

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN
(GRIEF) AKIBAT KEHILANGAN ORANG TUA PADA MAHASISWA
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ROOFIAH ADLU KHAIRANI

NIM: 2104046049

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

HALAMAN DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan

Nama : Roofiah Adlu Khairani

NIM : 2104046049

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI
KEDUAKAAN (*GRIEF*) PADA MAHASISWA TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG**

Oleh peneliti dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 25 Februari 2025
Deklarator



Roofiah Adlu Khairani
NIM: 2104046049

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN (*GRIEF*)
AKIBAT KEHILANGAN ORANG TUA PADA MAHASISWA TASAWUF DAN
PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ROOFIAH ADLU KHAIRANI

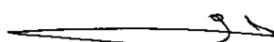
NIM: 2104046049

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

Semarang, 25 Februari 2025

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. H. Sulaiman, M.Ag.

NIP. 197306272003121003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi atas nama dibawah ini:

Nama : Roofiah Adlu Khairani
NIM : 2104046049

Judul : Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo pada tanggal 12 Maret 2025 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 12 Maret 2025

Sekretaris Sidang/Pengaji II

Ketua Sidang/Pengaji I

Sri Rejeki, S. Sos. I., M. Si
NIP. 197903042006042001

Ermawati, S. Si., M. Stat
NIP. 199310062019032025

Pengaji III

Muhammad Sakdullah, M. Ag
NIP. 198512232019031009

Pengaji IV

Fitriyati, S. Psi., M. Si
NIP. 196907252005012002

Pembimbing

Dr. H. Sulaiman, M. Ag
NIP. 197306272003121003

MOTTO

Duka itu seperti mencuci piring, tidak ada orang yang mau melakukannya, tapi pada akhirnya seseorang perlu melakukannya.

dr. Andreas Kurniawan, Sp. KJ

(Seorang Pria yang Melalui Duka dengan Mencuci Piring)

Setelah badai, burung bisa bernyanyi, mengapa manusia tidak bisa merasa sebebas itu menikmati seberapapun cahaya mentari yang tersisa baginya?

-Rose Kennedy

(*Finding Meaning: Mencari Makna dibalik Dukacita*)

TRANSLITERASI

Transliterasi dalam Bahasa Arab adalah peralihan huruf abjad satu ke yang lainnya dan menerjemahkan huruf arab ke dalam huruf latin sampai perangkatnya. Dalam penulisan ini selalu berpedoman dengan menggunakan “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang diputuska oleh Menteri Agama dan Menteri Kebudayaan RI tahun 1987.

Berikut penjelasan transliterasi Arab-Latin:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kho	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ro	R	Er
ز	Zay, zayy atau za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

ص	Shod	ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dhod	đ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tho	ť	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zho	ż	Zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain'	Koma terbalik (di atas)
غ	Ghoin	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
هـ	Ha'	H	Ha
ءـ	Hamzah"	Apostrof
يـ	ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة عـدة	ditulis	<i>Muta'addidah</i> <i>'iddah</i>
----------------	---------	--------------------------------------

3. *Tā'marbūtah*

Semua *tā'marbūtah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang

“al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حَكْمَةٌ	Ditulis	ḥikmah
عَلَّةٌ	Ditulis	‘illah
كَرَامَةُ الْأُولِيَاءِ	Ditulis	karāmah al-auliya'

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

---ׁ---	Fathah	Ditulis	A
---ׂ---	Kasrah	Ditulis	i
---ׄ---	Ḍammah	Ditulis	u

فَعْلٌ	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
ذَكْرٌ	Kasrah	ditulis	<i>żukira</i>
يَذْهَبٌ	Ḍammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

5. Vokal Panjang

1. fathah + alif جَاهْلِيَّةٌ	Ditulis	ā
2. fathah + ya' mati	Ditulis	ā

تنسى	Ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	Ditulis	<i>ī</i>
كريم	Ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati	Ditulis	<i>ū</i>
فروض	Ditulis	<i>furūd</i>

6. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	Ditulis	<i>ai</i>
بینکم	Ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	Ditulis	<i>au</i>
قول	Ditulis	<i>qaul</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	<i>A 'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لنشكرتم	Ditulis	<i>La 'in syakartum</i>

8. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”.

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
--------	---------	------------------

القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>
--------	---------	-----------------

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut.

السماء	Ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوالفروض	Ditulis	<i>Žawi al-furuq</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan (*Grief*) Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi,T. selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Dr. Sulaiman, M. Ag., selaku Dosen Pembimbing tunggal yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M. Psi, Psikolog., selaku Wali Dosen yang selalu membimbing penulis selama proses perkuliahan.

7. Pada Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
8. Kepada Kepala Perpustakaan yang telah memberikan izin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Almarhum Bapak saya, Bapak Sukoyo yang selama ini telah memberikan dukungan, semangat, dan kesempatan untuk mengusahakan apa yang saya inginkan.
10. Kepada Ibu saya, Ibu Antun Prihatin yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan selalu mendukung saya dalam keadaan apapun sehingga saya dapat bertahan sampai saat ini.
11. Kepada Kakak laki-laki saya Arief Rahman Hakim yang selalu menghibur dan membantu saya.
12. Kepada seluruh keluarga besar saya yang memberi dukungan dan do'a atas kelancaran studi saya.
13. Kepada seluruh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 atas perjuangan dan kebersamaannya selama proses perkuliahan, terutama kepada teman saya Nandita, Catelia, dan teman lainnya yang berada kelas TP-B yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya.
14. Terkhusus kepada Informan yang tidak dapat saya sebutkan namanya, karena telah bersedia untuk membantu dengan sukarela penelitian saya.
15. Kepada teman-teman se-kontrakkan saya, Izyan Nur Faundria, Umi Hanifah, Yumna Amalia, Fatimah Ira, Sarwo Endah atas semangat dan pengalamannya.
16. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pada pembaca pada umumnya.

Semarang, 25 Februari 2025

Penulis



Roofiah Adlu Khairani

NIM: 2104046049

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN DEKLARASI	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	iv
TRANSLITERASI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
E. KAJIAN PUSTAKA	6
F. METODE PENELITIAN	11
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	11
2. Sumber Data.....	12
3. Unit Analisis	13
4. Teknik Pengumpulan Data	15
5. Teknik Analisis Data.....	17
6. Teknik Keabsahan Data.....	19
G. SISTEMATIKA PENULISAN	20

BAB II.....	23
LANDASAN TEORI.....	23
A. GRIEF.....	23
1. Pengertian <i>Grief</i>	23
2. Aspek-aspek Kedukaan	26
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedukaan	27
4. Tahapan-tahapan Kedukaan	30
5. Penerimaan dalam Tasawuf.....	32
B. DUKUNGAN SOSIAL.....	34
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	34
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	36
3. Bentuk Dukungan Sosial	37
4. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	37
5. Sumber Dukungan Sosial	38
6. Manfaat Dukungan Sosial	39
BAB III	41
GAMBARAN UMUM KEDUKAAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 YANG KEHILANGAN ORANG TUA.....	41
A. Gambaran Sosiodemografi Informan	41
B. Gambaran Kedukaan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	45
C. Dukungan Sosial pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah Mengalami Kedukaan.....	53
BAB IV.....	57
HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Kedukaan Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.....	57
B. Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan	69
BAB V	77

PENUTUP	77
A. KESIMPULAN	77
B. SARAN	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	87
Lampiran I.....	87
Panduan Wawancara	87
Lampiran II	91
Transkrip Wawancara	91
Lampiran III	110
Dokumentasi	110
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Unit Analisis	13
Tabel 3. 1 Gambaran Sosiodemografi Informan.....	41

ABSTRAK

Roofiah Adlu Khairani (2104046049), Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Kehilangan akan menjadi penyebab duka. Kedukaan merupakan reaksi alamiah yang dialami individu atas kehilangan sesuatu atau seseorang yang menurutnya berharga dan bernilai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kedukaan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 dan mengetahui peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang didapat melalui wawancara dan dokumentasi pada mahasiswa yang kehilangan orang tua, dan sumber data sekunder yang didapatkan melalui wawancara dengan orang disekitar penduka. Analisis data yang digunakan adalah *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/ verification*. Teknik keabsahan data yaitu triangulasi sumber. Hasil penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang mengalami kehilangan orang tua masing-masing melewati lima tahapan dalam kedukaan, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Karena terdapat perbedaan pengalaman pada individu, tahapan-tahapan tersebut tidak dilalui secara sistematis, namun akan selalu diakhiri dengan penerimaan. Dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam membantu mereka melewati tahapan-tahapan tersebut. Bentuk dukungan sosial yang diberikan meliputi dukungan emosional, informatif, dan material. Dukungan ini membantu mengurangi rasa kesepian, memberikan semangat, dan membantu mahasiswa untuk kembali menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa peran yang menjadi tanggungjawab individu dapat membantu penduka untuk bangkit, seperti kakak yang harus bangkit lebih dahulu untuk membantu adiknya.

Kata kunci: kehilangan orang tua, kedukaan, dukungan sosial.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehilangan anggota keluarga menjadi hal yang sangat berdampak bagi setiap orang dalam melanjutkan hidupnya, peristiwa ini akan menimbulkan rasa sedih akan kehilangan. Namun, sebagian orang memiliki cara sendiri dalam menghadapi kehilangan. Sebagai contoh, seseorang akan bereaksi sedih, cemas, takut, kesepian, bahkan putus asa¹. Reaksi tersebut merupakan reaksi normal yang ditujukan saat ditinggalkan orang yang dicintai, terlebih bagi seorang anak yang kehilangan orang tuanya. Sehingga kehilangan orang tua menjadi peristiwa hidup yang universal dan dapat memicu duka (*grief*) pada siapapun, tanpa terlepas dari usia, jenis kelamin, latar belakang, dan status sosial. Duka yang dialami akibat kehilangan bukan sekedar emosi sesaat, melainkan menjadi sebuah proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan baik emosi, kognisi, perilaku, dan hubungan sosial².

Kedukaan merupakan tanggapan alamiah seseorang atas kehilangan sesuatu atau seseorang yang menurutnya berharga dan bernilai. Kedukaan (*grief*) adalah bagian dari ujian Allah yang berkaitan dengan kehilangan jiwa (kematian). Kedukaan tidak hanya berkaitan dengan kematian saja, namun kedukaan juga mencakup segala peristiwa yang menyebabkan seseorang memiliki rasa kehilangan seperti, kehilangan pekerjaan, atau berakhirnya hubungan³. Sehingga, kedukaan menjadi reaksi manusiawi seseorang yang sedang mengalami kehilangan atau keterpisahan.

¹ Adinda Fitriana S, “Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak” (Universitas Negeri Semarang, 2013), [httapis://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf](http://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf).

² Margaret Stroebe and Henk Schut, “The Dual Model Process of Coping with Bereavement : A Decade On,” *OMEGA* 61, no. 273–289 (2010).

³ Sulaiman, *Grief Sufism Pelayanan Kedukaan Melalui Kesatuan Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2nd ed. (Semarang: Southeast Asian Publishing, 2021).

Kedukaan sering kali disertai dengan tekanan fisiologis, kecemasan akan perpisahan, kebingungan, kerinduan, obsesi terhadap masa lalu, dan kekhawatiran tentang masa depan. Hasil penelitian Høeg, menyatakan bahwa orang dewasa yang kehilangan orang tua lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat/alkohol, menggunakan strategi coping yang maladaptif, menyalahkan diri sendiri, *self-medication*, dan *emotional eating*⁴. Kedukaan yang intens bahkan dapat mengancam jiwa melalui gangguan sistem kekebalan tubuh, pengabaian diri, dan munculnya pikiran bunuh diri.

Dalam menghadapi kedukaan, dukungan social memiliki peran yang penting. Menurut *American Psychological Association*, dukungan sosial merupakan upaya penyediaan bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mereka mengatasi stres biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan dapat berasal dari hubungan interpersonal apa pun dalam jaringan sosial seseorang, yang melibatkan anggota keluarga, teman, tetangga, lembaga keagamaan, kolega, pengasuh, atau kelompok pendukung. Dukungan dapat berupa bantuan praktis (misalnya, mengerjakan tugas, menawarkan nasihat), dukungan nyata yang melibatkan pemberian uang atau bantuan materi langsung lainnya, dan dukungan emosional dapat dilakukan dengan meluangkan waktu dan bersama-sama individu yang memungkinkan individu merasa dihargai, diterima, dan dipahami⁵. Dengan adanya dukungan sosial seseorang akan merasa lebih aman, tenang, diperhatikan, dicintai, dihargai, dan memiliki efek percaya diri.

Dalam penelitian Apriliza menyebutkan bahwa salah seorang anak yang tidak mendapat dukungan mengalami masa kesedihan yang berkepanjangan meskipun pada akhirnya mencapai tahap penerimaan. Dalam

⁴ Beverley Høeg et al., “Maladaptive Coping in Adults Who Have Experienced Early Parental Loss and Grief Counseling,” *Journal of Health Psychology* 22 (2016), <https://doi.org/10.1177/1359105316638550>.

⁵ American Psychological Association, “Kamus Psikologi APA,” APA, 2018, <http://dictionary.apa.org/sosial-support>.

penelitian Priastana menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada lansia yang kehilangan pasangannya pada budaya Pakurenan mampu membantu memberikan kenyamanan kepada mereka melalui empati, bimbingan, dan kepedulian.

Meskipun mayoritas orang yang berduka mampu mengatasi kehilangan mereka secara efektif seiring waktu, sekitar 10% dari mereka yang berduka, tergantung pada waktu kehilangan dan penyebab kematian, mengembangkan gejala gangguan kedukaan berkepanjangan (Prolonged Grief Disorder, PGD). Gangguan kedukaan berkepanjangan (PGD) ditandai dengan tingkat kesedihan akibat perpisahan yang melebihi norma (kerinduan atau keasyikan dengan almarhum) dan rasa sakit emosional yang intens (misalnya, kemarahan, penyangkalan, kesulitan terlibat dalam aktivitas) setidaknya enam bulan setelah kematian. Selain itu, 76% dari orang yang berduka, baik dengan atau tanpa PGD, melaporkan bahwa mereka tidak menerima bantuan formal (intervensi psikologis, kelompok dukungan berduka sebaya) atau informal (dukungan keluarga, teman)⁶.

Oleh karena itu, idealitas bangkit atau penerimaan penduka dapat dibantu dengan adanya peran dari dukungan sosial dan coping individu. Namun pada realitas yang ada, masih terdapat penduka yang tidak mendapat dukungan secara formal maupun informal. Hal ini mengantarkan penulis untuk menggali lebih dalam bagaimana peran dukungan sosial terhadap penduka. Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian terhadap mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo.

Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo merupakan mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan yang islami, dalam artian mereka mampu dan memiliki pemahaman keagamaan

⁶ Julia Perlinger Ulrike Maass Laura Hofmann and Birgit Wagner, "Effects of Bereavement Groups—a Systematic Review and Meta-Analysis," *Death Studies* 46, no. 3 (2022): 708–18, <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1772410>.

serta spiritualitas yang baik. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 sendiri juga memiliki keilmuan yang mumpuni untuk menyembuhkan diri sendiri. Namun, pada pra-riset ditemukan bahwa, informan mengalami kedukaan yang mencakup aspek fisik seperti (menangis, berkurangnya nafsu makan atau sebaliknya, dan kesulitan tidur), aspek mental (seperti kecemasan, penyesalan, mudah putus asa, marah, dan sedih) dan, aspek sosial (seperti menarik diri, cenderung mengunjungi makam, dan selalu menceritakan tentang seseorang atau sesuatu yang hilang). Meskipun mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi memiliki coping individu yang baik sebagai faktor internal dalam penyembuhan, dukungan sosial tetap dibutuhkan dalam membantu penyembuhan penduka dari luar. Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk mekanisme coping interpersonal yang dianggap efektif untuk menurunkan perasaan berduka⁷. Sehingga, hal ini menjadi pembahasan yang menarik bagi penulis untuk mengetahui secara teoritis dan mendalam bagaimana gambaran kedukaan yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo dan peran dukungan social yang mereka dapatkan mampu membantu melewati proses kedukaan sampai pada penerimaan diri.

Sejalan dengan latar belakang diatas, penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan (Grief) Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

⁷ G G Eakes, M L Burke, and M A Hainsworth, “Middle-Range Theory of Chronic Sorrow,” *Image--the Journal of Nursing Scholarship* 30, no. 2 (1998): 179–84, <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1998.tb01276.x>.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana gambaran kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo?
2. Bagaimana peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo menghadapi kedukaan (*grief*) akibat kehilangan orang tua?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui gambaran kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo.
2. Untuk mengetahui adanya peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo menghadapi kedukaan (*grief*) akibat kehilangan orang tua.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan, tinjauan pustaka, dan bahan perbandingan pada penelitian selanjutnya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora khususnya pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengenai peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan (*grief*) pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan pengalaman kedukaan akibat meninggalnya orang terdekat, juga meningkatkan wawasan mengenai bagaimana dukungan sosial (baik dari keluarga, teman, atau komunitas) dapat memengaruhi proses berduka. Hal

ini dapat menjadi dasar untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya memberikan dukungan yang tepat kepada individu yang kehilangan orang tua.

E. KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan pencarian penulis dengan menggunakan kata kunci dukungan sosial dan kedukaan, terdapat beberapa penelitian yang berkaitan, namun belum ditemukan penelitian yang membahas peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan (*grief*) pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021. Berikut penelitian-penelitian yang didapatkan penulis berkaitan dengan judul penelitian penulis:

Pertama, penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Grief Pada Dewasa Awal yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19”, karya Ike Nur Safitri. Dari hasil penelitiannya, tidak ditemukan adanya pengaruh dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan yang dirasakan pada tahap dewasa awal. Pada pra-penelitian ditemukan bahwa sebanyak 78,6%, atau 22 orang dari 28 orang responden membutuhkan waktu yang relative lama untuk kembali bangkit dan berusaha menerima kenyataan atas kepergian orang tuanya, sedangkan untuk sisanya sebanyak 21,4% atau 6 orang dari 28 responden tidak memerlukan waktu yang lama untuk kembali bangkit dan menerima kenyataan. Durasi waktu dalam menghadapi kedukaan (*grief*) dapat berbeda-beda berdasarkan beberapa faktor seperti hubungan penduka dengan orang tua, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan dukungan sosial disekitarnya⁸.

Diketahui bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh besar terhadap kedukaan (*grief*), namun dukungan sosial memiliki hasil 0,5% secara statistic dapat memberikan sumbangsih untuk dapat mencegah kedukaan (*grief*) pada

⁸ Suzanna Suzanna, “Makna Kehilangan Orangtua Bagi Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan; Studi Fenomenologi,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (2018): 61–76, <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.86>.

tahapan dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat covid 19. Mengutip dari Stroebe, dukungan sosial mungkin gagal dalam mencegah dampak langsung kedukaan (*grief*), namun dukungan sosial mampu memfasilitasi coping individu dalam mempercepat pemulihan kondisi kedukaan (*grief*)⁹.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah dukungan sosial dan kedukaan akibat kehilangan orang tua. Penelitian tersebut mencoba meneliti adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kedukaan (*grief*), sedangkan pada penelitian ini penulis berusaha menguraikan peran yang dapat diberikan dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan. Begitu juga dengan subjeknya, peneliti menggunakan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang kehilangan orang tuanya sebagai subjek penelitian yang lingkupnya. Dengan begitu, subjek yang peneliti gunakan tidak lebih luas cakupannya dari peneliti tersebut yang menggunakan subjek dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat covid-19.

Kedua, penelitian dengan judul “*Coping Religious* dan *Forgiveness* pada Anak yang Mengalami Kedukaan Akibat Kematian Orang Tuanya di Masa Pandemic Covid-19”, karya Novi Utami. Hasil dari penelitiannya mengungkapkan bahwa *coping religious* dan *forgiveness* mampu menurunkan kedukaan dan kesedihan yang dialami anak yang orang tuanya meninggal akibat covid-19. Hal tersebut dapat dilihat melalui beberapa bentuk aktivitas *coping religious* seperti senantiasa mendoakan kedua orang tua, memohon ampun atau ber-*istighfar*, berprasangka baik (*husnudzon*) atas takdir yang telah ditetapkan, sholat lima waktu dengan tepat waktu, membaca *iqra'* dan Al-Qur'an. Kemudian, bentuk *forgiveness* yang dilakukan subjek penelitian

⁹ Ike Nur Ike Nur Safitri, “Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19” (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2021).

adalah dengan penerimaan dan keikhlasan atas takdir, keinginan untuk bangkit, dan melakukan berbagai hal positif dengan maksud perwujudan berbakti kepada orang tua. Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif eksploratif. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang penulis lakukan adalah kedukaan (*grief*) akibat kehilangan orang tua. Sedangkan perbedaannya terletak pada *coping religious* dan *forgiveness* yang digunakan oleh peneliti tersebut. Subjek penelitian tersebut merupakan anak yang berduka akibat kematian orang tua pada masa covid di Desa Cicadas, Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor, sedangkan subjek penelitian penulis merupakan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang sudah kehilangan orang tuanya.

Ketiga, penelitian yang berjudul “Gambaran Proses Kedukaan (*Grief*) pada Wanita Dewasa Awal Akibat Ditinggal Oleh Ayah yang Meninggal Dunia” karya Syifa Callista Elvareta, Evi Syafrida, dan Ika Wahyu Pratiwi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menjalani proses kedukaan subjek memiliki respon yang sama pada tiap tahapannya yaitu pada tahap inisial respon, tahap intermediate, dan tahap recovery. Pada tahap inisial respon, ketiga subjek menunjukkan respon shock dan terkejut atas kejadian yang dialami sehingga menimbulkan rasa ketidakpercayaan atas kehilangan yang sudah terjadi, pada tahap intermediate subjek merasa kehilangan dan ingin ayah mereka kembali, sedangkan pada tahap recovery ketiganya mulai sadar bahwasanya sudah seharusnya untuk merelakan dan menerima kehilangan. Meskipun respon yang ditujukan sama terdapat perbedaan dalam prosesnya. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan beberapa faktor seperti: hubungan subjek dengan almarhum, kepribadian, usia, dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan, serta proses kematian¹⁰. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kesamaan penelitian

¹⁰ Suzanna, “Makna Kehilangan Orangtua Bagi Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan; Studi Fenomenologi.”

tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada kedukaan (*grief*) setelah kehilangan orang tua meskipun pada penelitian tersebut hanya berfokus pada kematian sang ayah. Namun, pada penelitian ini mengkaji mengenai gambaran dari proses-proses kedukaan tersebut, sedangkan peneliti berniat menggali lebih lanjut bagaimana peranan dukungan sosial bagi penduka untuk melewati kedukaan. Subjek penelitian tersebut adalah wanita dalam rentan usia dewasa awal sedangkan peneliti tidak membatasi jenis kelamin dalam penelitian ini dengan subjek mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang kehilangan salah satu dari kedua orang tuanya.

Keempat, penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Grief* pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Mahasiswa Di Universitas Negeri Manado”, karya Asmarina Andini Puspita La Pontoh, Mersty E. Rindengan, Dan Gloridei L. Kapahang. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh pada *grief*. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pengolahan data yang dibantu menggunakan SPSS menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar 0,307 yang dimana lebih besar dari 0,05 ($0,307 > 0,05$). Maka, H_0 diterima atau H_α ditolak. Dari hasil output tersebut memperoleh nilai R square sebesar 0,11 sehingga dapat diartikan bahwa secara statistika dukungan sosial memiliki pengaruh sebanyak 11% untuk mencegah *grief* pada dewasa awal pasca kematian orang tua. Variable dukungan sosial memiliki hasil -168. Nilai negatif menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak negatif terhadap *grief*, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan kepada dewasa awal maka akan semakin tinggi pula kedukaan (*grief*) yang dirasakan.

Penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 100 orang mahasiswa dengan rentan usia dewasa awal yang kehilangan orang tuanya di Universitas Negeri Manado. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang peneliti teliti

adanya konsep dukungan sosial dan kedukaan (*grief*). Pada penelitian tersebut mengkaji adanya pengaruh yang diberikan dukungan sosial terhadap *grief*, sedangkan peneliti mencoba menguraikan peran yang diberikan dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan (*grief*). Secara umum, subjek penelitian ini sama yaitu mahasiswa yang dalam rentan usia dewasa awal, namun penelitian tersebut memilih populasi berupa Universitas Negeri Manado dan peneliti memilih populasi berupa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Kelima, penelitian dengan judul “Dukungan Sosial Terhadap Resilience Karyawan yang Mengalami PHK dimasa Pandemi Covid-19” karya Rahmawati Herlinda Putri, Marisya Pratiwi, Dewi Anggraini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan secara signifikan terhadap resiliensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis regresi sederhana bahwa nilai R square =0,299F =63,091 dan p=0,000 (p<0,05). Holaday dan McPhearson menyebutkan bahwa salah satu yang mempengaruhi resiliensi seseorang adalah dukungan sosial¹¹. Penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terdapat pada peranan yang diberikan, namun penelitian tersebut mengarahkan pada resiliensi seseorang. Perbedaannya juga terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif yang mengukur kedua variable dengan skala ukur, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang lebih mengarah kepada makna atas pengalaman yang dilalui seseorang.

¹¹ Rahmawati Herlinda Putri, Marisya Pratiwi, and Dewi Anggraini, “Dukungan Social Terhadap Resilience Karyawan Yang Mengalami PHK Dimasa Pandemi Covid-19,” *Psychology Journal of Mental Health* 3, no. 1 (2021): 38–53.

F. METODE PENELITIAN

Pada dasarnya metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat tiga ciri keilmuan yang perlu diperhatikan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis¹². Dalam penelitian ini terdapat enam aspek dari metode penelitian, yaitu jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, unit analisis, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, meneliti objek yang bersifat alamiah dengan peneliti sebagai instrument kunci, pengumpulan data dilakukan dengan teknik triangulasi (teknik gabungan), analisis bersifat induktif, dan memiliki hasil yang menekankan pada makna bukan generalisasi¹³. Menurut Jane Riche penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial dan perspektifnya dalam dunia, meliputi konsep, perilaku, dan persoalan tentang manusia yang diteliti¹⁴.

Pendekatan deskriptif adalah upaya pengolahan data menjadi sesuatu yang dapat diutarakan secara jelas dan tepat dengan tujuan agar dapat dimengerti oleh orang yang tidak langsung mengalaminya sendiri. Sehingga yang dimaksud penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian yang ditujukan untuk mengetahui kejadian, makna, dan fenomena akan sesuatu yang kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi berupa kutipan kata-kata dan gambar untuk menggambarkan

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 19th ed. (Bandung: Alfabeta, 2013).

¹³ Sugiyono.

¹⁴ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 36th ed. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016).

sebuah peristiwa.¹⁵ Berdasarkan teori diatas, peneliti menggunakan jenis dan pendekatan tersebut dengan tujuan untuk memahami bagaimana gambaran kedukaan dan peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Walisongo dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua.

2. Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland, sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain¹⁶. Berikut sumber data dalam penelitian ini:

1) Sumber data primer.

Sumber data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer didapat dari sumber Informan yaitu individu atau perseorangan dengan bentuk hasil dari wawancara dengan peneliti¹⁷. Sumber data primer pada penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 yang telah mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua.

2) Sumber data sekunder.

Sumber data sekunder adalah sumber data yang digunakan untuk memperoleh data oleh peneliti untuk

¹⁵ Sonny Leksono, *Penelitian Kualitatif Ilmu Ekonomi Dari Metode Ke Metode* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), <https://www.wisnuwardhana.ac.id/wp-content/uploads/2015/07/Penelitian-Kualitatif-ilmu-Ekonomi-BAB-7-oleh-Prof-Dr.-Ir.-Sonny-Leksono-S.E.-M.S.1.pdf>.

¹⁶ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*.

¹⁷ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002).

mendukung data primer yang telah diperoleh¹⁸. Sumber data sekunder pada penelitian ini berupa wawancara dengan orang yang berada disekitar penduka.

3. Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian adalah satuan tertentu yang digunakan dalam penelitian sebagai subjek penelitian. Menurut Morissan, unit analisis merupakan seluruh hal yang diteliti untuk mendapatkan penjelasan secara ringkas mengenai keseluruhan unit yang diteliti. Unit analisis dapat berupa individu, benda, peristiwa seperti aktivitas individu atau sekelompok orang sebagai subjek penelitian¹⁹. Dengan begitu, unit analisis menjadi sebuah penekanan dalam sebuah penelitian.

Berikut gambaran unit analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1. 1 Unit Analisis

Unit Analisis	Sub-unit Analisis	Narasumber
Proses/ Kronologi Kedukaan	Respon awal kedukaan	Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah kehilangan orang tua

¹⁸ Hasan.

¹⁹ Wiwin Astuti, “Analisis Perubahan Gaya Kepemimpinan Atas Motivasi Kerja Karyawan Di Klinik Miracle” (STIE Indonesia, 2023), <http://repository.stei.ac.id/id/eprint/9269>.

	Gambaran proses kedukaan	Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah kehilangan orang tua
Peran dukungan sosial	Sumber dukungan sosial	Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah kehilangan orang tua
	Bentuk dukungan sosial	Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah kehilangan orang tua dan orang terdekat (sumber dukungan sosial).
	Respon penerimaan dukungan	Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo

		yang telah kehilangan orang tua .
--	--	-----------------------------------

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1) Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud dan tujuan tertentu. Tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan sejumlah infomasi terkait dengan penelitian. Wawancara dilakukan dengan pengajuan pertanyaan oleh pewawancara dan pemberian jawaban atas pertanyaan oleh terwawancara. Terwawancara atau Informan dipilih sesuai kriteria yang diinginkan agar didapatkannya informasi terkait penelitian ²⁰.

Dalam prosesnya, peneliti mengikuti tujuh langkah penelitian yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba, sebagaimana berikut:

- i. Menetapkan narasumber informasi wawancara.
- ii. Menyiapkan pokok-pokok permasalahan yang menjadi bahan dalam wawancara.
- iii. Mengawali dan membuka proses wawancara.
- iv. Melangsungkan alur dan proses wawancara.

²⁰ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*.

- v. Menginformasikan kesimpulan dari hasil wawancara.
- vi. Menuliskan hasil wawancara dalam bentuk laporan catatan lapangan.
- vii. Mengidentifikasi tindak lanjut dari hasil wawancara yang telah didapat.

Data wawancara akan diperoleh dari beberapa sumber yang merupakan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 yang telah mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua dan orang terdekatnya (sumber dukungan sosial).

2) Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang bersumber dari dokumen dan rekaman. Dokumentasi adalah metode untuk mencari data mengenai hal-hal atau variasi yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, leger dan sebagainya²¹. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen diklasifikasikan berdasarkan bentuknya. Dokumen yang berbentuk tulisan berupa catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan, dan surat. Dokumen berupa gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. dokumen dalam bentuk karya berupa

²¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000).

lukisan, karya seni, patung, film, dan lain-lainnya ²². Penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa gambar dan rekaman saat wawancara dengan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 yang telah mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan hasil dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan dalam unit-unit, melakukan sintesa menyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan hingga dapat mudah difahami baik oleh diri sendiri maupun orang lain yang membacanya ²³. Menurut Spradley, analisis dalam jenis penelitian apapun adalah merupakan cara berpikir. Hal itu berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan antar bagian, dan hubungannya dengan keseluruhan. Analisis adalah untuk mencari pola ²⁴.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis menurut Miles dan Hubermen yang tersaji dalam tiga aktifitas, yaitu reduksi data, display data, dan kesimpulan / *verification* ²⁵.

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

²³ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Patta Rapanna, 1st ed. (Makassar: Syakir Media Press, 2021)

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

²⁵ Sugiyono.

Reduksi data dapat diartikan sebagai proses perangkuman, pemilihan data pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dan pencarian tema dan pola. Reduksi dapat juga dilakukan dengan memilih data yang penting, kemudian membuat kategori tertentu dengan menggunakan symbol, lalu membuang data yang tak terpakai²⁶. Sehingga nantinya peneliti akan menggolongkan data, menyusun data, memilih data yang penting, lalu membuang data yang tidak sesuai dari hasil wawancara dan dokumentasi berkaitan dengan peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

b. *Display Data* (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, data tersebut akan disajikan baik dengan naratif, grafik, matrik, dan chart dengan tujuan dapat memudahkan memahami apa yang terjadi, lalu mampu merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami. Menurut Miles dan Huberman, bentuk penyajian data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif²⁷. Pada tahap ini, peneliti akan menyajikan data yang sesuai dengan peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf

²⁶ Sugiyono.

²⁷ Sugiyono.

dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

c. *Conclusion/Verification* (Kesimpulan/Verifikasi)

Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Temuan dapat berupa gambaran atau deskripsi suatu objek yang mulanya masih belum jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau opini²⁸. Pada tahap ini, peneliti diharapkan dapat menarik kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yaitu gambaran dan makna kedukaan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang kehilangan orang tuanya, dan peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

6. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reabilitas) menurut versi positivism dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria, dan paradigmanya sendiri²⁹. Dalam penelitian kualitatif, temuan dapat dikatakan valid apabila apa yang dilaporkan peneliti dengan yang disesungguhnya dirasakan objek sama³⁰.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan

²⁸ Sugiyono.

²⁹ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data ³¹. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan Informan melalui waktu dan alat yang berbeda. Pada penelitian ini, membandingkan situasi dan perspektif subjek dengan subjek lain mengenai pengalaman berduka dan peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk mendapatkan hasil yang sistematis dan terarah, penelitian ini terbagi dalam beberapa bab dan sub-bab. Sistematika penelitian ini sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan

Bab I merupakan bab pertama dalam penelitian ini, dan mencakup beberapa sub-bab didalamnya secara substansi guna menjembatani antara masalah yang akan diteliti, metode analisis terhadap objek penelitian, dan kemudian implementasikan dalam bab ketiga dan keempat. Bab ini meliputi antara lain: membahas mengenai latar belakang dalam penelitian, rumusan masalah dalam penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka atau kajian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan Teori

Bab II merupakan landasan teori yang berisi pemaparan secara umum dan rinci landasan teori objek yang dipakai penulis dalam melakukan penelitian yakni mengenai tinjauan umum mengenai kedukaan (*grief*) mencakup pengertian, aspek

³¹ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*.

kedukaan, faktor-faktor yang mempengaruhi, tahapan-tahapan kedukaan, dan tinjauan umum mengenai dukungan sosial mencakup pengertian dukungan sosial, aspek-aspek dukungan sosial, bentuk dukungan sosial, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, sumber dukungan sosial, dan manfaat dukungan sosial.

Bab III : Gambaran Umum Kedukaan dan Dukungan Sosial terhadap Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Kehilangan Orang Tua

Bab III berisi gambaran umum atas kedukaan yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang terdiri atas reaksi awal kehilangan, serta gambaran tahapan pada proses kedukaan yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Bab ini juga beririkan gambaran umum dukungan sosial yang diperoleh mencakup sumber dan bentuk dukungan, serta respon penerimaan dukungan. Tak hanya itu, bab ini juga meliputi data biografi dari Informan. Isi dari bab ini juga dapat disebut deskripsi umum hasil penelitian. Adapun bab ini terdiri dari: gambaran sosiodemografi Informan, gambaran kedukaan pada mahasiswa tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang kehilangan orang tua, dan gambaran dukungan sosial terhadap mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 yang kehilangan orang tua.

Bab IV : Analisis Data

Bab IV berisi analisis. Pada bab ini membahas analisis data-data penelitian oleh penulis, yang berisikan analisis peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat

kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Bab V : Penutup

Bab V merupakan bab terakhir dari sebuah proses penelitian skripsi ditutup dengan penulisan kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi rangkuman jawaban dari rumusan masalah dan saran untuk peneliti selanjutnya. Hal ini ditujukan sebagai pembahasan terakhir dalam memperjelas isi keseluruhan dari hasil penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. GRIEF

1. Pengertian *Grief*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kedukaan memiliki arti kesusahan, kesedihan. Menurut Scott Sullender, kedukan merupakan proses yang kompleks juga dinamis, selalu berubah-ubah dari waktu ke waktu dan tidak memiliki bentuk tetap menuju pada penerimaan³².

American Psychological Association (APA) dalam kamusnya menyebutkan bahwa *grief* merupakan penderitaan yang dialami setelah kehilangan besar, biasanya kematian orang terkasih. Kesedihan sering kali meliputi tekanan fisiologis, kecemasan akan perpisahan, kebingungan, kerinduan, obsesi terhadap masa lalu, dan kekhawatiran tentang masa depan. Kesedihan yang intens dapat mengancam jiwa melalui gangguan sistem kekebalan tubuh, pengabaian diri, dan pikiran bunuh diri. Kesedihan dapat juga muncul dalam bentuk penyesalan atas sesuatu yang hilang, penyesalan atas sesuatu yang dilakukan, atau kesedihan atas kecelakaan yang menimpa diri sendiri³³.

Kedukaan merupakan tanggapan alamiah seseorang atas kehilangan sesuatu atau seseorang yang menurutnya berharga dan bernilai. Kedukaan (*grief*) adalah bagian dari ujian Allah yang berkaitan dengan kehilangan jiwa (kematian). Kedukaan tidak hanya berkaitan dengan kematian saja, namun kedukaan juga mencakup segala peristiwa yang menyebabkan seseorang memiliki rasa kehilangan³⁴. Sehingga, kedukaan menjadi reaksi manusiawi seseorang yang sedang mengalami kehilangan atau keterpisahan.

³² Sulaiman, *Grief Sufism Pelayanan Kedukaan Melalui Kesatuan Tasawuf Dan Psikoterapi*.

³³ APA, “APA Dictionary of Psychology,” 2018, <https://dictionary.apa.org/grief>.

³⁴ Sulaiman, *Grief Sufism Pelayanan Kedukaan Melalui Kesatuan Tasawuf Dan Psikoterapi*.

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman, kedukaan (*grief*) ialah kehilangan yang disebabkan karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan³⁵. Diketahui bahwa duka cita yang dialami oleh individu berlangsung secara bertahap dan tahapan ini harus dilalui agar tidak terjebak dalam kedukaan yang berkepanjangan (*prolonged grief disorder*).

Menurut Jeffreys, dukacita (*grief*) ialah sistem perasaan, pikiran, dan perilaku yang terpicu ketika seseorang dihadapkan pada suatu peristiwa kehilangan atau ancaman kehilangan³⁶. Santrock juga mengungkapkan bahwa dukacita meliputi ketidakmampuan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, serta kesepian yang menyertai individu di saat kehilangan orang yang dicintai³⁷.

Duka yang dialami akibat kehilangan bukan sekedar emosi sesaat, melainkan menjadi sebuah proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan baik emosi, kognisi, perilaku, dan hubungan sosial³⁸.

Dalam islam, kedukaan merupakan hal yang wajar dalam keadaan secukupnya, dan menjadi hal yang buruk apabila berlebihan dan berlarut-larut. Hal ini berkaitan dengan sebuah hadits yang berkaitan dengan peristiwa kematian putra Rasulullah SAW

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَانَ: حَدَّثَنَا فَرِيْشُ، هُوَ ابْنُ حَيَّانَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ سَسَنَ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: دَخَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَبِينَ، وَكَانَ ظِنْرًا لِإِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ إِبْرَاهِيمَ فَقَلَّهُ وَشَمَّهُ، ثُمَّ دَخَلْنَا عَلَيْهِ بَعْدَ ذَلِكَ، وَإِبْرَاهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ، فَجَعَلَتْ

³⁵ D E Papalia et al., *Psychologie Du Développement Humain*, Ouvertures Psychologiques. International (De Boeck Supérieur, 2010), <https://books.google.co.id/books?id=LrUsEnUkGVkC>.

³⁶ J. Shep Jeffreys, *Helping Grieving People - When Tears Are Not Enough: A Handbook for Care Providers*, 1st ed. (New York: Routledge, 2005), <https://doi.orang/https://doi.orang/10.4324/9780203487914>.

³⁷ John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga, 2002).

³⁸ Stroebe and Schut, "The Dual Model Process of Coping with Bereavement : A Decade On."

عَيْنَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ تَذَرَّقَانِ، فَقَالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: وَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: (يَا ابْنَ عَوْفٍ، إِنَّهَا رَحْمَةً). ثُمَّ أَنْبَعَهَا بِأُخْرَى، فَقَالَ: (إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبُ يَحْرَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمْحَزُونُونَ). رَوَاهُ مُوسَى، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ

Al-Hasan bin 'Abdul 'Aziz telah menceritakan kepada kami: Yahya bin Hassan menceritakan kepada kami: Quraisy bin Hayyan menceritakan kepada kami, dari Tsabit, dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, beliau berkata: Kami masuk bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam ke rumah Abu Saif Al-Qain, beliau adalah suami ibu susu Ibrahim 'alaihis salam. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam mengambil Ibrahim, lalu menciumnya. Kemudian kami masuk lagi beberapa saat kemudian, pada saat Ibrahim mendekati ajalnya. Mulailah kedua mata Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berlindang air mata. 'Abdurrahman bin 'Auf radhiyallahu 'anhu berkata kepada beliau: Engkau juga (menangis), wahai Rasulullah? Beliau menjawab, "Wahai Ibnu 'Auf, sesungguhnya (tangisan) ini adalah rahmat (kasih sayang)." Lalu beliau kembali menangis. Beliau shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sesungguhnya mata ini menangis, hati ini berduka, namun kita tidak mengatakan kecuali perkataan yang Rabb kita ridhai. Dan sesungguhnya kami benar-benar berduka berpisah dengannya, wahai Ibrahim." Musa meriwayatkannya, dari Sulaiman bin Al-Mughirah, dari Tsabit, dari Anas radhiyallahu 'anhu, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam (HR. Bukhari : 1303).³⁹

³⁹ Isma'il bin 'Isa, "Hadits Shohih Bukhari," Isma'il bin 'Isa, 2013, <http://ismailibnisa.blogspot.com/2013/05/shahih-al-bukhari-hadits-nomor-1303.html>.

2. Aspek-aspek Kedukaan

Menurut Wiryasaputra dalam bukunya berjudul “Psikoterapi Kedukaan” kedukaan tidak semata-mata tanggapan kognitif melainkan respon holistic meliputi fisik, mental, spiritual dan sosial terhadap pengalaman kehilangan atas sesuatu yang bernilai sehingga kehilangan tersebut dapat memunculkan gejala-gejala mental. Aspek-aspek tersebut saling terkoneksi dan saling mempengaruhi, sehingga tidak dapat berdiri sendiri. Berikut aspek-aspek kedukaan :

a) Aspek fisik

Kedukaan dapat menyebabkan gejala fisik, somatis, dan biologis, seperti menangis, keluar air mata, mata menerawang, mati rasa, kesemutan, tubuh gemetaran, berjalan seperti melayang, menurunkan nafsu makan atau bahkan sebaliknya, dan tidak dapat tidur dengan tenang dan lain-lain.

b) Aspek mental

Pada aspek mental gejala yang muncul seperti tidak dapat menerima kenyataan (menyangkal, menolak), bingung, sedih, gelisah, cemas, terkejut pikiran tidak teratur, selalu berpikir tentang yang hilang, mudah terluka hatinya atau mudah tersinggung, benci, marah putus asa, batin tertekan, dan lain-lain.

c) Aspek sosial

Dalam aspek sosial, gejala kedukaan yang muncul seperti menyendiri, menarik diri, mengurung diri, selalu ingin menceritakan orang atau sesuatu yang hilang, mengunjungi makam atau tempat yang terkait dengan orang atau sesuatu yang hilang, menyalahkan orang lain, membenci atau kasar pada orang lain. Kedukaan juga dapat merubah pandangan

seseorang terhadap dunia dan mengubah status dan peran seseorang beserta hubungan dan identitasnya dalam lingkungan sosial⁴⁰.

d) Aspek spiritual

Sebagian besar individu menghadapi proses berduka dengan mencari kegiatan spiritual sesuai sistem kepercayaan yang dianut, namun banyak juga dari mereka setelah kehilangan menjadi tidak percaya dengan tuhan dan kepercayaan yang dianutnya. Hal ini dapat ditunjukkan dengan rasa berdosa, menyalahkan tuhan, marah pada tuhan dan takdir, tidak dapat berkonsentrasi pada ibadah, tidak berminat mengikuti acara keagamaan, marah atau benci pada kelompok keagamaannya adalah gejala yang muncul pada aspek spiritual.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedukaan

Menurut Hayslip, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kedukaan, diantaranya usia, jenis kelamin, dan penyebab kematian⁴¹.

a) Usia

Usia seseorang ketika menghadapi kehilangan dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengatasi kedukaan. Anak-anak mungkin tidak sepenuhnya mengerti makna dari kehilangan, sementara orang dewasa atau lansia dapat lebih memahami konsekuensi kehilangan tersebut dan mengekspresikannya dengan cara yang berbeda. Orang yang lebih tua mungkin lebih terbiasa dengan kematian karena

⁴⁰ Jeffreys, *Helping Grieving People - When Tears Are Not Enough: A Handbook for Care Providers*.

⁴¹ Ike Nur Safitri, "Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19."

mereka memiliki lebih banyak pengalaman hidup. Menurut Hayslip, seseorang pada tahapan remaja atau dewasa awal akan mengalami keterguncangan pada saat kehilangan orang tua, hal ini bisa disebabkan belum sepenuhnya mengembangkan keterampilan pengaturan emosi dan pemahaman tentang kematian⁴².

b) Jenis Kelamin

Grief yang dialami individu dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Anak perempuan yang kehilangan orang tua berpotensi mengutarakan permasalahan yang terdapat di dalam dirinya. Sedangkan, anak laki-laki dalam keadaan *grief* dapat menunjukkan perasaan yang sangat mendalam, namun seringkali lebih tertutup dalam mengekspresikan perasaan mereka. Mereka mungkin mengalami perubahan perilaku, merasa kesepian atau bingung, atau bahkan mengekspresikan emosi mereka melalui agresi⁴³.

c) Penyebab Kematian

Penyebab kematian menjadi faktor yang mempengaruhi kedukaan. Kematian mendadak sering kali mengarah pada reaksi terkejut dan tidak siap, sementara kematian akibat penyakit memberi waktu bagi individu untuk beradaptasi. Kematian bunuh diri atau kekerasan bisa menciptakan perasaan bersalah dan trauma yang lebih dalam, serta sering kali memerlukan perhatian psikologis khusus dalam proses penyembuhannya.

⁴² Safitri.Ike Nur Safitri.

⁴³ James William Worden, *Children and Grief: When a Parent Dies*, 2nd ed. (Guilford Press, 2009).

Sedangkan Aiken dalam bukunya yang berjudul *Dying, Death, and Bereavement*, ia mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kedukaan, sebagai berikut :

a) Hubungan Individu dengan Almarhum

Hubungan individu dengan almarhum mempengaruhi jangka waktu dan reaksi kedukaan. Semakin baik hubungan individu dengan almarhum, maka kondisi *grief* yang dihadapi semakin semakin sulit. Astuti dalam penelitiannya mengemukakan bahwa ketika individu memiliki hubungan positif dengan orangtuanya maka individu akan memiliki rasa berduka lebih kuat dibanding individu yang tidak memiliki hubungan baik dengan orangtuanya⁴⁴.

b) Keperibadian, Jenis Kelamin, dan Usia Individu yang ditinggalkan

Keperibadian, jenis kelamin, dan usia individu dapat mempengaruhi kedukaan. Karena pada dasarnya, ekspresi dari tiap individu dalam menggambarkan kedukaan berbeda-beda

c) Proses Kematian

Sama seperti yang dikemukakan Hayslip, bagaimana penyebab dan proses kematian dapat mempengaruhi kedukaan. Ketika individu kehilangan secara mendadakan, individu akan cenderung lebih berat dalam merasakan kedukaan akibat belum siap atas kehilangan⁴⁵.

⁴⁴ Yulianti Dwi Astuti, "Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor : Tinjauan Tentang," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 2, no. 1 (2005): 41–53.

⁴⁵ Ike Nur Safitri, "Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19."

4. Tahapan-tahapan Kedukaan

Dalam buku “*On Death and Dying*” karya Elisabeth Kubler-Ross, dijelaskan bahwa tahapan dalam kedukaan terdiri dari 5 tahapan yang kemudian dikenal dengan DABDA: *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*⁴⁶.

a) *Denial* atau penyangkalan

Penolakan adalah reaksi alami pertama terhadap berita yang mengejutkan atau kehilangan mendalam. Penyangkalan/penolakan juga dapat diartikan sebagai fase individu menolak kenyataan dari peristiwa yang sedang atau sudah terjadi. Seseorang mungkin merasa seperti kejadian tersebut tidak nyata, atau "ini hanya mimpi buruk," dan mereka berharap itu akan berakhir atau bahwa kenyataan itu tidak benar. Tahapan ini bersifat sementara karena sesungguhnya individu belum sepenuhnya menerima hal yang terjadi pada dirinya serta diekspresikan dalam bentuk respon fisik yaitu kaget, dan menggoyang-goyangkan tubuh, dan bahkan mengecek denyut nadi orang yang meninggal tersebut

b) *Anger* atau marah

Setelah penolakan mereda, banyak orang yang berduka mulai merasakan kemarahan. Mereka mungkin marah pada diri mereka sendiri, orang lain, Tuhan, atau bahkan orang yang telah meninggal, karena merasa kehilangan yang tidak adil. Ini adalah reaksi terhadap perasaan ketidakberdayaan dan ketidakadilan yang timbul akibat kehilangan.

c) *Bargaining* atau menawar

⁴⁶ Elisabeth Kubler-ross, *On Death and Dying*, e-book (Taylor & Francis Group, 2005), <http://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203010495/death-dying-elisabeth-kubler-ross>.

Pada tahap ini, individu mencoba untuk mencari cara untuk menghindari atau mengurangi rasa sakit mereka dengan membuat "kesepakatan" dengan kekuatan yang lebih tinggi, seperti Tuhan, atau bahkan dengan diri mereka sendiri. Biasanya, mereka berharap dengan "berjanji" atau bertindak dengan cara tertentu, mereka dapat mencegah atau menunda kehilangan lebih lanjut.

d) *Depression* atau depresi

Tahap ini melibatkan perasaan kesedihan yang mendalam dan kehilangan harapan. Setelah tahap tawar-menawar berakhir dan kenyataan benar-benar diterima, individu mungkin merasa sangat terpuruk, lelah, dan tidak ada lagi tujuan dalam hidup. Ini adalah saat di mana perasaan kesepian dan kehilangan menjadi sangat intens.

e) *Acceptance* atau menerima

Pada tahap terakhir ini, individu mulai menerima kenyataan kehilangan dan mulai membuat penyesuaian emosional. Penerimaan bukan berarti mereka merasa bahagia atau lega, tetapi mereka mulai hidup dengan kenyataan bahwa orang yang mereka cintai sudah tiada. Pada tahap ini, individu belajar untuk melanjutkan hidup mereka dengan cara baru.

5. Penerimaan dalam Tasawuf

Kedukaan akan selalu diakhiri dengan tahapan penerimaan (acceptence). Dalam istilah tasawuf terdapat banyak sekali makna yang berkaitan dengan penerimaan, sebagai berikut:

a) Sabar.

Menurut Al-Jauziyyah, sabar berasal dari kata *ash-shabr* yang artinya menahan atau mengurung. Sabar adalah menahan diri untuk tidak mengeluh, menahan lisan agar tidak meratap, dan menahan tubuh agar tidak menyakiti diri. Allah berfirman dalam surah al-Kahfi ayat 28 yang berbunyi:

Allah Subhanahu wa Ta'alā berfirman:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَذْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشَيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ
وَلَا تَنْدُ عَيْنَكَ عَنْهُمْ

Artinya: Bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan petang hari dengan mengharap keridaan-Nya.

Batas kemampuan manusia yaitu menahan diri untuk tidak mengeluh dan Allah menjanjikan keselamatan bagi mereka yang bersabar. Sementara ikhlas yakni merelakan segalanya hanya kepada Allah dengan hati yang lapang ⁴⁷. Ketika seseorang kehilangan orang terdekat seperti orang tua, maka ikhlas dalam arti merelakan kepergian dan ketiadaannya. Karena sesungguhnya semua hanya milik Allah Swt semata.

b) Ikhlas

Kata ikhlas berasal dari bahasa arab *akhlasha*, *yukhlishu*, *ikhlashan* yang berarti memurnikan. Secara bahasa,

⁴⁷ Viola Romadhona Frionti, “Kedukaan Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kematian Orang Tua Di Kartasura” (UIN Raden Mas Said, Surakarta, 2022).

ikhlas berarti membersihkan diri dari kotoran (kesalahan/perbuatan yang tidak disenangi Allah) yang hal tersebut merupakan jalan untuk diri kepada Allah. Ikhlas adalah sebuah penerimaan, sikap menerima. Hidup akan menjadi susah ketika manusia hidup dalam ketidakikhlasan. Ketidakikhlasan merupakan sebuah perbuatan yang berupa membiarkan suatu hal atau kejadian tetapi tidak menerima hal tersebut terjadi dalam hidupnya.

Peristiwa baik mengajarkan manusia untuk senantiasa berbaik sangka kepada Allah, bersyukur, dan tidak tamak atas nikmat yang telah diberikan. Sedangkan peristiwa yang kurang baik mengajarkan manusia untuk mensyukuri apa-apa yang sudah ada, tidak berlarutlarut dalam ketidakbahagiaan, serta ikhlas dan tidak menuntut apa yang menjadi keinginan pribadinya. Karena bagaimanapun Allah tentu yang paling tahu apa-apa yang terbaik bagi hamba-Nya. Tugas manusia adalah selalu berbaik sangka kepada Allah, ikhlas, bersyukur, tidak tamak dan senantiasa menerima segala ketentuan Allah tanpa berprotes atau menuntut yang lebih. Untuk dapat menerima kondisi yang menimpanya dengan ikhlas, dibutuhkan dukungan moral dari kerabat terdekat dan lingkungan sekitar. Dukungan ini digunakan untuk menunjukkan kepada mereka yang ditinggalkan bahwa masih banyak orang-orang yang peduli dan menyayangi mereka, bahwa mereka tidak sendirian di dunia ini. Selain itu, dukungan ini juga dapat digunakan untuk memulihkan perasaan mereka, serta menguatkan diri mereka yang ditinggalkan.

B. DUKUNGAN SOSIAL

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dalam KBBI, dukungan sosial memiliki arti tindakan berupa bantuan, penghargaan, dan perhatian yang dirasakan oleh seseorang sehingga orang tersebut nyaman berada di dalam masyarakat⁴⁸. Sedangkan dalam kamus *American Psychological Association*, dukungan sosial adalah upaya penyediaan bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mereka mengatasi stres biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan dapat muncul dari hubungan interpersonal apapun dalam jaringan sosial seseorang, yang melibatkan anggota keluarga, teman, tetangga, lembaga keagamaan, kolega, pengasuh, atau kelompok pendukung. Dukungan dapat berupa bantuan praktis (misalnya, mengerjakan tugas, menawarkan nasihat), dukungan nyata yang melibatkan pemberian uang atau bantuan materi langsung lainnya, dan dukungan emosional yang memungkinkan individu merasa dihargai, diterima, dan dipahami⁴⁹.

Menurut Cohen dan Wills, dukungan sosial adalah informasi yang seseorang terima dari orang lain yang menunjukkan perhatian, kasih sayang, rasa empati, dan bantuan dalam bentuk apa pun. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres, karena dapat memoderasi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional⁵⁰.

Sehubung dengan itu, House mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi, bantuan, atau nasihat yang diberikan individu atau kelompok untuk membantu seseorang mengatasi tekanan atau tantangan.

⁴⁸ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “KBBI V Daring,” Badan Pengembangan Pendidikan dan Bahasa Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2016, [http://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/dukungan sosial](http://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/dukungan%20sosial).

⁴⁹ American Psychological Association, “Kamus Psikologi APA.”

⁵⁰ Sheldon Cohen and Thomas Ashby Wills, “Stress, Sosial Support, and the Buffering Hypothesis,” ed. Blair T. Johnson, *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57.

House juga mengembangkan model *buffering hypothesis* yang menjelaskan bagaimana dukungan sosial dapat memoderasi dampak negatif dari stresor kehidupan⁵¹.

Thoits dalam bukunya mengemukakan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Thoits, dukungan sosial adalah jaringan yang menawarkan bantuan emosional, fisik, atau informasi yang bisa mengurangi dampak dari pengalaman stres atau masalah hidup. Dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan⁵².

Uchino mengartikan dukungan sosial sebagai pengaruh yang dimiliki orang lain terhadap individu yang membantu meredakan stres dan meningkatkan kesehatan fisik serta kesejahteraan psikologis. Menurutnya, dukungan sosial berfungsi sebagai salah satu faktor penting dalam kesehatan tubuh, karena dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mempengaruhi kesejahteraan mental⁵³.

Berkman dan Syme mendefinisikan dukungan sosial sebagai jaringan hubungan sosial yang memberikan sumber daya, baik dalam bentuk bantuan emosional, informasi, ataupun material, yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi stres atau krisis. Mereka menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat memiliki risiko stress yang lebih rendah, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup yang lebih besar.

⁵¹ S House James, *Work Stress and Sosial Support* (Philippines: Addison-Wesley Publishing Company, 1981).

⁵² Peggy A. Thoits, "Sosial Support and Psychological Well-Being: Theoretical Perspectives and Empirical Advances," *The Handbook of Sosial Support and the Family*, 1995, 51–72, https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_4.

⁵³ Bert N. Uchino, "Sosial Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes," *Journal of Behavioral Medicine* 29 (2006): 377–387, [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5](https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5).

Secara keseluruhan, dukungan sosial adalah mekanisme yang sangat penting dalam membantu individu mengelola stres, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperbaiki kualitas hidup. Dukungan sosial bukan hanya berupa bantuan praktis, tetapi juga dukungan emosional dan informasi yang membantu individu untuk merasa lebih diberdayakan dan kurang terisolasi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dalam buku psikologi komunitas⁵⁴, terdapat 3 aspek dukungan sosial, antara lain:

a. Dorongan atau *Encouragement*

Merupakan dukungan sosial yang berisi dorongan atau pemberian semangat. Dukungan ini dapat diperoleh dari keluarga atau teman dekat. Dorongan atau Encouragement dikenal juga dengan emosional. Dukungan emosional dapat berupa penghargaan, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan.

b. Dukungan Informasi atau *Informational*

Merupakan dukungan sosial yang berupa pemberian informasi, pentunjuk, atau pengetahuan melalui nasehat atau bimbingan. Dukungan ini menekankan pada aspek kognitif. Menurut Apollo dan Cahyadi, dukungan informatif yang dimaksudkan adalah berupa nasehat, sugesti, arahan langsung, dan informasi⁵⁵.

c. Dukungan Nyata atau *Tangible*

⁵⁴ Istiqomah Wibowo, Dicky C. Pelupessy, and Erita Narhetali, *Psikologi Komunitas*, 2nd ed. (Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), 2013).

⁵⁵ Yeni Duriana Wijaya, “Stress Dan Sosial Support Modul 5,” in *Modul Manajemen Stress* (Universitas Esa Unggul, 2018).

Merupakan dukungan sosial yang diberikan langsung dan dapat digunakan secara nyata, seperti uang atau barang yang dibutuhkan. Menurut Apollo dan Cahyadi, bantuan yang nyata atau *tangible* disebut juga dengan bentuk bantuan instrumental, yaitu berupa bantuan uang dan kesempatan⁵⁶.

3. Bentuk Dukungan Sosial

House membagi dukungan sosial ke dalam 4 bentuk⁵⁷, sebagai berikut :

- a. Dukungan Emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan Penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan.
- c. Dukungan Instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- d. Dukungan Informatif, mencakup nasehat, petunjut, saran-saran, atau umpan balik.

4. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial⁵⁸, antara lain:

- a. Pemberi dukungan. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memberikan dukungan. Dukungan yang bersifat berkesinambungan dari sumber yang sama akan lebih memiliki arti dan bermakna jika dibandingkan dengan dukungan yang diterima dari sumber yang

⁵⁶ Wijaya.

⁵⁷ Sekar Ratri Andarini and Anne Fatma, "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 159–79, [httapis://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468](http://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468).

⁵⁸Ike Nur Safitri, "Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19."

berbeda. Hal ini berkaitan dengan faktor kedekatan dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

- b. Jenis dukungan. Dukungan yang memberikan manfaat dan sesuai dengan situasi yang dihadapi akan sangat berarti bagi penerima dukungan.
- c. Penerima dukungan. Karakteristik dari penerima dukungan juga memiliki pengaruh bagi keefektifan dukungan yang diperoleh. Karakteristik tersebut diantaranya kepribadian, kebiasaan dan peran sosial. Serta dukungan akan efektif apabila penerima dan pemberi dukungan memiliki kemampuan untuk mencari dan mempertahankan dukungan yang diperoleh.
- d. Masalah yang dihadapi. Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan dan permasalahan yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan. Waktu pemberian dukungan berpengaruh pada kapasitas yang dimiliki oleh pemberi dukungan untuk memberikan dukungan dalam suatu periode tertentu.

5. Sumber Dukungan Sosial

Kahn dan Antonucci membuat diagram dari barisan orang-orang yang berperan memberi dukungan sosial sepanjang kehidupan seseorang. Kahn dan Antonucci memaparkan 3 lapis barisan sumber dukungan sosial⁵⁹, diantaranya:

- a. Lapisan pertama terdiri dari orang-orang yang membentuk barisan dukungan sosial dengan mantap/stabil, hubungan individu sangat dekat dengan mereka, dukungan yang diberikan setiap saat secara pribadi kepada subyek (telepas dari apapun jabatan yang disandang individu). Contoh: hubungan suami istri, keluarga dan hubungan dengan teman-teman dekat.

⁵⁹ Wibowo, Pelupessy, and Narhetali, *Psikologi Komunitas*.

- b. Lapisan kedua terdiri dari sejumlah orang ada hubungan dengan individu namun sifat hubungan tersebut terbatas pada hubungan kerja atau hubungan kekerabatan. Suatu hubungan yang mudah berubah sewaktu-waktu.
- c. Lapisan ketiga terdiri orang-orang berhubungan dengan individu melalui jalur profesi, bertetangga atau sekampung, keluarga jauh, teman sekerja dan hubungan dengan atasan di kantor. Sifat hubungan kurang akrab dan sangat mudah berubah dari waktu ke waktu.

6. Manfaat Dukungan Sosial

Wills menyatakan bahwa “dukungan sosial timbul dengan adanya persepsi terdapat orang-orang yang membantu apabila terjadi suatu peristiwa yang mengandung masalah, bantuan tersebut dapat memberikan peran positif dan menaikkan harga diri”⁶⁰.

Terdapat empat fungsi dukungan sosial yang disebutkan Cohen dan Wills⁶¹, sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial membantu individu memiliki hubungan baik dengan dirinya sendiri dan orang lain.
- b. Ketika terjadi peristiwa yang terjadi dirasakan ambigu atau tidak dapat dipahami, informasi yang terkait dengan kejadian tersebut dapat diberikan oleh orang lain agar dapat lebih mudah difahami.
- c. Mendapatkan bantuan langsung berupa barang maupun jasa.

⁶⁰ Dyah Puspitorini, “Hubungan Antara Kompetensi Kepribadian Guru Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa Di MTsN Karangsembung Kabupaten Cirebon” (Institut Agama Islam Negeri Syeikh Nurjati Cirebon, 2010).

⁶¹ Sheldon Cohen and Thomas Ashby Wills, “Stress, Sosial Support, and the Buffering Hypothesis,” ed. Blair T. Johnson, *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57.

- d. Mendapatkan perasaan positif melalui peran pendampingan dalam aktivitas rekreasi ataupun hiburan dan menolong individu dalam menghadap situasi sulit.

Menurut Tentama dalam penelitiannya, dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam pemulihian kondisi psikis untuk dapat menatap masa dengan lebih optimis dan percaya diri⁶². Hurlock juga menyampaikan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat meningkatkan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah⁶³.

⁶² Fatwa Tentama, “Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stress Pascatrauma,” *Republika*, 2014, [httapis://eprints.uad.ac.id/2749/1/Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stres Pascatrauma.pdf](http://eprints.uad.ac.id/2749/1/Peran%20Dukungan%20Sosial%20Pada%20Gangguan%20Stres%20Pascatrauma.pdf).

⁶³ Harisal, “Dukungan Sosial Komunitas Kusir Andong,” 2018, [httapis://doi.orang/10.31227/osf.io/94kwu](https://doi.org/10.31227/osf.io/94kwu).

BAB III

GAMBARAN UMUM KEDUKAAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 YANG KEHILANGAN ORANG TUA

A. Gambaran Sosiodemografi Informan

Pada sub bab ini, akan dijelaskan tentang karakteristik yang dimiliki oleh para Informan berdasarkan latar belakang sosiodemografi mereka. Penelitian ini melibatkan tiga Informan yang masing-masing memiliki pengalaman pribadi terkait kehilangan orang tua. Data dikumpulkan saat mereka masih berstatus sebagai mahasiswa angkatan 2021 di program studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berikut adalah tabel yang menggambarkan lebih rinci mengenai sosiodemografi Informan:

Tabel 3. 1 Gambaran Sosiodemografi Informan

Karakteristik	Jumlah N=3	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	3	100
Usia		
18-30 tahun	3	100
Jarak Waktu Kematian Orang tua		
>1 tahun	1	33,33
<1 tahun	2	66,66
Figure Kehilangan		
Ibu	3	100

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa Informan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-30 tahun yang kehilangan figure ibunya. Namun, terdapat perbedaan dalam

waktu terjadinya peristina traumatis pada masing-masing Informan. Informan AS telah kehilangan ibunya sekitar 3 tahun lalu, pada saat Informan masih menjadi mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sedangkan Informan DR dan FT telah kehilangan figure ibu kurang dari 1 tahun, dimana Informan DR dan FT telah berusia diatas 20 tahun.

Setelah kematian orang tuanya, Informan AS masih mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya. Meskipun Informan AS merupakan anak pertama yang kemudian diandalkan oleh ayah dan adiknya, Informan AS masih bisa mendapatkan dukungan dari saudara dan teman-temannya. Selain itu, Informan AS juga memiliki pasangan yang dapat dijadikannya tempat bersandar. Bagi Informan DR, dukungan yang di dapatkannya setelah kehilangan ibu baginya cukup. Ia memiliki ayah yang turut mendukungnya untuk bangkit, kakak-kakaknya yang juga memotivasinya, dan adik yang membuat dia harus terlihat kuat. Tak hanya itu, Informan DR mengakui bahwa tetangga dan teman-temannya turut memberikan dukungan kepadanya. Setelah kematian ibunya, Informan FT mendapatkan dukungan dari ayahnya, meskipun hubungannya dengan kakaknya tidak begitu baik, Informan FT masih mendapatkan dukungan dari keluarga besar, tetangga, dan teman-temannya.

Berikut rincian gambaran sosiodemografi Informan:

1. Informan AS

Nama	: A.S.P
Umur	: 21 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa / Freelancer
Status	: Sudah Menikah
Tanggal dan Waktu	: 1) 25 November 2024

Wawancara pertama dilakukan pada hari Senin, 25 November 2024 pukul 14.00 WIB. Wawancara dilakukan di tempat tinggal sementara (kost) Informan AS yang terletak di daerah srikaton tengah, tak begitu jauh dari kampus.

Sebelum memulai wawancara, peneliti berbincang sejenak dengan Informan AS sebagai upaya membangun *rappoport*. Tak hanya itu, peneliti juga menjelaskan *Informant consent* kepada Informan AS. Setelah memahami *Informant consent*, Informan AS memberikan kesediaannya untuk diwawancara.

Wawancara berlangsung kurang lebih 30 menit. Selama wawancara berlangsung Informan AS menjawab dengan baik, terlihat sesekali ia memperbaiki mimik wajahnya untuk menutupi kesedihannya. Beberapa kali Informan AS meminta pengulangan pertanyaan untuk mendapatkan pemahaman lebih. Namun, pada 5 menit terakhir fokus Informan AS mulai pecah dengan ada notifikasi pesan pada aplikasi *WhatsApp*, namun tidak mempengaruhi Informan dalam menjawab. Wawancara berakhir pada pukul 14.50 WIB.

2. Informan DR

Nama	:	D.R
Umur	:	21 tahun
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Status	:	Belum Menikah
Tanggal dan Waktu	:	1) 26 November 2024

Wawancara pertama dilakukan pada hari Selasa, 26 November 2024 pukul 11.00 WIB. Wawancara dilakukan di

lantai 4 perpustakan Universitas Islam Negeri Walisongo yang berada di kampus 3 sesuai keinginan Informan DR.

Sebelum memulai wawancara, peneliti berbincang sejenak dengan Informan DR sebagai upaya membangun *rapport*. Tak hanya itu, peneliti juga menjelaskan *Informant consent* kepada Informan DR. Setelah memahami *Informant consent*, Informan DR memberikan kesediaannya untuk diwawancara.

Wawancara berlangsung lancar dengan waktu kurang lebih 25 menit. Informan DR menjawab pertanyaan dengan baik, terlihat sesekali Informan DR menunjukkan raut wajah bersedih ketika menceritakan ibunya, juga raut menahan tangis. Wawancara berakhir pada pukul 11.47 WIB. Namun, setelah wawancara selesai, ketika peneliti masih berbincang dengan Informan, Informan kembali memberikan informasi yang peneliti butuhkan, sehingga wawancara kembali berlangsung selama 10 menit. Wawancara ini kemudian berakhir pukul 12.14 WIB.

3. Informan FT

Nama	: F.T.H
Umur	: 22 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Status	: Belum Menikah
Tanggal dan Waktu	: 1) 27 November 2024

Wawancara pertama dilakukan pada hari Rabu, 27 November 2024 pukul 09.30 WIB. Wawancara dilakukan di rumah Informan FT yang terletak di daerah Karonsih Utara, tak

begitu jauh dari kampus. Informan FT tinggal bersama ayah, kakak, kakak ipar, dan keponakan Informan FT, namun ayah Informan FT masih menjadi petugas KPPS pada hari itu. Untuk menghindari kebisingan yang mungkin terjadi, Informan FT memilih untuk melakukan wawancara di dalam kamarnya.

Sebelum memulai wawancara, peneliti berbincang sejenak dengan Informan FT sebagai upaya membangun *rapport*. Tak hanya itu, peneliti juga menjelaskan *Informant consent* kepada Informan FT. Setelah memahami *Informant consent*, Informan FT memberikan kesediaannya untuk diwawancara.

Wawancara berlangsung selama kurang lebih 40 menit. Informan FT menjawab pertanyaan dengan baik, sesekali ia memperlihatkan emosinya dengan jelas. Informan FT juga sempat menangis ketika menceritakan pesan-pesan ibunya kepada dirinya, sehingga wawancara sempat berhenti sebentar untuk menunggu Informan FT tenang. Wawancara juga sempat terdistrubsi ketika kakak Informan FT memanggil Informan FT. Namun, kurang lebih wawancara berjalan dengan lancar. Wawancara berakhir pada pukul 11.00 WIB

B. Gambaran Kedukaan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada tingkatan universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki kecenderungan terguncang psikologisnya apabila dihadapi dengan kematian orang tua, tak terkecuali pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan

2021 pada Universitas Islam Negeri Walisongo⁶⁴. Meskipun memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran Islam dan berada dalam lingkungan akademik yang religius, mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Walisongo tidak luput dari pengalaman duka cita akibat kehilangan orang tua.

Pengalaman berduka sangat beragam dan tidak bisa disamaratakan, karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons kehilangan. Berikut gambaran kedukaan yang dialami mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Walisongo.

1. Reaksi Kehilangan

Informan AS menunjukkan reaksi terkejut saat mengetahui bahwa ibunya meninggal. Hal ini sejalan dengan penuturan langsung oleh Informan AS. “Kaget, terkejut, tidak menyangka karena sebelum meninggal, sebelum hari ya, kan itu meninggal bertepatan hari minggu nah hari sabtu tuh ibu saya aktif bekerja dan sampai malam dan tidak ada tanda-tanda sakit”. Reaksi terkejut juga sama dirasakan oleh Informan FT yang diungkapkan dalam kalimat Informan FT dalam wawancaranya, “Kaget, shock terus kaya kok bisa ya mama dipanggil secepat itu”.

Sedangkan Informan DR merasakan bahwa dirinya terguncang sehingga mengakibatkan *blank* pada dirinya. Peristiwa ini merupakan reaksi yang timbul karena Informan berada dan menyaksikan langsung proses kehilangan tersebut. Hal ini sejalan dengan penuturan Informan dalam wawancara. “Setelah dinyatakan orang tua gaada tuh kayak rasanya tuh

⁶⁴ Salma Nur Halisa, “Krisis Identitas Pasca Kematian Orang Tua Pada Mahasiswa: (Sebuah) Analisis Fenomenologis Interpretatif” (Universitas Islam Sultan Agung, 2023), http://repository.unissula.ac.id/32284/1/Psikologi_30701900149_fullpdf.pdf.

semuanya nge-blank kaya aku gatau harus ngapain harus berbuat apa harus ngomong sama siapa aku gatau”.

2. Tahapan Penyangkalan

Tahapan penyangkalan dapat digambarkan dengan kata-kata maupun tindakan dari penduka sendiri. Informan AS menyangkal kehilangan melalui perkataannya pada saat diwawancara, ia menuturkan bahwa ketika ibunya meninggal ia sempat menyangkal bahwa ibunya tidak mungkin meninggal karena pada hari sebelum meninggal, ibunya tampak dalam keadaan yang sehat. Hal ini merujuk pada pertakaan langsung Informan AS:

“Kaget, terkejut, tidak menyangka karena sebelum meninggal, sebelum hari ya, kan itu meninggal bertepatan hari minggu, nah hari sabtu tuh ibu saya aktif bekerja dan sampai malam dan tidak ada tanda-tanda sakit, ada tanda-tanda itu pas jam 3 disitu saya membawa teman saya menginap dan dia mengetahui bahwa ibu saya itu muntah-muntah, gatau itu asam lambung nya kambuh atau gimana, karena ibu saya punya riwayat asam lambung. Jadi paginya tuh ibu saya emang demam, kata ibu saya tu emang biasa kalo lagi kambuh demam, cuma tidak tau kalo bakal dijemput yang maha kuasa lebih dulu seperti itu.”

Informan DR juga memaparkan dalam wawancaranya bahwa untuk sampai saat ini Informan DR juga masih tidak menyangka atas kehilangan yang dialaminya: “Masih ga nyangka gitu kalo orang tua udah gada. Sampe sekarang juga aku masih ngga nyangka kalo aku dah ngga punya ibu. Aku tuh ngerasanya ibu cuma lagi pergi ke mana nanti balik lagi. Soale ibu tuh sering pergi jadi aku ngerasa ibu lagi ngga di rumah.”

Informan FT juga menyangkal peristiwa kehilangan ibu pada dirinya, Informan FT pada awalnya merasa bahwa yang meninggal adalah saudaranya namun kenyataannya yang

meninggal adalah ibunya yang sangat Informan sayangi. Pernyataan ini selaras dengan perkataan Informan saat diwawancara:

“Aku sempet mimpi ada orang meninggal di dalam rumah ku kaya orang ngumpul semua baca *Yasin*, terus kejadiannya Agustus gitu, aku ngerasa *de javu* kaya kok mimpiku jadi nyata aku kira yang ninggal tuh sodaraku, trus ternyata orang yang aku sayangi sampai dewasa, terus proses pendewasaan tanpa ibu tuh rasanya berat banget.”

3. Tahapan Marah

Pada tahapan ini, kemarahan yang muncul biasanya dilampiaskan pada objek-objek yang kemungkinan berhubungan dengan proses kematian. Informan AS meluapkan marahnya pada orang lain atas kelalaianya untuk menerapkan vaksin saat itu. Hal ini tercerita dalam kalimat yang diucapkan Informan AS saat wawancara:

“Saja juga merasa marah itu, saya baru tahu juga dari bapak saya, waktu saya meninggalkan ibu ke Semarang, ibu saya itu sempat vaksin Covid yang masih dosis rendah, waktu itu kata bapak saya ibu saya itu gak mau untuk vaksin tapi kok di suruh terus sama pihak desa, setelah itu ibu saya itu kaya yaudah saya cukup sekali aja biar nanti kalau pergi-pergi agak mudah soalnya dulu kan peraturan seperti itu ya, waktu itu ibu saya nyoba itu sekali, waktu itu kan ditensi 150, nah itu kan aslinya ga boleh ya, tapi itu ibu saya dari pegawai kesehatannya itu kayak gak apa bu gak apa, ternyata setelah vaksin itu ibu saya mula *nge-drop* sering sesak nafas, nah selang satu bulan ga nyampe satu bulan sih, tiga mingguan, saya merasa marah dengan perangkat desa dan jajaran staf kesehatannya karena teledor menurut saya.”

Informan FT juga melampiaskan rasa marahnya kepada orang lain yang di duga menggunakan ilmu hitam seperti santet

untuk melukai ibunya. Hal ini selaras dengan keterangan langsung yang Informan FT sampaikan:

“Aku syok banget kok bisa ada orang yang kayak gitu ke mama ku padahal mama tu orangnya baik banget, sedekahnya juga lancar banget, paling aku mikirnya sama keluarga ini iri sama usahanya mama yang pernah ada dibuat *catering* gitu soalnya waktu itu juga masih lancar-lancarnya sih waktu sebelum ke rumah sakit.”

Berbeda dengan kedua Informan diatas, Informan DR merasa marah kepada dirinya sendiri yang melewatkkan waktu disaat-saat terakhir ibunya. Hal ini Informan sampaikan dalam jawabannya saat di wawancara:

“Ngerasa marah sama diri sendiri karena biasanya aku yang jagain ibu, dari awal dirujuk itu kan aku sama bapak, karena emang mba ku ga tahan dingin jadi aku yang jaga sama bapak, karena emang disitu tuh dingin banegt. Biasanya aku kuat sampe subuh, kuat melek ya kan ibu kaya minta dikipasin, padahal aku udah kedinginan, udah tak kipasin, dan aku marahnya tuh itu karena semalem sebelum ibu gada tuh kenapa aku bisa ngantuk banget dan tidur sampe subuh, dan itu aku paginya tidur lagi kaya badannya capek banget, padahal ga ngapa-ngapain, nah itu aku marahnya disitu kenapa aku ga nungguin ibu padahal aku biasanya nungguin ibu.”

4. Tahapan Tawar-menawar

Individu akan melakukan penwaran atas kejadian yang menimpanya dengan mencoba mengandai-andai kemungkinan yang seharusnya dilakukan sebelum terjadi. Informan AS menyayangkan dirinya yang tidak menghabiskan banyak waktu dengan ibunya, hal ini selaras dengan ucapan Informan AS dalam wawancara: “waktu saya bersama ibu saya tuh kurang, saya juga belum merasa seperti yang ibu saya inginkan, jadi saya ada rasa menyesal kayak kenapa saya dulu tuh ga dirumah

aja, sekolah dirumah, kenapa saya dulu ga membantu ibu saya dirumah, ya sekolah di dekat dirumah gak yang jauh-jauh.”

Informan DR menyayangkan kepergian ibunya yang menurutnya terlalu cepat, dimana Informan merasa masih membutuhkan sang ibu, namun ibunya telah tiada. Hal ini ditunjukkan dengan kalimat yang Informan ucapkan “kenapa harus aku? kenapa disaat aku masih butuh dukungan ibu, ibu diambil”. Kalimat lain yang Informan ucapkan juga menunjukkan penawaran yaitu terletak pada kalimat “coba ya kalo masih ada orang tua masih ada yang bisa masakin, masih ada yang bisa bantu ini bantu itu segala macam.”

Informan FT juga menunjukkan tahapan tawar menawar dengan perkataan yang seolah menjadi pertanyaan sekaligus dengan harapan untuk mendapatnya jawaban seperti yang Informan inginkan. Kalimat tersebut terdengar sebagai berikut: “kenapa kok Allah sama malaikat cepet banget mencabut nyawa nya mama?, terus apa emang udah takdirnya mama dipanggil buat nyusul pakdeku?”

5. Tahapan Depresi

Pada tahapan ini, individu akan mengalami perubahan pola makan dan tidur, serta lebih sering menghabiskan waktu untuk menyendiri dan menangisi kehilangan yang dirasakan. Pada tahap ini, Informan AS dalam wawancaranya menyampaikan bahwa Informan kesulitan mengatur mood dan mengalami perubahan pada pola makan dan pola tidur. Hal tersebut sesuai dengan paparan Informan :

“Kalo pribadi saya tu saya mengalami kesedihan berlarut, jadi saya tu tidak bisa mengontrol emosional kesedihan saya jadinya gimana ya saya tu terlalu mem-

pressure kesedihan saya sampe tuh saya tu ya itu tadi sering nangis ga bisa tidur makan, pun pola makan tu jadi ga teratur kadang tuh sampai ga makan ya sampai ga mikirin diri sendiri, apa ya saya tuh berada di posisi gimana ya ibu kok gaada, bagaimana hidupku kedepannya, bagaimana saya bisa melanjutkan hidup, seperti itu”.

Informan DR juga merasa kehilangan ketika hendak tidur, dimana Informan akan terbayang-bayang kembali saat-saat kehilangan yang ia rasakan. Berikut ungkapan yang diucapkan Informan DR saat wawancaranya:

“Tidur itu sampai sekarang masih kaya untuk memejamkan mata itu masih susah yang kebayang-bayang hari terakhir it uterus itu suara, kan orang tua meninggal dirumah sakit jadi masih ada baying suara monitor detak jantung dan segala macam itu masih menganggu sampai sekarang.”

Informan FT mengalami perubahan pola tidur, sebagaimana ungkapannya: “Pola makan masih sama, pola tidur nya sering larut malam, paling mentok kalo *overthinking* parah itu jam 2 an baru bisa tidur”. Informan FT juga mengalami mimpi yang memperlihatnya sosok ibu yang dirindukannya ketika sakit. Hal tersebut membuatnya kembali membuatnya kembali mengingat kehilangan yang belum lama dirasakannya. Sebegaimana tutur Informan FT dalam wawancara yang dilakukan:

“November itu aku pas KKN sempet sakit, disitu aku sempet mimpiin sama mamaku, mama ketawa doang dari jauh, mama udah gendut lagi gitu pakai baju putih kerudung biru, itu jam 3 an bangun aku ngerasa kayak kok ada mama di mimpiku, apa mama merhatiin aku dari jauh ya?”

Tak hanya itu, ketiga Informan memiliki kesamaan dalam mengenang orang tua yang meninggalkan ketiganya,

yaitu dengan menggali foto atau album-album kenangan, juga dengan menziarahi makam almarhum bila sedang berada dirumah. Berikut kalimat yang diungkapkan ketiga Informan:

Informan AS mengungkapkan: "Cara saya mengenang ibu saya itu kalau hari Jum'at ketika saya pulang itu saya sempatkan untuk ziarah ngirim doa di setiap malam Jum'at saya juga mengirimkan *Yasin*, dan setiap hari saya mengirimkan *Al-Fatihah* buat ibu saya, karena memang itu yang dibutuhkan ya mba ya". Begitu pula dengan Informan DR, "Kalo lagi sedih gitu kan cuma bisa ngirim *Al-Fatihah*, kalo kaya habis sholat gitu cuma bisa doain, udah cuma bisa gitu doang, untuk ziaroh kan jauh rumahnya di Cilacap sedangkan saya lagi di Semarang jadi ga bisa kalo seminggu sekali haris ziaroh ga bisa". Informan AS juga mengungkapkan tindakannya dalam mengingat memori tentang ibunya dengan mengamati barang peninggalannya, "saya tu sering kepancing emosional saya jadi sedih, saya sering kepancing ketika melihat foto, melihat barang-barang ibu saya". Informan DR mengungkapkan: "Liat foto di galeri trus kadang suka kan aku suka mideoin ibu lg masak lagi nyapu jadi suka liat dari galeri" dan dilanjut dengan kalimat Informan FT mengungkapkan: "kalau semisal aku lagi kangen itu liat foto video terus ada momen tertentulah di hp ku sendiri ada album sendiri buat mama"

6. Tahapan penerimaan

Yang dimaksud tahapan penerimaan bukanlah menerima dengan bahagia, namun menerima dengan ikhlas akan takdir dan kehilangan yang dialaminya. Informan AS menyatakan bahwa dengan berjalananya waktu yang sudah

Informan lalui, Informan mulai merasa ikhlas. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang Informan sampaikan dalam wawancara: “seiring berjalannya waktu saya mulai ikhlas lah, namanya juga sudah takdir mungkin memang itu yang terbaik untuk ibu saya, ya intinya pelan-pelan saya itu menerima bahwa ibu saya sudah tidak ada”

Informan DR merasa dengan menerima kehilangan ibu yang sekaligus mengakhiri penderitaan atas sakit yang ibu rasakan membuat Informan DR merasa harus bangkit kembali. Seperti yang dituturkan langsung dalam wawancara sebagai berikut: “waktu udah mulai menerima aku mikir, mungkin kalo nahan ibu, ibu nanti lebih sakit lagi, lebih lama nahan sakitnya, ternyata Allah lebih sayang ibu itu sih yang bikin saya kembali bangkit.”

Sedangkan Informan FT merasa bahwa dengan adanya sedih yang berlarut-larut dapat menyebabkan ibunya tidak tenang nantinya. Sebagaimana ungkapan Informan dalam wawancara: “kalo nangis sedih berlarutan itu dampaknya mama ga tenang dialam sana, terus proses kedalam surganya mama tu sulit”

C. Dukungan Sosial pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah Mengalami Kedukaan

1. Bentuk dan Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh berupa barang atau materi, berupa pernghargaan dan semangat, juga dapat berupa informasi dan nasehat. Berdasarkan ungkapan Informan AS, dirinya mendapatkan ketiga bentuk dari dukungan yang ada. Hal tersebut dibuktikan dengan kutipan “ya

seperti nasehat, semangat, motivasi, terus ya seperti itu sih, oh iya terdapat bantuan seperti uang lah ya, karena itu saya bisa melanjutkan hidup sih”.

Informan DR juga menyampaikan keterkejutan dirinya atas bantuan materi yang sempat diberikan teman-teman padanya. Hal tersebut didasarkan atas kutipan: “kalau dari bapak, mamak, bu RW tuh kaya nasehat trus kalo dari teman-teman tuh kayak materi, aku juga ga nyangka ternyata setelah kehilangan mereka banyak yang ngasih kayak uang atau apa gitu, tadinya aku nggak nyangka terus kayak kenapa pada ngasih.”

Informan FT juga mengemukakan dukungan yang sejalan dengan Informan DR diatas, dimana Informan FT juga mendapatkan nasihat dan materi. Seperti ungkapannya dalam wawancara yaitu, “nasehat, juga materi kaya waktu takziah”.

Dukungan sosial yang diberikan berasal dari beberapa orang yang berada di sekitar individu yang mengalami kehilangan. Pemberi dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana dukungan itu bekerja. Semakin erat hubungan pemberi dukungan dan penerima dukungan, maka dukungan yang diberikan akan semakin berefek⁶⁵. Berdasarkan penuturan dari Informan AS, dukungan sosial yang di dapatkannya berasal dari keluarga, tetangga, juga teman-temannya, dan Informan AS berterimakasih atas itu. Berikut kalimat yang diucapkan oleh Informan AS:

“Yang pertama pasti ada keluarga saya, ada bapak saya, adik saya, tante saya, bude-bude saya, sepupu saya. Yang kedua, saya dulu ada pasangan saya yang selalu menemaninya, yang ketiga ada teman-teman saya, itu ya saya benar-benar berterimakasih sekali kepada teman-teman saya yang sudah meluangkan waktu jauh-jauh dr semarang kerumah saya hanya untuk memberi *support*, takziah ibu saya, mendoakan ibu saya.”

⁶⁵ Suzanna, “Makna Kehilangan Orangtua Bagi Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan; Studi Fenomenologi.”

Informan DR juga menyebutkan pihak-pihak yang turut memberikan dukungan kepadanya selepas kematian ibunya, baik dari pihak keluarga, tetangga, maupun teman-temannya.

“Kalo dari keluarga mba sama bapak yang selalu kayak udah gapapa kita bangkit bareng-bareng, kita jalani lagi hidup ini dengan lebih smangat lagi kalo dari luar tuh ada mamak sama Bu RW, mamak itu jadi tetangga aku karena dia dipanggilnya mamak sama anaknya jadi aku juga manggil mamak terus kaya gitu udah gapapa ibu udh ga sakit soalnya Bu RW sama ibu tuh deket mereka selalu kaya misalnya ke posyandu bareng, ke kecamatan bareng, temen-temen juga ngasih semangat, setelah ibu gada itu kan temen kaya Dewi yang semangat gitu.”

Begitupula dengan Informan FT yang juga menyebutkan beberapa pihak yang turut memberi dukungan kepadanya.

“Pertama keluarga, karna bude ku dan mba sepupuku mendukung banget aku buat bangkit, kaya ayo kamu ni bisa, ayo kamu bentar lg lulus, skripsiannya dilanjutin, kalo bapak nyuruhnya ke aku ayo lulus. Temenku juga dukung aku buat bangkit dan nyuruh buat jangan sedih berlarut, tetangga juga ada yang deket sama keluarga ku sih”.

2. Respon Penerimaan Dukungan

Setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda dalam menerima dukungan. Hal ini bisa saja disebabkan oleh faktor-faktor seperti, pemberi dukungan, bentuk dukungan yang diberikan, waktu pemberian dukungan, dan masalah yang dihadapi.

Berdasarkan dukungan sosial yang ia dapatkan, Informan AS mengungkapkan “yang pertama juga saya pasti lebih tenang sih karena dukungan sosial sangat berpengaruh sekali terhadap dukungan mental orang yang seperti saya yang habis kehilangan kan, nah setelah itu, saya lebih semangat, karena ada itu kan dukungan sosial tuh bisa membuat saya lebih semangat lagi lebih bangkit, gitu”.

Informan DR juga menyampaikan dalam dialognya “*soale ki beda, nek misal awal ki kaya, misal udah tenang, kayak mesti banyak seng ngomong udah tenang lek ana apa-apa bar iki cerita mbe aku, mbe aku, mbe aku,*

ngono kan, awal-awal *menanggapine* masih kayak, owh berati masih banyak yang peduli denganku, masih banyak yang menyemangati, tapi *nek* sekarang, *wes* kamu *nek enek apa-apa cerito nyang* aku *wae* tapi *neng* aku *ki*, selagi aku masih bisa sendiri *yowes* aku kerjakan *dewe.*"

Sedangkan menurut Informan FT dukungan sosial yang ia dapatnya membantunya, sebagaimana kalimat yang disampaikan, "yang aku rasain ketika dapat dukungan itu, ngerasa kesedihan dan berdukanya itu udah berkurang dan ngerasa ringan. Ketika aku ngerespon dukungan yang aku dapat itu, seneng banget dan jadi ga ngerasa lama-kelamaan terpuruk dari kesedihan dan lebih bangkit dari sebelumnya untuk menjalani aktifitas keseharian".

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Kedukaan Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Kehilangan merupakan kondisi keterpisahan yang dialami individu atas sesuatu yang sebelumnya terdapat keberadaanya ⁶⁶. Kehilangan dapat berupa benda, seseorang, maupun kesempatan. Kehilangan dapat menyebabkan respon duka pada diri seseorang. Kedukaan merupakan tanggapan alamiah seseorang sebagai respon atas kehilangan sesuatu yang dianggap berharga dan bernilai. Kehilangan sesuatu yang berharga dapat menimbulkan duka yang lebih dalam, seperti seorang anak yang kehilangan orang tua.

Peristiwa kehilangan orang tua menjadi pengalaman yang dapat dialami semua orang tanpa adanya batasan usia, jenis kelamin, latar belakang, dan status sosial. Meskipun kehilangan merupakan pengalaman universal, respon duka yang dialami individu akan mengalami perbedaan. Perbedaan tersebut dapat disebebakan oleh beberapa faktor seperti kepribadian, usia, jenis kelamin individu yang ditinggalkan, penyebab atau proses kematian, dan hubungan antara individu dengan almarhum ⁶⁷.

Individu dapat mengartikan kedukaan dengan cara yang berbeda-beda, Informan AS berkata “perasaan saya saat itu sedih, terus hancur juga, karena saya kehilangan sosok yang sangat berperan dalam hidup saya yaitu sosok ibu saya sendiri. Dan saya juga disitu merasa penyesalan yang dimana saya itu belum berda pada titik yang saya inginkan tapi orang tua saya sudah

⁶⁶ Patricia A. Potter and Anne Griffin Perry, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Praktik (Versi Alih Bahasa)*, ed. Monica Ester, Devi Yulianti, and Intan Parulian, 1st ed. (Jakarta: Jakarta EGC, 2006).

⁶⁷ Lewis R. Aiken, *Dying, Death, and Bereavement*, 4th ed. (Taylor and Francise e-library, 2009), http://www.google.co.id/books/edition/Dying_Death_and_Bereavement/3be2764T3-4C?hl=en&gbpv=1&dq=faktor&pg=PP1&printsec=frontcover.

mendahului saya”. Bagi Informan AS, kedukaan merupakan perasaan sedih dan hancur yang terjadi pada dirinya akibat kehilangan sosok yang menurutnya sangat penting dalam hidupnya, yaitu sosok seorang ibu. Perasaan tersebut menimbulkan penyesalan atas hal-hal yang belum dapat diusahakan sebelum orang tuanya meninggal. Pengertian tersebut sejalan dengan pengertian kedukaan yang dikemukakan oleh *American Psychological Association (APA)*.

Sejalan dengan pendapat Informan AS, Informan DR juga mengartikan kedukaan yang dirasakan sebagai sebuah kesedihan akibat keterpisahan. Sebagaimana dalam kalimat berikut, “sedih karena kehilangan, kayak dari kecil tu kan bareng, tiba-tiba ngga ada itu kan kehilangan nya banget,.....”. Menurut DR, kesedihan yang dirasakan atas kehilangan tersebut terbentuk karena jalinan hubungan antara orang tua dan anak yang erat, sehingga menimbulkan kedukaan yang berat juga bagi dirinya. Individu yang memiliki hubungan baik dengan orang tua yang meninggal akan mengalami rasa duka yang lebih kuat dibanding individu yang memiliki hubungan tidak baik dengan orang tua⁶⁸. Perasaan yang menandakan adanya suatu perubahan baik orang yang berada di sekeliling kita yang berubah, rutinitas yang berubah, atau sesuatu yang berada dalam diri kita berubah merupakan sebuah kedukaan⁶⁹.

Informan FT, menganggap kehilangan orang tua menjadi proses pendewasaan yang sulit baginya, dimana ia harus menghadapi kehilangan tersebut, juga sembari menghadapi proses pendewasaan secara bersamaan. Hal ini tersampaikan dalam ungkapan Informan FT dalam wawancara, “aku kira yang ninggal tuh sodaraku trus ternyata orang yang aku sayangi sampai dewasa terus proses pendewasaan tanpa ibu tuh rasanya berat banget”.

⁶⁸ Elshafa Salsabil Anwar and Haerani Nur, “Attachment Dan Grief Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 1 (2023).

⁶⁹ Andreas Kurniawan, *Seorang Pria Yang Melalui Duka Dengan Mencuci Piring*, 10th ed. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2024).

Berkenaan dengan hal tersebut, dapat kita tarik kesimpulan bahwa kedukaan merupakan munculnya berbagai emosi yang menggambarkan kehilangan mulai dari kesedihan, perubahan, penyesalan, bahkan sampai pada keputus-asaan yang dialami oleh seseorang individu.

1. Reaksi Awal Kehilangan

Reaksi awal kehilangan adalah respons emosional dan fisik yang muncul segera setelah seseorang mengalami kehilangan. Reaksi ini bisa berupa kesedihan, marah, *shock*, atau bahkan penyangkalan. Reaksi ini adalah cara alami tubuh dan pikiran kita untuk beradaptasi dengan perubahan besar yang terjadi. Reaksi yang umum muncul pada awal kehilangan adalah keterkejutan atau *shock*⁷⁰. Informan AS mengungkapkan kesamaan akan reaksi awal yang diterimanya saat kehilangan. “kaget, terkejut, tidak menyangka.....” ungkapnya saat diwawancara. Sebenarnya dalam wawancaranya, Informan AS menyebutkan keterkejutannya disebabkan oleh kondisi ibunya yang sebelumnya tidak menunjukkan tanda-tanda kambuhnya penyakit yang diderita ibunya.

Sejalan dengan pernyataan Informan AS, Informan FT juga mengungkapkan hal yang sama dalam wawancaranya. Dalam ungkapannya, “kaget, shock terus kaya kok bisa ya mama dipanggil secepat itu”, diketahui bahwa Informan FT memiliki keterkejutan yang sama sampai dengan mempertanyakan keadaan yang dilaluinya saat itu. Menurutnya, ibunya dipanggil begitu cepat dan hal tersebut membuatnya merasakan kehilangan dan kesendirian.

Sedangkan Informan DR mengalami keterkejutan yang sama dengan reaksi yang berbeda. Hal ini didasarkan atas ungkapannya, yaitu “setelah dinyatakan orang tua ngga ada tuh, kayak rasanya tuh, semuanya nge-

⁷⁰ Sulaiman, *Grief Sufism Pelayanan Kedukaan Melalui Kesatuan Tasawuf Dan Psikoterapi*.

blank. kaya aku gatau harus ngapain harus berbuat apa harus ngomong sama siapa aku gatau". Dari ungkapan tersebut dapat menjelaskan dimana Informan DR mengalami kebingungan psikologis akibat keterkejutan akan kematian orang tuanya.

Reaksi awal yang muncul biasanya lebih kompleks dari itu. Namun, memang sebagian besar emosi yang muncul adalah kebingungan. Kebingungan tersebut bisa saja muncul dengan pemikiran, "ini merupakan kejadian yang tak masuk akal". Menurut Robert E. Neale kedukaan merupakan akibat dari suatu kehilangan dan merupakan proses peralihan dari situasi terkejut dan ketidakmampuan untuk melupakan masa lalu, menuju ke situasi sedih yang sangat dalam atas peristiwa kehilangan itu, lalu memanfaatkan apa yang berharga dimasa lalu sebagai modal untuk pola hubungan yang baru⁷¹.

2. Gambaran kedukaan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 yang Kehilangan Orang Tua.

Dalam konsep proses, kedukaan menjadi jalan atau proses bagi seorang individu menuju penerimaan atau kenyataan yang baru. Menurut Elisabeth Kubler-Ross, terdapat lima tahapan yang dilalui individu yang berduka yang kemudian dikenal dengan DABDA: *Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance*⁷².

Pertama, tahapan penyangkalan atau *denial*. Pada tahapan ini, individu yang mengalami kehilangan cenderung menolak kenyataan bahwa kehilangan tersebut telah terjadi. Mereka mungkin merasa bahwa kehilangan tersebut tidak mungkin terjadi atau bahwa itu hanya sebuah mimpi buruk⁷³. Tahapan penyangkalan dapat digambarkan dengan

⁷¹ Sulaiman.

⁷² Kubler-ross, *On Death and Dying*.

⁷³ Kubler-ross.

perkataan maupun tindakan dari penduka sendiri. Informan AS menyangkal kehilangan melalui perkataannya pada saat diwawancara, ia menuturkan bahwa ketika ibunya meninggal ia sempat menyangkal bahwa ibunya tidak mungkin meninggal karena pada hari sebelum meninggal, ibunya tampak dalam keadaan yang sehat. Respon penyangkalan dapat berupa tidak menerima kematian dan merasa ada yang salah dengan kematianya⁷⁴. Respon tersebut merujuk pada perkataan langsung Informan AS, “Kaget, terkejut, tidak menyangka karena sebelum meninggal, sebelum hari ya, kan itu meninggal bertepatan hari minggu nah hari sabtu tuh ibu saya aktif bekerja dan sampai malam dan tidak ada tanda-tanda sakit,.....”. Penyangkalan yang dilakukan Informan AS didasarkan atas kematian ibunya yang menurutnya mendadak, karena pada hari sebelumnya ibunya tampak sehat sehingga membuatnya enggan mempercayai kenyataan bahwa ibunya telah tiada. Seseorang akan lebih sulit dalam menerima kenyataan pada kasus kematian secara mendadak⁷⁵.

Informan DR juga memaparkan dalam wawancaranya bahwa untuk sampai saat ini dirinya masih tidak menyangka atas kehilangan yang dialaminya: “Masih ga nyangka gitu kalo orang tua udah gada. Sampe sekarang (saat wawancara dilakukan, terhitung kurang lebih 5 bulan setelah kematian ibunya) juga aku masih ngga nyangka kalo aku dah ngga punya ibu. Aku tuh ngerasanya ibu cuma lagi pergi ke mana nanti balik lagi. Soale ibu tuh sering pergi jadi aku ngerasa ibu lagi ngga di rumah.” Informan DR dengan tegas menyangkal kehilangan yang ia alami dengan pengulangan kalimat “aku ngga nyangka” sebanyak dua kali. Kalimat tersebut disusul dengan penjelasan bahwa menurutnya, ibunya harga pergi sebentar dan nanti ibunya pasti akan pulang. Hal ini menunjukkan bahwa

⁷⁴ Setia Asyanti, “Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah (Verbal Bullying),” ed. Dian Kristyawati Habsara, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024), 209–16.

⁷⁵ Safitri, “Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19.”

Informan DR menyangkal akan kematian ibunya dan beranggapan bahwa nanti ibunya akan kembali setelah keluar sebentar. Dalam penyangkalan, seseorang hanya menerima apa yang dapat mereka tangani untuk menghindari kewalahan oleh rasa kehilangan layaknya Informan DR yang menerima kepergian sebentar ibunya, bukan kematian ibunya⁷⁶.

Tidak berbeda dengan kedua Informan lainnya, Informan FT juga menyangkal peristiwa kehilangan ibu pada dirinya. Pada awalnya, ia beranggapan bahwa yang meninggal adalah saudaranya namun kenyataannya yang meninggal adalah ibu yang sangat Informan sayangi. Pernyataan ini selaras dengan perkataan Informan saat diwawancara:

“Aku sempet mimpi ada orang meninggal di dalam rumah ku kaya orang ngumpul semua baca *Yasin*, terus kejadiannya Agustus gitu, aku ngerasa *de javu* kaya kok mimpiku jadi nyata aku kira yang ninggal tuh sodaraku, trus ternyata orang yang aku sayangi sampai dewasa terus proses pendewasaan tanpa ibu tuh rasanya berat banget”.

Meskipun tidak secara langsung, Informan FT tetap menyangkal menyangkal kematian ibunya, dengan anggapan bahwa saudaranya lah yang meninggal. Penyangkalan dapat membantu individu untuk melindungi diri dari rasa sakit yang luar biasa akibat kehilangan⁷⁷. Dengan begitu, Informan FT sejenak melupakan kehilangan yang menimpanya, namun ia tersadar bahwa proses pendewasaan yang segera ia hadapi akan terasa berat tanpa sosok ibu didekatnya.

Kedua, tahapan marah atau *anger*. Pada tahapan ini, kemarahan yang muncul biasanya dilampiaskan pada objek-objek yang kemungkinan berhubungan dengan proses kematian. Kemarahan juga dapat dilakukan penduka dengan perkataan maupun perbuatan mereka. Informan AS meluapkan marahnya pada orang lain atas kelalaianya untuk menerapkan

⁷⁶ Nyawira Teresa and Mokua Maroko, “Denial in Bereavement: Psychological Well-Being of Parentally Bereaved Students in Kenya,” *International Journal for Innovation Education and Research* 8 (2020): 68–73, [httapis://doi.orang/10.31686/ijier.vol8.iss10.2655](http://doi.orang/10.31686/ijier.vol8.iss10.2655).

⁷⁷ Kubler-ross, *On Death and Dying*.

vaksin saat itu. Hal ini tertera dalam kalimat yang diucapkan Informan AS saat wawancara, "..., saya merasa marah dengan perangkat desa dan jajaran staf kesehatannya karena teledor menurut saya". Menurutnya, tindakan yang diambil perangkat desa dan jajaran staf kesehatan kurang tepat dalam upaya mendistribusikan vaksin gratis kala itu, karena pada dasarnya ibu Informan AS memiliki riwayat penyakit. Kemarahan menjadi respon atas stimulus yang dianggap sebagai ancaman, ketidakadilan, pelanggaran atas nilai-nilai pribadi individu⁷⁸.

Informan FT juga melampiaskan rasa marahnya kepada orang lain yang di duga menggunakan ilmu hitam seperti santet untuk melukai ibunya. Hal ini selaras dengan keterangan langsung yang Informan FT sampaikan: "Aku syok banget kok bisa ada orang yang kayak gitu ke mama ku padahal mama tu orangnya baik banget,...". Seperti Informan AS, Informan FT juga melampiaskan amarah atas peristiwa yang tak sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. Menurutnya, mamanya merupakan orang yang baik yang seharusnya tidak pantas dilukai seperti itu, dugaan atas kejahatan yang dilakukan adalah dengan mengirim santet akibat rasa iri atas kelancaran bisnis ibu Informan FT.

Berbeda dengan kedua Informan diatas yang melampiaskan kemarahan kepada orang lain, Informan DR merasa marah kepada dirinya sendiri yang melewatkannya saat-saat terakhir ibunya. Hal ini Informan sampaikan dalam jawabannya saat di wawancara:

"... aku marahnya tuh itu karena semalem sebelum ibu gada tuh kenapa aku bisa ngantuk banget dan tidur sampe subuh dan itu aku paginya tidur lagi kaya badannya capek banget padahal ga ngapa-ngapain. Nah itu aku marahnya disitu kenapa aku ga nungguin ibu padahal aku biasanya nungguin ibu."

⁷⁸ Jennifer S Lerner and Dacher Keltner, "Fear, Anger, and Risk.", *Journal of Personality and Social Psychology* (US: American Psychological Association, 2001), <http://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.146>.

Informan DR melampiaskan kemarahan kepada dirinya sendiri karena telah melewatkam momen yang menurutnya sangat krusial. Perasaan marah tersebut bukanlah karena hal besar, melainkan karena suatu hal wajar dimana ia merasa lelah, ngantuk dan tidur. Kemarahan tersebut terjadi bersamaan dengan rasa bersalah (*guilty*) yang membuat rasa kantuk yang Informan DR rasakan menjadi suatu masalah yang besar, padahal kantuk dan lelah merupakan kebutuhan alamiah dari seseorang. Lelah pada fisik yang dirasakan meskipun tak melakukan apapun bisa menjadi upaya diri untuk merespon stress dan kesedihan⁷⁹

Ketiga, tahap tawar menawar atau bargaining. Individu akan melakukan penwaran atas kejadian yang menimpanya dengan mencoba mengandai-andai kemungkinan yang seharusnya dilakukan sebelum terjadi. Informan AS menyayangkan dirinya yang tidak menghabiskan banyak waktu dengan ibunya, hal ini selaras dengan ucapan Informan AS dalam wawancara: “...waktu saya bersama ibu saya tuh kurang, saya juga belum merasa seperti yang ibu saya inginkan, jadi saya ada rasa menyesal kayak kenapa saya dulu tuh ga dirumah aja sekolah dirumah, kenapa saya dulu ga membantu ibu saya dirumah ya, sekolah di dekat dirumah gak yang jauh-jauh”. Kalimat tersebut mengemukakan rasa penyesalan atas keputusan yang diambil Informan AS sebelumnya, dan mulai memikirkan akan kemungkinan lain yang terjadi apabila ia mengambil keputusan yang berbeda. Tahap tawar menawar mirip dengan negosiasi seorang penduka yang menentang kesedihan yang mereka derita⁸⁰.

Informan DR menyayangkan kepergian ibunya yang menurutnya terlalu cepat, dimana Informan merasa masih membutuhkan sang ibu,

⁷⁹ William Shaw et al., “Stress Effects on the Body,” *American Psychological Association*, 2023.

⁸⁰ Bima Ardyandika and Destary Praptawati, “The Stages of Grief and Response of Cameron Turner in Confronting Death Depicted in Benjamin Cleary’s Swan Song,” *J-Lalite: Journal of English Studies* 4 (2023): 150, [httapis://doi.orang/10.20884/1.jes.2023.4.2.9730](http://doi.orang/10.20884/1.jes.2023.4.2.9730).

namun ibunya telah tiada. Hal ini ditunjukkan dengan kalimat yang Informan ucapkan “kenapa harus aku? kenapa disaat aku masih butuh dukungan ibu, ibu diambil”. Pada kalimat tersebut, Informan DR tampak bertanya tentang alasan mengapa harus dia yang mengalami kehilangan tersebut dengan terdapat sedikit harapan bahwa bila bukan dia, bisa saja hidupnya berubah tidak berubah dan dia masih memiliki dukungan dari ibunya. Kalimat lain yang Informan DR ucapkan juga menunjukkan penawaran yaitu terletak pada kalimat “coba ya kalo masih ada orang tua masih ada yang bisa masakin, masih ada yang bisa bantu ini bantu itu segala macam”. Berdasarkan kalimat tersebut, Informan DR terlihat sedang bernegosiasi dengan nasib yang dialaminya, dimana terdapat individu lain yang menikmati kehidupan dengan ibunya, sedangkan dia kehilangan ibu saat dia memerlukannya. Singkatnya, Informan DR merasa ketidakadilan terhadap dirinya, dengan membayangkan kehidupan yang lebih mudah bila ibunya masih ada. Fantasi akan kehidupan yang berbeda menjadi salah satu bentuk negosiasi ⁸¹.

Informan FT juga menunjukkan tahapan tawar menawar dengan perkataan yang seolah menjadi pertanyaan sekaligus dengan harapan untuk mendapatnya jawaban seperti yang Informan inginkan. Kalimat tersebut terdengar sebagai berikut: “kenapa kok Allah sama malaikat cepat banget mencabut nyawa nya mama? terus apa emang udah takdirnya mama dipanggil buat nyusul pakdeku?”. Informan FT tampak seperti berusaha mencari makna dibalik peristiwa kehilangan yang dia alami dengan bernegosiasi. Pada saat yang sama dia merasa bahwa kematian ibunya terlalu cepat, namun ia mencoba bernegosiasi dengan kemungkinan adanya makna atau alasan atas kematian ibunya yang terkait takdir atau kehendak Allah. Tahap tawar menawar bukan hanya

⁸¹ Worden, *Children and Grief: When a Parent Dies.*

bernegosiasi untuk menimbulkan harapan akan kehidupan yang berbeda, namun tahap ini juga ditemukan dengan upaya mencari penjelasan atas kehilangan yang dialami⁸².

Keempat, tahap depresi atau *depression*. Depresi merupakan perasaan yang muncul saat individu sudah tidak mampu menyangkal akibat keduanya adalah kehilangan orang tua yang dialaminya. Ekspresi umum dari depresi adalah individu mengalami gangguan tidur, gangguan makan, gangguan mood, interaksi sosial terganggu, menurunnya produktivitas⁸³. Dapat diketahui, Informan AS mengungkapkan bahwa dirinya sulit mengontrol emosi yang muncul, sehingga ia terlalu sering menangis, lupa makan, kesulitan untuk tertidur dan bahkan ia terkadang lupa pada dirinya sendiri, sebagaimana kalimat yang ia paparkan, “saya tu tidak bisa mengontrol emosional kesedihan saya jadinya gimana ya, saya tu terlalu mem-pressure kesedihan saya sampe tuh saya tu ya itu tadi sering nangis, ga bisa tidur, makan pun pola makan tuh jadi ga teratur, kadang tuh sampai ga makan ya sampai ga mikirin diri sendiri”. Informan DR mengungkapkan bahwa menurutnya makan hanya sekedar makan untuk memenuhi kebutuhan fisik, namun terdapat keengganhan untuk makan dengan lahap. Tak hanya itu, Informan DR mengatakan kesulitan tidur yang dialaminya pada malam hari diakibatkan ingatan tentang situasi ibunya ketika dirumah sakit yang dikelilingi suara monitor. Sedangkan Informan FT mengaku bahwa ia tidak memiliki perubahan pada pola makan, namun perubahan yang dialaminya terdapat pada pola tidur yang sering larut, ia menambahkan bahwa ketika ia *overthinking*, ia akan tertidur pada pukul 02.00. Pola makan yang tidak sehat dan durasi tidur

⁸² Kubler-ross, *On Death and Dying*.

⁸³ Tri Julianti and Hermien Laksmiwati, “Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19,” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 8 (2022): 74–86, <https://doi.orang/10.26740/cjpp.v9i8.50354>.

yang tidak sehat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kerentanan pada seseorang untuk mengalami depresi⁸⁴

Tak hanya perubahan pada pola makan, pola tidur, dan emosi yang tidak stabil, para penduka juga menunjukkan perilaku yang memperlihatkan akan kerinduan pada orang tua mereka. Hal ini ditunjukkan dengan reaksi yang sama dari ketiganya yaitu dengan memandangi foto maupun video yang memuat sosok ibunya, dan juga upaya penduka yang ber-ziarah untuk sekedar mengunjungi dan mengirimkan doa berisi kerinduan mereka kepada ibunya. Saat kerinduan itu memuncak, pernah pada suatu masa Informan FT mengalami mimpi yang memperlihatnya sosok ibu yang dirindukannya ketika sakit. Hal tersebut membuatnya kembali membuatnya kembali mengingat kehilangan yang belum lama dirasakannya. Sebegaimana tutur Informan FT dalam wawancara yang dilakukan: “November itu aku pas KKN sempet sakit, disitu aku sempet mimpiin sama mamaku, mama ketawa doang dari jauh, mama udah gendut lagi gitu pakai baju putih kerudung biru, itu jam 3 an bangun aku ngerasa kayak kok ada mama di mimpiku, apa mama merhatiin aku dari jauh ya?”. Individu yang cenderung pendiam, suka menyendiri, menghabiskan banyak waktu untuk berduka dan merindukan sosok orangtua yang dicintainya adalah hal normal yang terjadi pada orang yang mengalami dukacita⁸⁵.

Kelima, tahap Penerimaan atau Acceptance. Yang dimaksud tahapan penerimaan bukanlah menerima dengan bahagia, namun menerima dengan ikhlas akan takdir dan kehilangan yang dialaminya. Elisabeth Kubler-Ross mengatakan bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kedukaan,

⁸⁴ Yue Du et al., “The Association between Dietary Quality, Sleep Duration, and Depression Symptoms in the General Population: Findings from Cross-Sectional NHANES Study,” *BMC Public Health* 24, no. 1 (2024): 2588, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20093-9>.

⁸⁵ Vina Maulidia, Ella Suzanna, and Rahmia Dewi, “Gambaran Grief Pada Remaja Yang Mengalami Kematian Orangtua Akibat Kecelakaan,” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2024): 290–302.

dimana mereka telah menerima kenyataan dengan mengurangi kesedihan dan bisa hidup dengan realitas yang baru dan menjalani hidup yang lebih sehat⁸⁶. Informan AS menyatakan bahwa dengan berjalananya waktu yang sudah Informan lalui, Informan mulai merasa ikhlas. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang Informan sampaikan dalam wawancara: “seiring berjalananya waktu saya mulai ikhlas lah, namanya juga sudah takdir mungkin memang itu yang terbaik untuk ibu saya, ya intinya pelan-pelan saya itu menerima bahwa ibu saya sudah tidak ada”. Meskipun memakan waktu, Informan AS mulai berusaha untuk menerima kehilangan yang dirasakannya. Dan yang kita ketahui, sudah 3 tahun sejak Informan AS mengalami kehilangan, dan dirinya sudah menjalani aktifitas biasa serta menjalani hidup dengan baik.

Informan DR merasa dengan menerima kehilangan ibu akan sekaligus mengakhiri penderitaan atas sakit yang ibu rasakan dan hal tersebut membuat Informan DR merasa harus bangkit kembali. Seperti yang dituturkan langsung dalam wawancara sebagai berikut: “waktu udah mulai menerima aku mikir, mungkin kalo nahan ibu, ibu nanti lebih sakit lagi, lebih lama nahan sakitnya, ternyata Allah lebih sayang ibu itu sih yang bikin saya kembali bangkit”. Ungkapan tersebut terbukti dengan adanya usaha dari Informan DR untuk lebih fokus dalam menyelesaikan studinya, dan menjalin hubungan baik dengan lebih banyak orang.

Sedangkan Informan FT merasa bahwa dengan adanya sedih yang berlarut-larut dapat menyebabkan ibunya tidak tenang nantinya. Sebagaimana ungkapan Informan dalam wawancara: “kalo nangis sedih berlarutan itu dampaknya mama ga tenang dialam sana, terus proses kedalam surganya mama tu sulit”. Keyakinan tersebut membuat Informan FT untuk tidak berlarut dalam kesedihannya dan memulai untuk menjalani

⁸⁶ Kubler-ross, *On Death and Dying*.

hidupnya kembali. Bila kesedihan datang menghampiri, Informan FT akan menggunakan kegiatan lain untuk mengusir kesedihan tersebut.

Meskipun Elisabeth Kubler-Ross menyampaikan teori ini sebagai tahapan, akan terdapat perbedaan pengalaman pada individu yang menjalaninya, sehingga tahapan ini bisa saja terjadi tidak secara sistematis. Namun, akhir yang pasti dialami adalah tahap penerimaan, dimana individu akan memahami dan menerima kedukaan yang dirasakannya. Dari ketiga Informan dapat melewati tahapan-tahapan tersebut dengan baik dan dalam jangka waktu yang normal tanpa terlihat gejala adanya gejala keabnormalan. Duka akan menjadi salah satu perjalanan hidup yang memberikan makna sekaligus pembelajaran kepada individu akan kehilangan.

B. Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan

Individu yang mengalami kematian orang tua membutuhkan dukungan sosial untuk mencegah dampak *grief* yang lebih⁸⁷. Sejalan dengan pendapat tersebut, Suprihatin mengatakan bahwa individu akan mengalami kelemahan emosional dan rasa tidak berdaya ketika melewati *grief* jika dukungan sosial yang diperoleh dari orang terdekat dan lingkungan sekitar masih rendah sehingga akan mempengaruhi kondisi *grief*⁸⁸.

1. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial dan Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diperoleh berupa barang atau materi, berupa perhargaan dan semangat, juga dapat berupa informasi dan nasehat. Berdasarkan ungkapan Informan AS, dirinya mendapatkan ketiga bentuk dari dukungan yang ada. Hal tersebut dibuktikan dengan kutipan “ya seperti nasehat, semangat, motivasi,

⁸⁷ Ike Nur Safitri, “Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19.”

⁸⁸ S, “Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak.”

terus ya seperti itu sih oh iya terdapat bantuan seperti uang lah ya karena itu saya bisa melanjutkan hidup sih". Informan DR juga menyampaikan keterkejutan dirinya atas bantuan materi yang sempat diberikan teman-teman padanya. Hal tersebut didasarkan atas kutipan: "kalau dari bapak, mamak, Bu RW tuh kaya nasehat trus kalo dari teman-teman tuh kayak materi, aku juga ga nyangka ternyata setelah kehilangan mereka banyak yang ngasih kayak uang atau apa gitu tadinya aku nggak nyangka terus kayak kenapa pada ngasih". Informan FT juga mengemukakan dukungan yang sejalan dengan Informan DR diatas, dimana Informan FT juga mendapatkan nasihat dan materi. Seperti ungkapannya dalam wawancara yaitu, "nasehat, juga materi kaya waktu takziah".

Pemberian dukungan sosial memiliki arti yang berbeda-beda. Pada pemberian berupa dorongan dan semangat, akan membantu individu secara emosional dalam menghadapi kedukaan, dimana hal tersebut dapat mengurangi rasa kesepian bagi individu yang kehilangan, karena penduka biasanya rentan akan merasa kesepian⁸⁹. Pemberian informasi dan nasehat juga membantu para penduka untuk menjernihkan pikiran dan mengatur emosinya⁹⁰. Pada awal kedukaan, penduka biasanya enggan untuk mendengar nasehat dan lebih memilih mengikuti emosi yang muncul, namun perlahan-lahan ia akan mencari seseorang untuk dimintai nasihat dan pendapat. Dukungan berupa material juga membantu para penduka, di Indonesia terdapat tradisi melayat untuk mengunjungi orang yang terkena musibah, baik kematian, sakit, dan lain

⁸⁹ Roselli Kezia Ausie and Winarini Wilman D. Mansoer, “Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?” Pengalaman Duka Dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan,” *Jurnal Psikologi Ulayat* 8 (2020): 153–73, [httapis://doi.orang/10.24854/jpu137](http://doi.orang/10.24854/jpu137).

⁹⁰ Andarini and Fatma, “Hubungan Antara Distresss Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.”

sebagainya. Saat melayat, umunya orang-orang akan membawa barang yang merupakan kebutuhan pokok, seperti beras, minyak, gula, atau mie, dan ada juga yang membawa uang untuk nantinya diberikan kepada penduka.

Pendapat tersebut dikuatkan dengan pernyataan dari orang-orang terdekat penduka. Ayah Informan AS mengungkapkan bahwa kasih sayang dan kedekatan dengan anaknya merupakan upaya untuk menyemangati anaknya, ia juga mengungkapkan bahwa nasihat juga ia berikan kepada anaknya untuk menjalani hidup kembali dengan semangat. Berikut kalimat yang diungkapkan oleh ayah AS “mungkin dukungan kasih sayang antara orang tua kepada anak, terus hubungan antara anak kepada orang tua yang dekat, ya jadi agar tidak begitu larut, mengalami kedukaan itu, ya dukungan nya ya itu memberikan motivasi kepada anak, bahwa kita sekarang sudah ditinggal, ...”. Dukungan material juga secara otomatis diberikan dalam lingkungan keluarga. Informan DR dan Informan FT juga memiliki teman terdekat yang dapat diandalkannya pada saat berduka. Keduanya mengungkapkan bahwa, adanya pemberian motivasi kepada para penduka dan senantiasa menyanggupi untuk menjadi tempat cerita bagi mereka. Fenomena curhat atau berbagi pengalaman menjadi sarana merenung, mengekspresikan diri, mencari nasihat, dan berbagi perasaan mereka kepada orang lain⁹¹. Berikut pernyataan dari teman Informan FT, “kalo biasanya aku ngasih motivasi ke orang yang lagi mengalami kedukaan”, teman Informan DR juga mengungkapkan: “selalu menyempatkan, terutama saat dimintai

⁹¹ Kadek Indah et al., “Menguak Budaya Curhat : Studi Perbandingan Self-Disclosure Pada Budaya Individualistik Dan Kolektivis,” *Anthropos : Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Sosial and Cultural Anthropology)* 10, no. 1 (2024): 153–65.

tolong, kaya menghabiskan waktu berasama juga sih,..... ketika temen kita curhat terutama yang kehilangan orang tua, seolah-olah kaya, menolak emosinya, kaya *alah gitu aja ngene ngene ngene*, malah ga memberi dukungan, nah saya itu justru empatinya apa, memvalidasi emosinya, iya aku tau kok yang kamu rasain kaya gini, lah terus kalo udah gitu, kita coba aja memotivasi dia itu". Dengan begitu, curhat dapat menjadi metode individu dalam mencari nasihat. Dukungan materi juga diberikan keduanya dengan pemberian benda.

Dukungan sosial yang diterima berasal dari beberapa orang yang berada di sekitar individu yang mengalami kehilangan. Sumber dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana dukungan itu bekerja. Semakin erat hubungan pemberi dukungan dan penerima dukungan, maka dukungan yang diberikan akan semakin berefek⁹². Berdasarkan penuturan dari Informan AS, dukungan sosial yang di dapatkannya berasal dari keluarga, tetangga, juga teman-temannya, dan Informan AS berterimakasih atas itu. Berikut kalimat yang diucapkan oleh Informan AS:

“Yang pertama pasti ada keluarga saya, ada bapak saya, adik saya, tante saya, bude-bude saya, sepupu saya. Yang kedua, saya dulu ada pasangan saya yang selalu menemani, yang ketiga ada teman-teman saya, itu ya saya benar-benar berterimakasih sekali kepada teman-teman saya yang sudah meluangkan waktu jauh-jauh dr semarang kerumah saya hanya untuk memberi support, takziah ibu saya, mendoakan ibu saya.”

Informan DR juga menyebutkan pihak-pihak yang turut memberikan dukungan kepadanya selepas kematian ibunya, baik dari pihak keluarga, tetangga, maupun teman-temannya.

⁹² Suzanna, “Makna Kehilangan Orangtua Bagi Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan; Studi Fenomenologi.”

“Kalo dari keluarga mba sama bapak yang selalu kayak udah gapapa kita bangkit bareng-bareng, kita jalani lagi hidup ini dengan lebih smangat lagi kalo dari luar tuh ada mamak sama Bu RW, mamak itu jadi tetangga aku karena dia dipanggilnya mamak sama anaknya jadi aku juga manggil mamak terus kaya gitu udah gapapa ibu udh ga sakit soalnya bu RW sama ibu tuh deket mereka selalu kaya misalnya ke posyandu bareng, ke kecamatan bareng, temen-temen juga ngasih semangat, setelah ibu gada itu kan temen kaya dewi yang semangat gitu”.

Begitupula dengan Informan FT yang juga menyebutkan beberapa pihak yang turut memberi dukungan kepadanya.

“Pertama keluarga, karna bude ku dan mba sepupuku mendukung banget aku buat bangkit, kaya ayo kamu ni bisa, ayo kamu bentar lagi lulus, skripsiannya dilanjutin, kalo bapak nyuruhnya ke aku ayo lulus. Temenku juga dukung aku buat bangkit dan nyuruh buat jangan sedih berlarut, tetangga juga ada yang deket sama keluarga ku sih”.

Berdasarkan pemaparan diatas, banyak pihak yang terlibat dalam pemberian dukungan, mulai dari keluarga inti, keluarga besar, tetangga, dan teman sebaya. Semakin dekat hubungan pemberi dukungan, maka akan semakin besar efek yang dirasakan penduka⁹³. Terdapat juga efek tak langsung yang dirasakan penduka pada hubungan dalam keluarga, seperti beban anak pertama yang membuat penduka mau tak mau harus bangkit dan menolong adiknya untuk bangkit. Hal itu terjadi karena, individu merasa perlu untuk menggantikan peran orang tua dalam menyemangati adiknya.

2. Respon Penerimaan Dukungan

Setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda dalam menerima dukungan. Hal ini bisa saja disebabkan oleh faktor-

⁹³ Wibowo, Pelupessy, and Narhetali, *Psikologi Komunitas*.

faktor seperti, pemberi dukungan, bentuk dukungan yang diberikan, waktu pemberian dukungan, dan masalah yang dihadapi⁹⁴.

Berdasarkan dukungan sosial yang ia dapatkan, Informan AS mengungkapkan “yang pertama juga saya pasti lebih tenang sih karena dukungan sosial sangat berpengaruh sekali terhadap dukungan mental orang yang seperti saya yang habis kehilangan kan, nah setelah itu, saya lebih semangat, karena ada itu kan dukungan sosial tuh bisa membuat saya lebih semangat lagi lebih bangkit, gitu”. Menurut Informan AS, ia merasa terbantu akan dukungan yang didapatkannya. Perasaan tenang ia dapatkan dari orang disekelilingnya yang turut membantu baik secara emosional, psikis, dan material. Baginya, ada orang lain disekelilingnya adalah suatu hal yang berharga

Informan DR juga menyampaikan dalam dialognya “*soale ki beda nek misal awal ki kaya, misal udah tenang, kayak mesti banyak seng ngomong udah tenang lek ana apa-apa bar iki cerita mbe aku, mbe aku, mbe aku, ngono kan, awal-awal menanggapine masih kayak, owh berati masih banyak yang peduli denganku, masih banyak yang menyemangati, tapi nek sekarang, wes kamu nek enek apa-apa cerito nyang aku wae tapi neng aku ki, selagi aku masih bisa sendiri yowes aku kerjakan dewe*”. Informan DR mengungkapkan bahwa, ketika di awal ia akan senang menerima dukungan yang ia dapat, namun untuk saat ini dimana dia sudah mulai menerima, ia akan berusaha mencoba menghadapi sendiri, dan bila dirasa sudah tidak mampu ia akan meminta tolong kepada

⁹⁴ Ike Nur Safitri, “Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19.”

yang lain. hal ini, merupakan buah dari kepercayaan dan dukungan yang ia terima ⁹⁵.

Sedangkan menurut Informan FT dukungan sosial yang ia dapatnya membantunya, sebagaimana kalimat yang disampaikan, “yang aku rasain ketika dapat dukungan itu, ngerasa kesedihan dan berdukanya itu udah berkurang dan ngerasa ringan. ketika aku ngerespon dukungan yang aku dapat itu, seneng banget dan jadi ga ngerasa lama-kelamaan terpuruk dari kesedihan dan lebih bangkit dari sebelumnya untuk menjalani aktifitas keseharian”. Menurut Informan FT, perasaan senang timbul ketika ia mendapatkan dukungan sehingga membuatnya dapat menjalani hidup dan aktifitas seperti biasanya. Dukungan yang ia dapatkan juga membantunya mengurangi kesedihan dan perasaan berduka sehingga juga dapat mengantisipasi adanya kedukaan yang berkepanjangan ⁹⁶.

Berbagi perasaan melalui bercerita atau yang lebih dikenal dengan istilah curhat memiliki peran dalam memfasilitasi komunikasi antar individu, membantu individu dalam pengelolaan emosi, mencari dukungan social, serta meredakan stress yang dihadapi ⁹⁷. Menurut informan AS dan DR, berbagi cerita menjadi suatu hal yang positif, dimana mereka akan merasakan kelegaan setelah bercerita kepada orang lain. Informan DR juga menambahkan bahwa dengan adanya ia bercerita, ia akan menambahkan nasihat agar tidak mengabaikan panggilan dari orang tua selagi orang tua masih ada. Informan FT

⁹⁵ Harisal, “Dukungan Sosial Komunitas Kusir Andong.”

⁹⁶ Kristin L Szuhany et al., “Prolonged Grief Disorder : Course , Diagnosis , Assessment , and Treatment,” no. 14 (n.d.): 161–72, <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2020.11a12>.

⁹⁷ Indah et al., “Menguak Budaya Curhat : Studi Perbandingan Self-Disclosure Pada Budaya Individualistik Dan Kolektivis.”

mengungkapkan dibalik kenyamanan yang ia rasakan saat berbagi perasaan, Informan FT juga merasa perasaan yang ia bagikan akan membuat efek negatif kepada pendengarnya, sebagaimana kalimat berikut: “merasa negatif nya mungkin ketika cerita ke orang lain tuh jadi ikut sedih kan kalo cerita soal mamah jadi iku ngerasa duka juga, tapi lega juga kalo bisa cerita ke orang yang benar-benar deket ke aku, soalnya aku emang gamau cerita kalo bukan ke orang yang benar-benar deket ke aku”. Di sisi lain dari kelegaan yang dirasakan Informan FT, ia juga memiliki pemikiran bahwa bisa saja cerita yang ia bagikan akan menyebabkan ketidaknyamanan pada orang lain. Hal ini bisa disebabkan karena budaya kolektivistik yang ada di Indonesia yang memiliki kecenderungan untuk tidak membagikan informasi agar tidak melanggar norma sosial atau menyebabkan ketidaknyamanan dalam kelompok. Hal ini menjadi salah satu penyebab keterbatasan dalam curhat atau membagikan pengalaman⁹⁸. Namun, hal ini tidak sepenuhnya membatasi Informan FT untuk bercerita, ia akan membagi ceritanya kepada orang terdekat yang menurutnya dapat diandalkan.

⁹⁸ Ade Nofembri, Linda Fitria, and Popi Radyuli, “Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas,” *JURNAL PTI (PENDIDIKAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI) FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITA PUTRA INDONESIA YPTK PADANG*, 2021, 64-70, <http://doi.orang/10.35134/jpti.v8i1.40>.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan upaya pengumpulan data melalui wawancara, dan dokumentasi mengenai peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Kedukaan merupakan respon alami pada individu yang mengalami kehilangan sesuatu seperti benda, seseorang, maupun kesempatan. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021 yang kehilangan orangtua akan melalui pengalaman yang kompleks ini. Kedukaan yang dialami dimulai dengan memperlihatkan reaksi awal seperti keterkejutan, ketidakpercayaan, dan kebingungan psikologis. Terdapat lima tahapan yang harus dilalui individu dalam kedukaan, yaitu *Denial, Anger, Bargaining, Depression*, dan *Acceptance*. Tahapan yang dilalui tidak harus sistematis, namun penerimaan atau *acceptance* akan menjadi tahapan terakhir dalam kedukaan. Pengalaman kedukaan pada tiap individu akan beragam tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, kedekatan individu dan dengan almarhum, dan cara kematian.

Dukungan sosial dapat diterima individu dari beberapa lapisan masyarakat disekelilingnya, mulai dari keluarga inti, keluarga besar, teman, ataupun kolega. Dukungan sosial mampu berperan dalam membantu individu menghadapi kedukaan dengan beberapa bentuk, seperti dukungan material yang didapatkan akan dapat langsung diambil kebermanfaatannya pada penduka. Dukungan material pada kedukaan erat dengan budaya melayat pada masyarakat Indonesia. Dukungan emosional berupa semangat dapat membantu mencegah individu mengalami kedukaan yang lebih mendalam,

serta mengusir rasa kesepian. Nasihat yang diterima penduka dapat membantu, namun biasanya pada awal kedukaan penduka akan lebih mementingkan emosi mereka sehingga nasehat hanya terdengar seperti kalimat penenang.

Terdapat temuan pada penelitian ini, dimana peran yang menjadi tanggungjawab dapat membantu penduka untuk bangkit. Layaknya seorang kakak yang bertanggung-jawab atas adik-adiknya, sehingga ia harus bangkit lebih dahulu demi membantu sang adik untuk tidak terpuruk lebih lama, hal ini juga terjadi pada Informan pada penelitian. Temuan lain yang didapatkan adalah perasaan sedih yang tercurahkan saat bercerita kepada seseorang akan ikut teradopsi, sehingga membuat para penduka terkadang enggan untuk berbagi ceritanya.

B. SARAN

Setelah melakukan penelitian terkait peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2021, terdapat beberapa saran yang penulis sampaikan dalam skripsi ini, antara lain :

1. Bagi Mahasiswa yang Mengalami Kedukaan :

Mahasiswa yang mengalami kedukaan diharapkan untuk tidak terlalu lama mengurung diri dan mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar. Dengan begitu akan membantu mengurangi beban emosional dan membantu mempercepat proses pemulihan. Aktif dalam kegiatan sosial, hobi, dan berbagai kegiatan positif lainnya dapat membantu untuk mengalihkan kesedihan dan mempercepat penerimaan. Mahasiswa juga dapat bergabung dengan komunitas penduka yang banyak tersebar di media sosial. Apabila kedukaan yang dialami terasa begitu berat, silahkan cari tenaga profesional untuk membantu proses pemulihan.

2. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sekitar :

Keberadaan seseorang akan berpengaruh bagi penduka, maka hendaklah memberikan dukungan yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan penduka. Terkadang, penduka memerlukan seseorang untuk menjadi pendengar yang baik yang mampu mendengarkan tanpa menghakimi. Menjadi pendengar yang baik akan membantu penduka merasa lebih dipahami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai latar belakang dan usia untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang peran dukungan sosial dalam menghadapi kedukaan. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang sekiranya dapat mempengaruhi proses kedukaan seperti coping individu, faktor spiritual, budaya, atau lingkungan sosial yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Isa, Isma'il bin. "Hadits Shohih Bukhari." Isma'il bin 'Isa, 2013.
<https://ismailibnusa.blogspot.com/2013/05/shahih-al-bukhari-hadits-nomor-1303.html>.
- Aiken, Lewis R. *Dying, Death, and Bereavement*. 4th ed. Taylor and Francis e-library, 2009.
https://www.google.co.id/books/edition/Dying_Death_and_Bereavement/3be2764T3-4C?hl=en&gbpv=1&dq=factor&pg=PP1&printsec=frontcover.
- American Psychological Association. "Kamus Psikologi APA." APA, 2018.
<https://dictionary.apa.org/social-support>.
- Andarini, Sekar Ratri, and Anne Fatma. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 159–79.
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468>.
- Anwar, Elshafa Salsabil, and Haerani Nur. "Attachment Dan Grief Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 1 (2023).
- APA. "APA Dictionary of Psychology," 2018. <https://dictionary.apa.org/grief>.
- Ardyandika, Bima, and Destary Praptawati. "The Stages of Grief and Response of Cameron Turner in Confronting Death Depicted in Benjamin Cleary's Swan Song." *J-Lalite: Journal of English Studies* 4 (2023): 150.
<https://doi.org/10.20884/1.jes.2023.4.2.9730>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Astuti, Wiwin. "Analisis Perubahan Gaya Kepemimpinan Atas Motivasi Kerja

- Karyawan Di Klinik Miracle.” STIE Indonesia, 2023.
<http://repository.stei.ac.id/id/eprint/9269>.
- Astuti, Yulianti Dwi. “Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor : Tinjauan Tentang.” *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 2, no. 1 (2005): 41–53.
- Asyanti, Setia. “Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah (Verbal Bullying).” edited by Dian Kristyawati Habsara, 1st ed., 209–16. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024.
- Ausie, Roselli Kezia, and Winarini Wilman D. Mansoer. “Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?” Pengalaman Duka Dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang Tua Secara Berurutan.” *Jurnal Psikologi Ulayat* 8 (2020): 153–73. <https://doi.org/10.24854/jpu137>.
- Bahasa, Badan Pengembangan dan Pembinaan. “KBBI V Daring.” Badan Pengembangan Pendidikan dan Bahasa Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2016.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/dukungan sosial>.
- Cohen, Sheldon, and Thomas Ashby Wills. “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.” Edited by Blair T. Johnson. *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57.
- Du, Yue, Min Wang, Yu Wang, Yikai Dou, Yushun Yan, Huanhuan Fan, Ningdan Fan, Xiao Yang, and Xiaohong Ma. “The Association between Dietary Quality, Sleep Duration, and Depression Symptoms in the General Population: Findings from Cross-Sectional NHANES Study.” *BMC Public Health* 24, no. 1 (2024): 2588. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20093-9>.
- Eakes, G G, M L Burke, and M A Hainsworth. “Middle-Range Theory of Chronic

- Sorrow.” *Image--the Journal of Nursing Scholarship* 30, no. 2 (1998): 179–84.
<https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1998.tb01276.x>.
- Fronti, Viola Romadhona. “Kedukaan Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kematian Orang Tua Di Kartasura.” UIN Raden Mas Said, Surakarta, 2022.
- Halisa, Salma Nur. “Krisis Identitas Pasca Kematian Orang Tua Pada Mahasiswa: (Sebuah) Analisis Fenomenologis Interpretatif.” Universitas Islam Sultan Agung, 2023.
https://repository.unissula.ac.id/32284/1/Psikologi_30701900149_fullpdf.pdf.
- Harisal. “Dukungan Sosial Komunitas Kusir Andong,” 2018.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/94kwu>.
- Hasan, M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2002.
- Høeg, Beverley, Charlotte Appel, Annika von Heymann, Kirsten Frederiksen, Christoffer Johansen, Per Bøge, Annemarie Dencker, Atle Dyregrov, Birgit Mathiesen, and Pernille Bidstrup. “Maladaptive Coping in Adults Who Have Experienced Early Parental Loss and Grief Counseling.” *Journal of Health Psychology* 22 (2016). <https://doi.org/10.1177/1359105316638550>.
- Indah, Kadek, Paramita Andriani, Taufik Akbar, and Rizqi Yunanto. “Menguak Budaya Curhat : Studi Perbandingan Self-Disclosure Pada Budaya Individualistik Dan Kolektivis.” *Anthropos : Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)* 10, no. 1 (2024): 153–65.
- James, S House. *Work Stress and Social Support*. Philippines: Addison-Wesley Publishing Company, 1981.
- Jeffreys, J. Shep. *Helping Grieving People - When Tears Are Not Enough: A*

- Handbook for Care Providers*. 1st ed. New York: Routledge, 2005.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203487914>.
- Julianti, Tri, and Hermien Laksmiwati. “Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19.” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 8 (2022): 74–86. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i8.50354>.
- Kubler-ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. E-Book. Taylor & Francis Group, 2005.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203010495/death-dying-elisabeth-kübler-ross>.
- Kurniawan, Andreas. *Seorang Pria Yang Melalui Duka Dengan Mencuci Piring*. 10th ed. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2024.
- Leksono, Sonny. *Penelitian Kualitatif Ilmu Ekonomi Dari Metode Ke Metode*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013. <https://www.wisnuwardhana.ac.id/wp-content/uploads/2015/07/Penelitian-Kualitatif-ilmu-Ekonomi-BAB-7-oleh-Prof-Dr.-Ir.-Sonny-Leksono-S.E.-M.S.1.pdf>.
- Lerner, Jennifer S, and Dacher Keltner. “Fear, Anger, and Risk.” *Journal of Personality and Social Psychology*. US: American Psychological Association, 2001. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.146>.
- Maulidia, VIna, Ella Suzanna, and Rahmia Dewi. “Gambaran Grief Pada Remaja Yang Mengalami Kematian Orangtua Akibat Kecelakaan.” *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2024): 290–302.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. 36th ed. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Nofembri, Ade, Linda Fitria, and Popi Radyuli. “Hubungan Self Disclosure Dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengemukakan Pendapat Di Depan Kelas.” *JURNAL PTI (PENDIDIKAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI) FAKULTAS*

KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITA PUTRA INDONESIA YPTK PADANG, 2021, 64–70. <https://doi.org/10.35134/jpti.v8i1.40>.

Papalia, D E, S W Olds, R Feldman, R D Feldman, and A Bève. *Psychologie Du Développement Humain. Ouvertures Psychologiques International*. De Boeck Supérieur, 2010. <https://books.google.co.id/books?id=LrUsEnUkGVkC>.

Potter, Patricia A., and Anne Griffin Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Praktik (Versi Alih Bahasa)*. Edited by Monica Ester, Devi Yulianti, and Intan Parulian. 1st ed. Jakarta: Jakarta EGC, 2006.

Puspitorini, Dyah. “Hubungan Antara Kompetensi Kepribadian Guru Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa Di MTsN Karangsembung Kabupaten Cirebon.” Institut Agama Islam Negeri Syeikh Nurjati Cirebon, 2010.

Putri, Rahmawati Herlinda, Marisya Pratiwi, and Dewi Anggraini. “Dukungan Social Terhadap Resiliensi Karyawan Yang Mengalami PHK Dimasa Pandemi Covid-19.” *Psychology Journal of Mental Health* 3, no. 1 (2021): 38–53.

S, Adinda Fitriana. “Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak.” Universitas Negeri Semarang, 2013.
<https://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf>.

Safitri, Ike Nur. “Pengaruh Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal Yang Kehilangan Orang Tua Akibat Covid-19.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2021.

Santrock, John W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2002.

Shaw, William, Susan Labott-Smith, Camelia Burg, Matthew M. Hostinar, Nicholas Alen, Miranda A.L. van Tilburg, Gary G. Berntson, Steven M. Tovian, and

- Malina Spirito. "Stress Effects on the Body." *American Psychological Association*, 2023.
- Stroebe, Margaret, and Henk Schut. "The Dual Model Process of Coping with Bereavement : A Decade On." *OMEGA* 61, no. 273–289 (2010).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sulaiman. *Grief Sufism Pelayanan Kedukaan Melalui Kesatuan Tasawuf Dan Psikoterapi*. 2nd ed. Semarang: Southeast Asian Publishing, 2021.
- Suzanna, Suzanna. "Makna Kehilangan Orangtua Bagi Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Indralaya Sumatera Selatan; Studi Fenomenologi." *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (2018): 61–76.
<https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.86>.
- Szuhany, Kristin L, D Ph, Matteo Malgaroli, D Ph, Carly D Miron, Naomi M Simon, and M Sc. "Prolonged Grief Disorder : Course , Diagnosis , Assessment , and Treatment," no. 14 (n.d.): 161–72. <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2020.11a12>.
- Tentama, Fatwa. "Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stress Pascatrauma." *Republika*, 2014. <https://eprints.uad.ac.id/2749/1/Peran%20Dukungan%20Sosial%20Pada%20Gangguan%20Stres%20Pascatrauma.pdf>.
- Teresa, Nyawira, and Mokua Maroko. "Denial in Bereavement: Psychological Well-Being of Parentally Bereaved Students in Kenya." *International Journal for Innovation Education and Research* 8 (2020): 68–73.
<https://doi.org/10.31686/ijier.vol8.iss10.2655>.
- Thoits, Peggy A. "Social Support and Psychological Well-Being: Theoretical Perspectives and Empirical Advances." *The Handbook of Social Support and the Family*, 1995, 51–72. https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_4.

Uchino, Bert N. "Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes." *Journal of Behavioral Medicine* 29 (2006): 377–387. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>.

Ulrike Maass Laura Hofmann, Julia Perlinger, and Birgit Wagner. "Effects of Bereavement Groups—a Systematic Review and Meta-Analysis." *Death Studies* 46, no. 3 (2022): 708–18. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1772410>.

Wibowo, Istiqomah, Dicky C. Pelupessy, and Erita Narhetali. *Psikologi Komunitas*. 2nd ed. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), 2013.

Wijaya, Yeni Duriana. "Stress Dan Social Support Modul 5." In *Modul Manajemen Stress*. Universitas Esa Unggul, 2018.

Worden, James William. *Children and Grief: When a Parent Dies*. 2nd ed. Guilford Press, 2009.

LAMPIRAN

Lampiran I

Panduan Wawancara

Judul: Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan (*Grief*) Akibat Kehilangan Orang Tua pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Subjek yang diwawancarai :

Kode Informan :

Hari/ tanggal wawancara :

Petunjuk umum wawancara :

1. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan yang diwawancarai.
2. Melakukan perkenalan dua arah, baik peneliti maupun Informan, dimulai dari nama, umur, pendidikan, jabatan, pekerjaan.
3. Peneliti menjelaskan tujuan wawancara.
4. Dalam wawancara Informan bebas memberikan pendapat.
5. Menjelaskan bahwa pendapat, saran dan pengalaman Informan sangat berharga.
6. Dalam wawancara tak ada jawaban benar atau salah serta dijamin kerahasiannya dan tidak akan berpengaruh terhadap penilaian kepada Informan.

Identitas Informan:

1. Nama :
2. Jenis kelamin : 1) laki-laki 2) perempuan
3. Pendidikan terakhir :
4. Pekerjaan :

Pertanyaan:

Kedukaan (*grief*)

1. Kapan anda mengalami kehilangan orang tua, dan bagaimana perasaan anda saat itu?
2. Apakah terdapat perubahan dalam rutinitas harian anda setelah kehilangan orang tua? Jika iya, sebutkan!
3. Bagaimana gambaran pengalaman kedukaan anda?
4. Bagaimana hubungan anda dengan almarhum (orang tua yang meninggal)?
5. Apakah ada momen tertentu yang sangat sulit bagi anda selama proses berduka? Apa yang terjadi?
6. Bagaimana anda mengatasi perasaan kesedihan atau kehilangan yang mendalam?
7. Bagaimana cara anda untuk mengenang orang tua anda?
8. Bagaimana anda melihat kedukaan anda berkembang seiring waktu? Apakah ada perubahan yang signifikan?

Dukungan Sosial

9. Apakah anda merasa kesepian selama proses kedukaan? Bagaimana dukungan sosial memengaruhi rasa kesepian?
10. Bagaimana perasaan anda tentang berbagi cerita atau pengalaman berduka dengan orang lain? Apakah anda merasa bahwa berbicara tentang kehilangan ini dengan orang lain membantu proses kedukaan anda?
11. Siapa saja yang memberikan dukungan sosial kepada Anda setelah kehilangan tersebut?
12. Dalam bentuk apa dukungan sosial itu diberikan (misalnya, emosional, praktis, informasi)?
13. Bagaimana anda merespon dukungan sosial yang anda terima?
14. Apakah anda memiliki pengalaman positif atau negatif terkait dukungan sosial yang anda terima? Perlu penjelasan
15. Sejauh mana dukungan sosial membantu anda memahami atau mengatasi perasaan anda selama berduka?
16. Apa yang anda harapkan dari dukungan sosial di masa depan terkait pengalaman kehilangan ini?
17. Adakah saran atau pesan yang ingin anda sampaikan kepada mahasiswa lain yang mengalami situasi serupa?

Dibawah ini kami yang bertanda tangan mengakui bahwa wawancara ini telah dilakukan atas kesediaan kedua belah pihak.

Pewawancara

Terwawancara

()

()

Daftar pertanyaan untuk orang terdekat yang memberikan dukungan sosial

1. Motivasi apa yang anda miliki saat memberikan dukungan kepada penduka?
2. Apakah anda pernah mengalami kedukaan yang sangat dalam sebelumnya?
Jika ia, ceritakan!
3. Bentuk dukungan apa yang anda berikan kepada penduka?
4. Apakah dukungan sosial yang anda berikan merupakan sebuah kewajiban atau hal lain?

Lampiran II

Transkrip Wawancara

Hasil wawancara Informan AS

1. Kapan anda mengalami kehilangan orang tua, dan bagaimana perasaan anda saat itu?

Pada saat saya semester 1 bertepatan dengan 12 Desember 2021. Perasaan saya saat itu sedih, terus hancur juga, karena saya kehilangan sosok yang sangat berperan dalam hidup saya yaitu sosok ibu saya sendiri. Dan saya juga disitu merasa penyesalan, yang dimana saya itu belum berada pada titik yang saya inginkan tapi orang tua saya sudah mendahului saya.

Ketika mendengar kabar itu waktu ibu tiada, apakah mba sedang bersama beliau atau tidak?

Kalo waktu itu saya dirumah mba tapi saya lagi pergi ya keluar rumah sih, ya gak jauh dari rumah, cuma ketika saya dikabari sama saudara saya, saya masih di warung, kan saya punya warung dirumah, nah saya disuruh jaga warung dan warung saya itu berjarak sekitar 2 Km dari rumah jadinya saya tidak ada dirumah posisi itu. Ketika saya dikabari, tapi saya tidak dikabari kalo orang tua saya meninggal langsung ya, saya cuma dikabari kalo ibu saya ngedrop, penyakitnya kambuh, tapi ketika saya sudah di pertengahan jalan tiba-tiba udah ada kayak siaran orang meninggal dan saya itu kaget siapa yang meninggal, oh ternyata itu ibu saya jadi setelah saya sampai rumah saya memang sudah benar-benar ramai, saya tidak menyaksikan langsung ibu saya meninggal

Tapi pasti setelah mendengar kabar itu terkejut ya?

Kaget, terkejut, tidak menyangka karena sebelum meninggal, sebelum hari ya, kan itu meninggal bertepatan hari minggu nah hari sabtu tuh ibu saya aktif bekerja dan sampai malam dan tidak ada tanda-tanda sakit, ada tanda-tanda itu pas jam 3 disitu saya membawa teman saya menginap dan dia mengetahui bahwa ibu saya itu muntah-muntah gatau itu asam lambung nya kambuh atau gimana, karena ibu saya punya riwayat asam lambung. Jadi paginya tuh ibu saya emang demam, kata ibu saya tu emang biasa kalo lagi kambuh demam, cuma tidak tau kalo bakal dijemput yang Maha Kuasa lebih dulu seperti itu.

2. Apakah terdapat perubahan dalam rutinitas harian anda setelah kehilangan orang tua? Jika iya, sebutkan!

Yang jelas iya, karena saya tu seorang anak perempuan sendiri dan ibu saya perempuan dan ibu saya udah gaada kan saya sudah tinggal satu, seseorang, seorang perempuan dirumah, ya saya aktifitasnya dirumah saya hanya ditargetkan untuk jaga warung saja dulu jadi tidak pernah mengikuti kegiatan bersih-bersih rumah . ya kegiatan rumah paling hanya nyapu dan cuci piring ya, jadi ketika ibu saya gaada ya jadi yang menghandle warung, yang menghandle rumah, ya jadi saya rutinitasnya, ya seperti itu sih, sama saya kan juga kuliah ya kebetulan saat itu masih *online* jadi masih bisa ke *handle* ya mba, ya terus ketika udah kuliah *offline* ya gimana ga bisa ke *handle* warung saya juga bangkrut dan ekonomi saya jadi turun.

Tapi apakah mba mengalami perubahan pola makan dan pola tidur?

Kalo itu jelas juga, karena yang namanya seorang anak setelah kehilangan orang tua itu biasanya sering *overthinking*, terus dia tu, kalo pribadi saya tu saya mengalami kesedihan berlarut, jadi saya tu tidak bisa mengontrol emosional kesedihan saya jadinya gimana ya saya tu terlalu mempressure kesedihan saya, sampe tuh saya tu ya itu tadi, sering nangis, ga bisa tidur, makan, pun pola makan tu jadi ga teratur kadang tuh sampai ga makan, ya sampai ga mikirin diri sendiri, apa ya, saya tuh berada di posisi gimana ya ibu kok gaada, bagaimana hidupku kedepannya, bagaimana saya bisa melanjutkan hidup, seperti itu. Kalo jangka waktu yang saya rasain ya, saya tuh mulai bisa beraktifitas kembali itu ketika saya sudah aktif di Semarang, jadi setelah saya kuliah *offline* itu, saya ada mulai bersemangat kembali, nafsu makan juga Alhamdulillah sudah mulai normal, cuma di jam tidur saya, jam istirahat saya, sampai sekarang pun saya masih belum bisa mengatur jam tidur saya, jadi saya masih sering *overthinking*, masih sering ketika melamun ketika sendirian itu saya masih ingat dengan almarhumah ibu saya, gitu.

3. Bagaimana gambaran pengalaman kedukaan anda?

Kalo perasaan saya lebih ke sedih sih kak, nyesel, sedihnya bukan sedih karena apa, tapi kayak sedih menyesal, karena ketika kan saya dari SMP sampai SMA kelas 2 itu tu saya tidak bersama ibu saya, waktu itu tuh saya dipondokkan sama ibu saya jadi waktu bersama orang tua tuh emang kurang, apalagi dari jaman SD, eh dari kecil tuh saya sudah dititipi sama *rewang*, jadi waktu saya bersama ibu saya tuh seperti singkat banget, karena ya itu tadi ibu saya tu sosok yang pekerja keras, waktu saya SD saja, pagi, waktu saya sekolah ibu saya berangkat kerja terus ibu saya pulang nya jam 8 dan itu sudah ngantuk-ngantuknya waktu SD, terus saya SMP saya dipondokkan dan pulang hanya 2 kali ketika lebaran dan Desember nah terus saya dimasukan

juga dipondok selama 1,5 tahun karena habis itu Covid, jadi di *boarding school* kita dipulangkan semua. *La* dan itu dititik mana ibu saya mulai mengalami sakit-sakitan jadi kayak waktu saya bersama ibu saya tuh kurang saya juga belum merasa seperti yang ibu saya inginkan, jadi saya ada rasa menyesal kayak kenapa saya dulu tuh ga dirumah aja, sekolah dirumah, kenapa saya dulu ga membantu ibu saya dirumah, ya sekolah di dekat dirumah, gak yang jauh-jauh.

Bulan pertama saya masih sedih berlarut-larut. Bulan kedua saya masih sedih tapi saya sudah bisa beraktifitas, cuma ya kayak belum bisa berat-berat ya agak level sedihnya sudah turun ya. Bulan ketiga saya sudah mulai bangkit cuma masih ada kedukan juga, ya gimana ya namanya seorang ibu itu menjadi sosok yang susah untuk dilupakan, masih banyak terbayang-bayang, saya pun sampai sekarang ketika pulang kerumah, saya melihat foto ibu saya, melihat ibu saya, melihat kamar yang dulu dihuni ibu saya, saya merasa ibu hadir lagi jadi saya tu sering kepancing emosional saya jadi sedih saya sering kepancing ketika melihat foto, melihat barang-barang ibu saya. Saja juga merasa marah itu, saya baru tahu juga dari bapak saya, waktu saya meninggalkan ibu ke Semarang, ibu saya itu sempat vaksin Covid yang masih dosis rendah, waktu itu kata bapak saya ibu saya itu gak mau untuk vaksin tapi kok di suruh terus sama pihak desa, setelah itu ibu saya itu kaya yaudah saya cukup sekali aja biar nanti kalau pergi-pergi agak mudah soalnya dulu kan peraturan seperti itu ya, waktu itu ibu saya nyoba itu sekali, waktu itu kan ditensi 150, nah itu kan aslinya ga boleh ya, tapi itu ibu saya dari pegawai kesehatannya itu kayak gak apa bu gak apa, ternyata setelah vaksin itu ibu saya mula ngedrop sering sesak nafas, nah selang satu bulan ga nyampe satu bulan sih, tiga mingguan, saya merasa marah dengan perangkat desa dan jajaran staf kesehatannya karena teledor menurut saya.

4. Bagaimana hubungan anda dengan almarhum (orang tua yang meninggal)?

Hubungan saya dengan ibu saya cukup bagus karena aslinya kan saya itu asli tiga bersaudara nah karena kakak saya yang pertama itu meninggal kan saya jadi anak pertama, nah untuk hubungan saya dan ibu saya terbilang bagus, itu karena ketika libur saya ikut membantu ibu saya kan itu memang ibu saya udah dirumah udah ngga kerja di luar rumah lagi ya, jadi saya sering membantu ibu saya untuk merawat toko saya, kebetulan saya punya adik sepupu yang diangkat ibu saya jadi anak, itu saya juga ikut merawat sampai sekarang udah gede ya, jadi *ki* hubungan saya itu memang baik sama ibu saya,

jarang ada problem, malah kayak hubungan nya tuh dah *plek* ibu dan anak, yang udah rasanya emang paling deket tuh saya sama ibu saya timbang sama bapak saya, seperti itu.

5. Apakah ada momen tertentu yang sangat sulit bagi anda selama proses berduka? Apa yang terjadi?

Waktu itu kan saya pernah bilang kalau saya punya adik sepupu yang benar-benar dekat sekali dengan ibu saya dan saya, kan adik saya itu pas ibu saya ga ada itu kok bude di bungkus, ngomongnya kok dibungkus kain putih, mungkin karena sudah dekat memiliki ikatan batin, ketika ibu saya dimandikan adik saya yang kecil masih bisa senyum tapi ketika ibu saya di makamkan tiba-tiba dia sakit, saya sakit, adik kandung saya sakit, sakitnya itu gatau sakit apa ya sakit panas kaya demam tapi yang paling kecil tu dia sakit sampai seminggu panas, terus nangis minta ke budenya, dia pengen ke bude nya jadi dia nangisin budenya, karena memang dia ga begitu dekat dengan ibunya, jadi ketika budenya ga ada dia nyari budenya, maunya sama budenya, jadi selama seminggu itu dia sakit, panas, nangis, minta sama budenya, itu yang paling susah sih soalnya dia maunya cuma sama aku, karena dia sama ibunya sendiri malah gamau dan maunya sama aku.

6. Bagaimana anda mengatasi perasaan kesedihan atau kehilangan yang mendalam?

Saya memilih untuk beraktifitas, entah itu kerja, entah itu pergi, pokoknya saya harus ada kegiatan

7. Bagaimana cara anda untuk mengenang orang tua anda?

Cara saya mengenang ibu saya itu kalau hari Jum'at ketika saya pulang itu saya sempatkan untuk ziarah ngirim doa di setiap malam Jum'at saya juga mengirimkan *Yasin*, dan setiap hari saya mengirimkan *Al-Fatihah* buat ibu saya, karena memang itu yang dibutuhkan ya mba ya.

8. Bagaimana anda melihat kedukaan anda berkembang seiring waktu? Apakah ada perubahan yang signifikan?

Untuk perubahan sudah pasti ada, seiring berjalannya waktu saya mulai ikhlas lah, namanya juga sudah takdir mungkin memang itu yang terbaik untuk ibu saya, ya intinya pelan-pelan saya itu menerima bahwa ibu saya sudah tidak ada

9. Apakah anda merasa kesepian selama proses kedukaan? Bagaimana dukungan sosial memengaruhi rasa kesepian?

Pernah ketika semua sudah kembali normal kaya saya mendapatkan dukungan dari kerabat saya, tetangga saya, saudara saya, teman-teman saya, ketika

sudah kembali normal seperti biasa, saya merasa sepi saya merasa sendiri kaya aduh kenapa sih harus sendiri ginikan ketika kesepian itu keinget lagi, kettrigger lagi, ingin nangis lagi itu muncul. Dukungan sosial mempengaruhi sekali karena ya tadi, ketika saya mendapatkan dukungan sosial saya yang dekat teman saya, saya merasa punya *power*, punya kekuatan lagi buat hidup, punya semangat lagi buat hidup, kayak yaudah namanya juga sudah takdir saya, jadi itu sangat berpengaruh sekali dalam proses penyembuhan kedukaan saya, jadi seperti itu

10. Bagaimana perasaan anda tentang berbagi cerita atau pengalaman berduka dengan orang lain? Apakah anda merasa bahwa berbicara tentang kehilangan ini dengan orang lain membantu proses kedukaan anda?

Saya tipikal orang yang inginnya di dengar tapi tidak ingin dikomentari, jadi ketika saya cerita tentang kedukaan yang saya alami saya pengen di dengar karena apa, gak semua orang itu mengalami, semua orang itu mengalami porsi sendiri-sendiri dalam mengalami kedukaan ada yang bisa ikhlas langsung ada yang prosesnya lama, jadi itu yah sangat itu apa ya, membantu sekali ketika saya sedih membuat saya lega soalya orang yang mengalami kedukaan itu butuh validitas dari kaum sosial kaya teman-temannya seperti itu.

11. Siapa saja yang memberikan dukungan sosial kepada Anda setelah kehilangan tersebut?

Yang pertama pasti ada keluarga saya, ada bapak saya, adik saya, tante saya, bude bude saya, sepupu saya, yang kedua saya dulu ada pasangan saya yang selalu menemani, yang ketiga ada teman-teman saya itu ya saya benar-benar berterimakasih sekali yang sudah meluangkan waktu jauh jauh dr semarang kerumah saya hanya untuk memberi *support*, takziah ibu saya, mendoakan ibu saya

12. Dalam bentuk apa dukungan sosial itu diberikan (misalnya, emosional, praktis, informasi)?

Ya seperti nasehat, semangat, motivasi, terus ya seperti itu sih, oh iya terdapat bantuan seperti uang lah, ya karena itu saya bisa melanjutkan hidup sih

13. Bagaimana anda merespon dukungan sosial yang anda terima?

Yang pertama juga saya pasti lebih tenang sih karena dukungan sosial sangat berpengaruh sekali terhadap dukungan mental orang yang seperti saya yang habis kehilangan kan, nah setelah itu, saya lebih semangat, karena ada itu kan dukungan sosial tuh bisa membuat saya lebih semangat lagi lebih bangkit, gitu

14. Apakah anda memiliki pengalaman positif atau negatif terkait dukungan sosial yang anda terima? Perlu penjelasan

Kalo pengalaman positif tetep ada, kaya aku ngerasa tersupport kembali, tersemangati kembali atas dukungan sosial yang ada di sekitar

15. Sejauh mana dukungan sosial membantu anda memahami atau mengatasi perasaan anda selama berduka?

Mungkin sejauh ini karena sampai sekarang pun teman-teman saya masih memberi dukungan yang menurut saya itu bisa membuat saya bangkit jadi sampai sekarang masih ada teman-teman yang ayo semangat, kamu pasti bisa, kamu bisa banggain ibu kamu, kamu sekarang sudah bagus, sudah bisa melewati semua ini

16. Apa yang anda harapkan dari dukungan sosial di masa depan terkait pengalaman kehilangan ini?

Saya berharap orang-orang itu tidak menilai bahwa orang yang mengalami kedukaan itu pasti hancur, jadi dukungan sosial itu kan sangat berperan sekali saat seseorang mengalami musibah, kedukaan, jad tuharapan sisal itu harus tetap ada agar mereka bisa menyemangati orang yang mengalami permasalahan kedukaan, musibah atau lainnya

17. Adakah saran atau pesan yang ingin anda sampaikan kepada mahasiswa lain yang mengalami situasi serupa?

Semoga tetap semangat saja, dan jangan pernah merasa dirimu sendiri, jangan pernah merasa dirimu itu sendiri didunia ini, masih ada teman-teman mu yang lain, keluargamu dan jangan pernah kamu ini putus asa, entah kamu sudah bingung jadi kamu bunuh diri atau kamu mabuk mabukan, engga, jangan, karena menurut saya itu merupakan suatu awal kehancuran hidup jadi kalau bisa bagaimana cara kita untuk bagaimana cara mengikhlaskan tapi kita juga bisa membangkitkan diri kita untuk lebih kuat dan lebih baik lagi karena kita tidak tau bagaimana dunia yang kita hadapi nanti.

Hasil wawancara Informan DR

1. Kapan anda mengalami kehilangan orang tua, dan bagaimana perasaan anda saat itu?

Pertama kali kehilangan itu di tanggal 5 Juni kalo ga salah itu sekitar jam setengah 11 an pagi, itu disitu setelah dinyatakan orang tua gaada tuh kayak rasanya tuh semuanya nge-blank kaya aku gatau harus ngapain harus berbuat apa harus ngomong sama siapa aku gatau

2. Apakah terdapat perubahan dalam rutinitas harian anda setelah kehilangan orang tua? Jika iya, sebutkan!

Perbedaannya ada banget yang tadinya selalu ditanyain udah makan belum udah ngelakuin ini belum, udah sholat belum terus setelah kehilangan itu kaya gada yang nanyain gada sosok yang selalu ada di dekat saya itu gada

Apakah terdapat perubahan pola makan dan tidur?

Sangat berubah. Untuk pola tidur itu sampai sekarang masih kaya untuk memejamkan mata itu masih susah yang kebayang-bayang hari terakhir itu, terus itu suara, kan orang tua meninggal dirumah sakit jadi masih ada bayang-bayang suara monitor detak jantung dan segala macam itu masih menganggu sampai sekarang. Untuk pola makan rada berbeda, kaya ga nafsu aja buat makan, makan masih tetap makan cuma kaya makan yang dengan lahap tuh kaya ah gamau lah.

3. Bagaimana gambaran pengalaman kedukaan anda?

Lebih sering merenung, terus kadang tiba-tiba tertawa, kaya masih ga nyangka gitu kalo orang tua udah gada terus kadang masih mbayangin, coba ya kalo masih ada orang tua masih ada yang bisa masakin, masih ada yang bisa bantu ini bantu itu segala macam. Sampe sekarang juga aku masih ngga nyangka kalo aku dah ngga punya ibu. Aku tuh ngerasanya ibu cuma lagi pergi ke mana nanti balik lagi. *Soale* ibu tuh sering pergi jadi aku ngerasa ibu lagi ngga di rumah

Apa emosi yang dominan muncul

Sedih karena kehilangan kayak dari kecil tu kan bareng, tiba-tiba gada itu kan kehilangannya banget, kaya ga bisa ngerasain masakannya ga bisa ditanyain kan misalnya ditanyain kalo habis pulang kuliah, atau kegiatan apa gitu ditanyain gimana hari ini gimana kegiatannya lancar ga, setelah gada kan jadi gada yang nanyain

4. Bagaimana hubungan anda dengan almarhum (orang tua yang meninggal)?

Baik karena dari dulu tu deket sama ibu, jadi kalo apa-apa tu yang dari ke-4 anak ibu saya termasuk yang paling deket, jadi kalo ada apa-apa tuh ngobrol bareng, *sharing* tentang kehidupan.

5. Apakah ada momen tertentu yang sangat sulit bagi anda selama proses berduka? Apa yang terjadi?

Ada, kalo lagi capek banget tuh lo , kan saya sekarang lagi skripsi trus kadang cape ga nemuin jurnal lah atau kaya ada orang yang nyenggol kesensitifan

saya gitu kan capek ya kan, coba kal ibu ada tuh kaya ada yang ngasih dukungan yang ngasih semangat

6. Bagaimana anda mengatasi perasaan kesedihan atau kehilangan yang mendalam?

Kalo lagi sedih gitu kan cuma bisa ngirim *Al-Fatihah*, kalo kaya habis sholat gitu cuma bisa doain, udah cuma bisa gitu doang, untuk ziaroh kan jauh rumahnya di Cilacap sedangkan saya lagi di Semarang jadi ga bisa kalo seminggu sekali harus ziaroh ga bisa

7. Bagaimana cara anda untuk mengenang orang tua anda?

Liat foto di galeri, trus kadang suka kan aku suka mideoin ibu lagi masak, lagi nyapu jadi suka liat dari galeri.

8. Bagaimana anda melihat kedukaan anda berkembang seiring waktu?

Apakah ada perubahan yang signifikan?

Berubah sih, awal-awal kaya msih belum bisa nerima masih bertanya-tanya kenapa harus aku kenapa disaat aku masih butuh dukungan ibu, ibu diambil, sampai sekarang seiring berjalannya waktu udah mulai menerima, mungkin kalo nahan ibu, ibu nanti lebih sakit lagi, lebih lama nahan sakitnya, ternyata Allah lebih sayang ibu, itu sih yang bikin saya kembali bangkit.

9. Apakah anda merasa kesepian selama proses kedukaan? Bagaimana dukungan sosial memengaruhi rasa kesepian?

Pernah, kayak mau nangis, tapi diantara kesepian itu saya harus kuat kan saya punya mba dan adik, nah ketika saya kesepian terus liat mereka tuh saya merasa harus kaya saya ga bisa kesepian, saya harus semangat, harus bangkit, kalo saya kesepian, siapa yang menyemangti mereka. Tapi ada dari orang sekitar, dari tetangga, udah gapapa ibunya udah enak disana udah ga sakit lagi

10. Bagaimana perasaan anda tentang berbagi cerita atau pengalaman berduka dengan orang lain? Apakah anda merasa bahwa berbicara tentang kehilangan ini dengan orang lain membantu proses kedukaan anda?

Baik sih, karena kita bisa bercerita ke orang bisa mengajarkan ke orang yang dulunya jarang telfonan, jarang ada waktu, jarang ngobrol, tu kayak saya tuh sering nyisipin ke temen-temen tuh mulai sekarang kalo misal ibu atau bapak telfon tuh diangkat, jangan nanti dulu, kalo gada tuh kerasa banget kehilangannya. Untuk saya sendiri bisa lega karena bisa menceritakan apa yang kita pendam gitu

11. Siapa saja yang memberikan dukungan sosial kepada Anda setelah kehilangan tersebut?

Kalo dari keluarga mba sama bapak yang selalu kayak udh gapapa kita bangkit bareng-bareng, kita jalani lagi hidup ini dengan lebih semangat lagi, kalo dari luar tuh ada mamak sama Bu RW, mamak itu jadi tetangga aku karena dia dipanggilnya mamak sama anaknya, jadi aku juga manggil mamak, terus kaya gitu udah gapapa ibu udah ga sakit, soalnya Bu RW sama ibu tuh deket, mereka selalu kaya misalnya ke posyandu bareng, ke kecamatan bareng, temen-temen juga ngasih semangat, setelah ibu gada itu kan temen kaya dewi yang semangat gitu.

12. Dalam bentuk apa dukungan sosial itu diberikan (misalnya, emosional, praktis, informasi)?

Kalau dari bapak mamak Bu RW tuh kaya nasehat, trus kalo dari teman-teman tuh kayak materi, aku juga ga nyangka ternyata setelah kehilangan, mereka banyak yang ngasih kayak uang, atau apa gitu, tadinya aku nggak nyangka terus kayak kenapa pada ngasih

13. Bagaimana anda merespon dukungan sosial yang anda terima?

Soale ki beda nek misal awal ki kaya, misal udah tenang, kayak mesti banyak seng ngomong udah tenang lek ana apa-apa bar iki cerita mbe aku, mbe aku, mbe aku, ngono kan, awal-awal menanggapine masih kayak, owh berat masih banyak yang peduli denganku, masih banyak yang menyemangati, tapi nek sekarang, wes kamu nek enek apa-apa cerito nyang aku wae tapi neng aku ki, selagi aku masih bisa sendiri yowes aku kerjakan dewe.

14. Apakah anda memiliki pengalaman positif atau negatif terkait dukungan sosial yang anda terima? Jika ada, ceritakan!

Ada, pengaruh nya lebih ke positif, jadi mereka ngajak keluarga ku untuk bangkit untuk bisa nerima keadaan lagi untuk bia menjalani hidup seperti sedia kala

15. Sejauh mana dukungan sosial membantu anda memahami atau mengatasi perasaan anda selama berduka?

Mungkin 50%, kalau setiap lagi ngerasa sedih tuh kayak udh gapapa disemangatin lagi, trus kalo lagi kesepian gitu, kalo lagi butuh tempat curhat gitu, mereka selalu ada *welcome* gitu, mereka selalu ada kalo lagi butuh tempat berkeluh kesah

16. Apa yang anda harapkan dari dukungan sosial di masa depan terkait pengalaman kehilangan ini?

Ada sih, tetap nyemangatin orang yang lagi sedih, ternyata disemangatin orang-orang terdekat itu kayak berpengaruh sama hidup orang-orang yang lagi berduka

17. Adakah saran atau pesan yang ingin anda sampaikan kepada mahasiswa lain yang mengalami situasi serupa?

Cuma bisa ngasih semangat aja, tetep ngelanjutin hidup, tetep ngelanjutin cita-cita yang orang tua inginkan untuk diselesaikan, tetep lanjutin semua proses yang kita lalui

Tambahan informasi dari Informan DR

Sebenarnya hari itu aku mau balik ke Semarang buat PPL, udah beli tiket, terus itu ibu gerakannya kaya jangan pergi gitu, kan itu setelah setengah jam aku habis bayar tiket, tapi aku ngerasa Allah tuh kasih kesempatan aku gitu, jadi dantara ke-4 anaknya aku yang bisikin kalimat tahlil ini aku, mungkin ini tanda dari Allah buat aku, aku di telinga kanan dan bapak di telinga kiri, padahal aku tadi nunggu diruang tunggu, disitu ada mba ku sama adekku yang udah duluan masuk tapi sama susternya pas aku masuk tuh langsung yang sini mba, sini, langsung diambilin kursi gitu, ditanyain mau alami atau yang lewat alat, karna yg lewat alat tuh kasian banget sakit, jadi bapakku minta alami aja terus aku disuruh duduk disamping telinga kanan, nah biasanya orang ninggal tuh kan ada yang kayak narik napas gitu, terus susternya yang udah pak, mba, ikhlasin gitu, tapi kan gada yang narik napas gitu ya ga napas sama sekali, tenang banget gitu

Ngerasa marah sama diri sendiri karena biasanya aku yang jagain ibu dari awal dirujuk itu kan aku sama bapak karena emang mba ku ga tahan dingin jadi aku yang jaga sama bapak karena emang disitu tuh dingin banget. Biasanya aku kuat sampe subuh kuat melek ya, kan ibu kaya minta dikipasin padahal aku udah kedinginan udah tak kipasin dan aku marahnya tuh itu karena semalem sebelum ibu gada tuh kenapa aku bisa ngantuk banget dan tidur sampe subuh, dan itu aku paginya tidur lagi kaya badannya capek banget padahal ga ngapa-ngapain, nah itu aku marahnya disitu kenapa aku ga nungguin ibu padahal aku biasanya nngguin ibu.

Hasil wawancara Informan FT

1. Kapan anda mengalami kehilangan orang tua, dan bagaimana perasaan anda saat itu?

04 Agustus 2024, saat itu kaya sedih terus campur aduk.

Apakah anda sedang bersama dengan almarhumah saat meninggal?

Waktu pertama dirawat itu bolak balik kerumah sakit saya yang nemenin setiap harinya, terus dirumah juga ngerawat juga, terus sampe akhirnya

meninggal. Awalnya kaget, shock terus kaya kok bisa ya mama dipanggil secepat itu

2. Apakah terdapat perubahan dalam rutinitas harian anda setelah kehilangan orang tua? Jika iya, sebutkan!

Kalau waktu masih ada mamah sih aku emang anaknya kayak dimanja banget sama mamah terus apa-apa kalo mau kemanapun itu biasanya, waktu aku ke Bali itu aku disiapin *packing*-an kaya tempat baju, alat mandi juga disiapin sama mamah juga, terus waktu pas KKN ini aku bener-bener kayak dimandiriin sama keadaan

Apakah terdapat perubahan pola makan dan pola tidur?

Pola makan masih sama, pola tidur nya sering larut malam, paling mentok kalo *overthinking* parah itu jam 2 an baru bisa tidur

3. Bagaimana gambaran pengalaman kedukaan anda?

Waktu mama saya sakitnya tuh karena di alat medis tuh ga ditentukan penyakitnya, terus waktu dibawa ke orang yang bisa santet-santet itu, awalnya aku denger kabar kalo mama itu kena kiriman dari orang lain tu langsung aku syok banget kok bisa ada orang yang kayak gitu ke mama ku, padahal mama tu orangnya baik banget, sedekahnya juga lancar banget, paling aku mikirnya sama keluarga ini iri sama usahanya mama yang pernah ada dibuat *catering* gitu, soalnya waktu itu juga masih lancar-lancarnya sih, waktu sblm ke rumah sakit. Terus waktu itu pas tau kena santet aku langsung mikir kok mama kok bisa tegar gitu kalo kena kiriman, terus waktu bulan apa ya, aku sempet bilang ke mama, ada kakak juga disitu, ma adek ga terima loh ma kalo mama disakitin kaya gini sama mereka, mama padahal tu baik *pol* sm mereka tapi kenapa kok mereka gitu ke mama, adek ga rela adek ga ikhlas *lillahita'ala*, demi apapun adek tu sampai mama meninggal pun adek ga maafin mereka, mau sekecil apapun kesalahannya, terus mama bilang ke aku gini, udah ga usah dipikirin dek, udah itu ada yang bales, itu dibales Allah, kamu jadi orang jugan dendaman soalnya itu perbuatannya ga baik, terus mama juga bilang ke aku gini, kamu semisal mamah ga ada maafin mereka aja ya, aku bilang gamau ah ma mereka aja udah parah banget ke mama gitu, masa aku yang sebagai anaknya maafin mereka, aku gamau mah, aku ga sudi buat maafin mereka karena itu udah kesalahan fatal mah, mamah aja gada salah ke mereka, karena mamah ngasih tau ke istrinya itu terus kaya di guna-gunain mamah. Terus waktu bulan Juni dirawat di puskesmas karena dehidrasi, badannya tuh kurus banget dari BB 78 atau 79 itu terus jadi 30-an. Terus pas lebaran kemarin aku bener-bener punya firasat ini kok makannya berkurang,

terus nafsu makannya naik turun gini, kan biasanya orang mau meninggal nafsu makannya kayak naik turun terus waktu bulan Juli-an lah tgl 27-an itu dirawat di RS karena perutnya udah besar banget, ketahuannaya itu waktu pulang dari puskesmas dirujuk ke Tugu, divonis ada penyakit Liver padahal sebelumnya udah di MRI dan CT Scan tuh ga terdeteksi sakitnya, waktu di Tugu divonis Liver belum parah masih kecil, trus diberi suntikan, terus waktu pulang udah membaik, terus dirawat lagi semakin membesar, terus mamaku bilang ke papaku ke dokternya juga cuma pengen *control* sebulan sekali karena mama bilang aku *wes kesel pah, bola bali rumah wae*, terus papa juga udah firasat ya kaya udah mau dipanggil gitu. Waktu bulan Juli balik lg di Tugu itu mau periksa itu waktu di pendaftaran itu mama udah lemes ga kuat gitu sampai kepalanya harus dipangku biar bisa, terus waktu detak nadi nya diperiksa tu udah ga keliatan sama sekali, kaya putih banget gada darahnya gitu, jadi papah sama aku udah firasat mama itu udah mau diambil sama Allah. Waktu hari Sabtu itu tensi nya naik gitu 101 atau 110 yang awal rendah banget pernah 78 atau 86 per berapa itu. Terus pas Senin malam Selasa itu mama manggil aku, kaya udah linglung gitu ngomongnya udah *ngelor ngidul* gitu, terus aku tanya kenapa ma, terus mama yang geleng-geleng gitu, terus aku bilang, ma adek pulang ya, terus mama bilang *ha* gitu, kayak ga nyambung gitu, terus kaya dipunggung nya sakit trus mama mau gimana, pengen duduk bentar dek, trus dibantu mas ipar buat duduk trus nyuruh pulang, terus pas paginya gitu aku minta tolong ke Pak Bahron buat liat aura gitu, soalnya beliau kan bisa liat aura gitu, terus waktu tak kirimin gitu Pak Bahron ngasih doa-doa biar mama bisa sembuh gitu, trus waktu Rabu nya mama di suntik kan lemes, tensinya rendah, masuk ke NICU, mama ku cerita ke kakanya, aku *mau bar dirogoh-rogo*, daster ku *mau di soek*, kaya cerita biasa, terus dijawab sama bude ku, gapapa rul *ngko awakmu wes sehat meneh, mesakne anak bojomu barang*, terus mama jawab, aku *wes kesel* aku pengen *ndang bali nyang omah*, itu waktu pertama di ICU, mamaku pernah bilang ke sih waktu dirumah, kaya pamitan gitu, namanya tu Gusno, kan deket banget kaya saudara gitu, no aku nitip *yo*, nitip apa? *ngko tak aku tuku nyang pasar sampean pengen opo?*, mama jawab, *ora aku ra pengen opo-opo*, terus juga ke tukang pijat langganan mama biasanya, sempet bilang gini, pak aku *meh lungo adoh lo* pak, terus beliau jawab gini, *ape lungo nyandi?* aku *melu mba*, ayo *metu* jalan-jalan, terus mama jawab *ora pak raono seng oleh melu*, trus bapaknya itu bilang, *hust ngawur mba raoleh ngono, sakno anak mu mbe bojomu mba*, ayo *mba mari*, aku yakin *sampean mari*, terus ada lagi ibunya

temen ku dipanggil umi, terus pamitan ke umi juga, mi aku *meh lungo yo*, trus di jawab umi, *meh lungo nyandi? senengane nek meh lungo ra ajak aku*, aku *meh lungo adoh* mi aku *wes kesel* banget, bilang ke umi gitu, trus orang rumah gatau, gada yang tau, gada yang dipesenin, kalo mamah pengen liat kamu nikah dek, mamah pengen kamu punya pasangan yang lebih baik dari kakakmu yang bisa jaga papah, lah trus nek mama gada, minta tolong buat masak buat papah, biar gantian masaknya, trus biar papamu ga jajan, terus dirumah dimasakin aja dek sebisamu, trus aku udah *feeling* kaya apa bener ya mama udah mau meninggal ya, trus aku sempet mimpi ada orang meninggal di dlam rumah ku kaya orang ngumpul semua baca *Yasin*, terus kejadiannya Agustus gitu, aku ngerasa *de javu* kaya kok mimpiku jadi nyata, aku kira yang ninggal tuh saudaraku, trus ternyata orang yang aku sayangi sampai dewasa, terus proses pendewasaan tanpa ibu tuh rasanya berat banget.

Awalnya Agustus tuh bulan kelahiran ku tuh, aku ngerasa kaya benci banget sama bulan kelahiranku sendiri, kenapa banyak banget cobaan dari Allah dan dunia kayak engga berkehendak buat aku bahagia di bulan kelahiranku sendiri. Bulan selanjutnya tuh kaya kosong gitu ya biasanya kalo papa kerja kan aku berdua sama mama di rumah, terus pas mama gada aku ngerasa kosong rumahnya, hampa banget biasanya jam segini mama buat masakan gitu, jadi ngerasa kosong, biasanya mama bawel banget, terus kadang ada nyanyiannya mamah sekarang gada. Di bulan Oktober itu karena aku KKN ya, kayak papa sendirian dirumah, biasanya kan berdua kemana-mana sama mamah, terus papa itu kan kalo di makam waktu baca *Yasin* itu nangis.

Waktu awal tau mamaku kritis pas aku nyari makan diluar RS kan hari Minggu kan kantinnya tutup ya, kan dikabari sama perawatnya gitu kalo mama lagi kritis apa mau dipasang ventilator juga, terus papa ku bilang gapapa sus yang penting istri saya sehat aja, kalo semisalnya istri sudah gada jangan pake pacu jantung karena itu sakit buat istri saya, jangan ya sus. Waktu itu udah pasang ventilator kaya nafas aslinya itu engap-engap gitu, tinggal dikit karena dipasang ventilator gitu jadi terbantu gitu.

November itu aku pas KKN sempet sakit, disitu aku sempet dimimpikan sama mamaku, mama ketawa doang dari jauh, mama udah gendut lagi gitu pakai baju putih, kerudung biru, itu jam 3-an bangun, aku ngerasa kayak kok ada mama di mimpiku, apa mama merhatiin aku dari jauh ya, gitu.

Apakah anda memiliki penyesalan atau kemarahan tersendiri pada peristiwa ini?

Ada, kenapa kok cepet banget mama di panggil, kenapa kok Allah sama Malaikat cepet banget mencabut nyawanya mama? Terus apa emang udah takdirnya mama dipanggil buat nyusul pakdeku

4. Bagaimana hubungan anda dengan almarhum (orang tua yang meninggal)?

Hubungan kami baik, cuma pas kecil aku emang jarang komunikasi, emang karena aku anaknya kerasa kepala jadi susah dikasih tau, terus pas SMA aku pernah dipukul pake *sutil* karena aku sering berantem sama kakakku.

5. Apakah ada momen tertentu yang sangat sulit bagi anda selama proses berduka? Apa yang terjadi?

Sulitnya dalam hal kaya semisal aku mau pergi jauh kaya menginap gitu, aku biasanya di *packing* sama mamah, apa-apa di siapin sama mamah, terus dipesenin ga usah bawa banyak-banyak, jadi pas KKN itu aku harus mandiri kan jadi itu sulit sih

6. Bagaimana anda mengatasi perasaan kesedihan atau kehilangan yang mendalam?

Biasanya nonton film

7. Bagaimana cara anda untuk mengenang orang tua anda?

Kalau semisal aku lagi kangen itu liat foto, video, terus ada momen tertentulah di Hp ku sendiri, ada album sendiri buat mama

8. Bagaimana anda melihat kedukaan anda berkembang seiring waktu? Apakah ada perubahan yang signifikan?

Awalnya emang berat kalo ga dijalanin sesuai keadaan, kalo kesedihan dalam berlarutan itu ga bagus juga buat diri sendiri, kasian juga kalo nangis sedih berlarutan itu dampaknya mama ga tenang dialam sana, terus proses ke dalam surganya mama tu sulit.

9. Apakah anda merasa kesepian selama proses kedukaan? Bagaimana dukungan sosial memengaruhi rasa kesepian?

Iya pernah, dan sering banget kesepian lagi dirumah biasanya kan ditemenin mamah berduaan, terus kadang mamah kalo masih ada, mamah nonton TV aku nyuci piring, mama masak gitu. Terus ada dari temen kecilku sampe sekarang, dukung aku banget buat bangkit lagi, ayo *tho* semangat buat mama bangga dari sana buktiin kalo kamu bisa menghadapi segala sesuatu.

10. Bagaimana perasaan anda tentang berbagi cerita atau pengalaman berduka dengan orang lain? Apakah anda merasa bahwa berbicara tentang kehilangan ini dengan orang lain membantu proses kedukaan anda?

Negatifnya mungkin ketika cerita ke orang lain tuh jadi ikut sedih, kan kalo cerita soal mamah jadi *iku* ngerasa duka juga, tapi lega juga kalo bisa cerita ke orang yang bener-bener deket ke aku soalnya aku emang gamau cerita kalo bukan ke orang yang bener-bener deket ke aku

11. Siapa saja yang memberikan dukungan sosial kepada Anda setelah kehilangan tersebut?

Pertama keluarga, karna bude ku dan mba sepupuku mendukung banget aku buat bangkit, kaya ayo kamu ni bisa, ayo kamu bentar lagi lulus, skripsiannya dilanjutin, kalo bapak nyuruhnya ke aku ayo lulus. Temenku juga dukung aku buat bangkit dan nyuruh buat jangan sedih berlarut, tetangga juga ada yang deket sama keluarga ku sih.

12. Dalam bentuk apa dukungan sosial itu diberikan (misalnya, emosional, praktis, informasi)?

Nasehat juga materi kaya waktu takziah

13. Bagaimana anda merespon dukungan sosial yang anda terima?

Yang aku rasain ketika dapat dukungan itu, ngerasa kesedihan dan berdukanya itu udah berkurang dan ngerasa ringan. Ketika aku ngerespon dukungan yang aku dapat itu, seneng banget dan jadi ga ngerasa lama-kelamaan terpuruk dari kesedihan dan lebih bangkit dari sebelumnya untuk menjalani aktifitas keseharian

14. Apakah anda memiliki pengalaman positif atau negatif terkait dukungan sosial yang anda terima? Jika ada, ceritakan!

Positif, dukungannya positif buat diri aku sendiri buat bangkit lagi buat ngelanjutin aktifitas ku sendiri

15. Sejauh mana dukungan sosial membantu anda memahami atau mengatasi perasaan anda selama berduka?

Dukungannya tuh kaya disuruh bangkit aja sih, dan itu mempengaruhi dan itu bisa diangka 9/10

16. Apa yang anda harapkan dari dukungan sosial di masa depan terkait pengalaman kehilangan ini?

Kan manusia itu ga bisa netap ke satu orang aja, soalnya sifat manusia itu berubah-ubah baik keadaan senang atau susah, saya juga ga berharap untuk menetap ke keluarga ku doang karena semuanya punya kesibukan, jadi harapannya tu ya kalo misalnya punya kesibukan masing-masing *tiliki* keluarganya yang berduka, tanyain anaknya atau apapun itu

17. Adakah saran atau pesan yang ingin anda sampaikan kepada mahasiswa lain yang mengalami situasi serupa?

Bangkit aja secara perlahan, ikhlas juga perlahan-lahan, nanti juga ada jalan yang Allah berikan sama kita

Hasil wawancara dengan Informan A (ayah Informan AS)

- 1. Motivasi apa yang anda miliki saat memberikan dukungan kepada penduka?**

Pastinya harus tabah, terus menghadapi kenyataan itu, orang kan semuanya itu ibarat kata cuma diberi kesempatan oleh yang kuasa didunia ini dan semuanya akan mengalami kehilangan. Ibarat kata nek *wong jowo iku nyowo iku gadungan*, jadi semua orang pasti akan mengalami, jadi memberikan motivasi kepada anak masalah dia ditinggal orang tuanya meninggal, ya memang harus semangat lagi, jangan di bikin berlarut-larut.

- 2. Apakah anda pernah mengalami kedukaan yang sangat dalam sebelumnya? Jika ia, ceritakan!**

Ya pasti, ya saat ini memang kedukaannya ya inilah, ditinggal orang tua, ditinggal anak, ditinggal istri, itu yo kedukaannya terlalu dalam tapi yo kita sebagai manusia ya harus tabah dalam menghadapi kenyataan yang sebenarnya, ya wajar ketika kita ditinggal orang tua, ditinggal anak ditinggal istri, mengalami duka yang lebih dalam .

- 3. Bentuk dukungan apa yang anda berikan kepada penduka?**

Mungkin dukungan kasih sayang antara orang tua kepada anak, terus hubungan antara anak kepada orang tua yang dekat, ya jadi agar tidak begitu larut, mengalami kedukaan itu, ya dukungannya, ya itu memberikan motivasi kepada anak, bahwa kita sekarang sudah ditinggal orang tua jadinya sekarang akan mengalami perubahan yang mungkin waktu itu kita kan pasti disayang sama ibu, terus sekarang kan harus lebih mandiri, jadi memberikan motivasi kepada anak untuk menjadi anak yang mandiri, menjadi anak yang giat dalam melaksanakan pekerjaan, giat dalam melaksanakan tugas belajar, dan sebagainya.

- 4. Apakah dukungan sosial yang anda berikan merupakan sebuah kewajiban atau hal lain?**

Itu ya memang kewajiban orang tua kepada anak ya gitu, memang harus memberikan dukungan sosial, dukungan moril, dukungan spiritual dan sebagainya, jadi itu sudah menjadi kewajiban sebagai orang tua ya jadi memang otomatis gitu, memang kewajiban orang tua dan *pure* sebagai motivator terhadap anak.

Hasil wawancara dengan Informan N (teman dekat Informan DR)

- 1. Motivasi apa yang anda miliki saat memberikan dukungan kepada penduka?**

Mungkin apa ya, mungkin perasaan empati. Maksudnya bisa apa ya, ya kita *pov* aja lah, memposisikan diri kita diposisinya dia, ternyata tuh sangat penting ya apalagi dalam konteks kehilangan orang tua itu sosok ibu ya mba, apalagi kita sebagai wanita itu pasti paham, apalagi ini teman dekat saya sendiri dari benar-benar awal kuliah sampai sekarang, mungkin itu jadi motivasi saya, karena itu juga sih mba, salah *satune*, karena dia selalu ada buat aku, kenapa aku engga selalu ada buat dia, nah itu sih mba motivasi saya

- 2. Apakah anda pernah mengalami kedukaan yang sangat dalam sebelumnya? Jika ia, ceritakan!**

Eee kalo saya pribadi sih belum, belum itu sih, belum pernah merasakan perasaan yang sama. Kehilangan kakek, nenek itu termasuk?

Iya mba, termasuk

Tapi ya mungkin *impact* nya ga kaya kita kehilangan orang tua ya, dan itu udah lama banget, kapan ya, 2014 mungkin

- 3. Bentuk dukungan apa yang anda berikan kepada penduka?**

Dukungan ku mungkin selalu itu sih, apa ya, eee waktu mungkin, apa ya, selalu menyempatkan, terutama saat dimintai tolong, kaya menghabiskan waktu berasama juga sih, dan kaya mungkin aku ga terlalu menunjukkan apa ya, bahasanya kaya gengsian gitu lo, jadi *love language* ku itu lebih ke ini *word of affirmation*, terkadang tuh ini, ketika temen kita curhat terutama yang kehilangan orang tua, seolah-olah kaya, menolak emosinya, kaya alah gitu aja *ngene ngene ngene*, malah ga memberi dukungan, nah saya itu justru empatinya apa, memvalidasi emosinya, iya aku tau kok yang kamu rasain kaya gini, lah terus kalo udah gitu, kita coba aja memotivasi dia itu, enggaklah kamu itu ga cuma sendirian disini, kan masih ada aku, lah kadang temen saya itu, *pie yo nay ngene ngene ngene*, ya Allah *koyo gaono sopo-sopo wae, wong neng semarang seh ono aku*, lah itu satu itu memvalidasi emosi gak kita menolak mentah-mentah, gak alah udah lah, *wong* udah lama kok kamu masih kaya gini, kaya gitu sih mba.

- 4. Apakah dukungan sosial yang anda berikan merupakan sebuah kewajiban atau hal lain?**

Kalo kewajiban sih, kita sebagai teman, apalagi sebagai teman dekat ya, ya wajib, nah kalo masalah hati tu ya mungkin adalah secuil rasa empati tu kan

ya dari hati itu tergerak kan itu karena ada rasa empati, ya mungkin itu salah satu alasan saya memberi dukungan kepada dia.

Hasil wawancara dengan Informan S (teman dekat Informan FT)

1. Motivasi apa yang anda miliki saat memberikan dukungan kepada penduka?

Kalo biasanya aku ngasih motivasi ke orang yang lagi mengalami kedukaan itu mesti yang pertama harus sabar ya, soalnya ya kan memang itu tu takdir, yang kita gatau kapan datangnya, yang kedua tu ya harus tetep semangat menjalani hidup, karena ya udah takdirnya terjadi masa kita masih mau sedih-sedih terus kasihan orang yang disekitar kita, menurutku sih orang yang mengalami kedukaan tu harus tetep semangat, terus malah justru lebih semangat biar bisa bahagiain orang yang sekarang lagi ada sama kita gitu, terus habis itu, orang yang mengalami kedukaan itu ga boleh ngerasa sendiri, karena setiap orang siapapun itu kan pasti merasakan perasaan yang sama, yang beda kan *timing* nya gitu. Nah terus dia harus percaya kalo orang-orang di sekelingnya itu masih mikirin dia, masih sayang sama dia, kayak gitu.

2. Apakah anda pernah mengalami kedukaan yang sangat dalam sebelumnya? Jika ia, ceritakan!

Waktu itu sih pernah kehilangan kucing, yang paling tak sayang, soalnya maksudnya kan udah dirawat sampe bertahun-tahun tiba-tiba meninggal, atau mati karena dia sakit atau karena sering keluar main sama temen-temennya nah itu kan, walaupun menurut orang itu kan sepele tapi menurutku yang ngerawat dia dari kecil kan ya itu sakit banget, dan ga bisa digantikan sama apapun kan karena ya emang sesedih itu, kaya kehilangan kucing, bayangin aja dia yang selalu sama kita terus malah dia mati, gitu. Terus yang kedua, pernah kehilangan ini apa namanya temen, jadi kaya ini sebenarnya ga kedukaan sih cuma kaya kehilangan aja, jadi dulu tu dia itu ga punya temen sama sekali, ini temen pas maba, jadi dia dulu maba sama sekali ga punya temen, terus aku kasian sama dia jadi tak temenin, nah pas udah tak temenin tak kenalin-kenalin ke temen-temen yang lain malah dia yang ninggalin aku, malah dia yang jalan apa tuh sama temen-temenku yang lain, jadi tuh emang kaya kadang tuh dunia kaya gitu, sekarang kita berbuat baik malah besok kita yang ga di baikin gitu, jadi menurutku ya itu namanya hidup, *up and down* nya ada banget jadi kaya tetep dijalanin ajalah, dan jadi kaya sekarang ga lebih ngandulin temen sih, kaya yang mau ya ayo kalo gamau ya yaudah.

3. Bentuk dukungan apa yang anda berikan kepada penduka?

Rasanya udah aku jawab ya di pertanyaan pertama tadi

4. Apakah dukungan sosial yang anda berikan merupakan sebuah kewajiban atau hal lain?

Menurutku, sebagai manusia yang saling menghormati dsn saling menyayangi sesama manusia itu wajib sih ngasih dukungan tanpa ada *reason* apa-apa, ya karena kalo orang yang punya hati tentunya selalu pengen liat orang yang lagi *down* itu balik semangat lagi gitu lo, jadi ga kepikiran ngasih semangat itu bentuk pencitraan itu engga, justru itu hal yang wajib kaya kita tu harus sesama manusia berbuat baik, *mensupport* mendukung, kaya memberikan hal-hal baik kita ke orang lain gitu lo, jangan kaya malah *toxic* atau bikin orang lain itu sedih, atau kaya gimana-gimana gitu.

Lampiran III

Dokumentasi



Gambar 1. Wawancara dengan Informan AS



Gambar 2. Wawancara dengan Informan DR



Gambar 3. Wawancara dengan Informan FT



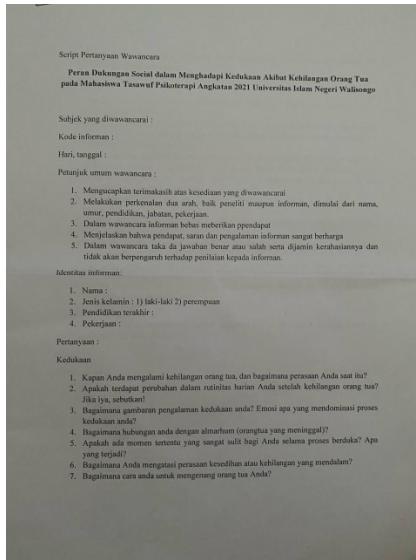
Gambar 4. Wawancara dengan Informan A selaku ayah Informan AS



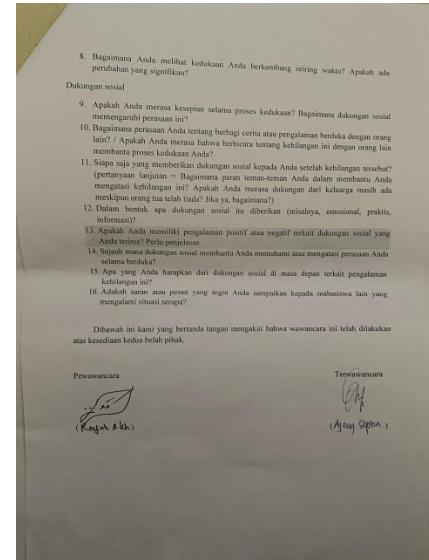
Gambar 5. Wawancara dengan Informan N selaku teman dekat Informan DR



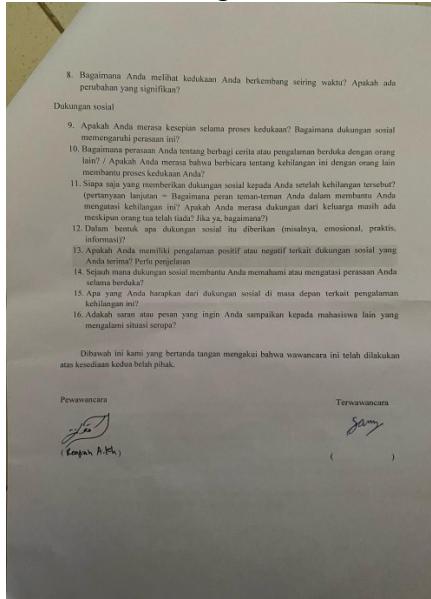
Gambar 6. Wawancara dengan Informan S selaku teman dekat Informan FT



Gambar 7. Lembar pertama kesediaan informan sebagai narasumber



Gambar 8. Lembar kesediaan narasumber oleh Informan AS



Gambar 9. Lembar kesediaan narasumber oleh Informan FT

Gambar 10. Lembar kesediaan narasumber oleh Informan DR

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Roofiah Adlu Khairani
2. Tempat & Tanggal Lahir : Koto Agung, Sitiung, 01 September 2003
3. NIM : 2104046049
4. Alamat Rumah : Koto Agung Kiri, Kenagarian Sungai Duo, Kecamatan Sitiung, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat
5. No. Hp : 081261724056
6. Email : adnirofi9@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pertiwi Koto Agung
 - b. SD Negeri 13 Sitiung
 - c. MTs Swasta Al-Barokah
 - d. MA Swasta Al-Barokah
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Madrasah Diniyah Wustho Al-Barokah, Koto Baru, Dharmasraya
 - b. Madrasah Diniyah Ulya Al-Barokah, Koto Baru, Dharmasraya