

**GRIEF PADA REMAJA AKIBAT KEMATIAN ORANGTUA SECARA MENDADAK****Adina Fitria S[✉], Sri Maryati Deliana, Rulita Hendriyani**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2013

Dipublikasikan Oktober

2013

*Keywords:**Grief; Teenagers; Parent's Death***Abstrak**

Penelitian ini berusaha menggambarkan secara lebih jelas dan mendalam tentang bagaimana *grief* pada remaja akibat kematian orangtua secara mendadak. Penelitian ini menggunakan metode wawancara (*interview*). Subjek pada penelitian ini yaitu dua orang remaja dengan latar belakang mengalami kematian orangtua secara mendadak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *grief* yang dialami oleh subjek tidak banyak mengalami perbedaan. Proses perkembangan *grief* yang subjek alami telah dilalui dengan baik dimulai dari inisial respon, *intermediate*, dan *recovery*, namun pada proses perkembangan yang terakhir yaitu *recovery* subjek belum sepenuhnya terlewati. Adapun faktor yang menyebabkan *grief* pada remaja yaitu hubungan individu dengan almarhum, kepribadian, usia, jenis kelamin, proses kematian, dukungan dari orang-orang terdekat subjek, dan juga posisi subjek dalam keluarga. Selain dari faktor-faktor tersebut ditemukan satu faktor lagi yang menyebabkan *grief* pada remaja yaitu *attachment*. Semakin remaja tersebut memiliki *attachment* yang kuat terhadap almarhum maka akan semakin lama dan dalam *grief* yang dialami oleh remaja.

Abstract

This study attempted to describe more detail and deeply on how grief in teenagers caused by parent who sudden died. This study uses interview as the method. Subjects for this study are two teenagers who experienced losing parent because of sudden death. The result of this study indicates that grief experienced by the subjects do not encounter any differences. Grief development process experienced by the subject has been passed well start from intial response, intermediate, and recovery, but in the last development process, recovery, the subject has not fully passed. Thus, factors that caused grief experienced by the subject are the relationship between the subject and the person who passed away; subject's personality, subject's age, subject's gender, death incident process, relatives' encouragement, and subject's position in the family. Besides those factors, found one more factor that caused grief in teenagers, that is attachment. The more a teenager has the attachment toward someone who passed away, the more time needed by the teenager to experience grief.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: adinafitria@yahoo.com

PENDAHULUAN

Kata kematian di telinga seseorang akan terdengar menakutkan, hal ini karena dengan kematian berarti seseorang akan kehilangan orang lain yang ada di sekitarnya untuk selamanya, misalnya kematian orang tua, keluarga, teman, dan pasangan. Ketiadaan orangtua karena kematian adalah perubahan hidup yang menimbulkan stres menurut Holmes & Rahe (dikutip oleh Weiten dalam *Death Study Journal*, 1997) dan menuntut individu berespon dalam melakukan penyesuaikan diri. Terdapat beberapa respon terhadap stres menurut Weiten, 1997 (dalam *Death Study Journal*, 1997) bentuk respon subyek terhadap stres berupa respon emosional berupa rasa duka (*grief*) dan respon perilaku yang berbentuk perilaku agresi (dalam Yuliawati, 2007).

Menurut Yuliawati dalam (Yuliawati, 2007) sebagian besar remaja yang mengalami ketiadaan ayah pada usia 11 tahun sampai dengan 15 tahun (usia remaja) justru mengalami masalah emosi (merasa kesepian, merasa kesedihan, serta merasa kurang diperhatikan). Para remaja berduka dengan cara yang kurang lebih sama dengan orang dewasa, namun karena pada tingkat pertumbuhan ini para remaja sering merasakan emosi yang ‘naik turun’, mereka bisa menderita depresi karenanya. Remaja bisa merasakan dampak yang sangat besar akibat kesedihan yang mereka rasakan setelah putus hubungan, perpisahan orangtua atau kematian seseorang yang dekat dengan mereka. Mereka bisa menutup diri, tertekan dan mudah marah. Selain itu, remaja merasa tidak tahu arah dan tujuan hidupnya karena dia kehilangan panutan hidup. Dia juga tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mengatasi rasa kehilangannya tersebut. Intensitas *grief* pada tiap individu berbeda dan dapat berlangsung selama beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun.

Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menggambarkan secara lebih jelas dan mendalam tentang bagaimana *grief* pada remaja, proses perkembangan *grief*, dan faktor-faktor yang menyebabkan *grief* pada remaja akibat kematian orangtua secara mendadak.

Grief

Menurut Santrock (2002: 272) dukacita (*grief*) adalah kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian yang menyertai disaat kita kehilangan orang yang kita cintai. Sedangkan menurut Papalia, dkk (2008: 957) ialah kehilangan, karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan.

Glick, dkk (dalam Lemme, 1995: 201) membagi tahapan *grief* menjadi tiga tahap, yaitu:

- a. Tahap inisial respon, Tahap pertama ini dimulai ketika peristiwa kematian terjadi dan selama masa pemakaman dan ritual-ritual lain dalam melepas kematian orang yang disayangi. Reaksi awal terhadap kematian orang yang disayangi pada tahap ini meliputi *shock* atau kaget dan mengalami perasaan tidak percaya. Seseorang yang ditinggalakan akan merasa mati rasa, bingung, merasa kosong, hampa, dan mengalami disorientasi atau tidak dapat menentukan arah.
- b. Tahap *intermediate*, Tahapan ini adalah lanjutan dari beberapa kondisi pada tahap sebelumnya dan timbul beberapa kondisi baru yang merupakan lanjutan atas reaksi kondisi sebelumnya. Kemarahan, perasaan bersalah, kerinduan, dan perasaan kesepian merupakan emosi-emosi yang umum terjadi pada tahapan ini.
- c. Tahap *recovery*, Pada tahap ini, pola tidur dan makan sudah kembali normal dan orang yang ditinggalkan mulai dapat melihat masa depan dan bahkan sudah dapat memulai hubungan yang baru. Pada tahap ini perilaku yang muncul yaitu sudah dapat mengakui kehilangan yang terjadi, berusaha melalui kekacauan yang emosional, menyesuaikan dengan lingkungan tanpa kehadiran orang yang telah tiada dan melepaskan ikatan dengan orang yang telah tiada.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *grief*, faktor tersebut dikemukakan oleh (Aiken, 1994: 164), yaitu:

a. Hubungan individu dengan almarhum

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

b. Kepribadian, usia, dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan

Merupakan perbedaan yang mencolok ialah jenis kelamin dan usia orang yang ditinggalkan. Secara umum *grief* lebih menimbulkan *stress* pada orang yang usianya lebih muda.

c. Proses kematian

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

Kematian

Definisi kematian ialah saat dimana berakhirnya fungsi biologis tertentu, seperti pernafasan dan tekanan darah serta kakunya tubuh, hal tersebut telah dianggap cukup jelas menjadi tanda-tanda kematian (Santrock 2004: 263). Ann dan Lee (2001: 385) menjelaskan beberapa jenis kematian, yaitu:

a. Kematian yang diantisipasi

Fenomena dukacita yang diantisipasi (*anticipatory grief*), dapat dipahami sebagai reaksi akan kesadaran terhadap kehilangan di waktu yang akan datang. Beberapa orang percaya bahwa kematian yang telah diketahui atau diantisipasi terlebih dahulu, seperti kasus penyakit yang kronis atau berkepanjangan, dapat memudahkan orang-orang untuk mengatasi rasa kehilangan daripada kematian yang tiba-tiba.

d. Kematian mendadak

Kematian mendadak muncul dalam konteks tertentu, contohnya, perang mengakibatkan suatu keadaan tertentu yang melingkupi kematian, dan keadaan ini mempengaruhi bagaimana subjek berhadapan dengan kehilangan. Seseorang yang kehilangan karena kematian yang mendadak biasanya menginginkan informasi secepatnya dan biasanya yang detail mengenai penyebab kematian, guna membantu mereka mulai merasakan kehilangan tersebut.

b. Bunuh diri

Orang-orang yang mengalami kehilangan orang yang disayangi karena bunuh diri seringkali merasa bingung. Dampak dari bunuh diri tersebut dapat meningkatkan parasaan bermasalah pada subjek. Jika seseorang yang dekat dengan kita dalam keadaan terluka dan akhirnya mati karena bunuh diri. Disamping perasaan bersalah dan timbul petanyaan-pertanyaan penyesalan, para *survivor* dapat memiliki perasaan marah yang kuat dan mempersalahkan orang yang mati karena bunuh diri.

c. Pembunuhan

Ketika seorang yang disayangi meninggal karena menjadi korban pembunuhan, mereka yang ditinggalkan dapat merasa bahwa dunia menjadi berbahaya, kejam, tidak aman, dan tidak adil. Berhubungan dengan kejahatan criminal dapat memperluas dukacita yang normal saat kasus itu berlanjut, karena tidak ada jaminan hasilnya nanti akan adil bagi subjek.

d. Bencana

Orang yang selamat dari bencana dimana orang lain tidak selamat (meninggal) menjadikan mereka disebut *survivor* dua kali, pertama mereka *survivor* dari bencana yang besar yang bisa saja mengakhiri hidup mereka, juga *survivor* dari kematian orang lain, baik teman maupun saudara. Dikarenakan para *survivor* merasa mereka tidak pantas untuk hidup sedangkan orang lain tidak (mati), maka perasaan bersalah yang mendalam dapat mengikuti dukacita dan kesedihan mereka yang mendalam.

Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2009: 206). Menurut Papalia, dkk (2008: 534) dalam masyarakat industrial modern, perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai oleh periode transisional panjang yang dikenal dengan masa remaja.

Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan.

METODE PENELITIAN

Wawancara

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengambilan data utama. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2005: 186). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara langsung dengan subjek penelitian secara mendalam. Dalam penelitian ini teknik wawancara ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses perkembangan *grief* yang telah dilalui Uus yaitu: inisial respon, berupa *shock*, kebingungan, kecemasan, kehawatiran dan tidak mempercayai kematian ibunya, dilanjutkan dengan tahap *intermediate* yang ditandai dengan timbulnya perasaan bersalah, penyesalan, kemarahan, kesepian. Pada tahap *recovery* kehidupan Uus sudah mulai kembali normal, pola makan dan tidur sudah kembali normal serta sudah mampu kembali menyesuaikan diri

dengan lingkungannya. Pada subjek Uus proses *grief* yang dilalui tidak memakan waktu yang lama, Uus hanya membutuhkan waktu satu tahun untuk lepas dari kedukaannya dan kembali pada kehidupan normal, hal ini disebabkan karena hubungan yang tidak terlalu dekat antara Uus dengan almarhum ibunya, selain itu juga faktor *attachment* pada subjek Uus tidak terjalin dengan kuat, jadi meskipun kematian yang terjadi secara mendadak *grief* yang dia alami dapat dilalui dengan cepat. Faktor lain yang menyebabkan *grief* pada subjek Uus adalah kepribadian, usia, jenis kelamin, proses kematian, dan posisi subjek dalam keluarga, sedangkan faktor dukungan dari orang-orang terdekat subjek tidak memberikan pengaruh pada *grief* yang dirasakan oleh subjek Uus.

Sedangkan proses perkembangan *grief* yang telah dilalui NK yaitu: inisial respon, yang ditandai dengan *shock*, kebingungan, kekhawatiran, belum bisa menerima kematian dan tidak mempercayai kematian kedua orangtuanya, kemudian pada tahap *intermediate* timbul perasaan kemarahan dan kesepian, Pada tahap *recovery* kehidupan Uus sudah mulai kembali normal, pola makan sudah kembali normal, nilai akademik sudah mulai meningkat serta sudah mampu kembali menyesuaikan diri dengan lingkungannya, namun sampai saat ini NK masih memiliki rasa trauma dan ketakutan apabila rumahnya ramai oleh orang-orang yang mengaji. Subjek NK membutuhkan waktu yang cukup lama untuk melalui semua tahapan *grief*, meskipun sudah lima tahun berlalu namun NK belum sepenuhnya kembali pada kehidupan normalnya, masih ada rasa trauma yang sampai sekarang belum bisa hilang. Hal ini terjadi karena hubungan dan juga *attachment* yang terjalin dengan almarhum terjalin dekat dan harmonis ditambah kematian orangtuanya yang terjadi secara mendadak membuat dia sulit untuk menerima kematian orangtuanya. Faktor lain yang menyebabkan *grief* pada subjek yaitu kepribadian, usia, proses kematian, dukungan dari orang-orang terdekat, dan posisi subjek dalam keluarga. Faktor jenis kelamin tidak

memberikan pengaruh apapun terhadap *grief* yang dirasakan NK.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan pada kedua subjek dapat disimpulkan bahwa *grief* yang dilalui kedua subjek relatif baik, hal itu dapat dilihat dari proses perkembangan *grief* yang telah mereka lalui dengan baik hingga pada tahap *recovery*, meskipun subjek NK belum sepenuhnya melewati tahap *recovery*. Subjek NK masih mempunyai trauma akibat kematian orangtuanya. Faktor yang menyebabkan *grief* pada remaja yaitu faktor hubungan subjek dengan almarhum, kepribadian, usia, jenis kelamin, proses kematian, dukungan dari orang-orang terdekat dan juga posisi subjek dalam keluarga. Selain itu terdapat temuan baru pada faktor penyebab *grief* pada remaja yaitu faktor *attachment*, Semakin dalam *attachment* yang terjadi maka akan semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk keluar dari *grief* yang dia rasakan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada: Bapak, Ibu, Andika, Nurdin, Galuh, Siti Nuzulia, S.Psi., M.Si., Dr. Sri Maryati Deliana M.Si., Rulita Hendriyani, S. Psi., M. Si.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. 1994. *Dying, Death and Bereavement* (3ed). Massachussets: Allyn dan Bacon
- Ann, L. & Lee, A. 2001. *Encountering Death and Dying* (7th ed). McGraw Hill
- Azwar, Saifudin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- C. Ens & J. B. Bond Jr. 2005. Death Anxiety And Personal Growth In Adolescents Experiencing The Death Of Grandparent. *Death Studies*, 29: 171-178.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kilcrease, W. 2006. *Grief: factors Affecting Grief*. Online. <http://www.blog.kilcrease.com/2006/05/04/factors-affecting-grief> [akses 06/07/2010 21:15]
- Lemme, B. H. 1995. *Development in Adulthood*. USA: Allyn & Bacon.
- Moleong, J. L. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D. E, Olds, S. W. & Feldman. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan* (9th ed). Jakarta: Kencana
- Politismuslim. *Melanjutkan Kehidupan Islam: Definisi Hidup dan Mati*. Online. <http://politismuslim.wordpress.com/2007/04/21/definisi-hidup-dan-mati/> [akses 23/06/2011]
- Rahayu, I. T, Ardani, T. A. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Santrock, J. W. 2004. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Steinberg, L. 2002. *Adolescence* (6th ed). New York: Mc Graw-Hill Companies
- Stewart, C. A, Perlmutter, M. Friedman, S. 1988. *Lifelong Human Development*. USA: Willey.
- Wikipedia. 2011. *Kematian*. Online. <http://id.wikipedia.org/wiki/Kematian> [akses 06/07/2010 21:16]
- Yuliawati, Livia, J. L. Setiawan & T.W. Mulia. 2007. Perubahan Pada Remaja Tanpa Ayah. *Arkhe Th. 12/No.1/2007 (h. 9-19)*.