

# “MENGAPA TUHAN MENGAMBIL MEREKA?” PENGALAMAN DUKA DAN PEMAKNAAN ANAK YANG KEHILANGAN KEDUA ORANG TUA SECARA BERURUTAN

**Roselli Kezia Ausie & Winarini Wilman Dahlan Mansoer**

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jl. Margonda Raya No. 538, Pondok Cina, Kec. Beji, Depok 16424, Indonesia

Korespondensi: [roselli.kezia@ui.ac.id](mailto:roselli.kezia@ui.ac.id)

**“WHY GOD TOOK MY PARENTS?” GRIEVING EXPERIENCE AND MEANING MAKING PROCESS OF A CHILD WHO LOST BOTH PARENTS CONSECUTIVELY**

Manuscript type: Original Research

## Abstract

This study aims to explore the experience and the meaning making process of a child who lost both parents. A phenomenological approach was conducted to a 23 years old female who lost both parents in contiguous time. Data was analyzed using textural description technique. Bad feeling and anxiety were preceded feelings toward mother's death due to chronic illness. Meanwhile, the father's death was an unexpected event reacted with confusion and denial. After losing both parents, the participant experienced emptiness, loneliness, and loss of motivation and guidance. Four years after the parents' death, resentment to God and scepticism towards religion were felt along with conflict with siblings. Three major themes emerged: denial, depression, and anger. Participant was still unable to fully accept the loss and interpreted the event as a painful experience. This study illustrates a challenging recovery process of an individual who experienced consecutive losses, in which genuine, continuous social support, and an opportunity for emotional expression are needed to cope with grief adaptively.

## Article history:

Received 1 July 2020  
Received in revised form 1 July 2020  
Accepted 13 July 2020  
Available online 20 October 2020

## Keywords:

child meaning-making  
grief  
parent loss  
phenomenology

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman serta pemaknaan individu terhadap kematian kedua orang tua. Wawancara dengan desain fenomenologi dilakukan terhadap perempuan 23 tahun yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan dalam waktu singkat. Data dianalisis menggunakan teknik deskripsi tekstural. Peristiwa meninggalnya ibu didahului dengan proses sakit yang panjang, sehingga muncul firasat buruk dan cemas. Sementara itu, kehilangan ayah yang mendadak memunculkan perasaan bingung dan penyangkalan. Setelah orang tua meninggal, partisipan merasa kosong dan sendirian, serta kehilangan motivasi dan arah. Setelah hampir empat tahun berlalu, marah kepada Tuhan dan kebingungan terhadap agama muncul bersama dengan konflik antar saudara. Secara keseluruhan, tema yang muncul adalah penyangkalan, depresi, dan kemarahan. Partisipan belum dapat menerima dan memaknainya sebagai peristiwa menyakitkan. Studi ini menggambarkan proses pemulihan yang tidak mudah pasca kehilangan yang berurutan, dan dukungan sosial yang tulus dan berkelanjutan, serta ruang untuk mengekspresikan emosi dibutuhkan untuk dapat mengatasi kedukaan secara adaptif.

**Kata Kunci:** fenomenologi, kematian orang tua, pemaknaan anak, reaksi duka

## Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Penelitian terdahulu menemukan bahwa relasi sosial yang suportif dapat membantu anak mengelola reaksi duka pasca kehilangan orang tua (Koblenz, 2016). Dalam budaya Indonesia, memberikan saran untuk sabar dan ikhlas terhadap keluarga yang ditinggalkan adalah salah satu sikap yang sering ditemukan ketika terjadi peristiwa kematian. Akan tetapi, dalam penelitian ini partisipan justru merasa tidak didukung dengan pernyataan tersebut. Hal ini dapat menjadi catatan bagi masyarakat bahwa yang dibutuhkan oleh keluarga yang ditinggalkan bukan saran untuk sabar dan ikhlas, melainkan diberikan ruang dan kesempatan untuk mengekspresikan rasa kehilangan dan dukanya secara terbuka pasca ditinggal orang terkasih.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Pengalaman kehilangan orang yang dicintai dalam ilmu psikologi dijelaskan melalui konsep *grief* (reaksi duka) atau *bereavement* (kedukaan). Shear (2012) menjelaskan bahwa reaksi duka adalah respons psikologis yang kompleks terhadap kehilangan yang melibatkan berbagai perasaan, pikiran, dan perilaku yang berkaitan dengan peristiwa kehilangan tersebut. Menurut Granek (2010), reaksi emosi ketika kehilangan orang yang dicintai mencakup kesedihan, kerinduan, kedukaan, putus asa, dan penderitaan.

Salah satu model proses kedukaan yang kerap digunakan adalah Lima Tahap Kedukaan oleh Ross (1970). Pasca mengalami peristiwa kehilangan, individu diasumsikan akan melalui tahap penyangkalan, marah, bernegosiasi, depresi, dan penerimaan. Kelima tahap tersebut dapat terjadi secara tidak berurutan maupun bersamaan. Pada masing-masing tahap, individu menampilkan reaksi yang berbeda-beda. Terdapat dua reaksi duka, yaitu reaksi duka akut dan reaksi duka kompleks (Shear, 2012; Shear dkk., 2011; Walsh, 2012). Reaksi duka akut merupakan respons yang langsung muncul ketika individu merasakan penderitaan akibat perpisahan dan trauma yang tercampur (Shear, 2012). Periode ini melibatkan penderitaan fisik, preokupasi terhadap gambaran individu yang meninggal, kemarahan, perasaan bersalah, dan ketidakberfungsian dalam pekerjaan atau dalam peran di keluarga (Lindemann dalam Walsh, 2012), yang mana simtomnya akan menurun seiring berjalannya waktu (Shear dkk., 2011). Sementara itu, reaksi duka yang kompleks merupakan sebuah kondisi di mana reaksi duka akut bertahan lebih lama dari yang biasa terjadi di norma sosial dan menyebabkan berbagai kendala dalam fungsi kehidupan sehari-hari (Shear, 2015).

Umumnya reaksi duka akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu, tetapi beberapa individu mengalami kesulitan yang besar untuk beradaptasi dengan pengalaman kehilangan yang kemudian akan mengarah pada kedukaan kompleks (Shear dkk., 2011). Walsh (2012) menjelaskan bahwa dalam beberapa situasi, individu mungkin memiliki kesulitan untuk mengatasi peristiwa kehilangan yang dialami dan kesulitan tersebut kemudian termanifestasi dalam kesulitan yang nyata terlihat atau distress yang berkepanjangan. Adanya sejarah depresi, kecemasan, atau kesulitan beradaptasi terhadap peristiwa kehilangan sebelumnya dapat menjadi faktor yang berperan dalam kondisi ini. Lebih lanjut, Shear (2015) menemukan bahwa reaksi duka yang kompleks berhubungan dengan masalah kesehatan lain, seperti gangguan pola tidur, penggunaan zat terlarang, pikiran dan perilaku terkait percobaan bunuh diri, serta fungsi imun yang tidak normal.

Walsh (2012) menjelaskan bahwa setiap individu menampilkan reaksi duka yang bervariasi, dipengaruhi oleh latar belakang budaya, dukungan sosial, usia, gender, dan status sosial ekonomi, kondisi psikologis, serta situasi ketika peristiwa kehilangan terjadi. Worden (2009) mengidentifikasi empat jenis tugas yang menurutnya penting dalam proses kedukaan agar individu mampu beradaptasi: menerima peristiwa kehilangan, mengalami rasa sakit akibat kehilangan, menyesuaikan dengan lingkungan baru tanpa keberadaan figur yang meninggal, dan menemukan koneksi permanen dengan figur yang meninggal di tengah usaha membangun kehidupan yang baru. Kegagalan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan mengarahkan individu pada beberapa kondisi reaksi duka yang kompleks.

Beberapa hal dapat meningkatkan risiko pengalaman reaksi duka yang kompleks, seperti: peristiwa kehilangan karena sebab yang tidak normatif atau sulit untuk diterima, kurangnya dukungan sosial, serta beragam situasi pemicu stres pasca peristiwa kehilangan (Walsh, 2012). Crunk dkk. (2017) juga mengidentifikasi bahwa tipe kelekatan, ketidakpuasan terhadap peristiwa kematian yang terjadi, peran sebagai pasangan atau orang tua, ketergantungan yang tinggi pada pasangan (pernikahan) sebelum terjadi peristiwa kematian, serta level kecemasan yang tinggi dapat berpotensi meningkatkan prevalensi terjadinya reaksi duka yang kompleks. Latham dan Prigerson (2004) menjelaskan bahwa reaksi duka yang kompleks dapat memberikan konsekuensi yang mengancam kehidupan individu yang mengalaminya, di mana individu memiliki potensi lebih besar untuk melakukan percobaan bunuh diri dan hambatan keberfungsian dalam berbagai aspek kehidupan dengan durasi lebih panjang. Untuk itu, reaksi duka yang kompleks merupakan sebuah topik yang perlu mendapatkan perhatian para profesional bidang psikologi.

Salah satu topik studi mengenai kehilangan yang cukup banyak dibahas adalah reaksi duka pada anak yang kehilangan orang tuanya. Harris (1995) mengatakan bahwa peristiwa kehilangan orang tua adalah sebuah malapetaka dan bencana besar bagi yang mengalaminya. Dalam reaksi duka anak yang kehilangan orang tua, terdapat ketakutan bahwa setelah kehilangan salah satu orang tua maka tidak ada lagi yang akan mendampingi dan membantu meredakan kecemasannya, padahal orang tua justru berperan besar dalam membantu anak mengelola reaksi duka (Koblenz, 2016). Dampak terburuk dari rasa duka karena kehilangan orang tua adalah anak mengembangkan gangguan psikososial, terutama gangguan cemas dan depresi (Pfeffer dkk., 2002). Koblenz (2016) mengidentifikasi salah satu hal yang dapat membantu individu mengatasi peristiwa kehilangan dengan lebih baik adalah peran dari orang tua yang masih ada, yang mana ia dapat secara terbuka mendiskusikan peristiwa kehilangan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa peristiwa kehilangan salah satu orang tua membawa dampak yang besar bagi anak, sehingga dapat diasumsikan bahwa kehilangan kedua orang tua akan membawa dampak yang lebih besar bagi seorang anak. Salah satu situasi yang unik, namun belum cukup banyak dibahas terkait reaksi duka adalah bagaimana jika peristiwa kehilangan tidak dialami satu kali, namun beberapa kali dalam waktu berdekatan (Mercer & Evans, 2006). Perubahan signifikan sebagai dampak peristiwa kehilangan dalam waktu yang singkat memiliki potensi besar dalam menimbulkan berbagai macam emosi yang lebih beragam dan intensitas yang beragam pula pada individu (Shear, 2015). Hal ini mendorong peneliti untuk menggali reaksi duka yang dialami oleh anak ketika kehilangan kedua orang tua dalam waktu yang berdekatan.

Dalam penelitian Crunk dkk. (2017), reaksi duka yang sebelumnya dinilai sebagai proses linear dan seragam pada setiap individu, mulai dinilai sebagai pengalaman yang unik (*idiosyncratic*). Reaksi duka dinilai sebagai sebuah pengalaman unik yang melibatkan berbagai aspek yang dimiliki oleh individu, sehingga dapat menghasilkan variasi simtom yang muncul, intensitas, serta durasi saat kehilangan orang yang dicintai. Dengan pertimbangan tersebut, peneliti memilih pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu mendapatkan gambaran pengalaman serta pemaknaan mendalam dari anak yang kehilangan kedua orang tua dalam waktu berdekatan. Melalui metode fenomenologi, penelitian mampu menggali perspektif subjek, memberikan gambaran yang detail dan terstruktur, serta mendapatkan pengalaman yang berbeda serta pemaknaannya dari partisipan (Willig, 2013), sejalan dengan tujuan penelitian ini.

Melalui wawancara mendalam, peneliti akan menggali pengalaman, usaha yang dilakukan, serta hal-hal yang menghambat maupun mendukung partisipan dalam melewati peristiwa kehilangan tersebut. Bagi para psikolog di bidang klinis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran pengalaman yang unik, sehingga dapat membantu para praktisi untuk memahami individu yang mengalami pengalaman kehilangan dan reaksi duka karena kematian orang tua atau orang-orang terdekat lainnya, serta menyusun rancangan intervensi yang sesuai. Temuan dalam penelitian ini juga dapat memberikan sumbangan teoretis bagi ilmu psikologi terkait pemaknaan dan pengalaman kedukaan dalam peristiwa kehilangan yang terjadi secara berurutan. Sementara bagi masyarakat luas, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi terkait penghayatan seseorang yang mengalami kedukaan, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan kepekaan serta empati terhadap rekan, teman, atau keluarga yang mengalami peristiwa kehilangan.

## **METODE**

### ***Partisipan***

Partisipan direkrut dengan metode aksidental, yaitu berdasarkan ketersediaan sumber daya yang dimiliki oleh peneliti (Kumar, 2011). Dalam penelitian fenomenologi, jumlah partisipan yang kecil dan mampu menyediakan gambaran pengalaman secara detail diharapkan mampu membuka elemen inti dari sebuah fenomena sehingga rata-rata partisipan untuk penelitian fenomenologi berkisar 1–10 partisipan (Starks & Trinidad, 2007). Partisipan adalah seorang mahasiswi berusia 23 tahun yang mengalami kedukaan akibat kehilangan kedua orang tua dalam jangka waktu yang berdekatan. Partisipan beragama Islam dan mengalami peristiwa kehilangan orang tuanya saat ia berusia 20 tahun, yaitu di tahun 2015. Wawancara dilakukan pada tahun 2018. Orang tua partisipan yang pertama kali meninggal adalah ibunya dan 100 hari kemudian ayah dari partisipan pun meninggal.

### ***Desain***

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan desain penelitian fenomenologi. Penelitian fenomenologi adalah pendekatan yang menekankan pada identifikasi sebuah fenomena (Creswell, 2007). Desain penelitian ini dipilih karena dapat menggali pengalaman dan pemaknaan yang unik dari perspektif partisipan (Willig, 2013). Secara spesifik, tipe pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *transcendental* atau *psychological phenomenology*, yaitu tipe penelitian fenomenologi yang lebih fokus pada deskripsi pengalaman partisipan daripada interpretasi dari peneliti (Creswell, 2007).

### ***Prosedur***

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara selama sekitar dua jam di perpustakaan perguruan tinggi tempat partisipan berkuliah. Proses wawancara direkam sesuai dengan persetujuan partisipan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah daftar pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan terbuka terkait dengan pengalaman kedukaan partisipan. Selama wawancara, peneliti memegang prinsip *epoche* atau *bracketing*, yang mana peneliti mengesampingkan pengalaman pribadi dan mengambil perspektif baru terhadap fenomena yang digali (Creswell, 2007). Pada penelitian ini, peneliti mengesampingkan pengalaman dan pandangan pribadi terkait peristiwa kehilangan, reaksi duka, gambaran relasi anak dan orang tua, hingga teori terkait peristiwa kehilangan

dan reaksi duka yang diketahui oleh peneliti. Di akhir wawancara, partisipan diberikan waktu untuk menambahkan jika ada peristiwa yang dianggap penting namun belum disampaikan. Seluruh sesi wawancara yang telah direkam dibuat menjadi transkrip verbatim dan dianalisis. Untuk memastikan akurasi data penelitian, partisipan diberikan salinan transkrip wawancara untuk memeriksa ketepatan data serta mengklarifikasi jika terdapat data yang kurang sesuai.

### ***Teknik Analisis***

Dalam penelitian ini, hasil wawancara yang sudah disusun oleh peneliti divalidasi dengan cara meminta partisipan membaca kembali apakah transkrip yang disusun oleh peneliti sudah sesuai dengan yang disampaikan. Data transkrip yang telah didapat kemudian dianalisis dengan *textural description* (Creswell, 2007). Analisis dimulai dari gambaran menyeluruh pengalaman dan penghayatan partisipan. Kemudian, pernyataan-pernyataan yang signifikan ditandai dan dikategorikan menjadi beberapa tema. Setelah itu, pengalaman partisipan dibuat secara deskriptif dengan menyertakan verbatimnya.

## **ANALISIS DAN HASIL**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, didapatkan beberapa tema yang menggambarkan pengalaman reaksi duka partisipan. Partisipan merupakan anak terakhir dari lima bersaudara. Keempat kakak dari partisipan sudah menikah dan memiliki keluarga masing-masing. Partisipan tinggal bersama dengan salah satu kakaknya, sementara ayah dan ibu partisipan tinggal di kota berbeda. Ibu partisipan memiliki riwayat komplikasi penyakit selama beberapa tahun dan ketika kondisinya mulai menurun, ayah dan ibu partisipan memilih untuk pindah dan tinggal bersama partisipan serta kakak dari partisipan. Dalam penelitian ini, tema yang ditemukan akan dipaparkan berdasarkan periode kejadian, mulai dari peristiwa kehilangan ibu, peristiwa kehilangan ayah, dan pasca partisipan kehilangan kedua orang tuanya.

### ***Tema Terkait dengan Kematian Ibu***

#### ***Firasat buruk***

Sebelum meninggal, ibu partisipan sudah beberapa kali dirawat di rumah sakit terkait penyakit paru-paru dan penyakit jantung. Pada akhir masa hidupnya, ibu partisipan tinggal bersama partisipan dan sejak saat itu, partisipan mengamati perubahan kondisi kesehatan ibu dari waktu ke waktu yang

semakin menurun. Komplikasi dan deteksi penyakit yang terlambat membuat pengobatan yang didapat tidak berdampak maksimal. Partisipan yang mengamati kondisi ibunya beberapa kali menekankan bahwa ia memiliki firasat buruk, yang disampaikan dengan kata “*feeling nggak enak*”, di mana ia berpikir bahwa kondisi ibunya akan terus menurun hingga meninggal.

*Aku inget banget. Nah, pas itu tuh aku udah feeling nggak enak banget-lah. Waktu itu juga lagi kuliah, inget banget itu, tugasnya banyak kan itu kan. Nah, aku tiap malem ngerjain tugas itu, aku nggak pernah tidur. Feeling-ku nggak enak aja.*

#### *Cemas*

Partisipan yang mengamati bagaimana perkembangan kesehatan ibunya mengetahui betul bahwa kondisi ibunya terus menurun dari hari ke hari. Hal ini memicu kecemasan dalam diri partisipan. Kecemasan tersebut paling dirasakan oleh partisipan setiap ia akan tidur. Partisipan merasa khawatir jika saat ia tidur, ibunya tiba-tiba meninggal. Hal ini berkaitan dengan kondisi kesehatan ibunya yang terus menurun.

*Takut gitu loh, Aku takut pas aku lagi ngerjain (tugas perkuliahan) tiba-tiba aku ketiduran, mamaku meninggal. Aku takut disitu.*

#### *Lelah*

Selama tinggal bersama ibunya, partisipan merasa dirinya yang lebih banyak merawat. Kakak partisipan dan suaminya memiliki pekerjaan sendiri dan harus mengasuh anaknya yang masih balita. Dengan kondisi kesehatan yang terus menurun, gerakan ibu partisipan pun semakin terbatas, sehingga partisipan perlu untuk memberikan pendampingan yang lebih terhadap ibunya. Partisipan kerap memindahkan ibunya dengan menggendong sendiri. Hal ini membuat partisipan menghayati bahwa selain secara psikologis merasa cemas dengan kondisi ibunya, ia juga merasa lelah secara fisik. Terlebih lagi tidak ada anggota keluarga lain yang dapat diandalkan untuk membantunya.

*Karena kan berat gitu mindahin dari kursi, ke kursi roda, kursi roda ke kasur. Berat banget, mana aku cewek semua gak ada cowok. Kan jadi berat, cuman ada aku, kakakku cewek, anaknya yang masih kecil sama bibi gitu. Jadi berat gitu bingung.*

#### *Tidak Siap*

Pada hari ibunya meninggal, partisipan sedang berada di kampus dan mengikuti perkuliahan. Partisipan yang dihubungi oleh ayahnya pun segera menuju ke rumah sakit dan tidak lama setelah ia sampai di rumah sakit, ibunya meninggal. Meski partisipan telah mengamati bagaimana kondisi

kesehatan ibunya yang terus menurun, bahkan memiliki firasat buruk akan kondisi ibunya, partisipan tetap merasa tidak siap ketika ibunya meninggal. Saat ibu partisipan meninggal, partisipan mengungkapkan beberapa kali bahwa ia merasa tidak siap untuk menghadapi peristiwa kematian ibunya. Ia merasa dirinya yang masih berkuliah belum memiliki bekal yang cukup, tidak seperti kakak-kakaknya yang telah menjadi istri dan ibu. Partisipan juga menceritakan peristiwa meninggalnya ibu di rumah sakit tersebut dengan berkaca-kaca hingga menangis.

*Tapi aku inget banget disitu aku tuh nangis, aku bilang, mama kenapa sih kok ninggalin aku? Aku belum siap, aku bilang gitu kan.*

#### *Kesedihan Mendalam*

Partisipan yang tidak siap kehilangan ibunya merasa sangat kehilangan perhatian-perhatian kecil dari ibunya yang biasa menyemangati dengan mengirim pesan setiap harinya. Rasa kehilangan ini membuat partisipan merasakan kesedihan yang mendalam. Kesedihan tersebut mulai dirasakan ketika mengetahui kepergian ibunya. Partisipan merasa sangat sedih, tidak kuat menghadapi kenyataan tersebut hingga mengalami lemas dan akhirnya pingsan.

*Udah tau itu sampe lemes nih aku, lemes kaki aku kayak jatuh, ditangkap sama si kakak aku inget banget selemes itu.*

Kesedihan yang dirasakan oleh partisipan berlanjut hingga beberapa hari pasca kejadian. Bahkan partisipan sempat mengalami mimpi yang membuat partisipan kembali merasakan kesedihan mendalam tersebut.

*Disitu aku nangis sesenggukan di mimpi, sampe aku bangun tidur tuh air mata tuh banjir deres. Aduh, ini kayaknya mama perpisahan deh karena kan kita kan gak ngobrol, cuman ngomongnya sakit, sakit, kayak gak pamitan gitu kan. Bener-bener sakit banget.*

#### *Tidak Ikhlas*

Beberapa hari pasca ibunya meninggal, partisipan masih merasakan kesedihan mendalam dan sempat bercerita kepada kakaknya. Partisipan didorong oleh kakaknya untuk mengikhhlaskan kepergian ibunya. Akan tetapi, menurut partisipan untuk bersikap ikhlas tidaklah mudah. Peristiwa kematian ibu adalah peristiwa yang berat bagi partisipan dan partisipan pun menyadari sulit baginya untuk mengikhhlaskan kepergian ibunya.



*Ya siapa juga yang ikhlas sih, susah nggak gampang itu.*

### *Perasaan Tidak Dimengerti oleh Keluarga*

Beberapa hari pasca ibunya meninggal, partisipan dan keluarga mengadakan beberapa acara keagamaan untuk mendoakan ibunya. Selama proses tersebut, partisipan mengungkapkan beberapa situasi yang mana ia merasa tidak dimengerti oleh keluarganya. Partisipan merasa respons dari anggota keluarga tidak membantunya untuk melewati masa keduakaan tersebut dan justru membuatnya marah seperti menyuruh partisipan untuk ikhlas ketika partisipan bercerita tentang ibunya

*Aku cerita ke kakak, kakak bilang udah kirimin doa aja, mama juga ngeliat kamu kayak belum ikhlas.*

Selain itu, beberapa anggota keluarga besar yang hadir tampak berusaha menenangkan partisipan dengan memintanya untuk sabar. Sementara partisipan justru tidak menyukai sikap keluarganya tersebut. Ia berharap ketika ia sedang merasa sedih, anggota keluarga mengizinkannya untuk bersedih tanpa meminta untuk terus bersabar.

*Karena pas lagi tahlilan mamaku itu, aku sempet marah sama adik-adiknya papaku. Aku tuh paling nggak suka. Kalau aku lagi sedih, iya tau sedih, nggak usah di iya sabar ya. Jangan, aku tuh paling nggak suka.*

### *Perasaan Marah pada Keluarga Besar*

Selain karena respons keluarga besar terhadap perasaan sedihnya, partisipan juga merasa marah mengingat bagaimana sikap sebagian anggota keluarga terhadap ibunya dahulu. Menurutnya, beberapa anggota keluarga tidak menghargai ibunya, terutama keluarga dari pihak ayah yang menurut partisipan kerap memandang rendah ibunya. Ingatan ini membuat partisipan semakin tidak merasa nyaman dengan respons dari anggota keluarga terhadap kesedihannya.

*Tapi aku nggak suka sama mereka, mereka jahat sama mama, aku bilang gitu ke kakakku. Karena aku nggak suka sama adik-adiknya papa, karena mereka jahat banget sih sama mama.*

### *Perasaan Kesepian dan Kosong*

Setelah peristiwa meninggalnya ibu, partisipan pun kembali ke aktivitasnya sehari-hari sebagai mahasiswa. Partisipan mengungkapkan bahwa ia sangat merasakan hilangnya perhatian dari ibunya. Perubahan tersebut membuatnya merasa kesepian. Partisipan merasa dirinya seolah-olah kosong, terutama ketika berada di rumah tempat ia biasanya berinteraksi dengan ibunya. Partisipan

juga menganggap perasaan kosong tersebut hanya ia yang merasakan, tidak seperti kakak-kakaknya yang sudah menikah dan memiliki keluarga masing-masing.

*Kerasanya tuh setelah mama nggak ada tuh, ke rumah tuh kerasanya kayak kosong, beda banget gitu kok kayak hampa gitu. Aku merasa kosong, kosong yang kayak nggak ada airnya, sedangkan kakak-kakak aku kan udah ada isinya.*

#### *Perasaan Kasihan pada Ayah*

Pasca ibu dari partisipan meninggal, ayah dari partisipan tinggal bersama partisipan dan kakaknya. Partisipan pun mendampingi ayahnya yang juga tampak sangat kehilangan ibunya. Partisipan merasa kasihan terhadap ayahnya. Pasca kejadian tersebut, ayah partisipan menampilkan perubahan seperti tidak nafsu makan, sering melamun, dan membatasi komunikasi dengan anggota keluarga lainnya. Perubahan inilah yang membuat partisipan merasa kasihan.

*Papa tuh pas kejadian mama meninggal, aku jadi kasihan ke papa karena papa tuh jadi menyendiri gitu nggak mau ngomong apa-apa gitu. Ngomong seperlunya gitu. Makan pun nggak mau kalau bukan Hokben. Karena dia tuh dari dulu suka banget hokben, sama mama tuh suka berduaan ke Hokben. Papa nggak mau makan kalau nggak masakan mama kan. Kesibukan juga papa jadi lebih sering diem gitu, lebih sering bengong di rumah dia mah. Kasian.. Kasian banget.*

#### **Tema Terkait Kematian Ayah**

Setelah 100 hari ibu dari partisipan meninggal, ayah partisipan pun meninggal. Berbeda dari ibunya, ayah partisipan tidak memiliki riwayat penyakit kronis. Ayah partisipan meninggal di rumah yang mana partisipan mendampingi ayahnya ketika ayahnya mulai menampilkan simtom batuk hingga akhirnya meninggal. Kondisi kesehatan ayah dari partisipan menurun sejak sore hari dan pada malam harinya pun meninggal.

#### *Bingung*

Sebelum meninggal, ayah partisipan hanya menunjukkan gejala batuk dan sesak nafas namun penurunan kondisi ayah partisipan sangat cepat dan drastis. Partisipan beberapa kali mengungkapkan bahwa ia merasa bingung akan kondisi yang dihadapi tersebut.

*Aku bingung dong, baru juga sampe (di IGD rumah sakit tempat ayahnya dibawa sesaat sebelum meninggal) kok udah nangis-nangis.*

### *Kesedihan yang Mendalam*

Mengetahui ayah yang meninggal secara mendadak, partisipan merasakan kesedihan mendalam. Ketika mengetahui ayahnya meninggal, partisipan tidak berhenti menangis hingga merasa sangat lemas saat itu. Partisipan merasa dalam peristiwa ini ia tidak mempersiapkan diri sama sekali, berbeda dengan kepergian ibunya, di mana ia sudah tahu bahwa kemungkinan terburuk adalah ibunya akan meninggal. Hal ini membuat partisipan memaknai kehilangan ayahnya sebagai peristiwa yang sangat menyedihkan.

*Ternyata meninggal kan, aku langsung lemes, aku juga nangis karena pas aku dateng tuh papaku udah dipindahin ke ruangan kosong buat nunggu dipindahin ke kamar mayat gitu. Nangis-nangis lah aku disitu aku bener-bener gak berhenti nangis sampe besoknya tuh.*

### *Tidak Bisa Menerima*

Partisipan merasa tidak bisa menerima kematian ayahnya karena menilai ayahnya sedang tidak dalam kondisi sakit parah sebagaimana peristiwa ibunya. Partisipan menilai ayahnya dalam kondisi yang sehat pada saat itu, namun tiba-tiba meninggal.

*Jadi yang bikin aku kaget kalau mama ya okelah emang sakit jadi aku bisa memaklumi mama meninggal karena sakit tapi kalau papa kayak gak terima aja ih, gak lagi ngapa-ngapain loh kok tiba-tiba meninggal sih?*

### *Sempat Merasa Kondisi Ayah Membaik*

Perasaan tidak menerima keadaan tersebut semakin kuat karena sebelum meninggal, kondisi ayah partisipan membaik. Ayah partisipan yang sempat tampak tidak bersemangat hingga tidak mau makan akhirnya kembali beraktivitas dan membuat keluarga termasuk partisipan senang. Hal ini membuat peristiwa meninggalnya ayah semakin sulit untuk dipahami dan diterima oleh partisipan.

*Makanya kita sempet seneng banget kan ngeliat papa kayak gitu (mulai beraktivitas dengan teman-teman saat acara reuni sekolah) kan. Gak tau kenapa makanya sampe kayak gitu (meninggal).*

### *Tidak Siap*

Partisipan juga merasa tidak siap ketika menghadapi peristiwa kematian ayahnya ini. Partisipan membandingkan kondisi ayah yang jauh lebih sehat dari ibunya. Kepergian ayah dalam kondisi yang relatif sehat tersebut membuat partisipan tidak siap menghadapinya.

*Karena kan aku nggak menyiapkan hati aku untuk kemungkinan buruk (meninggal) terjadi, nggak siap. Karena kalau mama kan masih ada kemungkinan buruk, tiap malem aku ngecek, duh takut meninggal. Kalau papa tuh aku bener-bener nggak siap.*

### ***Tema Terkait Pengalaman Kehilangan Kedua Orang Tua dalam Waktu yang Berdekatan***

Setelah satu minggu pasca ayahnya meninggal, partisipan kembali ke kota asalnya dan menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Kakak partisipan yang sebelumnya tinggal bersama partisipan pun harus pindah ke kota lain karena tuntutan pekerjaannya. Hal ini membuat partisipan berada di kota tersebut sendirian.

#### ***Tidak Mau Sendiri***

Setelah kehilangan kedua orang tuanya, partisipan mengaku ketika sedang teringat oleh kedua orang tuanya, ia kerap menyendiri, mendengarkan lagu, melihat foto-foto orang tua, dan menangis. Hal ini membuat partisipan merasa dirinya tidak ingin sendirian.

*Akhirnya aku ngekos lah di belakang kampus bareng sama dua temen. Karena aku butuh temen, kalau disana (di rumah kakak) kan aku nggak ada temen, ini kan udah ada dua temen bareng nih.*

#### ***Kehilangan Motivasi***

Saat kehilangan ayah dan ibunya, partisipan masih berstatus sebagai mahasiswa. Setelah kejadian itu, ia merasa bahwa kuliah bukanlah hal yang penting. Ia tidak memiliki motivasi untuk melanjutkan kuliah. Menurutnya, ia kuliah untuk membanggakan kedua orang tuanya, sehingga tidak ada alasan lagi untuk kuliah. Ia pun sempat berkeinginan untuk berhenti kuliah, namun tidak jadi karena dilarang oleh salah satu kakaknya.

*Kayak buat apa sih kuliah juga wisuda pun nggak ada mama papa, nggak akan ada yang dibanggain lagi istilah kata, makanya tadi yang aku bilang aku nggak mau kuliah lagi.*

Ketika akhirnya melanjutkan kuliah, partisipan menceritakan bahwa perkuliahannya tidak berjalan dengan lancar. Partisipan kerap tidak hadir di perkuliahan dan menjalani dengan bermalasan. Ia merasa tidak memiliki motivasi. Hal ini dilakukan tanpa sepengetahuan kakaknya. Situasi ini terus berlanjut hingga wawancara dilaksanakan, yaitu tiga tahun setelah partisipan kehilangan kedua orang tuanya.

### *Kehilangan Arah*

Partisipan juga menceritakan bahwa dirinya tidak memiliki tujuan hidup. Partisipan merasa sebagai anak bungsu, dirinya selalu dibimbing, diarahkan, dan disediakan segala hal yang ia butuhkan. Setelah kedua orang tuanya meninggal, partisipan pun merasa tidak ada lagi yang mengarahkan maupun memberi solusi terhadap masalah yang dihadapi. Ia merasa kakak-kakaknya tidak bisa memberikan solusi sebagaimana yang orang tuanya lakukan. Hal ini membuat partisipan lebih memilih melakukan hal-hal tidak bertujuan yang dianggapnya dapat membuat senang seperti berlibur bersama teman, mengonsumsi minuman beralkohol, dan memasang tato.

*Jadi makanya aku kehilangan orang tua ini aku ngerasa kayak lost. Aku nggak tahu harus gimana, aku kehilangan arah. Kayak step yang harus aku lakuin apa nih? Selanjutnya gimana?*

Setelah penghayatan kehilangan arah ini dirasakan, partisipan pun sempat memiliki ide bunuh diri. Partisipan merasa hidupnya sudah tidak bertujuan lagi, sehingga ia sempat mempertimbangkan untuk mengakhiri hidupnya.

*Karena aku mikir ngapain sih aku hidup lagi. Sempet mikir mau bunuh diri, tapi mikir lagi kalau aku bunuh diri entar nyawa aku nggak diterima sama Tuhan gitu kan. Aku tuh tau itu salah, tapi percuma hidup itu tuh tujuannya apa gitu.*

### *Marah kepada Tuhan*

Hingga saat ini, partisipan masih merasa marah kepada Tuhan. Ia tidak terima atas kejadian yang menimpanya. Partisipan menceritakan bahwa sebelum kehilangan kedua orang tua ia sudah melakukan hal-hal yang sesuai dengan ajaran agamanya. Bahkan sejak partisipan kecil, nilai-nilai agama yang tertanam di keluarganya selalu ia taati, sehingga ketika ia kehilangan kedua orang tuanya, partisipan tidak dapat menerimanya, merasa Tuhan tidak adil, dan marah kepada Tuhan.

*Iya, salah aku apa gitu? Kok yang lain masih ada orang tua kok aku nggak ada? Salah aku apa? Akhirnya aku nggak pernah lagi (beribadah), ah percuma lah shalat juga, aku dari dulu shalat aja begini. Percuma aku salat, aku puasa, tapi orang tuanya diambil-ambil juga. Aku mikirnya kayak gitu makanya aku nggak pakai kerudung lagi kan.*

Setelah itu, partisipan pun menceritakan bahwa ia mulai melakukan hal-hal yang sebelumnya ia tidak lakukan seperti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Ia melakukan kegiatan

tersebut untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan dan juga bentuk rasa marahnya terhadap Tuhan.

### *Kebingungan Terkait Agama*

Partisipan bercerita bahwa dirinya mengalami kebingungan terkait agama yang dianut. Setelah kedua orang tuanya meninggal, partisipan masih berusaha untuk menenangkan diri dengan beribadah. Pada tahun 2016, ia mulai meragukan agama yang dianut. Partisipan mempertimbangkan untuk menganut agama lain. Ia merasa telah melakukan berbagai anjuran di agamanya namun tetap tidak merasa tenang. Ia tetap merasa marah dan menilai apa yang dialaminya tidak adil. Partisipan juga menceritakan bahwa dirinya bingung mengapa merasa demikian, padahal dahulu ia sudah pernah tinggal di pesantren dan berada di lingkungan dengan nilai agama yang kuat. Hal ini membuat partisipan masih terus mempertanyakan agama yang dianut hingga mempertimbangkan untuk pindah agama.

*Udah masuk pesantren, kok aku nggak seperti orang-orang ya? Iman aku kok nggak seperti orang-orang ya bener-bener nggak ngerasa dapet nyaman, nggak nemuin gitu. Waktu awal 2016 itu aku sempet mikir, emang bener ya, emang aku gimana sih agama mana yang aku harus peluk gitu. Kok agama yang aku peluk sejak lahir malah nggak bawa kedamaian buat diri aku gitu. Tapi aku ngerasa malah, nggak tau malah nggak berubah, aku jadi ngerasa kayak, sekarang aja aku pake kerudung karena nggak enak aja.*

### *Merasa Tidak Dimengerti dan Didukung oleh Kakak*

Partisipan menceritakan bahwa ia merasa terganggu dengan sikap kakak-kakak yang ia anggap cerewet. Kakak-kakaknya sering menuntut partisipan untuk segera menyelesaikan perkuliahan yang saat itu berat untuk dijalani. Partisipan juga beberapa kali merasa kakak-kakaknya mendorong untuk segera menikah. Sementara, jika partisipan menceritakan kesulitannya, maka ia akan dimarahi dan tidak diberi bantuan saran atau solusi dari kakak-kakaknya. Partisipan pun menganggap kakak-kakaknya tidak dapat memahami kondisinya. Kakak-kakak partisipan juga kerap memberikan tuntutan yang menurutnya sulit dipenuhi terutama terkait perkuliahan.

*Rasanya lebih rese, aku nganggepnya rese sih cerewet banget (kakak-kakak). Mereka tuh nuntut aja ayok, tapi nggak ngeliat orangnya nih mampu nggak sih. Jadi aku ngerasa sekarang keseok-seok sih.*

### *Konflik dengan Kakak karena Masalah Finansial*

Konflik dengan kakak juga berkaitan dengan hal finansial. Setelah kedua orang tuanya meninggal, partisipan merasa sulit memenuhi kebutuhannya. Ia menjadi bergantung kepada kakak-kakaknya dan membuatnya tidak nyaman. Ia merasa sungkan jika harus terus meminta uang kepada kakaknya karena mereka pun kerap mengeluhkan kondisi keuangan masing-masing.

*Mereka (kakak-kakak) tuh ngerasanya (sudah memberikan uang) cukup, tapi sebenarnya nggak. Mau ngomong tuh ya nggak enak lah dan kadang mereka secara nggak sengaja ngeluh tentang pendapatan mereka sendiri, gimana aku minta kebutuhan.*

Tabel 1.  
*Rangkuman Tema*

<b>Tema terkait dengan kematian ibu</b>	<b>Tema terkait kematian ayah</b>	<b>Tema setelah kehilangan ayah dan ibu</b>
Firasat buruk	Bingung	Tidak mau sendiri
Cemas	Kesedihan yang mendalam	Kehilangan motivasi
Lelah	Tidak bisa menerima	Kehilangan arah
Tidak siap	Sempat merasa kondisi ayah membaik	Marah kepada Tuhan
Kesedihan yang mendalam	Tidak siap	Kebingungan terkait agama
Tidak ikhlas		Merasa tidak dimengerti dan didukung oleh kakak
Perasaan tidak dimengerti oleh keluarga		Konflik dengan kakak karena masalah finansial
Perasaan marah pada keluarga besar		
Perasaan kesepian dan kosong		
Perasaan kasihan pada ayah		

## **DISKUSI**

Berdasarkan tema-tema yang muncul, tampak bahwa partisipan menghayati pengalaman kehilangan kedua orang tua secara berurutan sebagai reaksi duka yang kompleks dan berat baginya. Partisipan mengalami reaksi duka yang berbeda ketika ibunya meninggal dengan ketika ayahnya meninggal. Peristiwa kematian ibu didahului oleh memburuknya kondisi kesehatan akibat penyakit yang diderita. Melihat kondisi ini, partisipan tampak sudah sedikit memprediksi bahwa ia akan kehilangan ibunya. Hal ini terlihat dari tema cemas dan firasat buruk yang membuat partisipan merasa tidak tenang menjelang kepergian ibunya. Meski peristiwa kematian ibu sepertinya sudah diprediksi, hal ini tidak membuat partisipan dapat dengan cepat dan mudah melalui proses kedukaan. Tetap

tampak tema dengan nuansa pengingkaran, yaitu tidak siap dan tidak ikhlas bahwa ibunya telah meninggal. Sementara, kondisi ayahnya yang sehat dan kemudian secara tiba-tiba meninggal membuat partisipan bingung dan tidak bisa menerima bahwa ayahnya meninggal. Meski kondisi kesehatan ayah memang sempat menurun pasca kematian ibu, namun beberapa saat sebelum meninggal kondisi ayah partisipan justru menunjukkan perbaikan.

Dibandingkan dengan proses duka menurut teori Ross (1970) yang membagi proses kedukaan menjadi penyangkalan, marah, menawar, depresi dan penerimaan, tampaknya proses kedukaan pada partisipan belum selesai. Tema-tema yang muncul pada pengalaman partisipan menyangkut tahap penyangkalan, marah dan depresi. Tidak ada tema yang berkaitan dengan tahap menawar dan belum sampai pada tahap penerimaan. Dalam pengalaman partisipan, tidak ada tahap menawar karena tidak ada yang bisa ditawarkan, semua sudah terjadi. Partisipan juga belum sampai tahap penerimaan, tampak dari pernyataannya bahwa sebetulnya ia belum mampu untuk menerima kondisi kematian kedua orang tuanya. Dalam pengalaman kematian ibu, tampak bahwa ada beberapa tema yang tidak termasuk dalam teori Ross, yaitu firasat buruk, lelah, dan cemas karena kematian ibu didahului oleh proses sakit yang panjang, yang mana partisipan sangat terlibat dalam perawatan ibunya. Selain itu, tema “merasa kasihan kepada ayah” juga tidak tercakup dalam teori ini. Hal ini berkaitan dengan situasi unik setiap individu dalam peristiwa kedukaan yang tidak dapat tercakup oleh teori.

Reaksi duka yang pada umumnya akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu tidak dialami partisipan. Setelah hampir 4 tahun pasca peristiwa kehilangan, partisipan tetap merasakan stres yang bertahan pasca kejadian tersebut, yang mana oleh Walsh (2012) diidentifikasi sebagai reaksi duka yang kompleks. Setelah hampir 4 tahun peristiwa kehilangan kedua orang tua berlalu, partisipan masih merasa marah akan kejadian tersebut. Perannya sebagai mahasiswa pun masih terpengaruh. Konflik dengan kakak partisipan juga masih berlangsung dan muncul terkait finansial dan menyebabkan stres tambahan bagi partisipan.

Reaksi duka yang kompleks ini terjadi ketika individu kesulitan mengatasi peristiwa kehilangan yang dialami sebelumnya, sebagaimana yang terjadi pada partisipan dalam penelitian ini. Sejalan dengan Shear (2015) yang mengungkapkan bahwa salah satu perasaan individu dengan reaksi duka yang kompleks adalah perasaan tidak percaya dan tidak terima bahwa figur yang dicintai sudah tidak ada lagi. Hal ini tampak pada partisipan, yang mana partisipan merasa tidak terima dan bertanya-tanya mengapa harus dirinya yang mengalami peristiwa kehilangan ini. Partisipan pun masih menampilkan reaksi marah akan peristiwa tersebut. Perasaan marah ini secara dominan ia tujuikan kepada Tuhan.



Shear (2015) juga menyebutkan bahwa individu dengan reaksi duka yang kompleks kerap menarik diri dari lingkungan. Meski pada awal periode kehilangan partisipan enggan berada sendiri dan membutuhkan teman, belakangan partisipan justru lebih menarik dirinya dari relasi dekat. Perilaku menarik diri ini tampil dalam hubungan partisipan dengan keluarga, terutama kakak-kakak karena ia merasa tidak dimengerti. Partisipan pun sempat memiliki ide bunuh diri karena menilai tidak ada yang dapat dilakukan lagi dalam hidupnya. Perasaan khas lain adalah kebingungan akan reaksi duka yang tidak juga berakhir (Shear, 2015). Partisipan juga mengungkapkan hal serupa, di mana ia merasa bingung akan dirinya yang terus-menerus belum dapat menerima kejadian tersebut. Ia juga bingung dengan pikiran dan perasaan tidak nyaman terkait peristiwa tersebut yang terus bertahan, meski sudah ia coba selesaikan dengan berdoa dan beraktivitas. Dengan kata lain, sesuai dengan empat tugas penting dalam kedukaan menurut Worden (2009), partisipan tampak gagal dalam memenuhi empat tugas tersebut, melainkan partisipan justru merasa kehilangan arah dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Dalam peristiwa kehilangannya, partisipan memiliki beberapa faktor risiko yang dianggap dapat meningkatkan kemunculan reaksi duka yang kompleks (Walsh, 2012), yaitu keadaan yang unik pada partisipan, yang mana peristiwa kehilangan kedua orang tua terjadi secara berurutan dalam waktu yang berdekatan. Partisipan yang belum sepenuhnya melewati masa kedukaan pasca ditinggal ibunya harus kembali merasakan duka akibat kehilangan ayahnya. Terlebih lagi, partisipan menghayati kedua orang tua sebagai sumber dukungan dan motivasi baginya menjalani hidup. Peristiwa kehilangan ini membuat partisipan mengalami kesedihan yang amat mendalam. Kejadian yang terjadi secara berurutan dalam waktu yang singkat berpotensi kuat untuk meningkatkan kemungkinan reaksi duka yang kompleks pada partisipan.

Faktor lain yang terkait dengan reaksi duka yang kompleks pada partisipan adalah kurangnya dukungan sosial yang dihayati (Walsh, 2012). Dalam penelitian ini, partisipan merasa tidak ada yang dapat memahami kondisinya. Saat peristiwa meninggalnya ibu, keluarga besar partisipan terus memintanya untuk ikhlas dan sabar yang justru membuat partisipan marah dan semakin sulit melewati masa duka. Setelah beberapa tahun kehilangan ayah dan ibu, partisipan menganggap kakak-kakaknya tidak dapat memahami dirinya dan justru menuntut banyak hal. Partisipan memiliki penghayatan negatif, seperti merasa tidak dimengerti dan marah terhadap perlakuan keluarga terhadap dirinya. Faktor risiko lain dalam penelitian ini adalah adanya situasi stres lain (Walsh, 2012). Pasca kehilangan orang tua, partisipan harus tinggal sendiri dan menjalani perkuliahan yang pada saat

itu sudah tidak lagi diinginkan dan dihayati partisipan sebagai beban. Konflik dengan kakak serta masalah finansial yang muncul pasca kehilangan orang tua juga membuat partisipan stress.

Faktor risiko yang secara khusus ditemukan dalam partisipan penelitian ini adalah terkait aspek spiritualitas. Partisipan yang merasa berada di lingkungan dengan nilai agama yang kuat justru memiliki masalah terkait agama pasca peristiwa kehilangan. Berbagai kegiatan keagamaan yang sebelumnya ia hayati sebagai cara untuk menghadapi reaksi duka justru dirasa tidak membantu. Partisipan mengalami keraguan terkait agama yang selama ini dipegang dan menimbulkan perasaan marah kepada Tuhan. Partisipan merasa telah berperilaku baik sebagaimana ajaran agamanya, namun justru menerima ketidakadilan. Partisipan merasa dirinya dihukum dengan peristiwa kehilangan kedua orang tuanya. Emosi ini membuat partisipan semakin sulit mengatasi kedukaan hingga menerima secara utuh peristiwa kehilangan.

Partisipan tidak memiliki faktor protektif sebagaimana disampaikan oleh Koblenz (2016) terkait dengan peran salah satu orang tua dan relasi yang suportif dalam menghadapi peristiwa kehilangan. Meski ketika ibu meninggal partisipan masih memiliki ayah, ayahnya justru menampilkan reaksi duka yang membuat partisipan merasa kasihan. Reaksi ayah yang demikian justru berpotensi menghambat partisipan mengatasi reaksi duka pada saat itu.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### ***Simpulan***

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengalaman partisipan menghadapi peristiwa kehilangan kedua orang tua secara berurutan dalam waktu yang berdekatan merupakan sebuah pengalaman kedukaan yang kompleks dan berat. Berbagai emosi, seperti perasaan tidak siap, kebingungan, kekosongan, kesepian, dan kemarahan, dirasakan oleh partisipan sejak peristiwa kehilangan hingga saat ini. Bahkan, partisipan merasa marah kepada Tuhan atas kehilangan ini, sehingga menimbulkan pemikiran untuk pindah agama dan melakukan bunuh diri. Ia juga merasa marah kepada lingkungan keluarganya karena merasa tidak dimengerti dan tidak didukung sebagaimana harusnya.

Berbagai situasi dan kondisi di sekitar partisipan ia nilai sebagai situasi yang memicu stres dan berpotensi menghambat penurunan reaksi duka pada individu, sehinggamengarahkannya kepada reaksi duka yang kompleks (Walsh, 2012). Situasi-situasi tersebut adalah kurangnya dukungan sosial

yang dihayati, hubungan dengan kakak-kakak yang menjadi rumit pasca peristiwa kehilangan, dan masalah finansial.

### ***Saran Teoretis***

Hasil penelitian yang telah diperoleh saat ini perlu dikembangkan lebih lanjut. Pendekatan kualitatif pada penelitian ini cukup mampu menggambarkan reaksi duka yang kompleks pada partisipan. Hal ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya dalam mendalami peristiwa terkait kehilangan dan kedukaan. Pada penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melakukan wawancara mendalam terhadap jumlah partisipan yang lebih banyak. Selain itu, penelitian yang menggabungkan pengukuran kualitatif dan kuantitatif juga dibutuhkan di masa mendatang. Penelitian selanjutnya dapat mengukur variabel psikologis spesifik terkait dengan peristiwa kedukaan. Hal ini dibutuhkan untuk mendapatkan gambaran yang lebih kaya.

### ***Saran Praktis***

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi klinis dalam menangani masalah kedukaan yang kompleks. Praktisi klinis diharapkan mampu untuk memahami peristiwa kedukaan yang kompleks secara utuh. Praktisi perlu untuk memperhatikan berbagai konteks yang melekat pada peristiwa kehilangan yang dialami oleh masing-masing individu, sebagaimana dalam penelitian ini ditemukan bahwa kondisi sebelum peristiwa kehilangan, proses kehilangan, hingga kondisi pasca kehilangan berperan besar terhadap respons individu yang mengalami kedukaan tersebut. Dengan memahami situasi secara utuh, praktisi diharapkan mampu untuk memberikan dukungan yang tepat dan membantu anak dalam memaknai peristiwa kehilangan orang tua.

Dari penelitian ini juga ditemukan bagaimana situasi stres lain yang hadir dalam hidup anak pasca kehilangan orang tua berperan besar dalam menghambat penyesuaian diri. Hal ini dapat menjadi perhatian bagi psikolog untuk membantu anak yang kehilangan orang tua memiliki lingkungan yang lebih rendah stres. Salah satu yang dapat dilakukan adalah melakukan kerja sama dengan keluarga maupun orang terdekat lain agar dapat bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih rendah stres.

Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu gambaran bagaimana reaksi duka yang muncul dan proses melalui kedukaan dialami oleh seseorang. Gambaran ini diharapkan mampu menumbuhkan kepekaan dan empati jika memiliki rekan, teman, atau saudara yang sedang mengalami kedukaan. Salah satu bentuk empati adalah memahami kondisi emosional dan psikologis

dengan memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi kedukaan dengan lebih terbuka. Individu dalam masyarakat perlu didorong untuk menjadi pendengar aktif untuk memahami kebutuhan orang lain sehingga mampu memfasilitasi proses penyesuaian diri yang lebih adaptif.

## REFERENSI

- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage.
- Crunk, A. E., Burke, L. A., & Robinson III, E. M. (2017). Complicated grief: An evolving theoretical landscape. *Journal of Counseling & Development, 95*(2), 226–233. <https://doi.org/10.1002/jcad.12134>
- Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology, 13*(1), 46–73. <https://doi.org/10.1037/a0016991>
- Harris, M. (1995). *The loss that is forever: The lifelong impact of the early death of a mother or father*. Penguin.
- Koblenz, J. (2016). Growing from grief: Qualitative experiences of parental loss. *OMEGA Journal of Death and Dying, 73*(3), 203–230. <https://doi.org/10.1177/0030222815576123>
- Kubler-Ross, E. (1970). *On death and dying*. Macmillan.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology, a step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). Sage.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*(4), 350–362. <https://doi.org/10.1521/suli.34.4.350.53737>
- Mercer, D. L., & Evans, J. M. (2006). The impact of multiple losses on the grieving process: An exploratory study. *Journal of Loss and Trauma, 11*(3), 219–227. <http://dx.doi.org/10.1080/15325020500494178>
- Pfeffer, C. R., Jiang, H., Kakuma, T., Hwang, J., & Metsch, M. (2002). Group intervention for children bereaved by the suicide of a relative. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*(5), 505–513. <https://doi.org/10.1097/00004583-200205000-00007>
- Shear, M. K. (2012). Getting straight about grief. *Depression and Anxiety, 29*(6), 461–464. <https://doi.org/10.1002/da.21963>
- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine, 372*(2), 153–160. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618>

- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., First, M., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety, 28*(2), 103–117. <https://doi.org/10.1002/da.20780>
- Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research, 17*(10), 1372–1380. <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Walsh, K. (2012). *Grief and loss: Theories and skills for helping professionals* (2nd ed.). Pearson.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. McGraw-Hill.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy* (4th ed.). Springer.