

DAMPAK KEHILANGAN ORANG TUA TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA DI MA AL-WAKHIDIYAH KARANGAWEN DEMAK

*Sabeta Vera*¹, *Arri Handayani*², *M.A Primaningrum Dian*³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Karang
Tempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, telp.
(024)831677

e-mail: *sabetavera500@gmail.com, arri.hdy@gmail.com,
primaningrum@upgris.ac.id

Abstract. *This research was motivated by the deep grief experienced by students at Ma. The aim of this research is to determine the impact of losing parents due to anxiety on students at Ma Al-Wakhidiyah. This type of research is qualitative with a phenomenological method. There were three research subjects with the condition of losing mother, father and both. Data analysis uses triangulation. The research results show that the impact of anxiety due to the loss of a parent consists of denial, anger, negotiation, depression and acceptance.*

Keywords: Impact of Loss, Anxiety

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kedukaan yang mendalam yang dialami oleh siswa di Ma. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak kehilangan orang tua akibat kecemasan pada siswa di Ma Al-Wakhidiyah. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian sebanyak tiga dengan ketentuan kehilangan ibu, ayah dan keduanya. Analisis data menggunakan triangulasi. Hasil penelitian terdapat dampak kecemasan akibat kehilangan orang tua terdiri dari penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi, dan penerimaan.

Kata kunci: Dampak Kehilangan, Kecemasan

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah tempat untuk belajar mengenai pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan orang agar menjadikan orang yang pintar dan cerdas. Pendidikan keluarga juga sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah untuk tempat utama perkembangan pembelajarannya dalam fase asuhan orang tua. Pendidikan tersebut berkontribusi terhadap pemebentukan kepribadian serta kecerdasan bahkan pendidikan keluargapun sangat dibutuhkan atas keberhasilan dan

kegagalan anak dimasa depan. Kematian orang tua merupakan trauma tersendiri bagi yang mengalami terutama remaja sekarang. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah seperti pemalu, pendiam, serta justru agresif sekali kepada teman-teman yang lain (Asfiah & Ilham, 2019).

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang muncul akibat dari emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan rasa khawatir, tegang, takut, dan was-was ketika menghadapi suatu kegiatan yang tidak dikehendakinya dalam pembelajaran matematika (Wahyudy, et al., 2019). Kecemasan adalah kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri dalam berhubungan dengan orang lain, bagaimana individu dapat memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan potensi psikologis dalam proses mental yang dimiliki. Hurlock (dalam Pradipta, Mulyadi & Rahman, 2021) menjelaskan bahwa terdapat faktor- faktor yang dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang, diantaranya adalah suasana rumah, kesehatan, bimbingan, ikatan antar anggota keluarga, ikatan dengan teman sebaya, berlebihan dalam melindungi anak, harapan orang tua, dan gaya pola asuh.

Setiap diri individu tidak selalu bisa untuk siap menerima kematian orang tua dengan cepat apalagi seorang pelajar yang masih membutuhkan peran orang tuanya dalam meraih pendidikan dan hasil belajarnya dengan baik. Kehilangan merupakan suatu keadaan dimana menyebabkan keadaan kondisi berubah sangat drastis akibat salah satu anggota keluarga yang pergi meninggalkan untuk selamanya terutama orang tua (Dona2011). Perkembangan yang sangat dibutuhkan oleh anak sekolah seharusnya memiliki motivasi untuk belajar, mencari teman untuk bermain bersamanya, mulai mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Namun pada anak sekolah yang memiliki trauma kehilangan orang tuanya sehingga tidak ada peran orang tua akan menjadikan anak lebih cenderung menjadi anak yang pendiam, tertutup, pemalu, tidak suka mengerjakan tugas kelompok serta akan terjadi kurangnya konsentrasi (Yusuf,2017).

B. LANDASAN TEORI

1. Kecemasan (anxiety)

a. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Widosari, Yuke Wahyu, 2015: 16). Selanjutnya Steven, S.S. (2012: 139) mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

b. Aspek-aspek Kecemasan (anxiety)

Aspek kecemasan biasa terjadi kepada seseorang setelah mengalaminya menurut Stuart, Gail .W. (2006: 149) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif.

c. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Safaria, Triantoro& Saputra, Nofrans Eka. 2012: 53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu :

1. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

d. Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan

Menurut Nevid, Jeffrey .S. (2015: 164) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu :

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:
 - 1) kegelisahan, kegugupan,
 - 2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar,
 - 3) sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi,
 2. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya:
 - 1) perilaku menghindar,
 - 2) perilaku melekat dan dependen,
 - 3) perilaku terguncang.
 3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:
 - 1) khawatir tentang sesuatu,
 - 2) perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - 3) keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas,
- e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (anxiety)

Blacburn & Davidson (dalam Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. 2012: 51) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman (dalam Ghuftron, M. Nur & Risnawita, Rini .S. 2014: 145- 146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu
2. Pikiran yang tidak rasional

2. Dampak Kehilangan Orang Tua Terhadap Kecemasan

Peristiwa kematian orang tua seorang remaja membawa dampak yang signifikan dalam aspek psikologis. Dampak psikologis ini timbul karena remaja

berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, namun belum mampu sepenuhnya secara mandiri mencari pola hidup yang sesuai baginya, sehingga remaja seringkali melakukan metode coba-coba (Zahrina, 2017). (Andriessen et al., 2018) menyebutkan bahwa salah satu dampak psikologis yang timbul yaitu stres sampai depresi. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu tahap perkembangan remaja selanjutnya sampai timbul gangguan kejiwaan yang bisa terbawa sampai usia dewasa (Christ et al., 2012).

Perasaan ini dirasakan oleh remaja karena orang tua merupakan sosok yang mendampingi sejak kecil. Saat kehilangan orang tua, remaja merasa syok dan terpukul karena itu berarti juga ia kehilangan sosok yang dicintainya. Saat mengalami kehilangan sosok yang dicintai, setiap individu akan memberikan reaksi psikologis seperti merasa kesepian, putus asa dan ketakutan menghadapi kehidupan (Fitria, 2013). Perasaan ini dapat berlangsung dalam waktu tertentu. Seberapa besar dan lama perasaan ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan remaja dengan orang tua nya semasa hidup.

Remaja yang mengalami peristiwa traumatik atau musibah lain yang tidak dapat mengatasi stres dengan baik menjerumuskan diri kedalam hal-hal negatif seperti pergaulan bebas, merokok, dan obat-obatan terlarang (Purbararas, 2018). Hal ini tentunya sangat disayangkan karena remaja berkesempatan besar untuk mengeksplorasi diri, ide dan apresiasi bagi kemajuan diri dan lingkungan sekitarnya. Dampak negatif yang signifikan terhadap psikologis remaja akan berlangsung dalam jangka panjang, namun hal ini dapat dihindari apabila remaja mampu mengelola kesedihan dan menyesuaikan diri dengan baik pada situasi baru tanpa kehadiran orang tua (Biank & Werner-Lin, 2012). Didukung dengan kemampuan remaja untuk menyelesaikan konflik dalam diri serta menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua atau orang dewasa lain (Hurlock, 20018).

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat kualitatif atau naturalistik, data yang dikumpulkan berbentuk gambar atau kata-kata tertulis dan perilaku yang diamati. Melalui penelitian ini peneliti dapat mengenali

subjek, merasakan apa yang mereka sedang alami di kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara utuh. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di Ma Al-Wakhidiyah, yang menjadi subjek penelitian ini terdapat dua siswa sekolah. Instrumen dan teknik pengumpulan data penelitian menggunakan observasi, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi dengan berpedoman pada indikator dampak kehilangan akibat kecemasan. Adapun data yang sudah didapat dianalisis melalui tahapan empat komponen antara lain pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, kemudian disajikan dalam bentuk pendeskripsian kalimat mengenai penemuan makna dari setiap fenomena kecemasan yang terjadi pada siswa

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja akhir yang mengalami kematian orang tua melalui serangkaian proses kedukaan yang terdiri dari penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi, dan penerimaan. Dari keseluruhan informan, hanya satu yang memiliki kelima proses tersebut. Sementara, informan lainnya hanya melalui empat proses dimana tidak terdapat negosiasi.

1. Informan DA

Informan DA merupakan seorang remaja akhir yang berusia 17 tahun. Menjalani aktivitas sebagai siswa di Ma. DA merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Kedua orang tua DA bekerja sebagai buruh pabrik. Pada tahun 2021, orang tua DA yaitu bapak jatuh sakit yang diikuti dengan gejala sesak nafas, kemudian kondisinya terus memburuk hingga dilarikan ke ruang ICU. Dokter mendiagnosis bahwa ginjalnya sudah tidak berfungsi. Tidak berselang lama, akhirnya bapak DA dinyatakan meninggal dunia. L memiliki hubungan yang sangat dekat dengan bapak. Tidak jarang L melibatkan bapak dalam setiap aktivitasnya. Berikut adalah tema-tema hasil wawancara dengan Informan DA.

Tabel 1.1

Identitas	Dimensi kedukaan	Proses kedukaan	Makna
<p>Informan DA</p>	<p>- Kognitif Tidak yakin dalam menghadapi kenyataan, berpikir positif untuk mendoakan, sulit membedakan kenyataan, dan berpikir orang tua</p> <p>- Emosional Kehilangan peran orang tua, dan menyesal karena tidak mengantarkan ke rumah sakit</p> <p>- spiritual</p> <p>1. Nilai Tasawuf Ikhlas: dapat menerima realita agar orang tua merasa tenang.</p>	<p>- Penyangkalan Merasa terkejut dan menolak ajakan teman untuk pergi.</p> <p>- Kemarahan Amarah pada keluarga orang tua yang meninggal.</p> <p>- Depresi Kecewa karena tidak memenuhi permintaan orang tua, dan merasa bersalah karena belum membahagiakan orang tua</p> <p>-Penerimaan Tidak merasa sendiri serta adanya support moral dari keluarga besar.</p>	<p>Mandiri dalam melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan laki-laki.</p>

	<p>Sabar: menahan diri agar tidak terlihat sedih dihadapan ibunya.</p> <p>2.Mendekatkan diri kepada Allah .</p> <p>Telat melaksanakan salah subuh.</p> <p>- perilaku</p> <p>Sulit tidur, menangis saat ke makam, tidak nyaman saat mengerjakan tugas, menolak ajakan teman.</p> <p>- fisiologis</p> <p>Merasa lemas dan malas.</p>		
--	--	--	--

2. Informan MA

Informan MA merupakan seorang rsiswa di Ma tersebut. Hidup dalam keluarga yang berjumlah empat orang yaitu ayah, ibu, dirinya, dan adik. Hubungan keluarganya bisa dikatakan cukup baik dan harmonis. Ayah dan ibunya bekerja, sedangkan adiknya masih sekolah jenjang SMP. Pada tahun 2022, ayahnya jatuh sakit namun tidak dirasa. Seiring berjalannya waktu, gejala yang dirasa semakin bertambah hingga akhirnya diperiksakan ke rumah sakit dan memutuskan untuk dirawat inap. Informan A selalu menemani dan terus berada disamping sang ayah sejak pertama kali rawat inap hingga tutup usia. Oleh karena itu, informan A sangat mengetahui segala proses yang terjadi dari awal sakit hingga akhir masa hidupnya. Berikut tema-tema yang ditemukan dari hasil wawancara dengan informan MA:

Tabel 1.2

Identitas	Dimensi kedukaan	Proses kedukaan	Makna
Informan MA	- Kognitif Merasa adanya pertanda dari orang tua. - Emosional Merasa tidak percaya, merasa sepi, marah terhadap diri sendiri, berharap memiliki waktu lebih banyak dengan orang tua, serta gelisah. - spiritual 1. Nilai	- Penyangkalan Merasa hancur saat mengetahui kabar orang tua meninggal dunia, dan tidak menerima takdir. - Kemarahan Merasa benci pada rumah sakit yang merawat orang tua. - Negosiasi Berandai untuk memutar waktu. - Depresi	Memiliki nilai prioritas pada keluarga.

	<p>Tasawuf</p> <p>Ikhlas: sadar bahwa Allah memilihnya karena kuat.</p> <p>Bersyukur: masih bisa berpikir jernih saat berduka.</p> <p>2.Mendekatkan diri kepada Allah .</p> <p>Membaca surat yasin setelah maghrib</p> <p>- perilaku</p> <p>Menangis karena mengingat orang tua, menyendiri.</p> <p>- fisiologis</p> <p>Berkurangnya nafsu makan, waktu tidur yang tidak menentu.</p>	<p>Tidak bisa bersama orang tua disaat terakhirnya, dan tidak bisa menyelesaikan pendidikan tepat waktu.</p> <p>- Penerimaan</p> <p>Merasa dapat melalui cobaan yang diberi Allah, rasa empati dari lingkungan sekitar.</p>	
--	---	---	--

3. Informan SM

Informan SM merupakan seorang siswa kelas 12 yang sebentar lagi akan lulus sekolah. Anak bungsu dari lima bersaudara. Kedua orang tua S telah meninggal dunia. Ibunya meninggal dunia sejak S masih kecil yakni sekitar usia dua tahunan. Sementara ayahnya meninggal dunia pada tahun 2022. SM

memiliki kepribadian yang sopan, lembut, dan murah senyum. Ia hidup dalam lingkungan yang cukup mengenal agama sehingga membuatnya aktif mengikuti berbagai kegiatan keagamaan. Kematian kedua orang tuanya, merupakan pelajaran hidup yang begitu besar. Dari peristiwa tersebut, ia mendapat makna yang dapat mengubah hidupnya kedepan. SM bisa menjadi wanita yang lebih kuat walaupun tanpa kedua orang tua. Berikut tema-tema dari hasil wawancara dengan informan SM:

Tabel 1.3

Identitas	Dimensi kedukaan	Proses kedukaan	Makna
Informan SM	<ul style="list-style-type: none"> - Kognitif Pikiran yang berkecamuk dan menganggap orang tua melakukan aktivitas seperti biasa - Emosional Emosi yang tidak stabil dan mati rasa - spiritual 1. Nilai Tasawuf Bersyukur: melihat keadaan orang lain masih ada yang tidak 	<ul style="list-style-type: none"> - Penyangkalan Merasa hampa dan tidak menyangka. - Kemarahan Menyalahkan keadaan, tidak memiliki ibu, serta cemburu melihat keadaan orang lain. - Depresi Merasa putus asa, merasa belum melakukan apa-apa untuk orang tua. 	Menjadi pribadi yang lebih mandiri dan disiplin.

	<p>memiliki kedua orang tua. Ikhlas: mencoba menerima perlahan dengan adanya support kakak.</p> <p>2.Mendekatkan diri kepada Allah . Harus rajin dalam beribadah.</p> <p>- perilaku Sering diam dan melamun, mudah menangis.</p> <p>- fisiologis Sakit demam setelah orang tua meninggal dunia.</p>	<p>-Penerimaan Berusaha menerima setelah serratus hari dan adanya</p>	
--	---	---	--

E. PEMBAHASAN

a. Kedudukan Pada Remaja

Kedukaan merupakan pengalaman emosional yang muncul sebagai reaksi dari kehilangan seseorang yang berarti dalam hidup. Perasaan kehilangan tersebut merupakan bagian dari pengalaman negatif yang bersifat mengganggu baik secara fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Setiap pengalaman kehilangan dapat menimbulkan duka yang

gejalanya antara lain: perasaan ragu-ragu, kehilangan rasa percaya,berkurangnya keimanan, kesedihan, dan perasaan yang kosong. Kedukaan adalah perasaan sedih dan sakit yang menekan disebabkan oleh kehilangan orang yang dikasihi. Setiap manusia pasti akan mengalami kedukaan dalam hidupnya (Wardhani & Panuntun, 2020).

Terdapat beberapa dimensi kedukaan yang menjadi reaksi remaja akhir dalam berduka karena kematian orang tua. Dukacita merupakan respon alami yang diterima individu saat merasakan kehilangan. Respon alami tersebut dikelompokkan dalam lima dimensi yaitu respons kognitif, respons emosional, respons spiritual, respons perilaku, dan respons fisiologis (Videbeck, 2016). Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang pasti dihadapkan dengan perasaan duka. Dari kehilangan hal-hal kecil sampai kehilangan hal-hal besar seperti kematian anggota keluarga. Walaupun berbeda takaran kedukaannya untuk hal-hal kecil dengan hal-hal besar, tetapi setiap orang pasti akan mengalami tahap-tahap kedukaan (Susila, 2022). Tahap kedukaan tersebut diantaranya penyangkalan (*denial and isolation*), kemarahan (*anger*), negosiasi (*bargaining*), depresi (*depression*), penerimaan (*acceptance*). Pada bagian ini penulis menguraikan tentang penjabaran dari hasil penelitian.

1) Dimensi Kedudukan

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa terdapat beberapa dimensi kedukaan yang dirasakan dan dialami remaja akhir dalam menghadapi kematian orang tuanya. Pertama, respons kognitif. Janoff dan Bullman (Videbeck, 2016) menjelaskan adanya asumsi dan keyakinan dasar tentang makna dan tujuan hidup terganggu, bahkan mungkin juga hancur. Seseorang yang berduka sering kali menyebabkan keyakinan individu mengenai dirinya sendiri dan dunia berubah, misalnya persepsi individu tentang hal-hal yang baik di dunia, makna hidup ketika berhubungan dengan keadilan, dan makna takdir atau garis kehidupan. Respons kognitif mencakup mempertanyakan dan berupaya menemukan makna kehilangan serta berupaya mempertahankan keberadaan orang

yang meninggal. Individu yang berduka akan mempertanyakan cara berpikir yang diterima. Seperti ketika orang yang dikasihi meninggal terlalu cepat, ia seringkali mempertanyakan “apakah saya bisa menghadapi ini semua?” atau “mengapa ini terjadi pada saya?”. Pertanyaan tersebut untuk menemukan makna kehilangan.

Dengan mempertanyakan dapat membantu seseorang menyadari bahwa kematian merupakan realita kehidupan yang harus dihadapi. Seperti halnya pada informan DA dan MA, persepsi terhadap dirinya sendiri berubah. DA merasa takut dalam menghadapi kenyataan, sedangkan MA merasa tidak percaya. Respons kognitif lainnya yaitu berupaya mempertahankan keberadaan orang yang meninggal. Individu yang ditinggalkan senantiasa percaya bahwa orang yang meninggal berada di suatu tempat yang indah dan damai. Parkes (Videbeck, 2016) menyatakan penderitaan saat berduka dalam beberapa hal merupakan akibat gangguan keyakinan seseorang. Meyakini bahwa orang tua masih ada atau merasa seolah mimpi dan berpikir di suatu tempat lain menjadi bagian dari gangguan keyakinan seseorang. Yang terjadi pada informan DA adalah sulit membedakan kenyataan dan berpikir orang tua pergi untuk sementara. Dan informan SM berpikir orang tua melakukan aktivitas seperti biasa. Kedua, respons emosional. Respons emosional dapat timbul melalui perasaan sedih, bersalah, serta kemarahan dan kebencian. Perasaan marah dan sedih adalah pengalaman emosional yang dominan pada kehilangan. Kesedihan diartikan sebagai perasaan pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, dan putus asa (Manizar, 2017).

2) Proses Kedudukan

Dalam menghadapi kehilangan, seseorang pasti akan melalui tahapan atau proses kedukaan. Sebagaimana teori berduka yang dimukakan oleh (Ross, 2013) dimana terdapat lima tahapan atau proses ketika seseorang berduka yaitu penyangkalan (denial and isolation), kemarahan (anger), negosiasi (bargaining), depresi (depression), dan

penerimaan (acceptance). Tahap pertama yaitu penyangkalan (denial and isolation). penyangkalan berupa reaksi shock dan menyangkal atas realita yang terjadi. seperti ungkapan “tidak mungkin ini terjadi pada saya” (Ross, 2013). Selain itu, Yusuf (Mery S, 2018) mengungkapkan bahwa reaksi awal individu ketika mengalami kehilangan yaitu tidak percaya, kaget, terpaku, diam, bingung, mengingkari kenyataan, mengisolasi diri terhadap kenyataan, dan berperilaku seolah tidak terjadi apapun. Seperti halnya yang dialami seluruh informan DA, MA, dan SM merasa terkejut, hancur, tidak percaya, dan tidak menerima takdir ketika mengetahui untuk pertama kalinya bahwa orang tua meninggal dunia. Disamping itu, sebagaimana diungkapkan oleh ibu informan DA bahwa sejak pertama kali orang tuanya dinyatakan meninggal dunia, DA menunjukkan respons kaget dan sedih.

3) Makna dari Kematian Orang Tua

Kessler (2019) mengungkapkan bahwa ada tahapan keenam dalam proses berduka sebagai penyembuhan yaitu kebermaknaan. Langkah ini tidak harus ada dalam proses duka, tetapi banyak orang mengambil langkah ini dan bagi mereka cukup membantu. Melalui kebermaknaan, seseorang dapat menemukan sesuatu yang lebih dari kepahitan. Bentuk kebermaknaan berbeda-beda, misalnya mensyukuri saat-saat yang dilewatkan bersama orang yang dicintai, menemukan cara untuk mengenang dan menghargai orang yang disayangi, menyadari singkatnya hidup beserta nilainya, dan menjadikan kehilangan sebagai cara untuk melakukan perubahan besar.

Pemaknaan pada diri informan DA dan SM yaitu kemandirian. Kemandirian dapat ditunjukkan dalam sikap mengambil keputusan, mampu menyelesaikan masalah, tugas-tugas atau pekerjaan serta memikirkan sesuatu yang akan dilakukan atas dasar inisiatif dari diri sendiri tanpa adanya dorongan dari orang lain. Kemandirian juga memiliki ciri seperti merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki

serta merasa puas dan menghargai hasil karya sendiri yang sudah dilakukan (Jannah, 2013).

Seperti halnya yang dialami informan DA menjadi lebih mandiri setelah orang tua meninggal dunia. DA menjadi lebih mandiri ketika mampu melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan oleh laki-laki. Hal ini turut diungkapkan oleh ibunya bahwa sebelum orang tuanya meninggal, DA sudah mandiri namun setelah orang tuanya tiada ia lebih mandiri lagi daripada sebelumnya. Sementara informan SM mandiri ketika dapat mengatasi masalahnya sendiri, tidak bergantung dengan orang lain, dan lebih disiplin. Sedangkan MA memandang keluarga lebih penting dari apapun. Ia memprioritaskan keluarga melebihi segalanya. Selain itu, MA bisa menghargai waktu daripada sebelumnya. Setelah kematian orang tua, MA ingin sungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja akhir yang mengalami kematian orang tua melalui serangkaian proses kedukaan yang terdiri dari penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi, dan penerimaan. Dari keseluruhan informan, hanya satu yang memiliki kelima proses tersebut. Sementara, informan lainnya hanya melalui empat proses dimana tidak terdapat negosiasi.

Remaja akhir juga dapat menunjukkan respons-respons atau gejala seperti kognitif yaitu takut dalam menghadapi kenyataan, merasa tidak percaya, berpikir positif untuk mendoakan, sulit membedakan kenyataan, berpikir orang tua pergi sementara atau melakukan aktivitas seperti biasa. Respons emosional yaitu kehilangan peran orang tua, menyesal, merasa sepi, marah pada diri sendiri, berharap memiliki waktu lebih dengan orang tua, gelisah, emosi yang tidak stabil, dan mati rasa. Respons spiritual dimana seseorang dapat menilai sisi positif dari berduka sehingga memunculkan nilai tasawuf dan mendekatkan diri kepada Allah. Respons perilaku yaitu menangis, tidak nyaman saat mengerjakan tugas,

menyendiri, sering diam dan melamun. Respons fisiologis yaitu sulit tidur, berkurangnya nafsu makan, merasa lemas dan malas, serta sakit demam.

Dari respons spiritual muncul nilai-nilai tasawuf pada remaja akhir ketika berduka yaitu sabar, ikhlas, dan syukur. Sabar ketika tidak ingin bersedih dihadapan ibu dan agar orang tua yang meninggal merasa tenang. Ikhlas ditunjukkan dengan berusaha untuk menerima sedikit demi sedikit dan percaya bahwa akan ada kebahagiaan setelah kesedihan. Bersyukur dapat dirasakan ketika masih diberi pikiran yang jernih dan tidak memiliki pikiran negatif yang membahayakan diri sendiri. Selain itu, bersyukur karena mampu melihat kondisi orang lain yang sama-sama tidak memiliki orang tua.

Untuk informan penelitian diharapkan dapat mempertahankan nilai-nilai tasawuf yang dirasakan saat berada dalam fase berduka karena kematian orang tua, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai tasawuf dapat berperan sebagai sarana berpikir positif dalam menghadapi realita yang pahit seperti kehilangan. Untuk peneliti selanjutnya apabila ingin meneliti dengan tema serupa dapat mengembangkan penelitian dengan teori lain yang terkait, memperluas informan penelitian, dan mempersiapkan panduan wawancara dan observasi dengan lebih matang agar data yang diperoleh mendalam.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Al Hamat, A. (2017). Representasi Keluarga dalam Konteks Hukum Islam. Universitas Ibn Khaldun Bogor.
- Anantasari. (2013). Peran Dukungan Sosial Terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma (Studi Meta Analisis). *Jurnal Psikologi*, 6(1), 365- 382.
- Astuti, Y. (2005). Kematian Akibat Bencana dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor. *Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 41- 53.
- Asyfiyah, H. (2017). Proses Duka Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua.
- Bakri, S. (2019). Sufi-Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barus, K. S. B. (2017). Faktor-faktor Penyebab dan Dampak-Dampak Perceraian di Kota Medan (Studi Kasus Pengadilan Agama Medan Kelas I-A). Universitas Sumatera Utara.
- Budiman & Ardiyanti, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Self-Healing Therapy Menggunakan Enegeri Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psikpat: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4(1): 141-148.
- Cahayasari, I. (2012). Grief Pada Remaja Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal.

- Cita, E. E., Wulandari, T., & Istanti, Y. P. (TT). Terapi Islamic Self-Healing terhadap Quality of Life pada Klien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa. *Muhammadiyah Journal of Nursing*. 43-57.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di Antara Lima Pendekatan* (Pertama; S. Z. Qudsy, ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diniatul Aliah. (2018). Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Mts Al Khoiriyyah Semarang. UIN Walisongo Semarang
- Effiah, Ariani. (2020). Self-Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Konseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Fadilah, K. (2020). PEMULIHAN TRAUMA PSIKOSOSIAL PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI YAYASAN PULIH. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(2).
- Faletehan, A. F & Bachtiar, M. A. (2021). Self-healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal Na-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 6 (1): 41-54.
- Fitria, Adina. (2013). Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak.
- Fitria, A., Deliana, S. M., & Hendriyani, R. (2013). Grief pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1), 21-27.
- Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Universitas Negeri Padang
- Habibitasari, B.B. (2021). *Self Healing Melalui Komunikasi dengan Diri Sendiri*