

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kedukaan dalam istilah psikologis didefinisikan sebagai penderitaan yang dialami akibat kehilangan orang yang dicintai karena kematian (Morris, 2008). Merupakan suatu proses yang normal dan unik setelah kehilangan hubungan dengan apa pun seseorang merasa berduka (Giunta, 2002). Kedukaan dapat dialami oleh seseorang dalam berbagai rentang usia baik usia lanjut, dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Khususnya bagi remaja, mereka rentan mengalami resiko kesulitan dan ketidakberfungsian secara pribadi karena peristiwa kematian orang yang dicintai (Spuij et al., 2015). Hal ini didukung pernyataan (Guzzo & Gobbi, 2021) bahwa gangguan atau trauma psikologis selama perkembangan otak remaja dapat berkonsekuensi pada kesehatan mental dan penderitaan psikologis remaja.

Kematian orang tua merupakan hal yang berdampak bagi remaja, walaupun dalam fase perkembangan remaja *significant other* adalah teman sebaya tetapi remaja tetap memerlukan peran orang tua sebagai teladan, pendidik, penolong pertama bagi remaja untuk mempersiapkan kehidupan karena orang tua adalah orang terdekat yang memahami keadaan dan perilaku remaja (Choiriyah & Al Atsary, 2021), selain itu walaupun kecenderungan remaja ingin bebas dan mandiri tetapi mereka tetap membutuhkan perhatian dan tanggapan dari orang tua (Malone, 2016).

Sehingga, kematian orang tua memberikan kesan yang sangat mendalam bagi remaja bahkan sampai mereka dewasa. Sering kali remaja merasa sendirian ketika harus melewati masa kematian orang tua, seperti mereka menjauh dari pertemanan karena pada umumnya remaja merasa tidak ingin dianggap berbeda dari teman lainnya karena kematian orang tua yang dialami (Malone, 2016).

Bagaimana peran seorang remaja dalam kehidupan mereka setelah kematian orang tua, remaja yang merupakan anak sulung dalam sebuah keluarga harus mengambil peran

sebagai orang dewasa bagi saudaranya seperti kisah Juanita remaja berusia 16 tahun yang merupakan anak sulung dari empat bersaudara, ia membantu ibunya mengurus adiknya yang paling kecil, mengurus sebagian besar pekerjaan rumah ketika ayahnya meninggal karena kanker. Juanita berusaha meyakinkan saudara-saudaranya bahwa mereka akan baik-baik saja karena dirinya (anak pertama) ada bersama mereka (Malone, 2016).

Seperti hasil penelitian yang dilakukan Eva dan Olena (2017) kepada dewasa awal mengenai refleksi mereka terhadap kematian orang tua yang terjadi ketika mereka remaja. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya tergambar bahwa remaja mengalami penumpukan stres karena mereka harus menghadapi kesulitan finansial, peningkatan tanggung jawab pekerjaan rumah seperti memasak, belanja kebutuhan rumah, mencuci, dan membersihkan rumah, serta mengalami kedukaan yang rumit.

Sedangkan pada remaja yang merupakan anak tunggal akan lebih merasa kesepian karena tidak ada anggota keluarga lainnya sebagai tempat baginya untuk berbagi tentang perasaan kedukaan yang dialami (Malone, 2016).

Berbagai penelitian juga telah menjelaskan bagaimana pengaruh kematian orang tua terhadap kondisi remaja.

Beberapa faktor yang berkontribusi pada respons kedukaan remaja yang maladaptif di antaranya yaitu kondisi kematian, waktu sejak kehilangan, dan hubungan dengan orang yang meninggal (Alvis et al., 2022).

Bagi seseorang yang kehilangan figur kelekatan utama (yaitu, anggota keluarga dekat) menunjukkan gejala kesedihan berkepanjangan yang ditandai dengan tekanan perpisahan (Holland & Neimeyer, 2011).

Kajian literatur yang dilakukan Maria dan Gabriella (2021) menunjukkan bahwa berdasarkan literatur yang dikaji, reaksi remaja terhadap kematian orang tua terlihat pada perilaku, psikologikal, dan fisik remaja. Serta berpengaruh terhadap sekolah, hubungan pertemanan dan keluarga.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Melhem et al., 2010) disebutkan bahwa sebagian besar remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian secara mendadak seiring berjalannya waktu reaksi kedukaan mereka akan mereda, namun ada sebagian remaja lainnya mengalami kedukaan berkepanjangan yang akhirnya dapat meningkatkan resiko depresi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Brent et al., 2012) menunjukkan bahwa dampak panjang kedukaan bagi remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian secara mendadak yaitu kompetensi yang rendah dalam pekerjaan, hubungan dengan teman sebaya, perencanaan karir, dan aspirasi pendidikan.

Dampak psikologis lainnya adalah remaja merasa terpuruk, sendiri, tidak berdaya, bahkan mengalihkan perasaan kehilangan tersebut kepada hal yang menyimpang (Nurhidayati & Chairani, 2014).

Remaja mengalami berbagai pengalaman ketika kehilangan akibat kematian ayah yang mendadak. Remaja pada fase awal kedukaan akan mengalami kebingungan serta memberikan berbagai reaksi terhadap peristiwa kematian tersebut. Kebingungan yang dialami terjadi karena kurangnya kesadaran dan pemahaman terkait konsep kematian sehingga ketika kematian itu datang kepada salah satu di antara orang tua mereka secara mendadak, mereka merasakan penderitaan yang mendalam.

Kemudian, reaksi remaja dalam merespons peristiwa kematian ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti reaksi fisik, perilaku, emosi, dan spiritual. Salah satu contohnya secara perilaku, beberapa remaja mengalami reaksi berupa perilaku yang tidak wajar seperti menjadi lebih agresif, tidak disiplin di sekolah, tidak ingin menyampaikan kedukaan yang dialami, dan menghindari komunikasi dengan orang lain. Bahkan mereka juga mengalami reaksi emosional yang cukup besar seperti merasa sendirian, kecewa, marah, sedih, menangis berlebihan, stres, bahkan sampai menyalahkan Tuhan (Asgari & Naghavi, 2020).

Kematian orang tua juga memberikan pengaruh kepada kondisi fisik remaja, seperti kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, dan kehilangan berat badan (Milawati & Widyastuti, 2023).

Hasil kajian literatur (Guzzo & Gobbi, 2021) dampak negatif kematian orang tua terhadap remaja disekolah terkait dengan isu penurunan performa di sekolah, timbulnya perilaku kejahatan, kegagalan meraih prestasi, penurunan daya konsentrasi, serta isu penyesuaian ketika adaptasi memasuki universitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada remaja yang kehilangan sosok ayah karena pandemi covid-19, berdampak pada penurunan prestasi di sekolah (Ramadhan et al., 2022). Namun, apabila remaja memiliki resiliensi, motivasi, kemampuan adaptasi yang baik, serta dukungan dari lingkungan sekitar, peristiwa kematian orang tua yang awalnya menyulitkan perlahan-lahan akan membuat remaja bangkit dari keterpurukkan tersebut sehingga ia mampu berprestasi di sekolah (Vasty et al., 2021).

Selaras dengan penelitian sebelumnya, bagi remaja pada fase awal kematian orang tua merupakan tantangan yang cukup sulit untuk mereka hadapi, tetapi kehilangan akibat kematian tersebut membuat mereka merasa kuat, membantu mereka menjadi lebih dewasa, serta memberikan pandangan hidup yang baru (Apelian & Nesteruk, 2017).

Seiring berjalannya waktu remaja dapat mengalami perubahan positif setelah peristiwa kematian yang mereka hadapi. Perubahan seiring berjalannya waktu dialami remaja sehingga mereka dapat meluangkan waktu untuk memandang kehidupan secara lebih positif, memperkuat hubungan dengan keluarga dan teman, membangun motivasi diri untuk meraih masa depan, memperoleh kesejahteraan secara psikologis, dan memahami eksistensi kehidupan (Asgari & Naghavi, 2020).

Bagaimanapun kondisi remaja dalam menghadapi kematian orang tua, mereka tetap membutuhkan dukungan yang positif baik dari keluarga, teman, guru, konselor, bahkan masyarakat secara umum karena dukungan tersebut sangat berharga bagi mereka. Dukungan tersebut dapat dilakukan dengan membantu remaja mendapat pendekatan yang sesuai secara

psikologis dan tahap perkembangannya, melalui pemberian psikoedukasi, informasi terkait kedukaan, serta teknik mengelola dan mengurangi gejala akibat kedukaan (Malone, 2016).

Psikoedukasi merupakan salah satu ranah kerja guru BK, dukungan ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi yang tepat terkait reaksi yang diharapkan dalam peristiwa kedukaan tersebut agar remaja dapat belajar mengidentifikasi dan memvalidasi respons mereka terhadap kedukaan (Malone, 2016).

Pendekatan menggunakan CBT (*cognitive behavior therapy*) dapat membantu remaja yang mengalami kedukaan akibat kematian orang tua. Pendekatan CBT menggunakan teknik menulis, bercerita, dan menggambar dapat digunakan untuk membantu remaja yang mengalami trauma kedukaan (Edgar-Bailey & Kress, 2010). Penelitian kepada 134 remaja yang mengalami kedukaan berkepanjangan menggunakan CBT memberikan pengurangan yang signifikan terhadap gejala kedukaan berkepanjangan, depresi, dan gejala PTSD (Boelen et al., 2021). Selain itu, buku bantu diri yang disusun oleh Sue Morris yang berjudul *'Overcoming Grief'* menggunakan CBT sebagai pendekatan buku bantu diri tersebut, dalam pengantarnya Morris menyebutkan bahwa alasan CBT digunakan sebagai pendekatan dalam buku bantu diri tersebut karena secara ilmiah CBT terbukti dapat mengatasi masalah depresi yang mana depresi merupakan salah satu dampak dari kedukaan dan CBT menyadari bahwa cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku saling terkait, dan mengubah cara berpikir tentang diri sendiri, pengalaman, dan dunia di sekitar dapat mengubah perasaan kita dan apa yang dapat kita lakukan (Morris, 2008).

Remaja saat ini tidak dapat dipisahkan dari teknologi dan internet, bahkan remaja hidup berdampingan dengan teknologi dan internet. Mereka tumbuh dengan teknologi di seluruh aspek kehidupan baik di rumah, sekolah yang mereka manfaatkan untuk keperluan sosial, pendidikan ataupun hiburan (Malone, 2016). Pernyataan ini didukung dengan data bahwa 77% dari populasi Indonesia menggunakan internet dengan rata-rata

waktu penggunaan mengakses internet sebanyak tujuh jam lebih (The Global State of Digital in October 2022, 2022).

Sehingga berdasarkan fakta tersebut, menjadi penting bagaimana psikoedukasi ikut berperan memanfaatkan teknologi dan internet dalam memberikan bantuan kepada pihak-pihak yang membutuhkan salah satunya remaja yang mengalami kedukaan akibat kematian orang tua.

Peranan psikoedukasi dalam membantu remaja menghadapi kematian orang tua dinilai sangat penting karena psikologi edukasi dapat membantu remaja mengidentifikasi gejala fisik, sosial, emosional, serta kognitif yang dialami mereka selama menghadapi kedukaan akibat kematian orang tua (Malone, 2016).

Penelitian yang dilakukan (Dominick et al., 2010) menunjukkan bahwa penggunaan internet untuk memfasilitasi dan memberikan dukungan kepada individu yang mengalami kedukaan karena kematian orang tua atau kerabat yang lebih tua memberikan tanggapan yang positif, hal itu ditunjukkan bahwa pengguna *Making Sense of Grief* menilai bahwa tampilan design baik, mudah digunakan, dan membantu.

Selain itu juga telah dikembangkan sebuah program berbasis internet dengan pendekatan CBT, ACT, *mindfulness*, dan *compassion focus therapy* bagi orang tua yang mengalami kehilangan serta kedukaan akibat kematian anak yang baru lahir. Penelitian tersebut berguna sebagai bukti bentuk dukungan yang mudah diakses serta fleksibel bagi orang tua yang mengalami kedukaan akibat kematian anak yang baru lahir

Dalam program tersebut terdiri dari enam bagian yang dimulai dari memahami kedukaan, mengelola perasaan yang kuat, menyeimbangkan pikiran, melalui situasi dan percakapan yang sulit, memperkuat relasi dan komunikasi, hingga bagian program ditutup dengan bagian merencanakan masa depan. Semua bagian yang ada dalam program tersebut diawali dengan topik bagaimana memahami kedukaan, perasaan yang kuat, pengaruh pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap kedukaan, dan topik lainnya sesuai dengan tema di setiap bagian. Terdapat latihan serta aktivitas yang dapat dikerjakan secara langsung ataupun dicetak, juga beberapa

informasi yang dapat digunakan jika membutuhkan bantuan lain dari profesional atau teman, dan diakhiri dengan praktik mindfulness (Loughnan et al., 2022).

Terdapat *website* berbasis CBT yang dirancang bagi remaja akhir hingga dewasa dalam bahasa Spanyol yang mengalami kedukaan berkepanjangan. Dalam *website* tersebut terdapat delapan sesi yang diawali dengan pembukaan sesi, memahami reaksi kehilangan, mengatasi kehilangan, langkah awal mengintegrasikan dan memulihkan kehilangan, memperdalam integrasi dan pemulihan kehilangan, memperkuat integrasi dan pemulihan kehilangan, perawatan diri serta pengampunan rasa bersalah selama berduka, mengevaluasi progres yang telah dilakukan serta menatap masa depan. Dalam program tersebut berisi kata-kata, video, rekaman suara, gambar, diagram, latihan yang interaktif, dan materi yang dapat diunduh. Peserta yang mengikuti *treatment* dapat melihat progres mereka dalam mengerjakan sesi (Tur et al., 2021).

Berikut beberapa contoh *website* yang fokus membantu orang-orang yang mengalami kedukaan (Dougy Center, n.d.; NHS Inform, 2021; Stang, 2023) :

1. *Bereavement and Grief Self-Help Guide* (<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/bereavement-and-grief-self-help-guide>)

Website ini merupakan *website* bantu diri menggunakan pendekatan CBT. Konten *website* memberikan panduan mulai dari pengenalan, memahami kedukaan, latihan-latihan yang berguna untuk lebih memahami kedukaan yang dirasakan, sampai pada tahap bagaimana seseorang bisa berdamai dengan kedukaan hingga akhirnya dapat menatap ke arah yang lebih baik. *Website* tersebut sangat interaktif dan instruksi-instruksi yang diberikan juga mudah dipahami pengguna.

2. Mindfulness and Grief Institute (<https://mindfulnessandgrief.com/>)

Website ini memfasilitasi penggunaannya untuk dapat bergabung dalam suatu kelompok yang bermanfaat bagi pengguna untuk berbagi

pengalaman mengenai kedukaan dengan orang lain yang mengalami kedukaan, selain itu juga *website* ini menyediakan berbagai media yang dapat digunakan untuk membantu pengguna mengatasi kedukaan yang dialami seperti pelatihan gratis, *podcast*, artikel, petunjuk meditasi, dan buku-buku referensi mengenai kedukaan kehilangan. Pemilik *website* ini juga menyediakan layanan bagi pengguna yang ingin melakukan konseling.

3. Dougy Center (<https://www.dougy.org/grief-support-resources/young-adults>)

Website ini menyediakan berbagai bentuk dukungan yang dapat diakses bagi setiap orang yang mengalami kedukaan baik anak-anak, remaja, dewasa awal, dan orang tua. Dalam *website* ini disediakan berbagai sumber untuk membantu mengatasi kedukaan yang dialami sesuai dengan usia pengguna. Sumber-sumber tersebut seperti poster, lembar kerja, artikel-artikel, dan akses fasilitas kesehatan ataupun komunitas terdekat yang dapat membantu seseorang yang mengalami kedukaan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di salah satu sekolah SMA Negeri di Jakarta menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami peristiwa kematian orang tua secara mendadak memiliki kedukaan yang berkepanjangan dan berdampak negatif kehidupan sehari-hari mereka baik di rumah maupun di sekolah. Pihak guru BK di sekolah tersebut melihat bahwa peserta didik yang mengalami peristiwa kematian orang tua cenderung beraktivitas seperti biasa tetapi guru BK melihat juga bahwa mungkin saja mereka lebih memilih untuk memendam perasaan yang dialami akibat peristiwa tersebut sehingga dari pihak guru BK belum memiliki layanan tertentu untuk membantu peserta didik yang mengalami kedukaan akibat kematian orang tua secara mendadak.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengembangkan *website* bantu diri bagi remaja yang mengalami kedukaan akibat kematian orang tua karena dari beberapa tinjauan

website yang sudah ada, belum terdapat *website* bagi peserta didik yang mengalami kedukaan menggunakan bahasa Indonesia, selain itu juga peneliti ingin mengembangkan *website* bantu diri dengan fitur *support group*, sehingga peserta didik yang mengalami persoalan serupa dapat saling berbagi cerita ataupun pengalaman mereka terkait kedukaan saat menghadapi kematian orang tua yang juga dapat digunakan oleh guru BK untuk memberikan penguatan dan tanggapan kepada peserta didik yang bercerita pada forum tersebut.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Robinson & Pond, 2019) berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan bahwa dukungan secara daring bagi seseorang yang berduka secara positif memberikan dampak yang berarti bagi mereka. Bahkan dukungan yang diberikan memberikan efek terapeutik, sehingga dukungan kelompok secara daring dapat menjadi penunjang pelaksanaan terapi atau konseling bagi seseorang yang berduka.

Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa dukungan kelompok secara daring memiliki pengaruh yang positif terhadap kehilangan dan kedukaan remaja, karena besarnya dukungan sosial yang diterima remaja ketika mereka mengalami proses kehilangan dan kedukaan akan membantu mereka lebih mudah mengatasi kesedihan dan secara positif mempengaruhi kesejahteraan hidup mereka (Çakar & Savi, 2020).

Lebih dari 50% dukungan sosial yang diberikan dengan baik dan sangat baik kepada seseorang yang mengalami kedukaan dilakukan oleh hewan peliharaan, kelompok pendukung, terapis atau konselor, dan teman (Cacciatore et al., 2021).

Selain itu juga melihat betapa pentingnya seseorang remaja menyalurkan perasaan yang dimiliki ke arah yang positif agar mereka dapat berkembang secara optimal, produktif, dan terhindar dari perilaku menyimpang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti memberikan identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kedukaan peserta didik SMA yang kehilangan orang tua baik salah satu atau keduanya akibat kematian yang mendadak?
2. Bagaimana mengembangkan *website* bantu diri yang efektif untuk mengatasi kedukaan peserta didik SMA yang kehilangan orang tua baik salah satu atau keduanya akibat kematian yang mendadak?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, terdapat permasalahan dalam membantu peserta didik SMA mengatasi masalah kedukaan yang dialami akibat kematian mendadak orang tua baik salah satu atau keduanya secara mendadak. Sehingga, peneliti fokus untuk melakukan penelitian pada pengembangan *website* bantu diri yang efektif untuk membantu peserta didik SMA mengatasi kedukaan yang dialami akibat kematian orang tua, salah satu atau keduanya yang mendadak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana mengembangkan *website* bantu diri yang efektif untuk mengatasi kedukaan peserta didik SMA akibat kematian orang tua secara mendadak?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan dan masukan dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling di Indonesia. Khususnya untuk mengatasi kedukaan pada peserta didik SMA yang kehilangan orang tua akibat kematian.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai pengembangan *website* bantu diri untuk mengatasi kedukaan peserta didik SMA akibat kematian orang tua.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu mengatasi kedukaan yang dirasakan remaja akibat kematian orang tua secara lebih efektif karena menggunakan media yang *website* bantu diri yang menarik dan interaktif.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini digunakan sebagai salah satu referensi penulisan skripsi di perpustakaan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

d. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media berbasis *web* yang dapat dimanfaatkan guru bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengatasi kedukaan yang dialami akibat kematian orang tua.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*