

## Proses duka dan penyesuaian pada keluarga dengan ketergantungan emosional tinggi terhadap ibu yang meninggal

Tri Swasono Hadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=97325&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Duka akibat ditinggalkan orang terdekat merupakan salah satu bentuk stressor terberat yang bisa dialami seseorang. Dalam bentuk ekstrimnya terdapat sejumlah kasus tertentu yang berakhir dengan kegagalan dalam mengatasi perasaan duka, ditandai dengan depresi yang berkepanjangan, hilangnya semangat hidup dan kejadian paling ekstrim adalah melakukan bunuh diri (DSM IV-TR, 2000). Dibandingkan rentang usia lainnya, kehilangan orang tua yang dialami anak dewasa merupakan area yang kurang mendapat perhatian. Namun tetap saja kehilangan ini dapat dirasakan sama beratnya dengan kehilangan orang tua pada masa anak-anak atau remaja. Survei terhadap 220 anak dewasa yang ditinggal salah satu orang tuanya menunjukkan 1 dari 4 orang masih mengalami masalah sosial dan emosional hingga 5 tahun setelah kematian orang tuanya (Scharlach, 1991).

Hasil wawancara mendalam dengan 83 orang antara usia 35 hingga 60 tahun menemukan mayoritas masih menunjukkan emosional distress (mulai dari kesedihan dan menangis hingga depresi dan pikiran untuk bunuh diri) setelah satu hingga 5 tahun, terutama setelah kehilangan ibu. Lebih lanjut hampir setengah dari mereka yang kehilangan salah satu orang tuanya melaporkan mengalami gangguan fisik, seperti sakit, mudah lelah dan kondisi kesehatan umum yang menurun (Scharlach & Fredericksen, 1993).

Penelitian diarahkan pada hal tersebut di atas, yaitu untuk mengetahui secara mendalam proses duka pada individu-individu dewasa yang ditinggal meninggal oleh ibunya. Penelitian ini mengacu kepada sejumlah teori, di antaranya tahapan-tahapan kematian oleh Kubler Ross, tiga tahap proses duka oleh Schultz (dalam Papalia, 1998), dan model singkat duka dari Mahoney (2002).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama. Yang pertama adalah mengetahui proses penyesuaian duka pada sebuah keluarga yang memiliki tingkat keamatan yang tinggi satu sama lain dan memiliki ketergantungan emosional besar terhadap sosok ibu/istri yang belum lama meninggal dunia. Tujuan kedua adalah berdasarkan hasil penelitian tersebut, dan juga melalui proses penelitian ini sendiri, diharapkan dapat membawa dampak terapeutik bagi para responden penelitian yang terlibat di dalamnya. Oleh karenanya hasil dan manfaat penelitian ini lebih ditujukan langsung dan spesifik kepada para responden penelitian, ketimbang khalayak umum atau pun akademisi. Ada pun yang menjadi responden penelitian ini adalah sebuah keluarga yang terdiri dari empat individu dewasa (satu duda dan tiga orang anak yang belum menikah), dan masih tinggal dalam satu rumah.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data selain observasi dan wawancara adalah partisipasi langsung oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti berperan ganda baik sebagai peneliti sekaligus sebagai responden penelitian. Penelitian ini

dilakukan dalam kurun waktu sekitar satu setengah tahun. Untuk menganalisa dan menginterpretasikan data penelitian antara lain digunakan metode reflektif.

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan, yaitu pertama bahwa masing-masing individu menunjukkan tahapan-tahapan duka yang berbeda satu dengan lain, walaupun mereka berada dalam satu keluarga dan mempunyai keeratan yang tinggi. Hal ini menunjukkan pendekatan menggunakan tahapan-tahapan duka yang universal seperti halnya dikemukakan oleh Ross dalam Papalia (1998) tidak berlaku dalam keluarga ini.

Temuan yang kedua adalah bahwa proses duka pada keluarga H tidak berjalan dalam tahapan-tahapan yang sepenuhnya linear dan progresif namun fluktuatif seiring dengan perjalanan waktu.

Hasil yang ketiga adalah secara umum intensitas duka yang dirasakan paling berat oleh keluarga H adalah di beberapa bulan awal, selanjutnya terjadi masa transisi dan penyesuaian di mana intensitas duka mulai menurun namun setelah itu kembali ada peningkatan intensitas perasaan duka (sedih, kesepian, kehilangan) pada masa di atas setahun.

Hasil keempat adalah mayoritas anggota keluarga menyebutkan selain perasaan sedih mereka juga merasa sedikit lega ketika akhirnya harus kehilangan anggota keluarga mereka. Walau sepertinya kontradiktif dengan ekspresi duka pada umumnya namun hal ini lazim dalam kasus duka di mana orang yang meninggal mengalami sakit lama atau penderitaan yang sangat hebat atau berkepanjangan.

Hasil kelima adalah perbedaan dalam menghadapi, menyesuaikan dan pada akhirnya mengatasi duka nampaknya sangat dipengaruhi antara lain oleh belief systems yang dianut, khususnya yang menyangkut pemberian makna terhadap kematian dan keadaan sesudah meninggal.

Hasil keenam adalah selain memberikan dampak langsung (sedih, marah, kehilangan, depresi dan sebagainya), proses duka juga dapat mendorong perubahan dalam kehidupan seseorang yang mengakibatkan timbulnya dampak-dampak sekunder, yang bisa jadi positif atau pun negatif. Dalam penelitian ini pada beberapa anggota keluarga dampak langsung dari duka sudah berkurang namun justru kemudian dampak sekundernya yang menonjol, seperti halnya perubahan dalam falsafah atau kebiasaan hidup serta perubahan dalam kedekatan hubungan dengan Tuhan.

Hasil ketujuh adalah anggota keluarga H masih berada dalam proses mengatasi duka mereka setelah lebih dari satu setengah tahun. Proses acceptance dan upaya mencari resolusi atas duka terjadi berulang kali dalam kurun waktu tersebut, walau belum mencapai acceptance atau resolution yang benar-benar final seperti yang dimaksud oleh Ross dan Schultz dalam Papalia (1998) atau Mahoney (2002).

Hasil kedelapan adalah keeratan yang tinggi dalam keluarga H berdampak positif menjadikan keluarga tersebut sebagai sistem pendukung yang baik bagi satu sama lain dalam menghadapi duka. Namun di lain pihak keeratan yang tinggi juga berdampak negatif karena membuat mereka semakin susah melepas kepergian sang ibu dan juga susah menerima adanya perubahan atau orang baru.

Sedangkan hasil kesembilan adalah refleksi diri peneliti menemukan bahwa proses duka menyebabkan perubahan-perubahan mendasar, yang hasil akhirnya belum diketahui. Hal ini menunjukkan bahwa duka dapat memicu proses adaptasi yang sangat panjang, dan bahkan mungkin menjadi bagian dari proses dan pembelajaran seumur hidup.

Keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah pada subyektivitas pengumpulan dan interpretasi data hasil penelitian dikarenakan peneliti sekaligus berperan sebagai subyek penelitian. Oleh karena itu apabila dimungkinkan disarankan untuk penelitian partisipatoris minimal ada dua peneliti, di mana peneliti lain bertindak sebagai non-partisipan untuk menjaga obyektivitas penelitian.

Saran praktis untuk responden penelitian adalah mengkomunikasikan masalah duka secara terbuka satu sama lain dan jika dianggap perlu meminta bantuan dari pihak lain yang dianggap mampu. Selain itu perlu mengisi dan beradaptasi terhadap kekosongan peran ibu yang ditinggalkan. Saran lain adalah lebih membuka diri terhadap aktivitas, kehidupan dan cinta baru, terutama bagi para anak yang telah berusia dewasa dan belum menikah.