

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kehilangan merupakan suatu pengalaman yang pasti terjadi dalam kehidupan individu. Meskipun kehilangan dapat digolongkan sebagai peristiwa yang umum terjadi, namun kehilangan dapat memiliki dampak yang berbeda-beda. Peristiwa kehilangan yang paling umum namun memiliki dampak yang sangat besar adalah kehilangan yang disebabkan oleh kematian. Kematian adalah takdir yang pasti dialami seluruh makhluk ciptaan Allah SWT. Kematian juga dapat di definisikan sebagai suatu peristiwa yang menyebabkan berpisahnya jiwa dari jasad manusia, hal ini menyebabkan manusia tidak lagi dapat berinteraksi dengan alam dunia.

Saat individu meninggal dunia, peristiwa tersebut akan berdampak pada orang lain, khususnya kerabat yang ditinggalkan. Hal ini dikarenakan terputusnya akses individu yang meninggal sehingga membuat mereka seluruhnya hilang pada alam dunia. Peristiwa kematian orang yang dekat atau dicintai akan mempengaruhi kehidupan individu, khususnya pada aspek psikologis. Saat menghadapi kematian orang terdekat, biasanya akan muncul respon duka atau yang biasa disebut dengan *grief* (Ramadhanthi & Surjaningrum, 2022).

Berduka adalah suatu bentuk ketumpulan emosi, ketidakyakinan, kecemasan, kesedihan, keputusasaan, penyesalahan yang menyertai hilangnya orang yang dicintai. Berduka bukanlah merupakan emosi yang sederhana, melainkan sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek (John W. Santrock, 2019). Anak yang ditinggalkan oleh orang tua dapat mengalami fase berduka yang mendalam. Hal ini dikarenakan adanya banyak faktor yang menyebabkan perasaan duka tersebut menjadi lebih dalam dirasakan, diantaranya adalah faktor hubungan interpersonal antara yang meninggal dan yang ditinggalkan, proses kematian, jenis kelamin orang yang ditinggalkan,

latar belakang keluarga, dan dukungan sosial yang didapat oleh orang yang ditinggalkan (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014).

Berdasarkan faktor tersebut, respon kedukaan yang dialami individu akan berbeda-beda meskipun mereka mungkin kehilangan sosok yang sama. Perasaan berduka tidak selalu diekspresikan sebagai tangisan tersedu-sedu (Julainti & Laksmiwati, 2022). Proses berduka diibaratkan layaknya *roller-coaster*, dalam artian emosi yang dialami dapat mengalami penurunan dan kenaikan dengan cepat. Duka bersifat unik dan holistik, unik karena perasaan berduka sifatnya sangat personal, situasional, dan kontekstual. Dan dikatakan bersifat holistik karena duka dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek kehidupan individu seperti aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual (Wiryasapurtra, 2019).

Pada saat salah satu atau kedua orang tua meninggal dunia, anak akan mengalami perubahan tatanan kehidupan dan mengalami masa penyesuaian diri yang komprehensif, misalnya pada aspek ekonomi anak yang tadinya terbiasa dibiayai semenjak kematian orang tuanya harus mulai mencari pekerjaan untuk menghidupi dirinya dan keluarganya, biasanya kondisi ini terjadi apabila keluarga tersebut memiliki tingkat perekonomian menengah-ke bawah (Adnan, 2009). Pada aspek pendidikan, ada anak yang harus membagi waktu antara bersekolah dengan mencari nafkah setelah orang tuanya meninggal dunia, hal ini menyebabkan munculnya penurunan prestasi di sekolah (Ansori et al., 2017), bahkan beberapa diantara mereka harus rela berhenti bersekolah. Pada kehidupan sehari-hari, anak yang biasanya dirawat secara penuh oleh ayah atau ibunya harus terbiasa menjadi lebih mandiri dan merawat dirinya sendiri. Perubahan dan penyesuaian tersebut tidak mampu dihindari, tak jarang peristiwa ini menimbulkan konflik dalam diri anak (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014). Hal ini dikarenakan orang tua merupakan sosok pelindung yang mendampingi anaknya sejak kecil. Dengan meninggalnya orang tua, anak

dituntut untuk menghadapi realita tanpa ada perlindungan yang sebelumnya dia dapatkan. Kehilangan orang tua juga dapat menimbulkan perasaan sedih hingga trauma karena anak harus mengalami berbagai masalah dan stress setelah kematian orang tuanya (Vastya et al., 2021). Perasaan kehilangan yang hebat dapat menimbulkan syok dan perasaan terpukul pada diri anak, apalagi jika anak tersebut belum mempersiapkan atau memperkirakan kepergian orang tuanya. Peristiwa kematian orang tua bahkan dapat mempengaruhi proses perkembangan individu karena munculnya respon berupa emosi negatif layaknya kesedihan, keputusasaan, ketakutan, kegelisahan, dan lain sebagainya saat dihadapkan dengan situasi berduka.

Bentuk dari kedukaan dapat di ekspresikan dengan perasaan sedih, marah, perasaan kosong, dan merasa bersalah. Pada beberapa kasus, perasaan duka dapat menimbulkan kesedihan jangka panjang yang membuat individu menangis tersedu-sedu, dapat menimbulkan gangguan tidur, kemarahan, mimpi buruk, kesalahan dalam menilai situasi, perasaan kesepian, stres, perasaan penolakan, perasaan tertekan dan putus asa, penyesalan yang mendalam, bahkan hingga mencapai tahap depresi. Pada umumnya, perasaan duka memuncak ketika muncul gejala seperti merasakan kerinduan yang intens, depresi sekitar enam bulan setelah kehilangan, dan kemarahan (Nakajima, 2018). Jika perasaan duka tidak dikelola dengan baik, maka akan memunculkan kemungkinan untuk timbulnya *complicated grief* (Shear, 2015).

Kematian individu yang disayangi dapat membawa sebuah manifestasi dari psikopatologi atau gangguan mental, hal ini bisa terjadi karena buruknya pengelolaan terhadap rasa duka yang dialami individu yang ditinggalkan (Smid et al., 2018). Gangguan mental dapat menyebabkan dampak yang signifikan bagi kehidupan individu, seperti menurunnya produktivitas dan memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kekambuhan atau *relapse*. Menurut *National Institute of Mental Health*, persentase individu yang mengalami gangguan mental mencapai 13%

dari penyakit lain secara keseluruhan dan diprediksi akan semakin berkembang menjadi 25% pada tahun 2030 (Rinawati & Alimansur, 2016). Di Indonesia, dalam Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat 19 juta lebih masyarakat Indonesia berusia diatas 15 tahun yang mengalami gangguan emosional dan terdapat 12 juta lebih masyarakat Indonesia mengalami depresi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan penelitian lainnya, sebanyak 7% dari individu yang berduka mengalami *complicated grief* (Shear, 2012). Lalu menurut penelitian lain, disebutkan bahwa 10% individu yang mengalami kedukaan mengembangkan *pathological grief*, yang biasa dikenal dengan istilah *Prolonged Grief Disorder* (Lundorff dkk., 2017(dalam Johannsen dkk., 2022)). Perasaan duka yang tidak terkendali seringkali membuat individu sulit untuk mengampuni dirinya sendiri, hal ini dikarenakan seringkali perasaan duka dipenuhi emosi negatif. Namun emosi ini dapat mereda jika individu memiliki kesadaran untuk memaafkan diri sendiri melalui pengembangan kemampuan *coping* yang adaptif.

Salah satu cara yang dapat menunjang kemampuan *coping* yang adaptif adalah dengan welas asih diri, atau yang biasa disebut dengan *self-compassion* (Allen & Leary, 2010). *Self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan depresi dan kecemasan, namun berkorelasi positif dengan keterhubungan sosial, kesejahteraan, dan kepuasan hidup (K. Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* akan lebih tangguh dalam menghadapi stressor hidup dan menunjukkan sikap resilien sehingga terhindar dari stres dan depresi. Hal ini dikarenakan individu akan menerima kenyataan dengan kepedulian dan pengertian terhadap diri sendiri yang membantu saat menghadapi tekanan dan memunculkan *emotional coping skill* yang baik (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Sehingga individu tidak akan menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi, menerima peristiwa yang terjadi sebagai bagian dari hidup semua orang,

dan mampu memisahkan diri dari emosi negatif. Karena berduka merupakan salah satu bentuk tekanan hidup yang mampu merubah hidup individu, maka *self compassion* dapat membantu individu dalam berdamai menghadapi kedukaan tersebut.

Untuk memahami pemikiran dan perasaan individu yang mengalami kedukaan akibat ditinggalkan oleh orang tua, peneliti melakukan studi awal dengan metode penyebaran kuesioner Skala Kedukaan kepada total 20 orang responden dengan 6 orang berjenis kelamin perempuan dan 14 orang berjenis kelamin laki-laki. Hasil dari kuesioner tersebut menunjukkan bahwa 92,5% responden mengalami gejala *denial of loss* sesaat setelah kematian orang tuanya, 90% responden mengalami masa *realization of loss*, 95% responden merasakan *feeling of abandonment*, 91,6% responden mengalami fase putus asa, menangis, mati rasa, bingung, bimbang, dan resah sesaat setelah kehilangan orang tuanya. Selain itu 94% responden sempat mengalami fase dimana mereka merasakan insomnia, nafsu makan yang berkurang, merasa mudah marah, kontrol diri yang menurun, serta pikiran yang kacau. Lalu 83,3% responden juga mengalami perasaan merana, sakit secara fisik, juga mencari benda kenangan orangtua yang telah meninggal dunia untuk mengekspresikan dukanya.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara pada 10 orang berjenis kelamin 5 perempuan dan 5 laki-laki yang mengalami kehilangan orang tua akibat peristiwa kematian. Mereka mengungkapkan saat pertama kali mendengar atau melihat berita mengenai meninggalnya orang tua mereka, perasaan mereka di dominasi dengan perasaan sedih, bingung, marah, dan kecewa dengan keadaan. Pikiran mereka dipenuhi kebingungan dan ketidakpercayaan karena kejadiannya terjadi begitu cepat. Perasaan syok lebih banyak dialami subjek yang orang tuanya meninggal secara mendadak, dalam artian mereka tidak mengidap penyakit tertentu sebelum meninggal dunia. Sedangkan bagi mereka yang orang tuanya memiliki

penyakit tertentu, syok masih terjadi namun intensitasnya tidak sebesar mereka yang ditinggal secara mendadak.

Mayoritas subjek dengan persentase 70% menyatakan, setelah beberapa lama perasaan sedih tersebut berganti menjadi perasaan bersalah. Adapun perasaan bersalah yang dialami setiap subjek berbeda-beda, namun mayoritas mengatakan perasaan bersalah tersebut ditunjukkan untuk dirinya sendiri. Setelah orang tua mereka, baik ayah atau ibu atau keduanya, meninggal dunia subjek merasa timbul penyesalan yang mendalam pada dirinya. Penyesalan inilah yang akhirnya membuat mereka tenggelam dalam emosi negatif. Bentuk penyesalan mereka diantaranya adalah menyesal tidak berbuat baik kepada orang tua, menyesal pernah berbicara dengan nada tinggi, menyesal pernah membantah orang tua, menyesal karena tidak dapat menyelesaikan konflik dengan orang tua, menyesal karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik, menyesal karena tidak mampu memberikan perawatan yang terbaik untuk orang tua, dan menyesal karena belum dapat membanggakan orang tua. Penyesalan ini dikatakan masih sering menghantui subjek apabila subjek sedang merasa *down* dan merindukan sosok orang tua yang telah meninggal dunia tersebut. Penyesalan yang terjadi membuat beberapa subjek sempat mengalami gejala depresi layaknya tidak bergairah melakukan aktivitas sehari-hari, menutup diri terhadap lingkungan sekitar, merasa sedih berkepanjangan, dihantui mimpi buruk, bahkan hingga berpikir untuk mengakhiri hidup.

Penyesalan dan penyalahan diri yang terjadi biasanya disebabkan karena adanya perasaan marah yang bersikap maladaptif. Saat dihadapkan dengan peristiwa kehilangan, biasanya seorang individu akan meresponnya dengan perasaan tidak berdaya, tidak mampu, dan kecemasan yang diiringi dengan kemarahan. Kemarahan ini perlu diidentifikasi dan disalurkan secara tepat agar dapat melakukan adaptasi yang sehat. Saat kemarahan gagal untuk diidentifikasi dan disalurkan,

maka kemarahan akan dialihkan kepada dirinya sendiri. Kemarahan yang disalurkan kepada diri sendiri dapat menyebabkan seorang individu mengalami depresi berat hingga perilaku bunuh diri (Klein, 1940). Individu yang dilanda penyesalan akibat kesalahan yang pernah ia lakukan akan merespon peristiwa tersebut dengan bentuk yang berbeda-beda. Dalam merespon kesalahan, ada individu yang dengan cepat mampu memaklumi kesalahan yang ia lakukan. Namun ada pula individu yang mengutuk dirinya untuk mengatasi penyesalan tersebut. Perasaan negatif yang dialami terkadang dapat menuntun individu untuk mengisolasi diri dari orang lain dan membahayakan dirinya sendiri (Larasati & Widyastuti, 2020).

Menyesal dan menyalahkan diri adalah respon paling umum yang dimiliki orang berduka dan dapat mempengaruhi hasil duka (Duncan & Cacciatore, 2015). Adapun faktor yang dapat memperkuat kemungkinan seseorang untuk menyalahkan dirinya sendiri setelah terjadi peristiwa kematian adalah usia, gender, intensitas hubungan yang dimiliki dengan orang yang meninggal dunia, serta penyebab dari kematian yang terjadi (M. Stroebe et al., 2014). Biasanya rasa bersalah ini terjadi akibat ada sesuatu yang diabaikan sesaat sebelum kematian, dan hal ini dianggap mungkin dapat mencegah kematian tersebut (Li et al., 2014). Selain itu, penelitian yang diusung oleh M. Stroebe et al., (2014) menyatakan bahwa perasaan bersalah memiliki hubungan yang kuat terhadap kedukaan setelah kehilangan orang yang dicintai. Hal ini berarti, respon menyalahkan diri sendiri dapat memperparah pengalaman duka yang dimiliki seseorang. Berdasarkan pengalaman tersebut, banyak peneliti menyadari bahwa hal yang paling sulit dilewati dalam peristiwa penuh tekanan adalah memaafkan diri sendiri. Sehingga dalam menghadapi persoalan ini, muncul sebuah konsep pemaafan diri atau yang biasa disebut dengan *self forgiveness*.

Dengan memiliki *self forgiveness*, seorang individu dapat mengurangi respon negatif yang muncul pada dirinya saat menghadapi tekanan hidup layaknya perasaan membenci diri dan menghukum diri sendiri. *Self forgiveness* juga mampu meningkatkan pengaruh positif dalam diri individu layaknya kehangatan, kemurahan hati, dan perasaan sayang terhadap diri sendiri (Woodyatt, Wenzel, dkk., 2017). *Self forgiveness* juga mampu membebaskan individu dari sikap menyalahkan diri sendiri dan menghukum diri sehingga individu dapat terjauh dari stres dan depresi (Woodyatt, Wenzel, dkk., 2017). Berangkat dari literatur tersebut, peneliti melihat adanya hubungan antara *self compassion* dan *self forgiveness* pada individu dewasa muda yang sedang mengalami tekanan hidup, dalam hal ini adalah meninggalnya orang tua.

Peristiwa kedukaan menjadi semakin rumit ketika dialami oleh kelompok yang rentan, salah satunya adalah individu pada masa dewasa muda. Dewasa muda atau dewasa awal merupakan individu yang berusia 18-29 tahun yang berada di tahap transisi dari remaja menuju dewasa (Arnett, 2015, dalam Pamela Putri & Laksana Hidajat, 2023). Pada masa ini terjadi berbagai perubahan hidup, ditandai dengan mulai munculnya tuntutan untuk memiliki hidupnya sendiri sehingga individu diminta untuk menjadi *aware* akan diri dan lingkungannya (Chantika dkk., 2023). Penelitian menemukan bahwa individu pada masa dewasa muda mengalami tingkat depresi, cemas, dan *Post Traumatic Stress Disorder* lebih tinggi (Liu dkk., 2020, dalam Pamela Putri & Laksana Hidajat, 2023). Hal ini dikarenakan pada masa dewasa awal, seorang individu masih berada dalam fase tidak stabil dikarenakan mereka seringkali belum sepenuhnya yakin akan kemandirian dan kemampuan mereka untuk menjadi orang dewasa seutuhnya. Sehingga saat dihadapkan dengan peristiwa kedukaan, khususnya yang disebabkan oleh kematian orang tua dampaknya akan lebih terasa pada individu pada masa ini (Papalia & Martorell, 2014, dalam Pamela Putri & Laksana Hidajat, 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa perasaan

berduka terbukti memiliki dampak yang lebih kuat apabila terjadi pada individu yang ada pada fase dewasa muda. Perempuan juga disebutkan dapat memiliki pengalaman kedukaan yang lebih dalam dibandingkan dengan laki-laki (Ringdal et al., 2001). Kehilangan orang tua pada masa dewasa awal dapat menghambat individu dalam mencapai keintiman dengan orang lain karena adanya perasaan takut kehilangan orang yang dicintai tersebut (Hayslip et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Hayslip et al., (2015) menyebutkan bahwa dewasa muda yang mengalami kehilangan orang tua cenderung memiliki respon kedukaan yang lebih intens dibandingkan dengan dewasa madya. Meshot & Leitner dalam Hayslip et al., (2015) menemukan bahwa individu dewasa muda yang mengalami pengalaman kedukaan cenderung lebih sering mengalami *shock*, masalah tidur, kemarahan, dan ketidakstabilan emosi dibandingkan dewasa madya dan dewasa akhir. Hal ini karena, kesedihan ditemukan paling parah terjadi setelah kematian orang tua saat anak yang berusia dewasa belum menemukan kemandirian dan hal tersebut merupakan karakteristik yang dimiliki oleh dewasa muda (Arini, 2021).

Adapun peneliti melakukan penelitian di kota Bandung dikarenakan maraknya fenomena kehilangan orang tua yang terjadi pada lingkungan sekitar peneliti. Selain itu berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung menyebutkan bahwa Kota Bandung memiliki kepadatan penduduk yang cukup tinggi sehingga pelayanan kesehatan mungkin tidak bersifat menyeluruh. Hal ini yang menyebabkan angka kesakitan di Kota Bandung berdasarkan data dari BPS sebesar 14,43%. Persentase ini meningkat dibandingkan tahun 2019 yang berada pada persentase 14,13%. Selain itu pula, tercatat bahwa angka kematian akibat kecelakaan lalu lintas di Kota Bandung sebesar 2.615 korban dengan 42 meninggal dunia. Selain itu, angka harapan hidup masyarakat Kota Bandung pada tahun 2020 adalah 74,28 tahun dan masih berada di bawah kota-

kota besar lainnya di pulau Jawa seperti Kota Semarang (77,34), Kota Depok (74,44), dan Kota Bekasi (75,01) (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berniat untuk melakukan penelitian dengan mengangkat fenomena kematian orang tua yang dikaitkan dengan variabel-variabel lain. Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Woodyatt dkk., (2017) yang berjudul “*Two Pathways To Self-Forgiveness: a Hedonic Path via Self-Compassion & a Eudaimonic Path via The Reaffirmation of Violated Values*”, dengan kebaruan pada penelitian ini adalah adanya tambahan berupa fenomena kedukaan yang diakibatkan oleh peristiwa kematian orang tua. Fenomena ini seringkali masih dianggap sensitif untuk diteliti, sehingga belum terlalu banyak penelitian yang mengangkat fenomena tersebut. Selain itu, belum banyak pula penelitian yang membahas mengenai *self compassion* dan *self forgiveness* khususnya pada fenomena kematian orang tua. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat tema tersebut dan meneliti subjek dewasa muda yaitu individu yang berusia 18-29 tahun yang mengalami *grief* akibat kematian orang tua.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *self compassion* merupakan prediktor terhadap tumbuhnya *self forgiveness* pada individu dewasa muda yang mengalami peristiwa kematian sosok orang tua.

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* sebagai prediktor munculnya *self forgiveness* pada individu dewasa muda yang mengalami peristiwa kematian orang tua.

Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan terkait konsep *self compassion*, *self forgiveness*, dan pengalaman kedukaan individu yang mengalami peristiwa kematian orang tua, serta keterikatannya melalui data yang empiris. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat mengembangkan ilmu psikologi klinis, psikologi positif, psikologi keluarga, psikologi agama, dan psikologi abnormal.

Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sarana untuk menumbuhkan *self forgiveness* bagi individu yang mengalami peristiwa kematian orang tua dan tenggelam dalam penyesalan agar individu tersebut tidak mengarah pada gangguan mental.
- b. Penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran pembaca untuk menumbuhkan *self compassion* saat dihadapkan dengan tekanan hidup.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian lain yang tertarik untuk mengangkat fenomena kematian orang tua yang dikaitkan dengan variabel *self compassion* dan *self forgiveness* mengingat belum banyak penelitian yang membahas hal tersebut.