

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kematian**

##### 1. Pengertian Kematian

Kematian bisa terjadi kapan saja pada kehidupan manusia. Kematian adalah fakta biologis, akan tetapi kematian juga mempunyai aspek kultural, historis, sosio, legal, psikologis, perkembangan medis, serta etis, dan sering kali berbagai aspek itu saling terhubung. Kematian yang terjadi pada orang-orang lansia lebih banyak dikarenakan oleh penyakit kronis, seperti halnya jantung, kanker, sementara kematian yang terjadi pada orang-orang muda lebih banyak disebabkan oleh kecelakaan.<sup>26</sup>

Para ulama berpendapat bahwa kematian bukan berarti lenyapnya eksistensi seseorang atau berakhirnya seluruh kehidupan. Sebaliknya, kematian dipahami sebagai perpisahan antara ruh dan jasad, perpindahan dari satu kondisi ke kondisi lainnya, serta termasuk salah satu musibah terbesar dalam kehidupan. Dalam sudut pandang lain, kematian dipandang sebagai sesuatu yang selaras dengan cara manusia memahami dan menjalani hidup.<sup>27</sup>

Menurut Mutawakkil, kematian merupakan takdir yang pasti bagi seluruh makhluk hidup ciptaan Allah SWT di dunia, termasuk manusia, hewan, tumbuhan, bahkan jin. Meskipun kematian adalah

---

<sup>26</sup> Hidayat K, *Psikologi Kematian : Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme* (M. Muhajirin, e) (Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2003), 33.

<sup>27</sup> Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas, Sabar, Syukur* (Yogyakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI), 2019), 13.

pengalaman yang bersifat universal, namun maknanya dipengaruhi oleh konteks budaya. Pandangan budaya dan religius terhadap kematian serta proses menjelang kematian turut memengaruhi aspek psikologis dan perkembangan pemahaman seseorang tentang kematian. Secara umum, kematian dipandang sebagai akhir dari kehidupan manusia. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi medis yang mampu memperpanjang tanda-tanda vital kehidupan, batasan atau kriteria mengenai kematian menjadi semakin rumit.<sup>28</sup>

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kematian merupakan ketetapan allah SWT yang tidak bisa diganggu gugat dan pasti akan terjadi kapanpun dan kepada siapapun tidak bisa yang ada menolak dan menghindarinya.

## 2. Macam-Macam Kematian

Ana dan Lee menjelaskan bahwa kematian terdiri dari beberapa jenis, diantaranya :

### a. Kematian mendadak

Situasi tertentu menyebabkan kematian mendadak; misalnya, perang menyebabkan keadaan tertentu yang berhubungan dengan kematian, yang mempengaruhi cara individu menangani kehilangan. Ketika seseorang meninggal mendadak, biasanya mereka ingin mengetahui penyebab kematiannya secepat dan sedetail mungkin. Ini membantu mereka mulai berduka.

---

<sup>28</sup> Umar Sulaiman al-Asygar, *Ikhlas Menunaikan Niat Meraih Rahmat (6th e: D.S. Riyadi, Ed)* (Jakarta: Pt. Serambi Semesta, 2014), 47.

Informasi harus diberikan kepada individu yang berduka dengan cara yang penuh kasih, lucu, dan memberi semangat oleh staf medis, petugas ruang gawat darurat, dan mereka yang menangani kematian traumatis.

Kematian mendadak merupakan salah satu jenis kehilangan yang sulit untuk diatasi karena hilangnya keterikatan secara tiba-tiba antara orang yang meninggal dengan orang yang ditinggalkan (mereka yang ditinggalkan). Salah satu definisi kematian mendadak adalah kematian yang terjadi secara tidak terduga, seperti ketika seseorang yang kelihatannya sehat meninggal karena gagal jantung atau terbunuh dalam suatu kecelakaan.

b. Bunuh diri

seseorang yang kehilangan orang yang dicintai karena bunuh diri sering kali merasa bingung. Bunuh diri mungkin mempunyai efek sebagai berikut: meningkatnya masalah emosi seseorang. jika seseorang yang kita sayangi mengalami kemalangan dan akhirnya bunuh diri. Selain mengalami penyesalan dan perasaan bersalah, seseorang juga mungkin merasa sangat marah dan menyalahkan orang yang melakukan bunuh diri. Bunuh diri dipandang sebagai puncak penghinaan karena meningkatkan kejengkelan dan kemarahan orang yang selamat karena tidak ada jawaban. Trauma kehilangan dapat diperburuk

jika anggota keluarga atau teman menyaksikan tindakan bunuh diri tersebut.

c. Pembunuhan

Saat seseorang yang dicintai meninggal karena menjadi salah satu korban pembunuhan, mereka yang ditinggalkan bisa merasa dunia menjadi tidak aman, kejam, berbahaya, tidak adil. Berkaitan dengan kejahatan kriminal dapat memperluas dukacita yang normal saat kasus itu berlanjut, sebab tidak ada jaminan hasilnya bisa adil bagi individu itu sendiri.

d. Kematian yang diantisipasi

fenomena kedukaan yang diantisipasi, dapat dipahami sebagai respon akan akan kesadaran terhadap kehilangan dimasa yang akan datang. Menurut beberapa orang, lebih mudah bagi orang untuk menghadapi kehilangan ketika kematian sudah diketahui atau diperkirakan sebelumnya, seperti dalam kasus penyakit kronis atau berkepanjangan, dibandingkan ketika kematian terjadi secara tiba-tiba. Sebagian orang beranggapan bahwa berduka sebelum kematian terwujud tidak mengurangi rasa kehilangan saat kematian terjadi. Morbiditas sekunder adalah fenomena yang terkait dengan perkiraan kematian yang menyebabkan orang-orang yang dekat dengan penderita penyakit kronis mengalami kesulitan dalam berfungsi dalam lingkungan fisik, kognitif, emosional, atau sosial.

### 3. Kematian Ayah

Kematian salah satu orang tua adalah peristiwa yang menyakitkan, seperti halnya kehilangan orang yang kita cintai. Kehilangan merupakan reaksi atas kematian orang yang dicintai. Kematian ayah tidak hanya berdampak pada mereka yang mengalaminya, tetapi juga pada orang-orang di sekitarnya, salah satunya adalah seorang anak. Dalam kasus kematian salah satu orang tua, satu anak akan ditinggalkan. Kejadian ini akan menyebabkan anak menghadapi masa kesedihan dan kehilangan. Kematian ayah juga akan merubah tatanan kehidupan dan orang perlu menanggapinya dengan penyesuaian.<sup>29</sup>

Kematian ayah merupakan salah satu kesedihan dan kehilangan yang paling dalam, sebab adanya ikatan antara orang tua dan anak. Melhem dan Brent berpendapat bahwa kematian orang tua merupakan peristiwa traumatis berupa kehilangan orang yang dicintai. Kematian salah satu maupun kedua orang tua akan meninggalkan bekas yang mendalam bagi anak. Bahkan, terkadang remaja merasa trauma dan hancur. Krisis yang disebabkan oleh kehilangan orang tua berdampak serius pada tahap perkembangan remaja.<sup>30</sup>

Semua manusia akan mengalami kematian pada suatu saat di masa depan, karena kematian tidak dapat dihindari bagi semua makhluk hidup. Kematian adalah proses alami yang dialami setiap orang yang hidup. Kematian dapat menimpa siapa saja tanpa mengenal batas

---

<sup>29</sup> Ahmad M Mutawalli, *Misteri Kematian (Pertama; T. H. E. Ilim, Ed.)* (Jakarta: Pustaka Dhiya'ul Ilmi, 2017), 27.

<sup>30</sup> Al-Imam Al Qurthubi, *Ensiklopedi Kematian Mengingat Kematian Dan Hari Akhir* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), 52.

waktu, sehingga dapat dikatakan bahwa kematian adalah suatu keadaan dimana individu mengalami berhentinya fungsi biologis. Kematian tidak hanya melibatkan diri sendiri tetapi juga memberikan rasa sakit dan kehilangan bagi keluarga dan kerabat yang ditinggalkan.<sup>31</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kematian ayah adalah peristiwa hilangnya nyawa atau penghentian secara permanen semua fungsi tubuh yang vital pada orang tua yang bisa terjadi secara mendadak atau tidak. Kematian orang yang dicintai terlebih itu adalah kematian orang tua, baik ayah maupun ibu, akan menimbulkan konsekuensi terbesar pada perkembangan kesehatan anak-anak yang ditinggalkannya terlebih anak-anak tersebut berada di usia remaja.

#### 4. Dampak Psikologis Kematian Ayah Bagi Remaja

Kematian seorang ayah dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional dan psikososial remaja. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, remaja berada pada tahap eksplorasi identitas (identitas dan kebingungan peran). Kehilangan seorang ayah sebagai dukungan emosional dan panutan dapat mengganggu proses eksplorasi identitas ini, sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap kebingungan peran dan krisis identitas.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *Hakekat Ruh (U. N. Handrini, e)* (Jakarta: Qisthi Press, 2015), 23.

<sup>32</sup> Elizabeth B, Hurlock. *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*, edisi ke 5 (Jakarta: Erlangga, 2017), 166.

Ketiadaan seorang ayah disebabkan kematian menyebabkan stres dan menjadikan tuntutan bagi individu untuk merespon dalam penyesuaian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hudria dampak psikologis yang paling mendasar pasca kematian orang tua dari remaja yaitu, kurangnya kasih sayang yang seharusnya diperoleh remaja, kesedihan yang mendalam dalam rentang berbeda, hilangnya seorang figur orang tua, tidak ada lagi tempat berbagi serta kehilangan keutuhan keluarga.<sup>33</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak kematian ayah bagi remaja dapat memberikan dampak mendalam terhadap perkembangan emosional dan psikososial remaja, kesehatan mental dan mengakibatkan trauma. Selain itu dampak yang akan dirasakan remaja adalah mengalami kecemasan, depresi, rasa tidak aman, dan kesulitan untuk membangun hubungan yang sehat dimasa depan.

## **B. Kedukaan atau *Grief***

### **1. Pengertian Kedukaan**

Istilah kedukaan dalam bahasa lain dikenal sebagai masa berkabung. Kedukaan adalah suatu proses di mana individu berusaha menyesuaikan diri terhadap pengalaman kehilangan yang telah terjadi dalam hidupnya. *Grief* atau kedukaan memiliki ketertarikan secara langsung pada perasaan kehilangan seseorang atau sesuatu yang

---

<sup>33</sup> Kornelia Larasati S and Chandra Julia S, "Pemahaman Konsep Kematian dan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Remaja," *Mindset* 3 (2011): 22.

sangat berarti bagi kita.<sup>34</sup> Menurut Santrock kedukaan merupakan suatu kelumpuhan emosional, kecemasan akan perpisahan, tidak percaya, sedih, rasa putus asa, dan kesepian yang menyertai disaat individu kehilangan orang yang dicintai.<sup>35</sup>

Menurut Stroebe & Schut mendefinisikan duka cita sebagai proses kognitif dalam menghadapi realita kehidupan yaitu kematian dan berfokus pada ingatan mengenai orang yang meninggalkan. Seseorang yang berduka secara perlahan harus siap menerima kehilangan supaya terhindar dari dampak yang merugikan fisik maupun mental. Averill menyebutkan bahwa kita akan mengalami tiga fase kedukaan setelah kita mengalami kehilangan, diantara fase itu adalah terkejut, putus asa, serta pulih kembali. Pandangan lain menyebutkan bahwa ada empat fase yang akan kita lalui, yaitu kelumpuhan, rindu, depresi, dan pulih kembali.<sup>36</sup>

Kedukaan menurut Papalia, Olds, Feldman adalah kehilangan, sebab kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri terhadap kehilangan. Seseorang yang mengalami grief atau kedukaan dikarenakan kehilangan orang yang dicintai sering kali membawa perubahan dalam peran maupun status seseorang yang ditinggalkan.<sup>37</sup> Beberapa orang membutuhkan

---

<sup>34</sup> Therese A Rando, *Grief, Dying and Death: Clinical Interventions For Caregivers* (Illinois: Research Press Company, 1984), 144.

<sup>35</sup> Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, 199.

<sup>36</sup> Margaret Stroebe, Henk Schut. *The Dual Process Model Of Coping With Bereavement: Rationale And Description*. Version Of Record First Published, 2010. 197-224

<sup>37</sup> Diane E. Papalia Sally Wendkos Olds Ruth Duskin Feldman. *Human Development Psikologi Perkembangan (9th Ed)*, 33.

waktu beberapa tahun untuk dapat mengatasi perasaannya serta menerima kenyataan bahwa orang yang berharga sudah tiada. Kematian keluarga dekat maupun sahabat adalah pengalaman emosional yang akan dialami individu diiringi dengan perasaan kehilangan. Totok S. Wiryasaputra berpendapat bahwa kedukaan adalah tanggapan alamiah individu atas kehilangan seseorang atau sesuatu yang dianggap mejadi bagian penting dan bernilai dalam hidupnya. Kedukaan merupakan reaksi manusiawi untuk mempertahankan diri saat seseorang maupun sekelompok orang sedang mengalami kehilangan keterpisahan.<sup>38</sup>

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa grief atau kedukaan adalah respons emosional seseorang dalam menyikapi kehilangan sosok yang sangat berarti dalam hidupnya, seperti orang tua, anggota keluarga, saudara, atau sahabat, yang diekspresikan melalui perasaan sedih dalam kurun waktu tertentu.

## 2. Dimensi Kedukaan

Menurut Videbeck, duka cita merupakan reaksi alami yang muncul pada diri seseorang ketika mengalami kehilangan. Reaksi ini mencakup berbagai aspek dan dikelompokkan ke dalam lima dimensi kedukaan,<sup>39</sup> antara lain:

---

<sup>38</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy: Psikoterapi Kedukaan* (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019).

<sup>39</sup> Ah. Yusuf, Rizky Fitriyarsi PK, and Hanik Endang Nihayati, *Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Salemba Medika, 2015), 324–25.

a. Dimensi Kognitif

Individu yang sedang berduka cenderung menunjukkan respons berupa pencarian makna atas peristiwa kehilangan yang dialaminya, misalnya dengan mempertanyakan, “Apakah ini memang takdir?” atau “Mengapa hal ini terjadi pada saya?”. Melalui proses refleksi ini, seseorang perlahan dapat menerima kenyataan dan menemukan arti di balik pengalaman kehilangan tersebut. Salah satu bentuk respons kognitif lainnya adalah keinginan untuk mempertahankan ikatan dengan orang yang telah meninggal. Mereka yang ditinggalkan seringkali meyakini bahwa orang yang wafat kini berada di tempat yang sangat indah.

a. Dimensi Emosional

Respons emosional yang paling menonjol dalam menghadapi kehilangan adalah perasaan sedih. Selain itu, individu juga dapat merasakan rasa bersalah karena belum sempat melakukan sesuatu semasa hidup orang yang telah meninggal. Perasaan kecewa dan marah pun kerap muncul, terutama yang berkaitan dengan kondisi kesehatan almarhum, misalnya melalui ungkapan seperti, “Seharusnya dia tidak melakukan hal itu,” atau “Andai saja dia segera dibawa ke rumah sakit, mungkin dia masih bisa diselamatkan.”

#### b. Dimensi Spiritual

Spiritualitas merupakan nilai penting yang dipegang manusia dalam upaya menemukan makna dan tujuan hidup. Ketika mengalami kehilangan, seseorang bisa merasakan kekecewaan yang mendalam, bahkan kemarahan terhadap Tuhan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan spiritual menjadi aspek yang sangat krusial. Melalui pemahaman agama dan pendekatan spiritual, individu yang sedang berduka dapat melihat sisi positif serta menemukan makna di balik peristiwa kehilangan yang dialaminya.

#### c. Dimensi Perilaku

Tanggapan perilaku yang muncul pada seseorang saat mengalami masa berduka, seperti menangis, gelisah, dan cemas, merupakan ekspresi dari kerinduan serta upaya mencari sosok yang telah tiada. Seseorang bahkan mungkin berteriak atau memanggil nama orang yang meninggal di lokasi tertentu. Mereka juga cenderung menghindari tempat atau aktivitas yang dulu biasa dilakukan bersama, serta menyimpan barang-barang berharga yang pernah dimiliki atau digunakan oleh almarhum.

#### d. Dimensi Fisiologis

Kehilangan sosok yang memberikan rasa aman dan nyaman bisa menyebabkan gangguan fisik, seperti hilangnya nafsu makan, menurunnya sistem kekebalan tubuh, dan

gangguan tidur seperti insomnia. Gejala-gejala tersebut muncul sebagai akibat dari gangguan emosional yang terjadi setelah mengalami kehilangan..

Selanjutnya, menurut Totok S. Wirayasaputra gejala kedukaan dapat bersifat Holistil yakni menyangkut fisik, sosial, mental dan spiritual.

b. Aspek Fisik

Reaksi fisik yang muncul dapat berupa menangis, tatapan kosong, rasa mati rasa, kesemutan, tubuh yang bergetar, perasaan seperti melayang saat berjalan, gelisah atau justru sangat tenang dan pasif. Selain itu, individu juga dapat mengalami tubuh lemas, tenggorokan terasa kering atau serak, sesak di dada, kejang, napas terengah-engah, pusing, gatal-gatal, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan.<sup>40</sup>

c. Aspek Mental

Pada aspek mental, individu yang sedang berduka dapat mengalami berbagai reaksi emosional dan kognitif seperti ketakutan akan kematian, kegelisahan, pikiran yang tidak teratur, kecemasan, kebingungan, kesedihan mendalam, kepanikan, penolakan terhadap realitas, kesulitan dalam mengambil keputusan, gangguan konsentrasi, sikap apatis, pikiran yang terus-menerus tertuju pada orang yang telah tiada,

---

<sup>40</sup> Totok S Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy: Psikoterapi Kedukaan* (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019), 120.

rasa rindu yang mendalam, halusinasi, mudah marah atau tersinggung, perasaan benci, kecewa, putus asa, tekanan batin, kehilangan makna hidup, merasa tidak memiliki penolong, tidak diperhatikan, merasa sendiri, kesepian, bahkan dalam beberapa kasus muncul keinginan untuk mengakhiri hidup.<sup>41</sup>

d. Aspek Sosial

Pada aspek sosial, individu yang sedang mengalami kedukaan dapat menunjukkan gejala seperti kecenderungan untuk menyendiri dan menarik diri dari lingkungan sosial, mengisolasi diri, kehilangan ketertarikan terhadap kegiatan masyarakat, serta tidak lagi aktif dalam aktivitas keagamaan. Sebaliknya, ada pula yang menunjukkan dorongan berlebihan untuk membicarakan orang atau hal yang telah tiada, atau terlalu sering mengunjungi makam maupun tempat yang berkaitan dengannya. Beberapa individu juga dapat menyalahkan atau marah kepada orang lain, merasa menjadi korban kedengkian atau niat jahat dari orang lain. Tak jarang, duka yang dirasakan memicu konflik antar anggota keluarga, termasuk dalam urusan pembagian warisan.<sup>42</sup>

e. Aspek Spiritual

Pada aspek spiritual, individu yang mengalami kedukaan dapat menunjukkan gejala seperti perasaan berdosa, rasa malu,

---

<sup>41</sup> Totok S. Wiryasaputra. *Grief Psychotherapy: Psikologi Kedukaan*, 120

<sup>42</sup> Totok S. Wiryasaputra. *Grief Psychotherapy: Psikologi Kedukaan*, 120-123

menyalahkan Tuhan, serta kemarahan terhadap-Nya. Beberapa individu juga mungkin melakukan tawar-menawar secara spiritual dengan Tuhan. Reaksi lainnya meliputi kemarahan atau kebencian terhadap komunitas keagamaannya, menjauh dari lingkungan keagamaan, hingga berpindah tempat ibadah atau keyakinan. Selain itu, individu juga bisa merasa diabaikan atau tidak mendapatkan dukungan dari kelompok keagamaannya saat menghadapi masa duka.<sup>43</sup>

### 3. Tahapan-tahapan kedukaan

Elisabeth Kübler-Ross merupakan seorang dokter dan psikiater yang dikenal secara internasional sebagai pakar dalam bidang thanatologi, yaitu ilmu yang mempelajari kematian, khususnya dari sisi psikososial. Ia memperkenalkan lima tahap dalam proses berduka yang dituangkan dalam bukunya berjudul *On Grief and Dying*.<sup>44</sup> Tahapan ini disusun untuk memahami berbagai reaksi emosional yang muncul pada individu ketika menghadapi kesedihan mendalam dan peristiwa kehilangan. Adapun tahapan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

#### a. Tahap penyangkalan (*denial*)

Tahap penyangkalan atau penolakan merupakan reaksi awal individu yang mengalami kehilangan, di mana ia menolak untuk menerima kenyataan yang tengah dihadapi. Reaksi ini

---

<sup>43</sup> Totok S. Wiryasaputra. *Grief Psychotherapy: Psikologi Kedukaan*, 123

<sup>44</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. New York: The Macmillan Company, 1969. Print

seringkali muncul sebagai bentuk kegelisahan terhadap situasi yang menyakitkan dan tidak nyaman. Penolakan dapat ditunjukkan melalui ekspresi seperti, “tidak mungkin ini terjadi padaku”, yang mencerminkan kesulitan seseorang dalam menerima kenyataan. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan bawah sadar manusia untuk merasa dirinya kebal terhadap kematian, sehingga konsep kehilangan atau kematian terasa sulit untuk diterima.<sup>45</sup>

Cara individu menerima kabar tentang kejadian yang tak terhindarkan seperti kematian atau penyakit sangat memengaruhi intensitas penolakan. Oleh karena itu, tahap ini sering kali membutuhkan waktu untuk dapat benar-benar dipahami dan diterima. Dalam konteks ini, penolakan juga berperan sebagai mekanisme perlindungan diri sementara setelah menerima kabar yang mengejutkan. Bentuk dari penolakan ini dapat muncul secara verbal, misalnya dengan mengatakan bahwa orang yang telah meninggal hanya sedang tertidur. Sementara itu, secara fisik, reaksi bisa berupa keterkejutan, menggoyangkan tubuh orang yang sudah meninggal, atau memeriksa kembali denyut nadinya untuk memastikan kenyataan. Meskipun bukti kematian sudah jelas, individu tetap merasa sulit untuk percaya dan menolak kebenaran tersebut. Pada dasarnya, penolakan merupakan

---

<sup>45</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. New York: The Macmillan Company, 1969. Print

ekspresi awal dari ketidaksiapan seseorang dalam menerima kehilangan yang baru saja terjadi.<sup>46</sup>

b. Tahap kemarahan (*anger*)

Pada tahap marah muncul setelah individu tidak lagi mampu menahan penolakan terhadap kenyataan kehilangan. Emosi ini bisa berkembang menjadi amarah, rasa kesal, iri hati, dan kebencian. Pada fase ini, seseorang mungkin mengalami berbagai bentuk ekspresi emosional seperti penyesalan, rasa bersalah, rendah diri, bahkan keinginan untuk meninggalkan dunia. Amarah ini tidak selalu diarahkan ke diri sendiri, tetapi juga bisa ditujukan kepada orang lain, benda, situasi, atau bahkan Tuhan. Misalnya, seseorang bisa mempertanyakan, “mengapa Tuhan mengambil dia lebih dulu, mengapa bukan saya saja?” Dalam konteks ini, Tuhan sering kali menjadi sasaran kemarahan karena dianggap sebagai pihak yang menentukan nasib dan kematian seseorang.

Menurut Totok S. Wiryasaputra dalam buku *Grief Psikoterapi*, tidak semua orang, khususnya di Indonesia menunjukkan kemarahan secara eksplisit. Faktor budaya dan cara berpikir membuat kemarahan lebih sering tersalurkan secara halus atau tersembunyi, misalnya dalam bentuk penyesalan mendalam, perasaan bersalah, keinginan untuk mati, bahkan niat bunuh diri. Contoh kemarahan bisa

---

<sup>46</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. New York: The Macmillan Company, 1969. Print.

ditunjukkan dengan pernyataan seperti, “kalau saja saya tidak mengajaknya ke kota, kecelakaan itu tidak akan terjadi.” Hal ini merupakan bentuk protes terhadap kondisi yang dirasa tidak adil. Kemarahan juga bisa memengaruhi perilaku sosial, misalnya menarik diri dari lingkungan, menjadi sensitif, atau mudah mencurigai orang lain. Emosi ini bisa diekspresikan dalam berbagai bentuk, mulai dari menyalahkan pihak tertentu, kemarahan terhadap benda di sekitar, hingga merasa kecewa yang akhirnya diluapkan kepada orang lain. Dengan demikian, reaksi pada tahap ini bisa mencakup kemarahan secara umum, perasaan menyesal, bersalah, harga diri yang rendah, hingga sensitivitas yang meningkat.<sup>47</sup>

c. Tahap tawar-menawar (*bargaining*)

Tahap tawar-menawar adalah bentuk upaya individu untuk menunda atau menghindari kenyataan pahit yang tidak diinginkan, seperti kematian orang yang dicintai. Dalam fase ini, individu sering kali mencoba melakukan negosiasi secara halus, tersirat, atau bahkan secara terbuka. Umumnya, bentuk tawar-menawar ditujukan kepada Tuhan, dan seringkali tidak diungkapkan secara langsung, melainkan dalam doa atau harapan yang samar, seperti ungkapan, “kalau boleh, biarkan dia hidup lebih lama, anak-anaknya masih membutuhkannya.” Tahapan ini mencerminkan proses negosiasi yang dilakukan

---

<sup>47</sup> Totok S. Wiryasaputra. *Grief Psychotherapy* (Yogyakarta: Pustaka referensi, 2019) 176-177

individu dalam harapannya untuk mengembalikan keadaan seperti semula atau mencegah sesuatu yang menyakitkan terjadi.<sup>48</sup>

Selain itu, fase ini juga berkaitan erat dengan rasa penyesalan yang mendalam terutama karena merasa belum sempat memenuhi harapan atau keinginan orang yang telah meninggal semasa hidupnya. Individu merasa bersalah atas hal-hal yang belum sempat dilakukan atau disampaikan, sehingga mencoba mencari "jalan tengah" secara spiritual. Ekspresi dari tahap ini dapat meliputi perasaan bersalah, keinginan untuk memperbaiki keadaan jika diberi kesempatan, serta harapan yang dilandasi penyesalan dan keputusasaan. Intinya, tawar-menawar merupakan respons psikologis yang berakar dari keinginan kuat untuk mengubah kenyataan yang sudah tidak bisa dihindari.<sup>49</sup>

d. Tahap depresi (*depression*)

Tahap depresi muncul ketika individu mulai menyadari kenyataan kehilangan yang tidak bisa dihindari dan tidak lagi dapat menyangkalnya. Pada fase ini, perasaan sedih yang mendalam mulai mengambil alih, dan individu menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan sosial, enggan

---

<sup>48</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. New York: The Macmillan Company, 1969. Print

<sup>49</sup> Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan Untuk Kasus Normal Bermasalah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024) hal 31

berbicara, merasa putus asa, tidak berharga, hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup.<sup>50</sup>

Terdapat dua bentuk depresi dalam konteks kedukaan. Pertama, depresi reaktif, yang biasanya ditandai dengan perasaan bersalah atau rasa malu yang cenderung tidak rasional. Individu dengan tipe ini cenderung memiliki banyak hal yang ingin disampaikan dan memerlukan komunikasi serta dukungan verbal dari orang lain, termasuk bantuan profesional dari berbagai bidang. Kedua, depresi persiapan (*preparatory depression*), yaitu bentuk kesedihan yang lebih tenang dan diam, muncul karena individu mulai menerima kehilangan yang tidak dapat dihindari.

Pada tahap ini, kebutuhan emosional individu lebih bersifat non-verbal, seperti melalui sentuhan lembut, belaian, atau hanya dengan kehadiran orang lain yang duduk menemaninya dalam keheningan. Secara umum, individu yang mengalami depresi akibat duka akan kehilangan semangat hidup, mengalami gangguan tidur dan pola makan, suasana hati yang tidak stabil, penurunan produktivitas, serta menarik diri dari pergaulan sosial. Ciri lainnya meliputi perilaku hiperaktif atau justru hipoaktif, kesulitan berbicara, perasaan malu yang tidak berdasar, hingga menyuarakan keinginan untuk mati karena merasa hidup tidak lagi bermakna.

---

<sup>50</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. New York: The Macmillan Company, 1969. Print.

e. Tahap penerimaan (*acceptance*)

Pada tahap ini, Penerimaan bukanlah kebahagiaan, melainkan perasaan kosong. Di fase ini, seseorang justru akan lebih membutuhkan dukungan dan perhatian dari lingkungan terdekatnya. Setelah melewati keempat tahapan kedukaan sebelumnya, individu akan sampai pada fase pasrah. Penerimaan ini bukan berarti dipaksa untuk berpikir positif, melainkan lebih kepada berpikir secara rasional. Pada tahap akhir ini, individu mampu menerima situasi yang ada dan mulai memaafkan orang lain maupun dirinya sendiri.<sup>51</sup>

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedukaan

Wiryasaputra mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kedukaan<sup>52</sup>, diantaranya adalah:

a. Objek yang hilang

Objek dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yaitu objek maujud dan objek mujarrad. Objek maujud merujuk pada hal-hal yang memiliki bentuk fisik serta dapat dilihat, disentuh, dan diraba, seperti rumah, kendaraan, atau perhiasan. Sementara itu, objek mujarrad merupakan sesuatu yang bersifat nyata dan konkret, namun tidak bisa disentuh secara fisik. Contohnya antara lain impian, kesempatan, cita-cita, gagasan, nilai, serta makna tertentu.

---

<sup>51</sup> Elisabeth, Kübler Ross. *On Death And Dying*. 134-135.

<sup>52</sup> Totok S. Wiryasaputra. *Mengapa Berduka*. Yogyakarta: Kanisius, 2003.

b. Cara kehilangan

Cara seseorang meninggal dapat memengaruhi intensitas kedukaan yang dirasakan. Contohnya, seorang istri yang kehilangan suaminya akibat kecelakaan pesawat saat berusia 41 tahun mungkin akan mengalami kesedihan yang berbeda dibandingkan dengan istri yang kehilangan suaminya karena penyakit tifus pada usia 50 tahun. Namun, penyebab kematian bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan seberapa dalam duka tersebut. Kedukaan juga sangat dipengaruhi oleh kedekatan emosional serta peran yang dimiliki oleh orang yang meninggal dalam kehidupan orang yang ditinggalkan.

c. Jangka waktu kehilangan

Jangka waktu kehilangan dapat bersifat sementara maupun permanen. Contoh kehilangan sementara adalah ketika seorang istri ditinggal suaminya pergi ke luar negeri untuk melanjutkan pendidikan, di mana masih ada keyakinan bahwa suaminya akan kembali, sehingga tidak menimbulkan rasa duka yang dalam. Sebaliknya, kehilangan permanen seperti kematian biasanya memicu reaksi kedukaan yang lebih kompleks dan mendalam dibandingkan dengan kehilangan yang bersifat sementara.

d. Lapisan kehilangan

Jenis kehilangan dibedakan menjadi kedukaan tunggal dan kedukaan bertumpuk. Kedukaan tunggal terjadi ketika seseorang menghadapi satu peristiwa kehilangan dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan kedukaan bertumpuk terjadi jika seseorang mengalami beberapa peristiwa kehilangan secara bersamaan atau dalam rentang waktu yang berdekatan.

e. Nilai objek yang hilang

Seberapa besar nilai atau arti sesuatu yang hilang dapat memengaruhi intensitas kedukaan. Semakin banyak hal yang hilang, semakin dalam pula kesedihan yang dialami oleh seseorang.

f. Tingkat dukungan sosial

Kualitas dukungan sosial sangat penting bagi seseorang yang sedang mengalami kesedihan. Hal ini tercermin dari seberapa besar perasaan orang yang berduka diterima tanpa penilaian negatif, serta kemampuan untuk mendampingi mereka dengan sikap empati.

g. Tingkat hubungan emosional

Ikatan emosional yang kuat menciptakan kedekatan batin, sehingga saat orang yang berarti meninggal, hal ini dapat menimbulkan reaksi psikologis seperti rasa terkejut, marah, putus asa, kecewa, dan sedih bagi mereka yang ditinggalkan.

h. Visi kehidupan

Kedukaan juga dipengaruhi oleh keyakinan serta dimensi spiritual seseorang. Orang yang meyakini bahwa Tuhan senantiasa hadir di saat-saat sulit cenderung memiliki pandangan dan harapan yang mendukung mereka untuk terus melanjutkan hidup.

i. Kebudayaan dan adat

Setiap budaya mengandung nilai kebijaksanaan berupa sikap saling membantu antarwarganya. Pola budaya tersebut dapat menjadi sumber dukungan bagi seseorang yang sedang berduka dalam menghadapi proses kedukaannya.

## **5. Karakteristik Kedukaan**

Ada beberapa karakteristik kedukaan yang dikemukakan oleh Rando, diantaranya adalah:

- a. Diwujudkan dalam bagian-bagian sosial, fisik, psikologis.
- b. Terjadi secara alami, merupakan reaksi yang tidak diharapkan.
- c. Merupakan sebuah perkembangan yang terus-menerus termasuk perubahan yang terjadi selama proses tersebut berlangsung.
- d. Bersifat unik, didasarkan pada persepsi individu terhadap kehilangan oleh seseorang yang mengalami duka cita. Hal ini berarti tidak diperlukan adanya pengakuan dari orang lain terhadap kehilangan supaya seseorang mengalami kedukaan.

- e. Kedukaan merupakan respons terhadap berbagai jenis kehilangan, tidak hanya yang disebabkan oleh kematian.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kedukaan terjadi secara alami, melibatkan aspek fisik dan psikologis individu tanpa adanya rekayasa, serta mencerminkan pengalaman pribadi seseorang terhadap berbagai bentuk kehilangan yang dialaminya.

### C. Remaja

#### 1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah ini memiliki arti secara luas yaitu mencakup fisik, emosional, serta kematangan mental. Hal ini juga sesuai dengan yang didefinisikan oleh Piaget, yakni : secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana seseorang individu terintegrasi dalam masa dewasa, usia dimana anak-anak tidak lagi merasa lebih rendah dari seseorang yang lebih tua darinya, namun setara dengan orang yang lebih tua dalam hal hak.<sup>53</sup>

Remaja merupakan Tahap peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Masa remaja sering dipahami dimulai ketika seorang anak mencapai kematangan seksual dan berakhir ketika anak tersebut mencapai usia kedewasaan yang sah. Adanya sikap dan nilai-nilai perilaku selama masa remaja menunjukkan adanya perbedaan pada tahap-tahap awal, yang kira-kira dari usia 13 hingga 16 atau 17 tahun, ketika remaja mulai

---

<sup>53</sup> Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja*, Edisi Revisi (Jakarta: Rajawali Press, 2004), 72.

memasuki sekolah menengah. ada tiga tahap masa remaja: masa remaja awal, antara usia 12 dan 15 tahun; menengah, antara usia 15 dan 18 tahun dan akhir antara 18 dan 21 tahun.

Menurut Piaget, masa remaja merupakan periode psikologis di mana seseorang mulai berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Pada tahap ini, anak-anak tidak lagi merasa berada di bawah orang yang lebih tua, melainkan dianggap setara atau sejajar dengan mereka. Masa remaja umumnya didefinisikan sebagai rentang usia antara 12 hingga 21 tahun, namun bagi remaja di Indonesia, usia tersebut berkisar antara 11 hingga 24 tahun dengan status belum menikah.<sup>54</sup>

Berdasarkan pengertian remaja yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa serta ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat mulai dari aspek psikis, fisik maupun sosial. Remaja awal berusia 13-16 tahun dan remaja akhir umur 17-21 tahun.

## 2. Ciri-Ciri Remaja

Menurut pendapat Hurlock remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting dalam kehidupan.

Khususnya pada tahap awal masa remaja, perkembangan mental yang pesat mengikuti perkembangan fisik yang pesat.

---

<sup>54</sup> M. Ali M. Asrori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik* (Bumi Aksara, 2016), 45.

Kemajuan-kemajuan tersebut di atas memerlukan adaptasi mental serta pembentukan sikap, niat, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai masa perubahan

Individu akan selalu merasa tidak yakin dengan peran yang perlu dimainkan selama transisi status karena, pada tahap remaja ini, dia bukan lagi anak-anak, bujangan, atau orang dewasa.

c. Masa remaja merupakan masa transformatif

Masa remaja awal merupakan masa dimana perubahan baik fisik maupun perilaku terjadi dengan cepat. Ini juga merupakan masa ketika sikap dan perilaku selama masa remaja berubah dengan kecepatan yang serupa dengan perkembangan fisik. Ada tiga perubahan universal lainnya. Yang pertama adalah peningkatan emosi, yang kekuatannya didasarkan pada derajat perubahan psikologis dan fisik yang terjadi. Hal ini karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat pada tahap awal remaja. Kedua, permasalahan baru muncul ketika tubuh, kepentingan, dan tanggung jawab masyarakat berubah dan lingkungan sosial harus beradaptasi untuk menjaga ketertiban. Ketiga, nilai-nilai dapat berubah seiring dengan perubahan minat dan pola perilaku.

d. Usia remaja yang bermasalah

Banyak remaja yang akhirnya belajar bahwa menyelesaikan tugas selalu merupakan hal yang baik karena mereka tidak mampu menangani kesulitan mereka sendiri dengan cara mereka sendiri.

e. Masa remaja sebagai masa eksplorasi identitas

Baik bagi laki-laki maupun perempuan, berbaur dengan kelompok masih merupakan hal yang penting pada tahap awal pubertas. Mereka akhirnya bosan menjadi sama seperti temannya dan mulai menginginkan keunikannya sendiri.

f. Masa remaja sebagai masa yang menakutkan dalam hidup

Persepsi masyarakat terhadap remaja sebagai anak kurang disiplin yang tidak dapat dipercaya dan umumnya bersifat disruptif membuat orang-orang yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah menjadi takut untuk mengambil tanggung jawab dan menjadi acuh tak acuh terhadap perilaku abnormal.

g. Masa remaja sebagai masa yang kurang realistis

Baik anak laki-laki maupun perempuan biasanya merasakan harapan yang besar pada akhir masa remaja, percaya bahwa mereka akan segera dapat melepaskan kehidupan yang lebih baik setelah mereka dewasa.

- h. Masa remaja sebagai titik dimana seseorang menjadi dewasa

Para remaja menjadi gila karena melepaskan prasangka masa remaja mereka dan berpura-pura menjadi hampir dewasa ketika usia kedewasaan hukum semakin dekat.

### 3. Tugas Perkembangan Remaja

Selain memiliki ciri-ciri remaja juga mempunyai tugas-tugas perkembangan tersendiri berikut adalah tugas perkembangan remaja menurut Hurlock<sup>55</sup> :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya saat ini.
- b. Mampu memahami dan menerima peran seksual orang dewasa.
- c. Mampu membangun ikatan positif dengan individu dalam kelompok.
- d. Menjadi mandiri secara emosional.
- e. Menyiapkan diri untuk menikah.
- f. Mencapai kemandirian di bidang keuangan
- g. Mendapatkan ide-ide dan kemampuan kognitif yang penting untuk memenuhi peran kita sebagai anggota masyarakat.
- h. Mengenali dan menerapkan prinsip-prinsip orang dewasa.
- i. Memperoleh perilaku sadar sosial yang diperlukan untuk menghadapi masa dewasa.

---

<sup>55</sup> Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan:; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. 2002

- j. Memahami berbagai tugas yang timbul sebagai anggota keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, tugas remaja antara lain mengembangkan keterampilan, menginternalisasikan nilai-nilai, mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, membangun hubungan yang kuat dengan kelompok, menerima kondisi fisik dan peran seksualnya di masa dewasa, mandiri secara emosional dan finansial, serta siap menghadapi tantangan, Pernikahan.