

## PENGALAMAN KEDUKAAN PASCA KEHILANGAN ANGGOTA KELUARGA AKIBAT COVID-19

**Tri Julianti**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya [tri.17010664050@mhs.unesa.ac.id](mailto:tri.17010664050@mhs.unesa.ac.id)

**Hermien Laksmiwati**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya [hermienlaksmiwati@unesa.ac.id](mailto:hermienlaksmiwati@unesa.ac.id)

### Abstrak

Pandemi COVID-19 tidak luput dari kerugian-kerugian yang dirasakan masyarakat baik secara finansial, mental, maupun psikologis. Salah satu, kerugian akibat COVID-19 ini adalah kematian dari orang tersayang yang berjuang melawan COVID-19. Penelitian ini berfokus kepada pengalaman subjek dalam melalui setiap tahapan-tahapan kedukaan berdasarkan teori Elizabeth Kübler-Ross yang diperkuat dengan teori John Bowlby. Penelitian ini akan mengumpulkan sebanyak-banyaknya data terkait. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi. Fenomenologi merupakan penelitian yang akan menitik beratkan pada pembahasan tentang hasil identifikasi dan proses pemaknaan seorang individu terdapat fenomena yang terjadi dalam kehidupannya. Fenomena yang diambil dalam penelitian ini adalah tentang kehilangan anggota keluarga yang meninggal karena Covid-19 selama pandemi. Penelitian ini diambil dengan metode studi kasus yang di oleh menggunakan teknik analisis holistik. Data diperoleh dari hasil wawancara observasi. Penelitian berfokus pada pengalaman subjek dalam melalui setiap tahapan kedukaan berdasarkan teori Elizabeth Kübler-Ross yang teorinya diperkuat oleh teori John Bowlby. Adapun batasan penelitian yang diberikan adalah, pengalaman yang berkaitan dengan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh subjek saat peristiwa kedukaan terjadi dan setelah proses kedukaan baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual. Pada penelitian ini terdapat empat kasus dari empat subjek, dua diantaranya kehilangan ibu dan dua diantaranya kehilangan ayah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan subjek memiliki pengalaman kedukaan dengan fase-fase kedukaan berdasarkan teori Elizabeth Kübler-Ross. Kedua subjek belum mencapai fase penerimaan sehingga mengalami kedukaan yang berkepanjangan. Satu subjek berhasil melewati fase-fase kedukaan. Satu subjek yang lain mengalami kedukaan yang terdistorsi dengan mengalihkan kedukaan pada kesibukan.

**Kata Kunci :** Kedukaan, Kehilangan, Kematian, Covid-19

### Abstract

*The COVID-19 Pandemic can not be separated from many disadvantage that are felt by society such financially, mentally, and psychologically. One of the losses due to COVID-19 is the death of a loved one, who was fight against COVID-19. This research focus on the experience of the subject in dealing with different stages of grief based on the theory of Elizabeth Kübler-Ross and strengthened by the theory of John Bowlby. This research will collect as much relevant data. This research is a phenomenological qualitative research. Phenomenology is research that will focus on discussing the results of identification and the process of meaning for an individual, there are phenomena that occur in their life. The phenomenon taken in this study is the loss of family who died due to Covid- 19 during the pandemic. This research was taken using a case study method using a holistic analysis technique. Data obtained from the results of interviews and observation. The research focuses on the subject's experience within pass through each stage of grief based on the theory of Elizabeth Kübler-Ross whose theory is strengthened by the theory of John Bowlby. The restriction of the research given are, experiences related to the symptoms caused by the subject when the grief event occurs and after the grieving process physically, mentally, socially and spiritually. In this study there were four cases from four subjects, two of whom lost their mother and two of them lost their father. The results indicate that all of the subjects had grieving practices with phases of grief based on the theory of Elizabeth Kübler-Ross. Both subjects have not reached the acceptance phase with the result that, they had prolonged grief. One subject get on through the phases of grief. Another subject had distorted grief in the manner of divert grief on occupation.*

**Keywords:** Grief, Loss, Death, Covid-19

### PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih berjuang melawan pandemi COVID-19 dengan, angka kasus positif yang terus bertambah. Pada per-tanggal 22 juli saja terdapat sekitar 3 juta kasus yang terkonformasi (Kementrian

Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Angka terus bertambah setiap harinya. Sejak diumumkannya kasus. COVID-19 pertama di Indonesia pada 2 maret 2020 oleh Presiden Joko Widodo (psp/ugo, 2020). COVID- 19 terus bermutasi dan kini memiliki beberapa varian yaitu

Alpha, Beta, Gamma, Delta, Epsilon, Zeta, Eta, Theta, Iota, Lambda dan Kappa (Kompas.com, 2021). COVID-19 sendiri merupakan coronaovirus dengan RNA berukuran 120-160 nm yang awalnya menginfeksi hewan. Seperti yang berkembang pada media COVID-19 berasal dari Wuhan China yang diketahui masyarakatnya gemar mengkonsumsi kalelawar (Susilo, et al., 2020). Menurut Susilo, et al., (2020) pada analisis filogenetik, coronavirus pada COVID-19 adalah subgenus yang sama dengan coronavirus pada wabah Severe Acute Respiratory Illness (SARS) pada 2002-2004 lalu, yaitu Sarbecovirus. Berbicara tentang pandemi COVID-19 tidak luput dari kerugian-kerugian yang dirasakan masyarakat baik secara finansial, mental, maupun psikologis. Salah satu, kerugian akibat COVID-19 ini adalah kematian dari orang tersayang yang berjuang melawan COVID-19. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) di Indonesia per-tanggal 22 juli 2021, 79 ribu orang yang terkonfirmasi meninggal dunia akibat COVID-19. Individu bisa kehilangan apapun yang dimilikinya baik secara materi, non materi atau kehilangan orang terdekat.

Kehilangan merupakan suatu fenomena yang akan berdampak pada psikologis individu yang mengalaminya meskipun, individu tersebut melewatinya dengan cukup tangguh. Dampak-dampak psikologis yaitu individu mengalami gangguan mood dan gangguan fungsi (Gillies & Neimeyer, 2006). Seperti yang dijelaskan oleh Bonanno dalam Gillies & Neimeyer (2006). Individu yang mengalami kehilangan akan merasakan pengalaman rindu. Kerinduan tersebut di ungkapkan dalam bentuk pikiran, bayangan atau ingatan tentang seseorang yang sudah meninggal tersebut. Kehilangan juga menyebabkan episode emosional yang intens berupa tangisan, rasa kesepian, ketuktan, dan kesedihan. Kehilangan juga berdampak pada produktifitas serta aktivitas individu seperti hilangnya minat terhadap sesuatu yang menyenangkan, menarik diri dari lingkungan sosial, juga diliputi perasaan tidak berarti dan putus asa (Gillies & Neimeyer, 2006). Dampak psikologis kehilangan tersebut akan dirasakan oleh individu pada fase depresi menurut Kubler ross dalam teori tahapan-tahapan kedukaan. Oleh karena itu, setiap individu yang mengalami kehilangan harus melewati fase dan mencapai fase penerimaan agar individu tidak mengaalami kedukaan yang berkepanjangan.

Kehilangan sendiri didefinisikan oleh Pottter & Perry dalam Laluyan, Kanime, & Wowiling (2014) sebagai keadaan individu yang terpisah dari sesuatu atau seseorang yang sebelumnya ada kemudian, menjadi tidak ada. Kedukaan merupakan respons individu secara emosional pada fase-fase awal kehilangan (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Stroebe dalam Patricia & Agustina (2018) berpendapat bahwa Kedukaan juga diartikan sebagai respon emosional serta reaksi psikologis dan somatis terhadap peristiwa kehilangan. Menurut pendapat Otto rank yang diikuti oleh Sullivan kedukaan muncul akibat dari separation- anxiety atau kecemasan keterpisahan yang muncul pada bayi dalam proses kelahiran (Wiryasaputra, 2019). Freud sendiri

berpendapat bahwa kedukaan merupakan pemutusan ikatan dengan individu yang meninggal dan penduka menerima perubahan juga membuat penyesuaian dengan kehidupan yang baru danpenduka juga membentuk pola untuk membangun hubungann yang baru (Buchman-Wildbaum, et al., 2020).

Shear dalam Ausie & Mansoer (2020) mengartikan kedukaan sebagai, respon psikologis individu terhadap peristiwa kehilangan yang cukup kompleks karena melibatkan aspek emosional, fisik, dan kognitif terhadap peristiwa tersebut. Respon yang ditimbulkan individu sebagai penduka berbeda-beda dalam artian tidak selalu kedukaan di ekspresikan dengan tangisan yang tersedusedu. Seperti yang dikatakan oleh Walsh, setiap individu yang berduka akan menampilkan variasi reaksi duka yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, gender dan keadaan psikologi serta faktor eksternal seperti status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan situasi saat peristiwa duka itu terjadi (Ausie & Mansoer, 2020).

Kedukaan sebagai respon dari kehilangan kedukaan memiliki dua sifat yaitu unik dan holistik. Dikatakan unik karena kedukaan bersifat personal, situasional dan kontekstualn karena pengalaman setiap individu dalam berduka itu berbeda. Kemudian, dikatakan holistik karena kedukaan dapat memberikan pengaruh terhadap seluruh aspek dalam kehidupan individu yang diantaranya mencakup pada aspek fisik, aspek mental, aspek sosial, dan aspek spiritual (Wiryasaputra, 2019). Kedukaan akibat kematian anggota keluarga memiliki kedua sifat tersebut. Dikatakan holistik karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap setiap aspek kehidupan individu. Contohnya, seorang anak pertama yang harus menggantikan peran ayahnya sebagai kepala keluarga.

Kedukaan holistik juga memiliki beberapa gejala yang terlihat maupun tidak terlihat seperti, menangis, gangguan tidur, perasaan kosong, rasa bersalah, kemarahan, mimpi buruk, salah penilaian, perasaan kesepian, stres, penolakan, depresi, muram, tertekan, putus asa, penyesalan, kehilangan minat dan adanya rasa kesulitan untuk memulai rutinitas seperti sediakala (Wardani & Panutun, 2020). Kemudian, dapat dikatakan unik karena, reaksi emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh setiap individu yang berduka berbeda-beda dan tidak dapat dibandingkan antar satu individu dengan individu lainnya yang juga mengalami peristiwa yang sama bahkan untuk mereka yang kehilangan orang yang sama seperti kakak beradik yang kehilangan ibunya. Kedukaan merupakan suatu peristiwa yang terjadi dengan sangat kompleks dan dinamis. Setiap individu yang berduka harus melewati tahapan-tahapan menuju proses penerimaan. Hal tersebut dikarenakan kehidupan individu harus tetap berjalan sekalipun ia kehilangan orang kehilangan orang tersayangnya untuk selamanya. Dalam Wiryasaputra (2019) menurut Elizabet Kübler-Ross terdapat lima tahapan kedukaan yaitu, (1) penolakan atau denial, (2) marah atau anger, (3) tawar-menawar atau bargaining, (4) depresi dan, (5) penerimaan (Wiryasaputra, 2019). Teori tersebut oleh teori yang dikemukakan oleh John Bowlby yaitu,

terdapat tiga tahap kedukaan yaitu, (1) menangis dan marah, (2) putus asa dan tanpa arah dan (3) terarah kembali (Wiryasaputra, 2019).

Berdasarkan kedua teori tersebut kedukaan diawali oleh penolakan yang diekspresikan dengan penyangkalan, tangisan maupun kemarahan. Kemudian, individu melewati dinamika psikologis untuk mencapai sebuah penerimaan. Setiap individu yang berduka harus mencapai tahap penerimaan sebagai bentuk bahwa kedukaan tersebut telah terselesaikan. Hal tersebut bertujuan agar individu dapat menjalani kehidupannya seperti sedia kala meskipun tanpa yang berarti dalam kehidupannya. Kedukaan yang tidak terselesaikan dapat memicu masalah psikologis dan menyulitkan individu untuk hidup normal kembali dan hal tersebut dapat mengganggu secara psikologis dan mengganggu aktivitas serta produktivitas individu. Kedukaan yang tidak terselesaikan memiliki beberapa jenis yang diantaranya adalah *complicated grief* atau kedukaan yang komplikatif, *prolonged grief* atau kedukaan yang berkepanjangan, *delayed grief* atau kedukaan yang tertunda, *distorted grief* atau kedukaan yang terdistorsi, *disenfranchised grief* atau kedukaan yang terpendam. Pada kedukaan komplikatif dapat menimbulkan masalah gangguan jiwa *persistent complex bereavement disorder* (Wiryasaputra, 2019).

Berdasarkan pemaparan materi diatas, peneliti ingin menemukan jawaban dari permasalahan tentang bagaimana pengalaman kedukaan yang dialami oleh individu pasca kehilangan keluarga karena COVID-19. Serta, bagaimana masing-masing individu yang menjadi subjek melewati setiap fase kedukaan untuk mencapai penerimaan. Setiap individu memiliki pengalaman yang tidak sama satu dengan yang lainnya bahkan bisa saja tidak sesuai dengan keseluruhan teori tahapan kedukaan. Namun, tidak menutup kemungkinan terdapat pengalaman yang serupa dari masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengalaman apa saja yang dilalui individu dalam fase kedukaan serta, mengetahui sudah sejauh mana individu melewati fase-fase kedukaan berdasarkan teori-teori yang ada. Penelitian ini juga bertujuan untuk menemukan kesesuaian pengalaman individu dalam melewati fase kedukaan dengan teori.

Penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Indrawati & Dewanti, 2014). Penelitian tersebut dilakukan pada subjek yang kehilangan ibu akibat kanker dan menyimpulkan data bahwa terdapat keunikan dinamika psikologis dari tiga subjek dalam melewati tahapan-tahapan kedukaan menuju proses penerimaan. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Suzanna (2018) pada remaja di Panti Sosial Bina Remaja tentang makna kehilangan orangtua bagi remaja di panti tersebut. Suzanna pada penelitiannya menemukan lima tema pada peristiwa kehilangan orangtua yaitu, kesedihan mendalam, berkurangnya kasih sayang, remaja tidak lagi memiliki keluarga utuh dan tidak lagi memiliki tempat berbagi. Terkait pengalaman kehilangan yang didapat umumnya para remaja di panti asuhan tersebut sudah

melewati fase kehilangan dan tidak terjadi penolakan dalam rentan waktu yang cukup lama. Hal tersebut didukung oleh unsur doa dan harapan (Suzanna, 2018).

Pada penelitian ketiga diambil dari penelitian Valentina Stefany dan Winarini Wilman D. Mansoer tahun 2019. Penelitian tersebut dilakukan pada orangtua yang kehilangan anak dalam peristiwa kekerasan politik. Penelitian tersebut mengatakan bahwa kematian anak terlebih karena, peristiwa kekerasan politik merupakan sesuatu yang sulit dicerna oleh orangtua. Reaksi duka yang dihasilkan masih terjadi hingga 20 tahun peristiwa tersebut berlalu. Dikatakan juga dalam penelitian tersebut partisipasi mengalami *complicated grief* hal tersebut yang membuat partisipasi melakukan suatu tindakan guna menegakkan keadilan untuk anak mereka (Valentina & Mansoer, 2019).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuliani Dwi Astuti tentang kondisi psikologis *survivor* yang mengalami peristiwa kematian akibat bencana alam. Penelitian tersebut mengatakan kemantian terbukti menimbulkan dampak yang luas. Kematian seorang anak dapat menghancurkan orangtua dan anggota keluarga lainnya. Kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan kemarahan atas kematian anaknya adalah reaksi yang umum terjadi pada orangtua dan saudara. Hal tersebut dapat menjurus ke arah gangguan emosi dan masalah dalam keluarga jika tidak segera diselesaikan (Yulianti, 2005).

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat bagaimana pengalaman individu dalam melewati fase kedukaan setelah mengalami kehilangan sebagai salah satu dampak dari pandemi Covid-19. Perkembangan dari setiap fase kedukaan yang dialami oleh individu di dasarkan pada teori kedukaan Elizabeth Kübler-Ross. Peneliti tertarik dengan topik penelitian ini karena fenomena kehilangan anggota adalah salah satu fenomena yang selalu terjadi di sekitar masyarakat selama masa pandemi. Hal tersebut memunculkan rasa keingintahuan peneliti terhadap keadaan psikologis individu yang berbeda-beda dalam melewati fase kedukaan hingga, individu tersebut dapat beraktivitas dengan normal kembali.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini berfokus kepada pengalaman subjek dalam melalui setiap tahapan-tahapan kedukaan berdasarkan teori Elizabeth Kübler-Ross yang diperkuat dengan teori John Bowlby. Penelitian ini akan mengumpulkan sebanyak-banyaknya data terkait. Oleh karena itu, untuk menjaga relevansi data dengan topik serta fokus penelitian maka penelitian ini akan dibatasi. Batasan pada penelitian ini adalah pengalaman yang berkaitan dengan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh subjek saat peristiwa kedukaan terjadi dan setelah proses kedukaan baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual hingga, subjek mencapai penerimaan terhadap peristiwa kehilangan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian tentang subjek terkait dengan fase spesifik atau sebuah ciri khas dari keseluruhan personalitas secara intensif dan bersifat

lebih berteknis dengan penekanan ciri-cirinya (Lutfiyah & Fitria, 2017).

Metode studi kasus dipilih oleh peneliti sebagai metode penelitian yang dianggap tepat karena, peneliti ingin mengedepankan ciri khas yang ditemukan pada pengalaman subjek yang mengalami kedukaan akibat covid-19. Ciri khas tersebut juga berkaitan dengan fase-fase kedukaan yang dilalui subjek berdasarkan teori elizabeth kubler ross yang diperkuat oleh teori john wolcott. Oleh karena itu, subjek pada penelitian ini adalah individu yang mengalami kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 dan masing-masing individu bersedia untuk membagikan pengalaman mereka. Metode yang digunakan dalam penentuan subjek adalah pengambilan sample ekstrim atau menyimpang. Sample ekstrim atau menyimpang merupakan pendekatan untuk berfokus pada kasus yang kaya informasi terhadap suatu hal yang tidak biasa (Poerwandari, 2017). Pengambilan sample ekstrim atau menyimpang, dikarenakan penelitian ini akan membahas dan menyajikan data dari kasus yang tidak biasa yaitu, kematian (Poerwandari, 2017). Terdapat kriteria khusus dan umum dalam penentuan subjek untuk penelitian ini. Kriteria umum meliputi, jenis kelamin, domisili tempat tinggal, dan pekerjaan. Semetara itu, kriteria khusus yang dibutuhkan untuk menentukan.

subjek pada penelitian ini adalah, rentan usia 19-25 tahun dan mengalami peristiwa kematian orang tua atau anggota keluarga terdekat yang meninggal dunia karena COVID-19 serta, mengalami proses kedukaan karena kehilangan. Subjek pada penelitian ini terdiri dari empat orang dengan latar belakang individu serta latar belakang kasus yang berbeda. Subjek pertama adalah RA yang merupakan perempuan berusia 25 tahun yang berprofesi sebagai guru disalah satu sekolah swasta di Jakarta. Ia baru saja kehilangan ibunya juli 2020 disaat kasus covid-19 sedang tinggi-tingginya. Subjek kedua adalah DAT seorang karyawan swasta yang merupakan pria berusia 23 tahun dan baru saja kehilangan ibunya. Peristiwa itu terjadi pada bulan agustus 2021. Subjek ketiga merupakan mahasiswi di salah satu universitas di Malang yang berusia 22 tahun berinisial NNA. Saat pandemi COVID-19 terjadi NNA kehilangan ibunya. Terakhir adalah FS yang merupakan pelajar berjenis kelamin laki-laki yang baru saja lulus dari jenjang sekolah menengah akhir yang berusia 19 tahun. FS baru saja kehilangan ibunya.

Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara informal. Metode wawancara informal tersebut dilakukan berdasarkan pedoman yang tersusun dan akan berkembang dengan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat spontan dalam interaksi antara partisipan dengan peneliti (Poerwandari, 2017). Hal tersebut dilakukan untuk mengumpulkan data dari subjek sebanyak-banyaknya untuk mendukung penelitian ini. Pada penelitian ini juga menggunakan observasi sebagai metode pengumpulan data. Observasi diartikan sebagai terpusatnya seluruh indera dalam mengamati suatu objek untuk mendapatkan data yang sesuai (Siyoto & Sodik, 2015).

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian adalah teknik analisis holistik yang diartikan sebagai analisis keseluruhan kasus untuk suatu kasus yang unik, spesifik, atau ekstrim (Patton, 2006). Uji keabsahan data yang digunakan adalah validitas konstruk yang diperoleh dari triangulasi berbagai sumber bukti, rantai data, dan pengecekan data. Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek yang mengalami kehilangan anggota keluarga dan significant other yang merupakan orang terdekat subjek. Reliabilitas yang digunakan didapatkan dari tata cara dalam melaksanakan studi kasus (Prihatsanti, Suryanto, & Hendriani, 2018). Significant other yang dipilih dalam penelitian ini memiliki hubungan sebagai ibu, kekasih dan sahabat terdekat dari subjek. Adapun data yang diperoleh dari significant other bertujuan untuk menguatkan data yang dihasilkan dari masing-masing subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kronologi Peristiwa

Pada awalnya ayah RA mengalami sakit serupa gejala dengan gejala flu. Gejala sakit tersebut juga dirasakan oleh RA dan ibunya. RA merasa ada yang ganjil dari sakit di keluarganya ini karena, tidak kunjung membaik. Setelah, tiga hari mengalami demam RA sembuh dan memutuskan untuk membawa orangtuanya ke rumah sakit agar menjalani pemeriksaan serta, perawatan. RA dan orangtuanya kemudian, dinyatakan positif COVID-19. Pihak rumah sakit memulangkan mereka bertiga untuk melakukan isolasi mandiri di rumah dengan membawakan vitamin dan obat-obatan. Gejala COVID-19 yang saat itu dirasakan RA adalah kehilangan Indera penciumannya sedangkan, gejala COVID-19 yang saat itu dirasakan oleh orang tua RA adalah kehilangan indera perasanya. Di hari ke-4 isolasi Mandiri ibu RA mengalami kondisi kesehatan yang semakin memburuk. Melihat kondisi ibunya yang semakin memburuk RA merasa heran dengan sikap dari pihak rumah sakit yang pada saat itu memulangkan RA dan keluarga untuk isolasi mandiri di rumah. Langkah yang dilakukan RA saat itu adalah meminta bantuan kepada Satgas COVID-19 untuk mengirim sebanyak dua unit ambulans. Hal itu dilakukan dengan pertimbangan bahwa, ayah RA saat itu juga perlu mendapatkan perawatan di rumah sakit karena kondisinya yang juga memburuk namun setelah pengecekan kesehatan oleh Satgas COVID-19 ayah RA, dikatakan bahwa kondisinya cukup stabil sehingga, tidak memerlukan penanganan rumah sakit. Menurut kebijakan rumah sakit untuk setiap pasien harus ada satu keluarga yang menunggu di rumah sakit oleh karena itu RA menemani ibunya di rumah sakit itu pun hanya menunggu di luar ruangan untuk mencegah penularan COVID-19. Setelah mendapat penanganan selama kurang lebih lima hari kondisi ibunya tidak lepas dari tabung oksigen sampai, dinyatakan meninggal dunia setelah lima hari di rumah sakit. Kondisi kesehatan ibunya dinyatakan positif COVID-19 juga diperparah dengan adanya penyakit lain

yaitu, hipertensi atau daeah tinggi dab diabetes atau gula darah.

Peristiwa kedukaan yang dialami oleh DAT bermula ketika, seminggu sebelum ibu DAT meninggal, beliau dinyatakan positif COVID-19 setelah berkunjung kerumah nenek DAT. Sebelum ibunya dinyatakan positif COVID-19, om dan tante DAT dinyatakan positif terlebih dahulu. Gejala yang dirasakam oleh ibu DAT adalah anosmia atau kehilangan indera perasa dan penciumannya. Hal yersebut yang membuat ibu DAT memelakukan Tes PCR hingga, dinyatakan positif COVID-19. Tes itupun di ikuti oleh seluruh anggota keluarga selain, ibunya adik dari DAT juga dinyatakan positif COVID-19. Kondisi ibu DAT semakin memburuk yang, awalnya hanya melakukan isolasi mandiri lalu, harus dilarikan kerumah sakit. Ibu dari DAT di rawat selama enam hari dengan kondisi saturasi yang semakin berkurang ditambah pada saat itu rumah sakit sedang mengalami kekurangan tabung oksigen. Selain, faktor lingkungan yang saat itu terjadi kelangkaan tabung oksigen kondisi ibu di hati juga diperparah dengan adanya penyakit lain yaitu TBC.

FS mengalami kedukaan setelah kepergian ayahnya yang di awali dari swab test yang dialkukan FS bersama ayahnya. Dari hasil swab test meyatakan bahwa FS positif sedangkan, ayah FS Tidak. FS menjalani isolasi mandiri lalu, keesokan harinya ayah FS merasa tubuhnya tidak fit dan sakit gigi. Saat menjalani pemeriksaan gigi saturasi ayah FS menunjukqn angka di bawah 90. FS dan keluarga lain berusaha menaikkan saturasi ayahnya dengan bantuan oksigen yang telah disediakan dirumah. Usaha tersebut tidak menghasilkan apapun hingga, keluarga FS. Memutuskan untuk membawq ayah FS ke rumah sakit. Sesampainya di rumah sakit ayah FS dinyatakan positif COVID-19. Setelah beberapa hari mendapat perawatan intensif di rumah sakit, kondisi ayah FS saat itu mulai membaik. Dokter mengatakan bahwa ayah FS dapat dipulangkan secepatnya. Berbeda dengan kenyatan nya kondisi ayah FS setelah mengalami peningkatan justru, menurun drastis. Saturasi ayah FS saat itu berada di angka 90 dan mebgalami sesak napas berbeda dengan penurunan sebelumnya yang, tidak diikuti dengan sesak napas. Saat itu, ayah FS mengalami badai sitokin yang menjadi alasan saturasi ayah FS menurun. Hal tersebut juga diberatkan oleh penyakit yang di derita ayah FS sebelumnya yaituru, jantung koroner. Sampai akhirnya ayah FS dinyatakan meninggal dunia dikarenakan henti jantung.

Saat itu kondisi paru-paru ayahnya yang berkabut sudah mulai membaik. Hal tersebut di dukung saturasi yang sudah mecapqi angka 90. Sebelum mendapatkan kabar bahwa ayah NNA kritis. Ayah NNA masih sempat menghubungi anak-anaknya memalui *video call* meskipun, tidak banyak berbicara hanya meminta tolong dengan suara yang pelan. NNA mendapat kabar bahwa ayahnya kritis. Kondisi emosi NNA saat itu tidak terkendali sampai menjelang siang emosinya mereda dengan menyisahkan tagisan kecil. Kemudian pada pukul 10:30 NNA mendapat kabar bahwa ayahnya meningggal.

Tangisan NNA pecah kembali sampai merasakan sesak. NNA pun memaksakan diri untuk pergi ke rumah sakit dengan kondisi yang belum membaik karema, pada saat NNA juga positif COVID-19. Sebelum peristiwa terjadi, keluarga NNA sudah berupaya memberikan perawatan dengan, memberikan ventilator beserta infus dari luar rumah sakit. Upaya tersebut dilakukan agar saturasi oksifennya dapat kembali normal tapi ternyata ayah NNA mengalami badai sitokin.

### **Ekspresi Kehilangan**

Setiap individu memiliki kekuatan dan ketahanan mental yang berbeda-beda dalam melalui setiap kesulitan dalam hidupnya termasuk dalam menghadapi kehilangan orang tersayang. Oleh kerana itu, durasi kedukaan yang ditemukan dari masing-masing individu berbeda-beda. RA (25) misalnya, setelah tiga bulan sejak peristiwa kematian ibunya. RA sudah bisa menjalani aktivitas seperti sediakala namun RA belum sepenuhnya berdamai dengan peristiwa memilukan tersebut. Kedukaan yang lebih singkat lagi terjadi kepada DAT (24) yang, mengatakan bahwa ia hanya mengalami fase depresi selama tujuh hari. Namun, hal tersebut tidak menandakan bahwa DAT (24) sudah berdamai sepenuhnya dengann kematian ibunya karena, peristiwa tersebut mampu merubah dirinya. DAT (24) saat ini menjadi pribadi yang workaholic atau bekerja secara berlebihan dikarenakan DAT (24) tidak ingin merasakan kesepian setelah kematian ibunya. Berbeda dengan FS (19) yang sudah berdamai dengan peristiwa kematian ayahnya. Bahkan, FS hanya memerlukan satu bulan untuk mencapai fase penerimaan. Lain FS (19) lain pula NNA (22) yang sampai saat ini masih belum mencapai fase penerimaan sehingga, dapat dikatakan bahwa NNA masih mengalami kedukaan atas peristiwa kematian ayahnya. Berbeda dengan RA, NNA belum bisa menjalani aktivitas seperti sedikala dan berbeda juga dengan DAT yang mengalihkan kedukaannya dengan cara sbuk bekeja. Sampai saati ini NNA masih mengalami kesedihan yang berlarut. Padapemaparaan diatas juga menambahkan fakta bahwa dalam penelitian ini terdapat tiga bentuk kedukaan yang diantaranya adalah kedukaan yang terselesaikan, kedukaan kedukaan yang berkepanjangan, *delayed grief* atau kedukaan yang terdistorsi.

Dalam mengekspresikan kehilangan masing-masing individu memiliki cara yang berbeda. Wanita lebih terbuka dalam mengekspresikan kehilangan daripada pria. Hal tersebut terjadi karena, adanya perbedaan regulasi emosi pria dan wanita. Menurut Gross (2002) dalam Astuti, Wasidi, & Sinthia (2019) Regulasi emosi di maknai sebagai, kecakapan individu dalam penilaian, pengolahan, dan pengungkapan serat upaya dalan mengatasi emosi dengan tepat dengan tujuan didapatnya keseimbangan emosional pada individu. DAT dan FS memilih menangis dengan kondisi berdiam diri dan menutupi kesedihannya di hadapan orang lain. Berbeda dengan RA dan NNA yang dapat mengekspresikan kehilangannya di hadapan orang lain. Berdasar kan penelitian (Ratnasari & Suleman, 2017; Alexander & Wood, 2000; Brody & Hall, 1993; Eagly,

1987; Eagly & Wood, 1991; Grossman & Wood, 1993). Faktor terbentuknya regulasi emosi ini adalah pengaruh dari pola asuh dan sosialisasi yang membentuk pembiasaan dalam menampilkan emosi seorang individu

Faktor lain yang mempengaruhi adalah budaya yang berkembang seperti, dalam budaya Indonesia yang membuat pria di tuntut untuk mengendalikan emosinya meski dalam situasi yang emosional juga, pria dituntut untuk dapat menekan ekspresi emosinya sehingga, tidak ada ekspresi emosional yang dapat ditampilkan (Ratnasari & Suleeman, 2017). Seperti yang dipaparkan oleh FS bahwa, orangtua FS mengajarkan FS sebagai pria tidak boleh menangis. Tak berbeda jauh dengan FS, DAT juga mengatakan bahwa sebagai seorang pria dirinya tidak diperbolehkan untuk menangis. "Pria tidak boleh menangis" Merupakan budaya yang berkembang menjadi sebuah stereotip gender. Stereotip gender artikan sebagai pemberian karakter tertentu yang sering kali bersifat merugikan terhadap kedua gender baik pria maupun wanita (Herdiansyah, 2016).

### Fase-Fase Kedukaan

Secara keseluruhan individu melalui fase-fase kedukaan yang didasarkan pada Teori Elizabet Kübler-Ross bahwa, terdapat lima tahapan kedukaan yaitu, (1) penolakan atau *denial*, (2) marah atau *anger*, (3) tawar-menawar atau *bergaining*, (4) depresi dan, (5) penerimaan (Wiryasaputra, 2019). Berkaitan dengan emosi yang ditimbulkan pada saat peristiwa kedukaan berlangsung. Umumnya emosi yang ditimbulkan saat peristiwa kedukaan berlangsung adalah penyangkalan seperti yang terjadi dalam fase penyangkalan. Adapula emosi lain yang ditimbulkan saat peristiwa berlangsung yaitu, emosi marah seperti terjadi dalam fase marah. Emosi sendiri menurut teori James Lange, adalah respon yang dihasilkan dari persepsi individu terhadap perubahan-perubahan di dalam tubuh yang disebabkan oleh rangsangan dari luar diri (Ardani & Istiqomah, 2020). Respon yang dihasilkan adalah perasaan atau *feeling* (Jarvis, 2021). Marah, sedih, duka, depresi, putus asa, kesepian, salah dan menyesal merupakan emosi yang ditemukan dalam peristiwa kedukaan berdasarkan kualifikasi emosi yang dikemukakan oleh George berdasarkan teori pembuktian Charles Darwin bahwa terdapat kesamaan respon emosi yang disebut emosi dasar yaitu, marah, senang, sedih, takut, dan jijik (Jarvis, 2021).

Emosi yang di timbulkan oleh RA saat kedukaan berlangsung adalah, merasa tidak percaya dengan apa yang terjadi kepada dirinya saat itu sebab, saat ibunya mengalami kritis RA berharap kembali pulang bersama ibunya dengan keadaan sehat. Berbeda dengan kenyataannya. Ternyata RA harus mengantar ibunya ke peristirahatan terakhir. Pada saat peristiwa kedukaan berlangsung DAT menyangkal peristiwa kehilangan yang dialaminya. DAT merasa semuanya seperti mimpi karena, DAT berpikir ibunya yang tidak pernah terdengar mengeluh itu, baik-baik saja. Bersamaan dengan itu DAT juga merasa marah pada Tuhan dengan berpikir "kenapa harus secepat ini? ". Serupa dengan DAT, FS memiliki perasaan hancur dan merasa peristiwa kehilangan

dialaminya adalah mimpi. Sama dengan DAT, FS melalui fase marah bersamaan dengan penyangkalan di awal peristiwa. Kemarahan FS di tunjukan kepada Tuhan dengan mempertanyakan "kenapa haru saya?" dan "kenapa bapak pergi begitu saja?". Saat itu FS merasa dirinya belum siap kehilangan ayahnya. NNA juga merasakan penyangkalan yang bersamaan dengan kemarahan pada awal peristiwa. Kemarahan muncul karena, NNA merasa tidak seharusnya ayahnya menjadi korban COVID-19 menjadi korban. Penyangkalan muncul karena, NNA tidak menyangka bahwa, yang akan menjadi korban adalah ayahnya bukan dirinya yang saat itu juga berjuang melawan COVID-19.

### 1. *Denial* atau penyangkalan

Penyangkalan atau *Denial* merupakan fase awal dari kedukaan dimana, pada fase tersebut individu akan menolak kenyataan dari peristiwa yang sedang atau sudah terjadi. Penyangkalan sendiri merupakan salah satu bagian dari mekanisme pertahanan ego yang dikemukakan oleh Sigmund Freud dengan pandangan psikoanalisisnya. Penyangkalan diartikan sebagai, perlawanan diri dari ansietas dengan cara tidak ingin menyadari bahwa sesuatu yang mengancam dirinya adalah sebuah kenyataan (Habsy, 2021). Ansietas sendiri merupakan pengalaman emosional menyakitkan yang dihasilkan melalui eksistensi-eksistensi dalam organ internal. Eksistensi-eksistensi dapat berasal dari stimulus eksternal maupun internal (Hall, 2019). Misalnya, individu menangis dan merasa sesak ketika menerima kabar duka cita. Ansietas memiliki tugas untuk bertindak menyampaikan sinyal ancaman pada ego agar, ego memunculkan kesadaran untuk menyusun langkah-langkah dalam mengatasi ancaman (Hall, 2019). Sehingga, dikenal sebagai mekanisme pertahanan ego. Penyangkalan muncul sebagai cara individu dalam menghindari atau menolak kenyataan yang mengancam dan menyakitkan yaitu, kehilangan sosok yang terpenting bagi individu tersebut.

Penyangkalan terjadi dengan berbagai bentuk sikap ataupun pemikiran dari individu yang bersangkutan seperti RA yang menyangkal kematian ibunya karena merasa tidak pernah melihat, memandikan dan mengkafani jenasah ibunya dikarenakan protokol kesehatan. RA juga merasa tidak ada tamu-tamu yang datang untuk mendoakan sang ibu. Lain halnya, dengan DAT yang menyangkal kematian ibunya dan berpikir bahwa peristiwa tersebut merupakan mimpi buruk karena sebelumnya ia melihat bahwa ibunya masih baik-baik saja dan tidak pernah mengeluhkan sakit.. Subjek FS sendiri menyangkal kematian ayahnya karena FS menganggap peristiwa tersebut terjadi sangat mendadak. Setelah peristiwa kematian ayahnya terjadi NNA masih menyangkal. NNA merasa tidak dapat jauh dari ayahnya sehingga, NNA melakukan ziarah di makam ayahnya sebanyak dua sampai tiga kali dalam seminggu.

### 2. *Anger* atau Kemarahan

Pada fase marah individu cenderung menyalahkan objek lain di luar dirinya atau menyalahkan dirinya sendiri ataupun keduanya. Objek lain yang umumnya

menjadi kambing hitam dari kemarahan individu adalah Tuhan. Hal tersebut terjadi karena, Tuhan dianggap sebagai penentu dari terjadinya berbagai peristiwa termasuk kematian. Namun, selain Tuhan pada kasus kematian akibat COVID-19 ini terdapat objek lain yang di kambing hitamkan yaitu, mereka yang dianggap bertanggung jawab menularkan COVID-19 kepada anggota keluarga dari masing-masing individu. Kemarahan menurut Davidson (1994 dalam Susanti, Husni, & Fitriyani, (2014)). emosi marah dapat muncul dengan berberpa bentuk salah satunya, di munculkan oleh individu pada orang yang meninggalkannya karena orang lain dianggap tidak dapat menjaganya dan juga dimunculkan kepada dirinya sendiri ketika individu tersebut tidak dapat menjaga orang yang dicintainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, kemarahan di munculkan pada kedukaan di dorong oleh rasa kehilangan yang dimiliki individu ketika orang tersayang meninggalnya. Kemarahannya juga terjadi karena individu tersebut merasa gagal untuk menjaga orang tersayang dari fenomena yang terjadi yaitu, COVID-19.

RA mengalami fase marah diawali dengan ketidakpuasaannya pada pelayanan rumah sakit di awal peristiwa. RA juga menyalahkan dirinya sendiri karena, tidak memberikan kabar kepada keluarganya terkhusus ayahnya tentang keadaan ibunya saat itu yang sedang mengalami kritis di rumah sakit. RA dan keluarga merupakan individu yang taat akan protokol kesehatan COVID-19 yang sangat membatasi interaksi dengan orang banyak juga, menjaga imunitas dengan sering meminum vitamin. Hal itu yang menyebabkan RA memiliki rasa marah terhadap orang-orang yang tidak taat prokes namun tidak menjadi korban seperti ibunya. Rasa marah yang RA miliki juga ia tunjukkan kepada Tuhan karena, RA menganggap bahwa keputusan Tuhan itu tidak adil.

DAT menunjukkan rasa marah tersebut dengan menyalahkan dirinya sendiri. DAT merasa gagal karena, tidak dapat menemani ibunya di akhir hidup ibunya. Pada awal peristiwa DAT di saat DAT belum menerima terjadinya peristiwa tersebut karena saat itu, DAT menganggap waktu yang ia lalui bersama ibunya masih terlalu singkat. DAT tidak merasa seseorang yang menularkan virus COVID-19 kepada ibunya, bertanggung jawab atas kematian ibunya. DAT lebih menyalahkan dirinya karena gagal menjaga ibunya dari penularan virus tersebut.

FS menunjukkan rasa kecewa kepada Tuhan di awal peristiwa karena, peristiwa kematian ayahnya yang mendadak baginya dan pada saat itu, FS belum siap untuk menerima kepergian ayahnya. FS juga menunjukkan perasaan bersalah karena, tidak dapat merawat ayahnya di saat kritis. Pada awal peristiwa FS juga merasa bahwa individu yang menularkan virus kepada ayahnya itu, bertanggung jawab atas kematian ayahnya. Namun, setelah itu, FS merasa bahwa apa yang terjadi kepada ayahnya merupakan takdir sehingga, ia tidak perlu menyalahkan orang lain.

NNA menyalahkan dirinya sendiri dan merasa

bertanggung jawab atas kematian ayahnya. NNA merasa bahwa dirinya adalah penyebab ayahnya positif COVID-19 hingga, meninggal dunia. NNA juga memiliki rasa marah dengan Tuhan di awal peristiwa karena, NNA merasa peristiwa tersebut terlalu cepat terjadi sedangkan, NNA belum sempat berpamitan kepada ayahnya.

Dari pernyataan diatas tentang bentuk kemarahan. Kemarahan di tunjukan oleh individu kepada dirinya sendiri, Tuhan ataupun orang yang dianggap bertanggung jawab karena, menjadi penyebab individu mengalami kehilangan. Individu menyalahkan orang lain karena adanya mekanisme pertahanan ego yang disebut proyeksi. Proyeksi diartikan sebagai, emosi yang ditukarkan dari diri sendiri sebagai subjek dengan objek lain yang disebabkan oleh adanya kecemasan dari id dan super ego yang menekan ego dan upaya individu dalam mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan mengalihkannya pada objek eksternal (Hall, 2019). Bentuk kemarahan yang ditunjukkan dengan menyalahkan diri sendiri biasa di kenal dengan istilah *self-blame*. Menurut Janoff-Bulman menyalahkan diri sendiri merupakan salah satu bentuk pelecehan emosional yang memperkuat persepsi terhadap kekurangan individu yang akan menghambat individu itu sendiri juga, dikatakan bahwa ketika individu menyalahkan dirinya sendiri itu artinya individu tersebut bertanggung jawab pribadi atas terjadinya peristiwa traumatis meskipun jelas bahwa individu tersebut adalah korban (Kaur & Kaur, 2015)

### 3. *Bargaining* atau tawar-menawar

Fase yang akan dilewati oleh individu dalam kedukaan setelahnya adalah fase *bargaining* atau fase tawar-tawar. Pada fase ini individu akan melakukan tawaran kepada Tuhan dan berandai-andai agar, apa yang mereka alami saat ini tidak terjadi pada mereka. Pada fase ini umumnya individu sudah mulai menyadari kenyataan.

RA merasa menyesal karena saat ibunya kritis RA tidak memberikan kabar kepada keluarganya tentang kondisi ibunya sebenarnya. RA berandai-andai bila kematian ibunya akan terjadi RA, ingin memberikan kabar tersebut kepada keluarganya terkhusus ayahnya yang dirasa berhak mengetahuinya. RA juga melakukan penawaran kepada Tuhan agar bisa menukar nyawanya dengan nyawa ibu RA. Kedekatan RA dengan ibunya yang membuat RA berpikir lebih baik meninggalkan ibunya dari RA yang harus merasa kehilangan. Setelah peristiwa kematian ibunya terjadi DAT berharap bahwa, ibunya akan kembali pulang. DAT juga melakukan pengandaian dengan membelikan makanan kesukaan ibunya dengan berandai apabila, ibunya masih bersama DAT, ibu DAT pasti menghabiskan makanan tersebut. FS juga melakukan pengandaian pada fase ini dengan berpikir, apabila FS mengetahui ayahnya akan meninggal dunia akibat COVID-19.

FS ingin ayahnya di rawat dirumah saja. Hal tersebut dikarenakan FS ingin menghabiskan kebersamaan dengan ayahnya di waktu-waktu terakhir. FS juga memiliki harapan untuk dapat memeluk ayahnya di saat-saat terakhir ayahnya. NNA merasa jika dirinya

bisa menjaga diri ayahnya masih hidup sampai saat ini. *bargaining* tersebut terjadi karena kemarahan NNA kepada dirinya yang terlebih dahulu dinyatakan positif COVID-19. NNA juga melakukan tawar-menawar dengan Tuhan untuk menyusul ayahnya karena, NNA ingin menemani ayahnya agar ayahnya tidak sendiri.

#### 4. Depresi

Pada fase depresi ini seluruh individu mengalami permasalahan yang hampir sama dari mulai gangguan makan, gangguan tidur, perubahan mood, menurunnya tingkat aktivitas, terganggunya interaksi sosial, menurunnya produktivitas, memiliki rasa bersalah, dan meningkatnya sensitifitas. Gangguan tersebut terjadi karena, individu mengalami kesedihan yang mendalam. Namun, keseluruhan gangguan tersebut tidak dapat diartikan sebagai *Depression Disorder* karena, terjadi dalam kurun waktu yang cukup singkat dan tidak memenuhi sintom dari *Depression Disorder*. Namun, perlu dipahami bahwa individu yang mengalami kedukaan harus mencapai fase penerimaan agar fase depresi tersebut tidak berlanjut dan menimbulkan gangguan mental pada individu.

RA mengalami gangguan tidur dengan terjadinya perubahan jam tidur. RA tidak bisa tidur saat malam hari dikarenakan RA mengalami mimpi buruk atau *nightmare* yang membuatnya terbangun dan sulit untuk melanjutkan tidurnya hingga menjelang suh. RA menghabiskan waktu malamnya untuk terhubung dengan kekasihnya melalui panggilan telepon dengan, tujuan RA dapat menghilangkan rasa takut dari mimpi buruknya tersebut. Gangguan tidur ini berdampak kepada aktivitas RA yang terganggu karena, RA merasakan sakit pada tubuhnya yang membuatnya kesulitan untuk beraktivitas. Aktivitas RA juga terganggu karena, RA mengalami perubahan mood yang membuatnya bisa secara tiba-tiba menangis. Hal itu juga membuatnya menjadi lebih sensitif. Perubahan mood itu juga yang membuatnya menjadi demotivasi dalam menjalani kesehariannya bahkan, hal tersebut menyebabkan pola makannya terganggu. RA mengalami kesedihan yang berlarut-larut dalam kurun waktu tiga bulan dan RA menemukan fase penerimaannya setelah RA menghabiskan waktu dengan kekasihnya untuk menghilangkan kesedihannya. Selain, gangguan yang terjadi di dalam diri RA. RA juga mengalami perubahan dengan lingkungan sosial yang ditandai dengan sikap menarik diri dari lingkungan sosial dan masyarakatnya selama dua bulan yang, artinya selama dua bulan RA tidak berinteraksi dengan masyarakat disekitarnya bahkan, dengan saudaranya RA juga menarik diri. Hal tersebut juga didukung oleh sikap dari masyarakat kepada RA yang, mengucilkan RA dan ayahnya dikarenakan, RA dan keluarganya menjadi penyintas COVID-19. Setelah peristiwa tersebut RA, mengalami perubahan sikap sosial dari RA yang peduli dan selalu mementingkan kepentingan orang lain, menjadi individu yang acuh dan tidak peduli dengan lingkungan sosialnya. Perubahan sikap itu terjadi karena, rasa kecewa RA saat mendapat perlakuan tidak baik dari lingkungannya.

Setelah peristiwa kematian ibunya DAT menjadi seseorang *workaholic*. DAT mengambil lebih banyak pekerjaan tanpa mengurangi waktu untuk bersosialisasinya. DAT melakukan itu dengan menghindari suasana rumah yang akan membuatnya mengenang ibunya apabila DAT menghabiskan lebih banyak waktu dirumah. Pekerjaan dan waktu bersosialisasi yang membuat kedukaannya menjadi terdistorsi atau teralihakan. Sama halnya dengan RA, DAT juga mengalami fase tersulitnya bedanya hanya durasi. DAT mengalami kesedihan yang mendalam selama tujuh hari selama itu kesedihan yang mendalam hingga, terjadi perubahan terhadap sikapnya. Sikap DAT menjadi lebih pendiam dan mengabaikan orang disekitarnya karena, DAT memerlukan waktu untuk menyendiri. Selama menyendiri DAT hanya menangis seorang diri hingga, DAT merasakan sakit di kepalanya akibat terlalu lama menangis. Dalam kesedihannya DAT juga merasakan penyesalan karena, DAT belum bisa mewujudkan impian bersama ibunya untuk membeli rumah. Selama tujuh hari itu juga, aktivitas DAT terganggu karena, DAT tidak memiliki motivasi untuk beraktivitas. Gangguan makan yang dialami DAT terjadi selama tiga hari DAT tidak merasakan lapar karena, DAT masih merasa *shock* atas kepergian ibunya. Barulah, di hari ke-4 DAT mendapat makanan kesukaan dari tantenya yang rasanya tidak jauh berbeda dengan ibunya. Gangguan tidur yang dialami DAT terjadi di tiga hari pertama yang membuat DAT tidak tidur selama tiga hari berturut-turut lalu, terjadi lagi pada hari ke-6 dan ke-7 tetapi, pada hari ke-7 DAT memaksakan tidur dengan bantuan obat tidur karena, di hari ke-8 DAT sudah harus bekerja. Setelah peristiwa kehilangan berlatu DAT menjadi lebih sensitif hingga saat ini. DAT menjadi lebih mudah marah dan terkadang DAT merasa marah secara berlebihan.

FS melalui fase depresi dengan durasi yang juga cukup singkat yaitu, selama 40 hari. Pada awal peristiwa FS mengalami gangguan makan. Selama tiga hari FS merasa tidak memiliki rasa lapar. FS juga mengalami gangguan tidur selama 40 hari dengan kondisi sulit untuk tidur nyenyak karena, sering terbangun tanpa alasan yang jelas lalu, setelah itu FS menghabiskan waktu untuk bermain *gadget*nya. Perubahan sikap juga ditunjukkan oleh FS dengan sikapnya yang menjadi lebih pendiam dari sebelumnya. FS membatasi interaksi dengan orang di lingkungannya bahkan, FS mengurung diri di kamarnya selama tiga hari. Selama mengurung diri FS menghabiskan waktunya untuk menangis seorang diri di kamar karena, kesedihan yang ia rasakan selain itu, FS saat itu merasa seperti linglung. FS juga merasa interaksi sosialnya berubah karena, tidak seriang dan menjadi malas bersosialisasi berbeda dari sebelum peristiwa kehilangan terjadi. Aktivitas FS terganggu karena, FS merasakan gangguan mood yang sangat buruk dan membuat dirinya tidak memiliki semangat untuk beraktivitas. Hal tersebut terjadi karena, kesedihan yang FS rasakan dan kesedihan itu tidak dapat FS ekspresikan di hadapan ibunya. FS juga pernah mengalami gangguan fisik yang disebabkan oleh kesedihannya dan itu

mengganggu aktivitasnya. Saat itu, FS sedang mengikuti pelajaran tambahan di luar sekolah lalu, FS mengalami sesak di dada saat teringat ayahnya yang berjuang melawan kritis.

NNA yang sejak awal peristiwa menyalahkan dirinya atas kematian ayahnya terus merasa bersalah. Di fase depresi rasa bersalah tersebut semakin memburuk sebab NNA disudutkan oleh ibunya dengan kalimat “mau membunuh siapa lagi setelah ini?”. Kalimat tersebut juga sebagai penanda NNA harus menghancurkan produktivitasnya karena, keluarganya menentang program mangang yang di terima NNA padahal, NNA berharap dan mengembangkan dirinya melalui program tersebut. Rasa bersalah dan yang semakin disudutkan pada NNA membuat NNA merasakan kesedihan yang berlarut sampai saat ini. Di sisi lain NNA juga mengalami kesedihan mendalam karena, merasa separuh jiwanya hilang. Adapun gangguan dan perubahan lain yang NNA rasa selama fase depresi. Seperti yang lainnya, NNA juga mengalami gangguan makan, tidur dan beraktivitas. NNA mengatakan bahwa dirinya lebih banyak tidur meskipun merasa, sudah tidur dengan cukup. Hal tersebut dilakukannya dari siang hingga menjelang malam. NNA membiarkan dirinya merasakan sakit pada lambung karena, makanan pedas yang NNA makan setelah tidak makan dalam beberapa hari dan itu NNA lakukan selama satu bulan. Pada fase ini NNA kehilangan semangat dan merasa hidupnya tidak berarti. Hilangnya semangat membuat aktivitas NNA terganggu. Setelah mengalami peristiwa kehilangan NNA juga mengalami perubahan sikap menjadi lebih pemurung dan pendiam dengan tidak terlalu banyak bercerita dan tidak terlalu senang mengobrol. Selain, sikap NNA juga mengalami perubahan pada emosinya yang saat ini menjadi kurang stabil. Sensitivitas NNA juga meningkat dengan sikap NNA yang terkadang suka marah tanpa sebab ke semua orang. *Mood* NNA juga berubah-ubah. Ada waktu dimana NNA tidak ingin diganggu siapapun saat, itu terjadi NNA mengabaikan semua pesan di ponselnya.

Dalam fase depresi individu merasakan kesedihan yang mengganggu aktivitas kesehariannya. Oleh karena itu, individu memerlukan strategi coping agar aktivitasnya bisa berjalan tanpa adanya gangguan. Strategi coping di definisikan sebagai, suatu cara yang dilakukan individu untuk melakukan penyesuaian dengan tuntutan yang didapatkan dari luar diri individu. Terdapat dua strategi coping yang diantaranya, adalah *problem-focus coping* atau strategi coping yang di fokuskan pada permasalahan. Ada pula *emotional-focus coping* atau strategi coping yang berfokus pada kontrol emosional dari peristiwa yang berpotensi menimbulkan stress (Hendriani, 2018). Pada penelitian ini, keseluruhan individu melakukan emotional-focus coping dengan tujuan mengontrol perasaan kedukaan yang ditimbulkan dalam fase depresi.

Masing-masing individu memiliki cara berbeda dalam melakukan emotional-focus coping. Penggunaan coping stress yang berfokus pada emosi adalah, untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang ditimbulkan saat

individu berada di fase depresi. RA misalnya, saat RA mengalami gangguan tidur RA menghabiskan waktu untuk terhubung dengan kekasihnya melalui telepon agar RA dapat menghilangkan rasa takutnya setelah mengalami mimpi buruk.

Menjadi *Workaholic* merupakan salah satu coping emosi yang di lakukan oleh DAT. Dengan banyaknya pekerjaan yang sudah DAT ambil dikantor masih dirasa tak cukup karena, masih menghabiskan waktu di luar rumah untuk bermain dengan teman- temannya. Hal tersebut DAT lakukan untuk mengalihkan perasaan kehilangannya dan tidak ingin terus menerus merasakan rindu dan kesedihan. DAT melakukan aktivitas yang banyak di luar rumah agar, kembali DAT bisa langsung tertidur tanpa harus mengingat kembali kesedihannya.

Demikian juga, dengan FS yang memilih untuk memainkan gadgetnya saat dirinya, terbangun dari tidur karena, adanya perasaan yang mengganggu. Emotional-focus coping oleh RA dengan menghabiskan waktu dengan kekasih nya untuk pergi liburan dari bulan desember sampai januari dengan tujuan agar RA dapat menghilangkan perasaan sedihnya. Doa juga menjadi salah satu emotional-focus coping yang dilakukan oleh FS saat merasakan perasan yang tiba-tiba datang mengganggu ketika FS teringat dengan ayahnya.

NNA melakukan *emotional-coping* dengan bercerita dan menangis kepada temannya. NNA, menceritakan tentang kehilangannya. NNA juga menjadikan salah satu artis korea sebagai *emotional-coping* nya dengan melakukan imajinasi seolah sedang *chatting* dengan artis korea Kihyun dan menceritakan apa yang sedang dirasakan oleh NNA. Selain bercerita, NNA juga akan mengajak temannya untuk *hang-out* atau berpergian dengan tujuan dapat mengalihkan pikiran NNA saat dirinya merasakan kesedihan

##### 5. *Accaptement* atau penerimaan.

*Emotional-focus coping* bukan suatu penentu terhadap kemampuan individu dalam upaya keluar dari fase depresi dan mencapai memasuki fase penerimaan. Menurut teori kedukaan Elizabet Kubler-Ross fase penerima adalah fase akhir dari kedukaan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kedukaan telah terselesaikan apabila, individu sudah mencapai fase ini. Dalam fase ini, individu sudah menerima kenyataan dari peristiwa kehilangan yang sudah terjadi. Individu tidak lagi memiliki kemarahan pada dirinya ataupun objek lain di luar dirinya. Tawar-menawar dengan Tuhan ataupun berandai-andai tidak lagi dilakukan oleh individu. Fase ini juga menandakan bahwa gangguan tidur, gangguan makan, terganggunya aktivitas dan produktivitas tidak lagi dirasakan oleh individu. Individu juga sudah dapat beraktivitas seperti sediakala dan tidak lagi merasakan kesedihan yang berlarut dan kedukaan karena, individu sudah dapat berdamai dengan peristiwa kehilangan.

RA memerlukan waktu kurang lebih tiga bulan untuk keluar dari fase depresi karena, RA merasa dirinya perlu melanjutkan kehidupan seperti sediakala. Namun, RA merasa belum bisa berdamai sepenuhnya dengan peristiwa kedukaannya. Setelah, tiga bulan berlalu RA

masih saja merasakan kesedihan tetapi, kesedihan yang RA rasakan tidak sedalam saat RA berada dalam fase depresi. Saat ini, RA hanya meyakini bahwa dirinya akan terbiasa tanpa sosok ibunya tetapi, disisi lain RA tidak meyakini bahwa dirinya tidak akan lagi merasa kehilangan. Itu artinya, walaupun sudah terbiasa tanpa sosok ibunya RA, bisa saja merasakan perasaan kehilangan lagi di kemudian hari. Pada fase depresi RA memiliki penyalasan yang membuatnya semakin berduka tetapi, di tahap ini RA sudah dapat menerima penyesalan tersebut dan berusaha mewujudkan keinginan ibunya untuk segera menikah. RA, bisa keluar dari tahap depresinya tidak lepas dari dukungan sosial yang diterimanya dari teman terdekatnya juga, dari pacarnya yang sebelumnya mendukung RA untuk melakukan *Emotional-focus coping* saja. RA juga, menganggap bahwa ayahnya adalah orang yang paling kehilangan ibunya sehingga, RA menjadi salah satu faktor yang mendukung RA untuk menjalani kehidupan seperti sediakala. Ditambahkan lagi RA merupakan anak tunggal dan saat ini ia, hanya memiliki satu orangtua dan RA bertanggung jawab untuk membahagiakan ayahnya. Salah satu cara yang, dilakukan RA untuk bangkit dari kedukaannya adalah bekerja.

Serupa hal nya dengan RA, DAT saat ini belum sepenuhnya berdamai dengan peristiwa kedukaan yang dialaminya. Di sisi lain DAT merasa bahwa dirinya harus hidup seperti sediakala dan DAT pun yakin bahwa, DAT mampu melewati kedukaan yang dialaminya. Hal tersebut juga diperkuat dengan dukungan sosial yang di terima DAT dari orang terdekatnya. Kekasih DAT misalnya yang sejak awal berperan menjadi pendengar yang baik untuk memberikan dukungan kepada DAT. Selain itu, DAT merasa bahwa dirinya memiliki tanggung jawab kepada keluarga yang harus dipenuhi sehingga, DAT tidak ingin terlarut-larut dalam kesedihan. DAT hanya membutuhkan waktu satu minggu berduka dan kembali bekerja dan beraktivitas normal kembali. Meskipun demikian, DAT masih sering merasakan kesedihan ketika DAT mengingat kembali sosok ibunya hingga, DAT merasakan gejala fisik yaitu, sesak di dada akibat kerinduan yang DAT rasakan. Faktor itulah yang membuatnya saat ini menjadi seorang yang *workaholic* dan memutuskan untuk lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. *Workaholic* sendiri di definisikan oleh Killinger sebagai pola perilaku dalam bekerja dengan penggunaan waktu yang melebihi waktu kerja, adanya tuntutan yang berlebihan dalam pekerjaan hingga, mengesampingkan sebagian aktivitas lain di luar pekerjaan (Syarifuddin, Nurjahjanti, & Widayanti, 2013).

Menurut FS, selama satu bulan setelah berduka adalah fase tersulit bagi FS namun, FS sudah berhasil melewati fase tersulit tersebut dengan keyakinan bahwa, FS mampu untuk keluar dari fase tersulitnya. Fase tersulit yang dimaksud FS adalah fase depresi. Fase disaat FS masih merasakan kedukaan. Berbeda dengan DAT dan RA, FS sudah dapat berdamai dengan peristiwa kedukaannya yang menandakan bahwa, FS sudah mencapai fase penerimaan. Salah satu alasan FS dapat berdamai dengan peristiwa kehilangan adalah

menyaadari kematian ayahnya sebagai, sebuah kenyataan yang harus FS terima. Tidak lupa adanya faktor lain berupa dukungan keluarga khususnya dari sang ibu dan religiusitas yang dimiliki. FS diketahui sebagai remaja yang taat beribadah dan sering kali mengamalkan ilmu agama yang diwarisi oleh mendiang ayahnya. Setelah peristiwa kehilangan berlalu, FS merasa dirinya dapat memaknai peristiwa kehilangan menjadi suatu hal yang merubah pribadinya menjadi lebih bertanggung jawab dan mandiri.

Saat ini NNA sudah dapat beraktivitas dengan normal kembali karena, NNA merasa tidak ingin ayahnya bersedih melihat NNA terus-menerus bersedih dan merasa bersalah. Untuk dapat beraktivitas dengan normal kembali NNA tidak lepas dari dukungan orang-orang terdekatnya. Tanpa dukungan-dukungan orang-orangnya terdekatnya NNA tidak percaya diri bahwa, dirinya mampu melewati kedukaan ini. Orang-orang terdekat NNA adalah teman-teman dan saudara perempuannya. Dapat beraktivitas dengan normal tidak menjadi indikator bahwa NNA sudah mencapai fase penerimaan. Rasa bersalah dan kesedihan yang dimiliki oleh NNA membuatnya mengalami kedukaan yang berkelanjutan. NNA, hingga saat ini belum mencapai fase penerimaan. Hal tersebut ditunjukkan dari penyangkalan yang masih dilakukan oleh NNA. Penyangkalan tersebut dengan perilaku NNA yang sering mengunjungi makam ayahnya, bercerita dengan foto ayahnya, serta menggunakan baju ayahnya ketika tidur. Alasan NNA berperilaku seperti itu adalah keinginan untuk selalu dekat dengan ayahnya serta, kerinduan dengan ayah NNA. Keinginan untuk selalu dekat dan rasa bersalah yang masih dimiliki membuat NNA belum dapat berdamai dengan peristiwa kehilangan yang dialaminya.

### Dukungan Sosial

Pada tahapan menuju proses penerimaan terdapat faktor-faktor penguat yang menguatkan individu dalam melewati fase-fase kedukaan. Faktor tersebut berupa dukungan sosial. Dukungan sosial terdiri dari enam bentuk yang terbagi di bagi menjadi dua aspek. Pertama, instrumental support yang terdiri dari, *Reliable alliance* dan *guidance*. *Reliable alliance* adalah kemampuan seseorang untuk menyadari bahwa bantuannya dibutuhkan oleh individu lain. *Guidance* adalah dukungan berupa nasehat suatu nasehat dari sumber yang dipercaya juga, dapat berupa *feedback*. Kedua, *emotional support* yang terdiri dari empat bentuk dukungan. *Reassurance of worth* yaitu, dukungan dengan memberikan penilaian dengan terhadap kemampuan dengan bentuk penghargaan. *Attachment* atau menyampaikan dukungan dengan cara menunjukkan kasih sayang sehingga, individu yang menerima merasa aman. *Opportunity to provide nurturance* adalah bentuk ketika individu merasa dibutuhkan oleh oranglain. *Social Integration* adalah dukungan berupa adanya keseragaman fokus dan adanya rasa memiliki yang terbentuk dalam suatu kelompok. (Maslinah, 2012) Dukungan sosial sendiri dimaknai dalam Sarafino (2011)

Dukungan sosial adalah pemberian yang dapat dirasakan oleh individu yang diterima dari oranglain ataupun kelompoknya berupa, kenyamanan, kepedulian, bantuan atau penghargaan.

Dukungan sosial yang diterima oleh RA dari orang terdekatnya berupa dukungan secara emosional yaitu, *attachment*. Dukungan ini diberikan oleh teman dekatnya dengan mengirimkan vitamin serta makann saat RA dan kelurga harus menjalankan isolasi mandiri. Tempat dekat RA juga memberikan dukungan berupa *reassurance of worth* yaitu, memberikan validasi pada emosi yang sedang dialami oleh RA dengan mengatakan bahwa RA boleh menangis untuk merasakan kesedihannya. Secara tidak langsung, RA juga mendapatkan dukungan sosial dari sosok ayahnya. Dukungan ini tidak terjadi secara langsung karena berbentuk *Opportunity to provide nurturance* yaitu, ketika RA melihat sosok ayahnya RA merasa bahwa, ayahnya msih membutuhkan RA. Dukungan berupa *attachment* juga, diterima RA dari kekasihnya yang membantu RA melakukan coping emosi saat RA berada dalam fase depresi.

DAT mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya yaitu, ayah, adik, dan kekasihnya serta, sahabat-sahabat terdekatnya. *Social integration* adalah dukungan sosial yang diterima DAT dari ayah dan adiknya karena, DAT merasa bahwa mereka juga merasakan kehilangan yang sama. Dukungan berupa *attachment* diberikan oleh kekasihnya dengan menjadi pendengar yang baik untuk DAT. Hal yang serupa juga diberikan oleh sahabat-sahabatnya dengan menghibur DAT. Di samping itu DAT juga memiliki *Guidance* atau bimbingan dengan menjadikan nilai-nilai spiritualitas sebagai salah bentuk dukungan untuk DAT melewati fase kedukaan.

Dukungan sosial yang di terima oleh FS berasal dari keluarga. FS dan keluarga saling menguatkan sehingga, dukungan yang diperoleh FS berbentuk *social integration*. Hal ini terjadi karena FS dan keluar memiliki rasa kehilangan yang sama. Dukungan lain diberikan oleh ibu FS yang berbentuk *Guidance* atau nasihat-nasihat. Ibu FS juga memerikan *attachment* dengan menghibur dan memerikan dukungan agar FS merasa aman dalam wujudkan mimpinya.

Dukungan sosial yang di terima NNA dari orang-orang terdekatnya berupa *attachment* dengan memberikan motivasi kepada NNA untuk tidak terus-menerus merasa bersalah dengan mengingatkan keinginan NNA untuk bertemu dengan idolanya yang merupakan idol korea. NNA mengatakan dari sebelum peristiwa terjadi NNA menelepon temannya untuk menenangkan dirinya setelah, peristiwa berlalu NNA juga, menceritakan keadaannya dan perasaannya kepada temannya dan saudaranya. Teman NNA memberikan dukungan dengan menyempatkan waktu untuk menemani NNA *hang-out*. Menjadi pendengar yang baik dan memberikan untuk menghibur merupakan bentuk dukungan yang diberikan. Dukungan lain yang NNA miliki adalah *guidance* dengan menjadi doa sebagai pembimbing dalam menguatkan.

## Kerinduan

Kerinduan adalah hal yang dirasakan oleh individu saat orang yang disayanginya tidak lagi bersama. Kerinduan bisa dirasakan setelah peristiwa khususnya saat individu dalam fase depresi. Namun, tidak menutup kemungkinan individu akan merasakan kerindukaan setelah fase penerimaan yang berbeda hanya cara menyikapinya. Kerinduan dimaknai sebagai, representasi mental yang memiliki banayak emosional dari keadaan yang berupa khayalan, alternatif yang ideal dan, ekspresi kehidupan (Kotter-Grühn, Wiesta, Zureka, & Scheibea, 2009). Kerinduan memiliki enam karakteristik yaitu pertama, yang menjadi aspek dalam kerinduan adalah aspek yang tidak lengkap atau tidak sempurna dan aspek esensial yang telah hilang dari kehidupan. Kedua, kerinduan melibatkan khayalan yang terlalu positif, ideal, dan khayalan dari aspek yang hilang. Ketiga, kerinduaan bermata dua karena, selain meminculkan fantasi tetang dan realitas alternavite di sisi lain, juga dapat menimbulkan emosi kepahitan. Karakteristik keempat adalah, kenangan di masalalu, refleksi masa kini, dan masa depan yang dirancang ideal yang tergabung dalam pembentukan pengalaman yang kompleks secara temporal. Kelima, kerinduan kaya akan makna simbolik dan terakhir, kerinduan dapat mengevaluasi kehidupan individu (Kotter-Grühn, Wiesta, Zureka, & Scheibea, 2009).

Kerinduan berhubungan langsung dengan memori jangka panjang yang erat kaitannya dengan, ingatan episodik yang merupakan ingatan tetang peristiwa (Jarvis, 2021). Akibatnya, individu akan menyimpan banyak peristiwa dalam jangka waktu yang lama. Perasaan kerinduan tersebut muncul pada saat individu mengingat kembali peristiwa-peristiwa memorial yang pernah dialaminya dengan ayah atau ibu mereka yang sudah meninggal dunia akibat COVID-19. Selain, peristiwa memorial, kerinduan juga erat kaitannya dengan hal-hal yang berkiatan dengan individu yang sudah tidak ada misal, kebiasaan, makanan favorit. Ketika, individu mengalami kerinduan sering kali berkhayal agar peristiwa yang pernah terjadi dalam terjadi lagi.

Kerinduan yang dirasakan olah RA berupa kerinduan dengan peristiwa yang pernah dilakukan oleh RA selaein itu, RA juga merindukan figur ibunya yang menjadi tempat berkeluh kesah, beradu argumen serta ibunya sebagai sosok yang dapat mengerti RA. RA memiliki satu memori yang berkesan untuknya yaitu, saat RA melihat ibunya menangis haru saat kelulusannya. DAT merasakan kerinduan hal-hal yang yang dimiliki oleh ibunya seperti, pembawaan bicara ibu DAT, senyum yang dimiliki ibu DAT, dan masakan yang biasa dibuatkan. DAT juga memiliki kerinduan terkait dengan memori yang dimiliki bersama ibunya. Tak berbeda jauh dengan RA dan DA, FS juga memiliki kerinduan dengan ayahnya. FS mengatakan bahwa dirinya merindukan cara ayahnya memarahinya dan FS juga rindu saat-saat dirinya dimarahi. Bagi NNA setiap sudut dirumahnya mengingatkannya dengan ayahnya. Terlebih, NNA sangat mengingat sosok ayahnya yang sering

mengantarnya dan saat ini, NNA tidak lagi memiliki sosok tersebut. Memori-memori itulah yang membekas di ingatan NNA yang membuatnya merasakan kerinduan pada sosok ayahnya. Kerinduan lainnya juga di rasakan oleh NNA ketika teringat dengan kebiasaan yang biasa dilakukan oleh ayahnya yaitu, ketika sedang bermain dan makan makanan favorit bersama. NNA juga merindukan sosok ayahnya yang terbiasa menjemputnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa, semua subjek merasakan penolakan di awal peristiwa kehilangan. Emosi yang ditimbulkan saat peristiwa terjadi adalah penyangkalan dan kemarahan yang dirasakan secara bersamaan. Terdapat perbedaan pengungkapan emosi kedukaan berdasarkan gender. Individu bergender wanita lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi kedukaan daripada individu bergender wanita. Perbedaan tersebut terjadi karena, adanya pengaruh budaya. Setelah mengalami kehilangan orang yang tersayang individu akan mengalami kedukaan. Seluruh, individu yang berduka mengalami fase kedukaan sesuai teori yang dikemukakan oleh Elizabet Kübler-Ross. Diawali dari fase penyangkalan setelah peristiwa. Fase kemarahan dengan adanya rasa marah pada diri sendiri, Tuhan, dan seseorang yang dianggap bertanggung jawab sebagai penyebab tertularnya COVID-19.

Fase ketiga adalah, ketika individu melakukan tawar-menawar dengan Tuhan dan berandai-andai agar peristiwa kehilangan tidak terjadi. Individu melalui fase depresi dengan gangguan yang sama yaitu, makan, gangguan tidur, terganggunya aktivitas dan menarik diri dari lingkungan. Hal-hal tersebut terjadi dalam kurun waktu yang berbeda. Pada penelitian ini menunjukkan dalam mencapai fase penerimaan tersebut, individu melaluinya dengan adanya kesadaran diri untuk melanjutkan kehidupan seperti sebelumnya terjadinya peristiwa kehilangan serta adanya tanggung jawab individu terkait peran diemban seperti, seorang anak yang masih harus berbakti dengan orang tua tunggalnya. Upaya tersebut juga tidak lepas dari dukungan orang-orang terdekat individu yang memberikan dukungan sosial dengan memberikan *emotional support* dengan bentuk *attachment, Social Integration, Reassurance of worth, Opportunity to provide nurturance, guidance*. Pada fase kedukaan individu juga merasakan kerinduan yang berkaitan dengan memori jangka panjang yang berupa moment-moment kebersamaan sebelum peristiwa kehilangan terjadi.

### Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengertian bahwa melewati fase-fase kedukaan adalah suatu hal yang penting untuk mereka yang mengalami kedukaan setelah kehilangan orang-orang tersayang. Saran praktis yang dapat diberikan adalah pentingnya memberikan dukungan sosial pada mereka yang mengalami kedukaan. Selain, itu untuk

individu yang berduka agar, dapat mencari dukungan sosial untuk memperkuat diri dalam menyelesaikan fase-fase kedukaan hingga, mencapai fase penerimaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia Jurnal Ilmiah BL*, 2(1), 1-10. From [http://ejournal.unib.ac.id/index.php/\\_consilia](http://ejournal.unib.ac.id/index.php/_consilia)
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. (2020, Oktober 20). "Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?" Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*. doi:10.24854/jpul137
- Buchman-Wildbaum, T., Varadi, E., Schmelowszky, A., Griffiths, M., Demetrovics, Z., & Urban, R. (2020, May). Targeting the problem of treatment non-adherence among mentally ill patients: The Impact of Loss, grief, and stigma. *Psychiatry Research*, 1-8. doi:doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113140
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006, January). Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*. doi:10.1080/1072053050011182
- Habsy, B. A. (2021). *Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern*. Malang: Bukit Cemara Tidar.
- Hall, C. S. (2019). *Psikologi Freud: Sebuah Bacaan Awal*. (C. S. KM, Trans.) Yogyakarta: IRCisoD.
- Hendriani, W. (2018). *RESILIENSI PSIKOLOGIS*. Jakarta: Kencana.
- Herdiansyah, H. (2016). *Gender dalam Perspektif Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Indrawati, E. S., & Dewanti, I. R. (2014). Pengalaman Kehilangan Ibu yang Menderita Kanker. 3(2).
- Jarvis, M. (2021). *Psychology Kognitif: Seri Teori Psikologi*. (S. Teamwork, Trans.) Yogyakarta: Nusamedia.
- Kaur, D. M., & Kaur, I. (2015). Dysfunctional Attitude and Self-Blame: Effect on Self-Esteem and Self-Conscious Emotions Among Adolescents. *The Internasional Journal of Indian Psychology*, 3(1), 112-127. From <http://www.ijip.in>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Kesiapan dalam menghadapi Infeksi covid-19* Retrieved Juni <http://www.kemendes.go.id/article/view/2012900002/Kesiapan-menghadapi-Infeksi-novel-coronavirus.html>, 2021
- Kompas.com. (2021, 06 09). *10 Varian Corona dari Alpha, Delta, hingga Gamma*. From Kompas.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2021/06/09/203000623/10-nama-baru-varian-virus-corona-dari-alpha-delta-hingga-gamma?page=all>
- Kotter-Grühn, D., Wiesta, M., Zureka, P. P., & Scheibea,

- S. (2009, June). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality*, 43(3), 428-437. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.012>
- Laluyan, M. M., Kanine, E., & Wowiling, F. (2014). Gambaran tahapan kehilangan dan berduka pasca banjir pada masyarakat di kelurahan perkamil kota manado. 2(2).
- Lutfiyah, & Fitria, M. (2017). *Metode penelitian; penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Jejak Publisher .
- Maslinah, S. (2012). Studi Tentang Hubungan Sosial, Penyesuaian Sosial dan Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-114. doi:[doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114](https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114)
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Patricia, G. S., & Agustina. (2018, April). Gambaran Kedukaan Pada Perempuan dewasa Madya yang Pernah mengalami kegagalan program in vitro Fertilization. *Journal Muara ilmu sosial dan seni*, 2(1), 88-96.
- Patton, M. Q. (2006). *Penelitian Kualitatif Metode Evaluasi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwandari, K. E. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Prihatsanti, U., Suryanto, & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126-136. doi:[10.22146/buletinpsikologi.38895](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895)
- psp/ugo. (2020, 03 02). *Jokowi Umumkan Dua Wni Positif Corona di Indonesia*. From CNN indonesia: <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. doi:[doi:10.7454/jps.2017.4](https://doi.org/10.7454/jps.2017.4)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: Wiley John Wiley and Sons, INC.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan marah membuat terluka. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. J., Yulianti, M., Herikurniawan, . . . Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disase 2019: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(1), 45-67. doi:
- Suzanna. (2018). Makna Kehilangan Orang Tua Bagi Remaja di panti Sosial bina remaja indralaya sumatera selatan; studi fenomenologi. *Jurnal ilmu kesehatan*, 3(1), 61-76. doi:[10.30604/jika.v3i1.86](https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.86)
- Syarifuddin, Nurjahjanti, H., & Widayanti, C. G. (2013). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dengan Intensi Menjadi Workaholic pada Karyawan Bank X Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3), 22-31. doi:[10.14710/empati.2013.5247](https://doi.org/10.14710/empati.2013.5247)
- Valentina , S., & Mansoer, W. W. (2019). Pemaknaan orang tua yang kehilangan anak dalam peristiwa kekerasan politik studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Ulayat*. doi:[10.2484/jpu0219-249](https://doi.org/10.2484/jpu0219-249)
- Wardani, L. P., & Panutun, D. F. (2020, juni). pelayanan pastoral penghiburan kedukaan bagi keluarga korban meninggal kenosis. 6(1), 43-63.
- Wiryasaputra, T. S. (2019). *Grief Psychotherapy*. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- Yulianti, A. D. (2005, Januari). Kematian akibat bencana dan pengaruhnya pada kondisi psikologis survivor: tinjauan tentang arti penting death education. *Indonesia Psychological Journal*, 41-53