dilakukan oleh subyek F adalah gambaran dari bentuk *coping* stres jenis *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan pada subyek F terdapat usaha untuk menghindari masalah. Subyek F berusaha menghindarkan diri dari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi.

I: "apa sih hikmahnya yang bisa sampean ambil dari peristiwa ini?"

S: "yaa sekarang lebih bisa mikir mbak. Kalau masih ada ayah kan yaa aku gak terlalu pusing mbak, soalnya ya lebih terjamin hidupku. Sekarang sih sudah mulai mikir mbak, besok bagaimana, minggu depan, bulan depan aku bagaimana"(F2.1107.15)

Berdasarkan penuturan subyek F seperti di atas, bisa diketahui bahwa subyek F berusaha untuk mencari makna dan nilai dibalik peristiwa kematian ayah. Usaha yang dilakukan oleh subyek F untuk menemukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makna dan nilai dibalik peristiwa ayah merupakan suatu bentuk dari *emotion focused coping*. Hal ini dapat dilihatdari cara subyek memaknai peristiwa kematian ayah.

Usaha untuk memaknai dan mencari nilai-nilai mengenai suatu masalah yang dihadapi disebut sebagai minimalisasi. Minimalisasi merupakan usaha individu menolak masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi individu serta melihat segi-segi yang penting dalam hidup. Oleh karena itu, pada penuturan subyek F seperti di atas merupakan gambaran bentuk *coping* stres *emotion focused coping*.

> *I: "sewaktu ayah meninggal, sempat ada perasaan tertekan gak pada diri sampean?"*
>
> *S: "ada sih, tapi ya terasanya gak setiap hari. Cuma pas waktu ada, kayak misalnya kalau sudah ada masalah begitu ya mau curhat ke ibu, ibu sudah ada masalah, sudah banyak pikiran kan, sudah nyari nafkah juga, trus ngurusin kita juga, jadi yaa aku cenderung kalau ada masalah aku pendam sendiri. Kalau misalnya ada ayah aku bisa curhat ke ayah, kalau sudah tidak ada seperti ini ya sudah aku pendam sendiri. Curhat ke teman pun belum bisa bikin tenang. Disitu sih aku merasa tertekan, aku gak punya sosok yang bisa ngasi solusi yang bisa nenangin aku."(U.2107.33)*

Sama halnya dengan subyek F, bentuk *coping* stres *emotion focused coping* juga dilakukan oleh subyek U. Dalam menghadapi masalah, subyek U lebih memilih untuk memendam masalah terlebih dahulu. Jika subyek U sudah merasa tidak kuat untuk menahan masalah, kemudian subyek U menceritakan masalah yang dihadapi kepada teman-teman.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memendam masalah seperti yang dilakukan oleh subyek U merupakan gambaran dari bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Memendam masalah merupakan suatu bentuk usaha untuk mengatur perasaan dan menyembunyikan masalah agar tidak diketahui oleh banyak orang.

> *I: "pernah merasa ada perasaan bersalah gak sama ayah?"*
>
> *S: "iya, perasaan bersalahku sampai sekarang itu kenapa kok pada waktu ayahku gak ada, maksudnya waktu terakhir kalinya ayahku masih bisa bernafas kok aku tidak ada disitu gitu lho. Itu yang aku sesali sampai sekarang, dan begitu ayahku sudah menjadi jenazah itu kok aku juga gak bisa lihat muka ayahku kayak gimana."(U.2107.31)*
>
> *I:" lha cara sampean mengatasi perasaan bersalah itu seperti apa?"*
>
> *S: "besarin hati aja, gak papah kamu gak lihat, yang penting doamu nyampek", jadi ya lebih menghibur ke diri sendiri."(U.2107.32)*

Berdasarkan penuturan subyek U, bisa diketahui bahwa subyek U merasa bersalah karena tidak bisa melihat wajah ayah untuk yang terakhir kali. Perasaan bersalah yang dirasakan oleh subyek U merupakan suatu bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Penyalahan diri merupakan salah satu bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Penyalahan diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyalahkan dirinya sendiri, menghukum diri sendiri, dan menyesali yang telah terjadi. Berdasarkan penuturan tersebut, subyek menyalahkan atas apa yang telah diperbuat, yaitu tidak dapat melihat wajah ayah untuk terakhir kali.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan penuturan subyek U yang kedua, bisa diketahui bahwa subyek U mencoba untuk menghibur diri sendiri atas perasaan bersalah pada subyek U. Menghibur diri merupakan bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Menghibur diri merupakan usaha subyek U untuk meredakan emosi terhadap tekanan-tekanan yang dihadapi.

> *I: "kan gak mungkin juga sampean memikirkan hal itu secara terus menerus. Kemudian apa yang sampean lakukan untuk mengalihkan pikiran-pikiran tersebut?"*
>
> *S: "kalau aku sih mencari kesibukan, kan aku sekarang magang di tempat bidan. Jadi kalau misalnya aku sekarang sumpek atau apa gitu, dan pada waktu itu aku gak waktu jaga yaaaku tetap kesitu. Kadang gitu orang-orang tanya "kamu ngapain" ya aku jawab aja kalau aku lagi sumpek mbak."(U2.2307.4)*

Berdasarkan penuturan subyek U, bisa diketahui bahwa subyek U mencoba untuk mengalihkan pikiran-pikiran buruk dengan cara mencari kesibukan lain. Hal ini menggambarkan salah satu bentuk *coping* stres *emotion focused coping*. Mencari kesibukan merupakan usaha subyek untuk menghindari suatu masalah.

> *I: "apa sih hikmah yang bisa sampean ambil dari peristiwa ini?"*
>
> *S: "dengan meninggalnya ayahku sih, hikmahnya ya aku bisa lebih mandiri, lebih bisa sedikit dewasa dari sebelumnya, tidak menggantungkan pada orang, trus juga lebih bisa membuat keputusan sendiri terutama keputusan untuk diriku dan masa depanku, lebih bisa bertanggung jawab sama adikku sama ibukku, itu yang paling mencolok."(U2.2307.17)*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui subyek U memiliki penilaian positif atas peristiwa kematian ayah. Subyek U merasa dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adanya peristiwa kematian ayah dapat menjadikan subyek U sebagai pribadi yang mampu bertanggung jawab terhadap keputusan yang dibuat. Selain itu, subyek U juga merasa lebih dewasa dan lebih mandiri.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis di atas, pada kedua subyek baik subyek F maupun subyek U, melewati tahapan duka cita yang hampir sama dengan yang dituliskan pada teori yang menyebutkan bahwa duka cita memiliki empat tahap yaitu tahap mati rasa dan mengingkari, tahap kerinduan, tahap putus asa, dan tahap penyembuhan dan reorganisasi (Niven, 2013). Sedangkan menurut Lazarus menyebutkan bahwa *coping* stres memiliki dua macam yaitu *coping* stres *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Davison, John M. Neale, dan A.M Kring 2012). Kedua subyek pada awal tahap melewati tahap mati rasa dan mengingkari. Pada tahap ini kedua subyek mengalami *distress* somatik. Terdapat perbedaan bentuk *distress* somatik yang terjadi antara kedua subyek. Subyek F mengalami *distress* somatik badan yang lemas dan terasa berat karena menahan tangisan. Selain itu, pola makan pada subyek F sedikit terganggu. Gangguan pola makan pada subyek F terjadi selama satu minggu. Subyek F mengaku bahwa pola makan terganggu dikarenakan hilangnya nafsu makan pada diri subyek.

Selain pola makan yang terganggu, pola tidur pada subyek F juga terganggu selama 40 hari. Subyek F mengaku bahwa selama 40 hari, subyek F tidak mampu tidur secara normal dikarenakan masih terbayang-bayang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh bayangan ayah subyek. Begitu pula yang terjadi pada subyek U, *distress* somatik juga terjadi pada subyek U. Hanya saja pada subyek U, terganggunya pola makan hanya terjadi selama sehari. Sedangkan untuk pola tidur subyek U terjadi selama hampir sebulan.

Pada tahap awal duka cita yang dilalui, kedua subyek menggunakan bentuk *coping* stres jenis *emotion focused coping*. Pada subyek F melakukan *coping* stres berupa penyalahan diri. Sama halnya dengan subyek U yang menyalahkan diri atas kematian ayah.

Pada tahap kerinduan dan *pining*, kedua subyek mengalami hal yang sama. Kedua subyek merindukan saat-saat kebersamaan dengan ayah. Dalam mengatasi kerinduan yang timbul terhadap ayah, subyek F melakukan jenis *coping problem focused coping* yaitu dengan pergi ke makam ayah serta menceritakan kepada calon suami atau teman dekat. Selain menggunakan jenis *coping problem focused coping*, subyek F juga menggunakan jenis *coping emotion focused coping* yaitu dengan mendoakan ayah subyek setiap selesai melakukan shalat.

Sedangkan pada subyek U, dalam mengatasi kerinduan yang timbul terhadap ayah subyek U menggunakan jenis *coping emotion focused coping*. Bentuk *coping* stres yang dilakukan oleh subyek U adalah dengan cara membesarkan hati. Subyek U mencoba menghibur diri sendiri dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa ayah telah bahagia di alam yang berbeda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melewati masa kerinduan atau *pining*, tahap duka cita selanjutnya adalah tahap putus asa dan depresi. Pada tahap ini, kedua subyek merasakan ragu untuk melanjutkan kuliah semenjak kematian ayah. Subyek F merasa ragu untuk melanjutkan kuliah sejak ayah subyek F meninggal dunia. Namun teman-teman subyek selalu memberikan dukungan dan semangat kepada subyek agar subyek F tetap melanjutkan kuliah.

Bentuk *coping* stres yang dilakukan oleh subyek F adalah dengan melihat adik yang membutuhkan perhatian dan kasih sayang subyek F. Sehingga subyek F mulai kembali bangkit dari keterpurukan. Jenis *coping* stres yang digunakan oleh subyek F adalah jenis *problem focused coping*.

Sedangkan subyek U merasakan putus asa untuk melanjutkan kuliah. Hal ini dapat dilihat dari subyek U yang berhenti untuk mengerjakan tugas akhir. Hal ini dikarenakan subyek U kehilangan motivasi sejak ayah subyek U meninggal dunia.

Subyek U mengatasi keadaan ini dengan cara bercerita mengenai tekanan yang subyek rasakan kepada guru SMA subyek U. Setelah bertemu dengan guru SMA, subyek U mendapatkan motivasi kembali dari guru SMA. Sejak saat itu, subyek U merasa motivasi dalam diri subyek U kembali lagi.

Selain itu, kedua subyek juga merasakan perasaan *minder* saat berkumpul dengan teman-teman. Hanya saja cara kedua subyek menghadapi sedikit berbeda. Jika subyek F mengatasi dengan cara membandingkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan masalah sama yang dialami oleh orang lain. jenis *coping* stres yang dilakukan oleh subyek F adalah *emotion focused coping*. Sedangkan pada subyek U mengatasi perasaan *minder* dengan menceritakan tekanan yang subyek rasakan kepada ibu subyek U. Cara subyek U dalam mengatasi perasaan *minder* merupakan jenis *coping* stres *problem focused coping*.

Jenis *coping* stres yang dilakukan oleh subyek U adalah jenis *coping* stres *problem focused coping*. Hal ini dikarenakan subyek U berusaha untuk mencari dukungan sosial dari guru SMA subyek.

Pada tahap akhir duka cita merupakan tahap penyembuhan dan reorganisasi. Kedua subyek memiliki penilaian dan makna yang positif terhadap peristiwa kematian ayah.

Peristiwa kematian ayah dimaknai oleh subyek F sebagai pembentuk pribadi yang lebih mandiri dan lebih membuat subyek F lebih berpikir mengenai masa depan.

Sedangkan subyek U merasa jika peristiwa kematian ayah memiliki hikmah yang cukup banyak. Di antaranya hikmah yang dirasakan subyek U adalah subyek U merasa lebih mandiri, lebih dewasa, tidak mudah bergantung kepada orang lain, lebih mampu untuk membuat keputusan, dan mampu lebih bertanggung jawab kepada adik dan ibunya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id