

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Seiring berjalannya waktu, manusia dihadapkan oleh berbagai macam pengalaman dan kejadian di hidup yang memberikan mereka kenangan ataupun trauma. Dinamika kehidupan ini kemudian banyak memberikan seseorang tersebut pengalaman berarti dalam kehidupannya, bahkan mengubah dirinya menjadi lebih baik atau semakin memburuk. Salah satu peristiwa yang dapat mengubah seseorang adalah kepergian orang-orang yang dicintai untuk selamanya.

Kehilangan orang terdekat termasuk pengasuh atau *caregiver* sejak kecil hingga usia dewasa merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Pengasuh atau *caregiver* pada setiap orang dapat berbeda-beda. Pada sebagian orang, ibu ataupun ayah merupakan pengasuh yang merawat mereka dari kecil hingga menjadi dewasa. Tetapi pada sebagian orang pengasuh yang merawat mereka beraneka ragam, seperti kakek, nenek, ataupun anggota keluarga lainnya. Ketika mereka mengalami kelekatan pada pengasuh dan pada suatu saat mereka kehilangan pengasuh tersebut maka akan terjadi pengalaman *grief* yang dialami.

Kehilangan orang yang dicintai ini menjadi peristiwa yang mengganggu segala aspek kehidupan seseorang, baik secara fisik hingga psikologis. Setiap manusia, pada titik tertentu dalam hidupnya akan mengalami kehilangan (Apriliza, 2022). Kehilangan ini pada dasarnya adalah hal yang biasa dan akan dialami oleh setiap orang. Namun dalam menghadapi kehilangan ini, setiap orang memiliki perbedaan dalam menyikapi dan melewatinya. Kehilangan atau *loss* adalah situasi dimana seorang individu mengalami berakhirnya hubungan atau keterikatan secara emosional dengan orang lain atau dengan sesuatu yang memiliki makna penting dalam hidupnya. Kehilangan yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindarkan dapat memberikan perasaan serta emosi yang intens pada yang merasakannya. Kehilangan dapat terasa mendalam, terutama ketika kehilangan sosok seperti sahabat, pasangan, maupun anggota keluarga (Bonanno & Diminich, 2013). Namun perasaan kehilangan ini juga dapat dirasakan seseorang yang kehilangan status hidup maupun kehilangan peran tertentu dalam hidupnya. Kehilangan dapat memicu perasaan duka, sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara mendalam (Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. 2017).

Grief pada setiap orang memiliki tampilan yang berbeda-beda, hal ini terjadi

akibat adanya perbedaan budaya, dukungan sosial, usia, jenis kelamin, status ekonomi sosial, serta kesehatan psikologis dan keadaan ketika terjadi momen kehilangan tersebut (Walsh, 2012). Dengan banyaknya faktor yang memengaruhi ini, maka bentuk manifestasi pada setiap orang memiliki perbedaan pula. Walsh (2012) dalam bukunya menyebutkan bahwa terdapat beberapa dampak dan manifestasi *grief* pada orang-orang yang mengalami hal tersebut. Walsh mengatakan bahwa secara psikologis, orang yang berduka akan mengalami beberapa emosi seperti rasa sedih, marah, merasa bersalah, kecemasan, kesepian, kelelahan, merasa tidak berdaya, mati rasa, rasa syok, bahkan perasaan lega dialami oleh mereka dan merupakan hal yang normal. Selain itu Walsh menyebutkan dampak secara psikologis yang terjadi pada orang-orang yang mengalami *grief* adalah cenderung kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi dan mengingat detail, mengalami halusinasi pendengaran atau penglihatan, kesulitan untuk tidur, kehilangan nafsu makan, dan gelisah. Kemudian pada reaksi fisik, Walsh menyebutkan bahwa sesak di dada atau tenggorokan, kekurangan energi, dan sakit perut merupakan reaksi fisik yang umum pada orang-orang yang mengalami kehilangan.

Berduka atau *grief* adalah suatu perasaan dimana seseorang yang ditinggalkan mengalami ketidakmampuan secara emosional, merasa tidak percaya, cemas, putus asa, sedih, dan kesepian setelah ditinggalkan oleh figur orang terdekat (Nakajima, 2018). Perasaan duka yang timbul sebagai akibat dari kehilangan mencakup reaksi emosional yang kompleks serta bersifat multidimensional karena melibatkan berbagai macam respons seperti respons fisik, psikologis, dan sosial (Ausie & Mansoer, 2021). Pada aspek sosial, saat seseorang mengalami *grief*, besar kemungkinan ia akan menarik diri dari lingkungan sosial (Nakajima, 2018). Reaksi-reaksi fisik yang dirasakan oleh orang yang berduka juga diikuti dengan tahapan-tahapan dalam berduka.

Kubler-Ross dan Kessler (2009) menyebutkan terdapat lima tahap *grief*, yaitu *denial* atau penyangkalan, *anger* atau marah, *bargaining* atau menawar, *depression* atau depresi, dan *acceptance* atau penerimaan. Tahapan-tahapan tersebut tidak selalu terjadi secara berkesinambungan, terkadang pada beberapa individu terjadi penurunan setelah melewati beberapa tahap sampai pada akhirnya mereka dapat sampai pada tahap *acceptance*. Pada tahap *denial*, individu merasakan dunia atau kehidupan menjadi sesuatu yang tidak berarti. Emosi yang dirasakan pada tahap ini adalah terkejut dan merasakan mati rasa. Namun pada tahap ini juga, seorang individu secara natural mempelajari bahwa membiarkan suatu hal terjadi diluar kemampuan yang dimiliki. Pada tahap ini juga individu semakin kuat dan secara perlahan penyangkalan tersebut menjadi menghilang namun emosi

atau rasa yang lain menjadi muncul.

Selanjutnya pada tahap *anger*, individu merasakan dirinya ditelantarkan serta ditinggalkan. Meskipun terlihatnya pada tahap ini emosi yang muncul adalah amarah, individu yang mengalami *grief* sebenarnya menunjukkan rasa kasih sayang kepada orang-orang yang meninggalkan mereka. Tahap ketiga adalah *bargaining*. Pada tahap ini, individu yang berduka merasakan keinginan untuk mengembalikan kehidupannya dan membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi jika seseorang yang penting dari kehidupan mereka tidak pergi atau meninggalkan mereka. Selanjutnya terdapat tahap *depression*, di mana seseorang yang berduka mulai kembali ke keadaan saat ini dengan perasaan yang kosong. Pada tahap ini lah individu merasakan *grief* yang lebih dalam. Tahap ini tidak terjadi hanya dalam beberapa minggu, pada beberapa individu hal ini dapat terjadi secara jangka waktu yang lebih lama. Tahap terakhir pada *grief* adalah *acceptance* di mana individu menerima realitas kehidupan bahwa mereka telah ditinggalkan oleh orang-orang yang mereka sayangi. Bentuk penerimaan ini tidak selalu merasakan bahwa dirinya baik-baik saja namun terlihat dari bagaimana individu tersebut dapat beraktivitas dengan normal secara perlahan-lahan.

Dalam masa dewasa muda, seorang individu berada pada fase kehidupan yang kompleks dan membutuhkan banyak adaptasi (Santrock, 2019). Pada masa ini mereka mendapatkan tugas untuk mengembangkan diri dan mengeksplorasi hal-hal baru agar kepribadian mereka bertumbuh dan terbentuk dengan baik. Pada masa ini pula mereka membutuhkan orang-orang yang dinilai penting dalam kehidupannya untuk mendapatkan dukungan emosional, namun ketika mereka mengalami kehilangan orang-orang tersebut proses penyesuaian pada masa dewasa awal akan lebih sulit. Seperti yang disebutkan oleh Maslow bahwa kebutuhan untuk dicintai dan mencintai merupakan bagian dari kebutuhan psikologis seseorang, baik itu oleh keluarga maupun dengan pasangan (Mulyadi, Lisa, dan Kusumastuti, 2016). Namun ketika individu merasakan kemelekatan yang lebih mendalam terhadap orang-orang tersebut, kehilangan yang terjadi secara tiba-tiba dapat memberikan guncangan yang besar kepada mereka. Sehingga ketika terjadi kehilangan, mereka dapat merasakan *grief* yang mendalam.

Studi awal yang dilakukan kepada 30 responden dalam rentang usia 18-25 tahun yang mengalami *grief* juga menunjukkan bahwa mereka mengalami kesedihan dan sebanyak 55.3 persen responden menyebutkan bahwa mereka juga mengalami kesulitan dalam melanjutkan kehidupan. Baik dari faktor ekonomi sampai dengan faktor hubungan interpersonal mengalami gangguan akibat dari *grief* tersebut. Sebanyak 77 persen responden

menyebutkan bahwa setelah kehilangan *caregiver* mereka menjauhkan diri dari proses hubungan sosial akibat dari proses *grieving*. Selain itu, sebanyak 20 persen responden juga menyebutkan bahwa mereka melakukan isolasi sosial. Meskipun perasaan duka yang dirasakan oleh seorang individu tidak selalu terjadi sepanjang waktu, namun setiap individu memiliki perbedaan dalam merasakan duka tersebut. Pada beberapa individu, rasa duka bisa dapat berlangsung selama beberapa tahun. Namun pada individu-individu lainnya *grief* itu hanya berlangsung selama beberapa waktu. Dengan melihat perbedaan durasi waktu tersebut dapat dipahami bahwa terdapat faktor yang menyebabkan perbedaan dapat terjadi, salah satunya adalah resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nadier dan Saloum (dalam Celik, 2013) menyebutkan bahwa seseorang dengan resiliensi yang tinggi memiliki proses *grieving* yang lebih cepat dibandingkan mereka dengan tingkat resiliensi yang rendah.

Resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan dapat hidup sejahtera serta fungsional (Turner, 2001). Resiliensi memiliki beberapa komponen di dalamnya. American Psychological Association (APA) (2020) menyebutkan bahwa terdapat empat komponen dalam resiliensi. Empat komponen tersebut adalah *connection*, di mana seorang individu lebih mementingkan hubungan interpersonal yang sehat sehingga ketika mereka berada pada kesulitan, mereka tidak lupa bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang dapat memahami serta berempati kepada individu tersebut. Kemudian *Wellness*, yaitu individu dapat menjaga tubuh dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat seperti berolahraga, memberikan nutrisi yang cukup, tidur yang cukup, dan melatih *mindfulness* atau kesadaran. Komponen selanjutnya adalah *Healthy Thinking*, yaitu menjaga pemikiran dengan menerima bahwa perubahan adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari, dapat memahami perspektif lain, dan menjaga sikap positif. Komponen yang terakhir adalah *Meaning*, di mana individu dapat memahami tujuan hidup, membantu orang lain, memberikan bantuan berupa masukan ketika dibutuhkan, dan menyiapkan serta bekerja pada tujuan yang realistis untuk mengidentifikasi pertumbuhan dan penemuan jati diri.

Resiliensi pada individu yang mengalami kesedihan akibat kehilangan orang-orang yang dianggap penting di dalam hidupnya merupakan hal yang biasa terjadi. Ketika seseorang mengalami *grief*, kemudian mereka memiliki resiliensi yang baik maka mereka dapat melewati proses *grief* tersebut lebih cepat. Hal ini dapat terjadi karena resiliensi pada setiap orang memiliki perbedaan dan tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya (Herrman, Stewart, dan Diaz-Granados, 2011). Faktor tersebut adalah faktor biologis dimana lingkungan awal kehidupan memiliki peran terhadap perkembangan fungsi dan

struktur otak serta sistem neurobiologis. Jika otak mengalami perubahan dan proses biologis lainnya, maka dapat terjadi perubahan kapasitas otak dalam menangani emosi negatif. Kemudian Hermann dkk (2011) mengatakan bahwa terdapat peran lingkungan dalam resiliensi seseorang, yaitu dukungan sosial dan faktor komunitas. Dalam hal ini dukungan sosial diartikan sebagai interaksi sosial terhadap keluarga, teman sebaya, pengajar, dan orang dewasa lainnya. Sementara itu komunitas diartikan sebagai lingkungan sekolah yang baik, kesempatan untuk mengakses pengalaman dalam olahraga dan kesenian, faktor budaya, spiritualitas dan agama, hingga tidak terpapar akan kekerasan.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi dan merupakan faktor yang lebih kuat adalah faktor personal. Faktor demografi, sifat kepribadian, *internal locus of control*, efikasi diri, harga diri, dan optimisme disebut memiliki kontribusi terhadap resiliensi seseorang (Herrman, Stewart, dan Diaz-Granados, 2011). Namun penelitian-penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa harapan atau *hope* memiliki kontribusi terhadap resiliensi. Harapan atau *hope* didefinisikan sebagai ekspektasi positif mengenai hal yang memiliki kemungkinan untuk dapat terjadi (Peterson dan Seligman, 2004). *Hope* merupakan sebuah cara pemikiran seseorang mengenai tujuan yang ingin dicapai dan motivasi yang dibutuhkan dalam menuju tujuan tersebut (Snyder, 2002). Snyder menyebutkan ketika individu memiliki pandangan bahwa dirinya sendiri memiliki kemampuan yang besar untuk membangun motivasi dalam menuju tujuan, maka mereka juga akan membangun perspektif dan *self-talk* yang positif kepada diri sendiri. Dengan pemikiran serta pandangan kepada diri sendiri yang positif, *Hope* dianggap dapat menjadi faktor pembentuk resiliensi, terutama pada individu yang berada pada usia dewasa.

Dalam proses studi awal, ditemukan bahwa salah satu faktor yang mendukung individu-individu tersebut untuk dapat bangkit kembali dari masa *grieving* adalah harapan. Mereka menyebutkan bahwa secara tahapan *grieving*, mereka melalui seluruh tahapan tersebut dan merasakan emosi seperti rasa sedih. Sebanyak 60 persen responden menyebutkan bahwa hal yang dapat membantu mereka melewati seluruh tahapan *grieving* tersebut adalah harapan baik untuk diri sendiri hingga untuk keluarga yang masih ada disekitar mereka. Dengan harapan tersebut, responden mengaku bahwa mereka dapat melewati masa sedih pada fase *grieving* lebih dengan mudah.

Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *hope* dengan resiliensi pada pasien dengan penyakit kanker. Pasien dengan harapan yang lebih tinggi maka memiliki resiliensi yang tinggi pula, begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki resiliensi yang rendah maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut memiliki

hope yang rendah (Vartak, 2015). Hal ini terjadi akibat *hope* melibatkan elemen emosional dalam berekspektasi, begitu juga dengan berpikir dan pemikiran deduktif untuk mengejar ide serta solusi baru. Dengan memiliki pandangan yang optimis serta memiliki pemikiran yang positif terhadap kehidupan yang dihadapi, seorang individu dapat memiliki resiliensi yang lebih tinggi (Braun-Lewensohn, Abu-Kaf & Kalagy, 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hidayat dan Nurhayati (2019) menyebutkan bahwa harapan memiliki kontribusi terhadap resiliensi pada remaja yang dihadapi dengan kondisi penuh tekanan. Dengan harapan yang tinggi, maka seseorang dapat pulih dengan cepat dari keadaan yang dihadapi oleh mereka. Selain itu, pada pekerja bidang kesehatan selama masa pandemi COVID-19 ditemukan bahwa *hope* menjadi alasan untuk para pekerja ini memiliki resiliensi yang tinggi ketika dihadapkan pada ketidakpastian dan resiko yang besar selama masa pandemi (Senger, 2021). Pada orang-orang yang mengalami *grief* akibat kehilangan, *hope* menjadi pendorong untuk mereka bangkit dari pengalaman tersebut (Walsh, 2002).

Berdasar pada penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan melihat pengaruh kedua variabel tersebut pada subjek dan fenomena yang berbeda. Berdasar teori sebelumnya yang menyebutkan bahwa *hope* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang, peneliti ingin melihat pengaruh *hope* terhadap resiliensi pada Dewasa Muda yang mengalami Grief.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Hope* memiliki pengaruh terhadap Resiliensi pada dewasa muda yang mengalami *grief*?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Hope* terhadap Resiliensi pada Dewasa Muda yang mengalami Grief.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan terutama yang berisikan *Hope* dan Resiliensi, terutama dengan keberadaannya pada individu dalam usia Dewasa Muda. Diharapkan pula hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau pengetahuan dalam ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Positif.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan, khususnya bagi para peneliti, ilmuwan psikologi, masyarakat, dan terutama hal yang berkaitan dengan *hope* dan resiliensi. Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan kepada para psikolog intervensi untuk nantinya dapat mengembangkan intervensi yang melibatkan harapan atau *hope* dalam meningkatkan resiliensi pada individu yang mengalami *grief*.

