

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehilangan benda kesayangan, hewan peliharaan maupun seseorang yang dianggap berharga termasuk salah satu peristiwa di mana individu tidak dapat lagi memiliki hal tersebut. Kehilangan orang yang disayangi dianggap sebagai kehilangan yang luar biasa (Duha, 2022). Kehilangan orang tua dapat menimbulkan dampak yang negatif, karena orang tua berperan penting dalam keluarga (Sari, 2019). Kehidupan seseorang yang mengalami kehilangan anggota keluarga, akan berdampak dalam melanjutkan kehidupannya. Peristiwa ini akan membawa individu menghadapi masa sedih, dan kehilangan (Nurhidayati dkk, 2022). Kehilangan seseorang yang kita cintai, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan, yang menghasilkan respon seperti kesedihan (Sesarwati, 2023). Menurut Amperawan (2014), individu yang mengalami kehilangan dalam waktu dekat atau lama, akan merasakan kesedihan, menyalahkan diri sendiri dan dapat memengaruhi perilaku selanjutnya. Pada fase ini, individu yang ditinggal meninggal oleh orang terdekatnya termasuk dalam fase duka atau kedukaan.

Kedukaan merupakan sebuah kondisi yang dirasakan setelah mengalami kehilangan (Asih, 2022). Kedukaan atau disebut dengan *grief*, menurut Turner dan Helms (1995), *grief* merupakan kesedihan yang mengacu kepada kepedihan yang mendalam, yang disebabkan oleh kehilangan tersebut.

Grief, mewakili reaksi emosional seseorang terhadap kematian orang lain. Santrock (2007), *grief* adalah kelumpuhan emosional, tidak percaya dan kesepian yang menyertai disaat kita kehilangan orang yang kita cintai. Papalia et.al (2008), kehilangan karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri pada kehilangan.

Peristiwa kehilangan akan menjadi situasi yang sulit untuk dihadapi seseorang, tak terkecuali pada remaja. Remaja yang belum dewasa, masih membutuhkan peran kedua orangtuanya tak hanya membutuhkan kasih sayang, di masa remaja terdapat proses yang penting dalam pembentukan identitas. Menurut Rahman (2015), salah satu kebutuhan remaja yaitu mendapatkan kasih sayang, sebagai kebutuhan yang mendasar bagi remaja, dan akan memengaruhi seluruh perkembangan hidupnya secara keseluruhan. Penjelasan lain dari Nurhidayati (2014), masa remaja yang merupakan tonggak penting dalam pembentukan identitas, tentunya sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang yang dicintainya, terutama orang tua. Apabila remaja tidak mendapatkan itu semua dari orangtua, maka yang akan terjadi pada remaja yaitu, kurangnya kasih sayang, kesedihan yang mendalam, hilangnya figure orang tua, tidak ada tempat berbagi dan kehilangan keutuhan keluarga (Hudria, 2021). Remaja setelah ditinggal orang tua, akan berada di fase kehidupan yang berat.

Menurut Djatmiko (2022), setelah kematian orang tua, anak-anak akan mengalami kehidupan bersama orang tuanya yang masih hidup atau pada anak yang kehilangan kedua orang tuanya, mereka akan diasuh oleh saudara atau

pihak lain yang bertanggung jawab. Kehilangan orang tua menandakan hilangnya salah satu sosok yang memegang peranan penting dalam kehidupan remaja, sehingga dampak psikologis dari kematian orang tua akan muncul seperti, termasuk perubahan yang memerlukan remaja untuk menyesuaikan diri, selain itu mengalami dampak finansial karena berkurangnya pemasukan yang berasal dari orang tua (Nurriyana, 2021). Menurut Vasty (2021), perubahan yang terjadi pada remaja yaitu, memendam masalah sendiri, penurunan ekonomi serta kurangnya dukungan dari salah satu orang tua yang telah tiada.

Setiap orang memiliki waktu yang berbeda untuk bangkit dari fase kedukaan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Abidina (2022) mengenai regulasi emosi remaja yang kehilangan ayah terhadap empat responden. Ke empat responden dapat bangkit dari kedukaan, karena mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya, meskipun sebelumnya ketika mendengar kabar kematian ayahnya sempat merasa tidak percaya, sedih yang mendalam, tidak dapat menerima keadaan, menutup diri dan tidak memiliki motivasi untuk tidak melanjutkan kuliah. Penelitian lain mengenai kedukaan dilakukan oleh Fauziah (2017), mengenai pengalaman ketika ditinggal ibu akibat bunuh diri pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa karena adanya permasalahan orang tua karena perceraian, menyebabkan ibunya bunuh diri dan responden tersebut yang harus mengurus adiknya. Responden mendapatkan banyak tekanan sosial, stigma negatif dan marah kepada lingkungan sekitar atas komentar negatif dan intimidasi yang

diterimanya. Responden merasa marah dan kecewa kepada kedua orangtua, karena merasa tidak diperdulikan perasaannya, yang menyebabkan ia menanggung semuanya.

Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ausie (2021), mengenai kehilangan kedua orang tua dalam waktu dekat pada satu responden. Ayahnya meninggal 100 hari setelah kepergian ibunya. Ibunya meninggal karena kesehatan yang menurun terkait penyakit paru-paru dan jantung, sedangkan ayahnya meninggal karena menurunnya kondisi fisik akibat permasalahan pernapasan. Responden merupakan anak ke 5 dari 5 bersaudara, yang sangat bergantung kepada kedua orangtuanya. Ketika orangtuanya meninggal dalam waktu berdekatan, responden merasakan kesedihan yang mendalam walau sudah 4 tahun berlalu tetap merasakan *stress*, dan marah. Responden tidak mendapatkan perhatian dari kakaknya karena semuanya sudah berkeluarga. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2013), menemukan dalam penelitiannya bahwa, hubungan kelekatan anak dan orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi fase kedukaan, dimana ketika remaja memiliki kedekatan dengan orangtua remaja tersebut akan sulit bangkit dari fase kedukaan, sebaliknya jika remaja tidak terlalu dekat dengan orangtuanya maka akan cepat bangkit dari fase kedukaan

Alasan kehilangan orang yang dicintai karena meninggal, dapat menimbulkan kesedihan karena merampas harapan dan rencana-rencana masa depan yang sudah dibuat individu bersama orang yang dicintainya (Winta,

2019). Penyebab kematian orang tua menjadi salah satu faktor penyebab kedukaan, seperti yang dikemukakan oleh Aiken (1994), cara dari seseorang meninggal dapat menimbulkan perbedaan reaksi yang dialami oleh orang yang ditinggalkannya. Remaja yang mengalami peristiwa kematian mendadak belum mempersiapkan dirinya secara psikologis dalam menghadapi kehilangan yang disebabkan karena kematian mendadak (Elya, 2022). Menurut Asyifiyah (2017), kematian mendadak orangtua membuat remaja kehilangan harapan dikarenakan, tidak adanya figure yang dapat membimbing remaja. Setiap orang memiliki waktu yang berbeda untuk dapat menerima kehilangan orang yang disayanginya. Tidak semua remaja dapat menerima kehilangan orang tua, butuh waktu agar remaja tersebut dapat menerima kehilangan orang tuanya.

Ross (2005) menjelaskan bahwa penerimaan diri yaitu suatu proses individu secara sadar menerima kenyataan baru yang dialami adalah peristiwa yang permanen. *Self-acceptance*, dapat membuat individu mengalami proses untuk menyesuaikan diri untuk mencapai tujuan akhir yaitu, penerimaan terhadap kenyataan yang dialami. Individu yang dapat menerima mampu berdamai dengan hal yang dilaluinya, sebaliknya individu yang kesulitan dalam proses penerimaan diri cenderung akan menyalahkan keadaan, kurang percaya diri, cemas dan munculnya perasaan tidak berdaya pada diri sendiri (Ceyhan, 2011). Salah satu hal yang paling penting dalam penerimaan diri yaitu, tidak adanya sikap pasrah dan mampu menerima identitas diri secara positif (Coleridge, 1983).

Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah, akan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, menyesali peristiwa masa lalu, sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan merasa gagal dalam berhubungan dengan orang lain (Purnama, 2016). Selain itu, individu yang tidak menerima diri mereka sendiri mungkin mengalami perasaan tidak berharga, depresi, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, menyalahkan diri sendiri, membenci diri sendiri, yang semuanya dapat menghambat motivasi mereka (Morgando et al, 2014). Sedangkan, remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memungkinkan seseorang untuk berkembang, berinteraksi dengan orang sekitar, dan menjalin hubungan yang akrab tanpa merasa terganggu dengan kekurangan yang dimiliki, karena individu percaya bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kekuatan (Wulandari, 2016). Selain itu, penerimaan diri berdampak positif pada interaksi sosial, termasuk lebih sering berpikir positif tentang diri sendiri dan lingkungannya, dan percaya pada hak yang sama dengan orang lain, terutama hak untuk berprestasi yang setara dengan individu lainnya (Pramono, 2017).

Penulis telah mewawancarai dan membagikan *survey* kepada dua belas orang yang sudah ditinggal meninggal orang tuanya. Empat diantaranya masih belum dapat menerima keadaan bahwa ayah atau ibunya telah meninggal, mereka masih merasakan kesedihan, kemarahan, menyesal, kekosongan, dan kehampaan dalam kehidupannya. Sedangkan, dua diantara empat remaja sudah ditinggal salah satu orang tuanya kurang dari satu tahun dan masih merasakan

kesedihan, dan dua orang lainnya ditinggal dalam kurun waktu diatas satu tahun dalam waktu yang berbeda. Waktu belum bisa menjadi acuan untuk individu menerima kematian orang tuanya, walau sudah empat tahun berlalu tetapi, masih mengingat atas kenangan dan berandai-andai jika ayahnya masih bersama dengannya. Delapan remaja lainnya, sudah mulai terbiasa dengan ketidakhadiran salah satu orang tua mereka karena, remaja tersebut mengalihkan ke aktifitas baru agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan, percaya terhadap takdir Tuhan, dan juga mendapatkan kasih sayang yang tergantikan oleh saudara kandung.

Orang tua berperan penting dalam membantu individu dalam mengelola reaksi dukanya, individu akan merasa takut karena tidak akan ada yang membantu meredakan kecemasan dan memberikan dampungan. Dampak terburuk dari rasa duka yang dialaminya akibat kehilangan orang tua yaitu, gangguan psikososial khususnya depresi dan gangguan kecemasan (Parebong, 2021). Peristiwa kematian orang tua sangat berarti bagi remaja, karena menimbulkan kedukaan dan situasi keluarga yang tidak lagi utuh. Kedukaan pada remaja memiliki makna tersendiri dan mungkin saja berbeda antara satu dengan yang lain (Susanto, 2023). Kehilangan orang yang dicintai karena meninggal dapat menimbulkan kesedihan dan *stress* kronis yang mengancam kesehatan dan kesejahteraan psikologis, karena kematian merampas harapan dan rencana-rencana masa depan yang dibuat individu bersama orang yang dicintainya. Berbeda dari kondisi *stress* yang disebabkan karena faktor lainnya.

Tidak terdapat bentuk cara lain yang tepat, selain berdamai dan menemukan cara untuk tetap hidup dengan kondisi tersebut (Winta, 2019). Maka peneliti ingin meneliti, pengaruh *grief* terhadap *self-acceptance* pada remaja yang ditinggal meninggal orang tua.

1.2 Identifikasi Masalah

Kedukaan yang tidak terselesaikan (relatif lama) dapat menyebabkan masalah psikologis, menyulitkan individu untuk melanjutkan kehidupannya, dan mengganggu aktivitas serta produktivitas individu. Hal ini dapat menyebabkan *prolonged grief* atau kedukaan yang berkepanjangan dicirikan sebagai kecenderungan untuk terus memikirkan orang yang meninggalkan disertai dengan emosi seperti, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan yang mendalam yang berlangsung selama 6 bulan setelah kehilangan. (Wiyoga, 2023). Menurut Walsh (2012), jika individu masih tertahan di fase kedukaan diidentifikasi sebagai reaksi duka yang kompleks. Reaksi duka yang kompleks ini, terjadi ketika individu kesulitan mengatasi peristiwa kehilangan yang dialami sebelumnya (Ausie, 2021).

Menurut Shear (2015), reaksi duka rumit ini ditandai dengan kesedihan mendalam yang berlangsung lama yang menyebabkan gangguan dalam fungsi sehari-hari, munculnya masalah kesehatan seperti, gangguan pola tidur, penggunaan zat terlarang, munculnya pemikiran bunuh diri dan fungsi imun yang tidak normal. Salah satu perasaan individu dengan reaksi duka yang kompleks, yaitu perasaan tidak percaya dan tidak terima bahwa seseorang yang

dicintainya sudah tidak ada di sampingnya lagi. Bila kesedihan dan kedukaan dapat teratasi, maka remaja akan melanjutkan kembali kehidupannya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Mahpur (2022) mengenai apresiasi kehidupan remaja yang kehilangan orangtua, lambat laun kehidupannya kembali normal sehingga ia dapat membebaskan berbagai tekanan emosional dan mental sebagai pengganti orang tua untuk mengasuh adiknya.

Pengalaman yang dimiliki responden, membuatnya dapat mengapresiasi peran barunya sebagai peran ganda. Menurutnya, semua harus terus berjalan tugas kehidupan tetap diselesaikan, ia menjadi individu yang lebih Ikhlas pada setiap jalan kehidupannya dan mampu mengambil tujuan serta arah hidup yang jelas. Apabila remaja tidak dapat menerima keadaan orang tuanya sudah meninggal maka remaja termasuk pada *self-acceptance* yang rendah. Individu dengan penerimaan diri yang rendah maka tidak akan mampu mengenali dirinya sendiri, cenderung akan menutup diri, hidup penuh kepura-puraan dan akan meknimati hal tersebut karena individu akan berpikir bahwa dengan melakukan hal tersebut akan terhindar dari pandangan negative orang lain (Carson dan Langer, 2014). Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *grief* terhadap *self-acceptance* pada remaja yang ditinggal meninggal orang tua?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *grief* terhadap *self-acceptance* pada remaja yang ditinggal meninggal orang tua

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan di bidang psikologi klinis, khususnya psikologi yang berhubungan dengan variabel *grief* dengan *self-acceptance* pada remaja yang kehilangan orang tua.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja yang mengalami *grief* karena ditinggal meninggal orang tua, diharapkan remaja dapat bangkit dan melewati *grief* yang dialami dan mencegah dampak *grief* dan *self-acceptance* yang lebih mendalam.
- b. Bagi masyarakat, dapat memberikan dukungan yang lebih tinggi terhadap kerabat yang mengalami *grief* dan *self-acceptance* yang disebabkan oleh kehilangan orang tua karena ditinggal meninggal orang tua, agar tidak berlarut-larut pada fase berduka dan dapat menjalani kehidupan yang normal.