

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian mengenai psikologi dalam karya sastra telah banyak diteliti sebelumnya. Akan tetapi, belum ada yang menggunakan novel *Narasi, 2021* menjadi bahan kajian penelitian. Peneliti menggunakan beberapa penelitian yang memiliki persamaan teori dan objek penelitian untuk dijadikan sebagai acuan penelitian ini. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang kedukaan tokoh dalam karya sastra:

Pertama, penelitian oleh Tania Intan dan Sri Rijati Wardiani (2021), dari Departemen Susastra dan Kajian Budaya Universitas Padjajaran yang berjudul *“Isu Kedukaan dalam Metropop Critical Eleven Karya Ika Natassa”*. Penelitian ini berfokus pada analisis kedukaan yang terdapat dalam novel dan bertujuan untuk mendeskripsikan tahapan yang dilakukan para protagonis untuk menghilangkan kesedihan setelah kematian putra mereka.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra berdasarkan kerangka teori lima tahap kedukaan Kübler-Ross. Hasil analisis menunjukkan bahwa narasi kesedihan terungkap melalui tindakan, sikap, pemikiran, dan ucapan para tokoh. Para tokoh protagonis novel mengalami semua tahap kedukaan, yaitu: menyangkal, marah, bernegosiasi, depresi, sebelum akhirnya mereka semua menerima kenyataan itu.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada pendekatan yang digunakan yaitu teori lima tahap kedukaan Kübler-Ross. Perbedaan penelitian terletak bahan kajian yang digunakan. Penelitian berkontribusi bagi peneliti untuk lebih memahami kedukaan yang dialami tokoh dalam novel.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Sisca Nusi Wiandri (2022), mahasiswa program studi Film dan Televisi Fakultas Seni Media Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang berjudul "*Penggunaan Sudut Pandang Tokoh Utama untuk Merepresentasikan Teori 5 Stages Of Grief Kubler Ross dalam Penulisan Skenario Film "Senandika Lara"*". Kajian ini berfokus Sudut pandang tokoh utama yang dipilih sebagai konsep penulisan skenario "*Senandika Lara*" untuk merepresentasikan *5 Stages Of Grief* atau teori tahap kedukaan Kubler Ross dalam penulisan skenario film "*Senandika Lara*".

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tentang penggunaan sudut untuk merepresentasikan *5 Stages Of Grief* Kubler Ross. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penggunaan sudut pandang tokoh utama merepresentasikan perjalanan berduka tokoh utama, dan diklasifikasikan menggunakan teori *5 Stages of Grief* Kubler Ross yang terdiri atas *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression* dan *acceptance*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada fokus penelitian yaitu menggunakan teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada

bahan kajian yang digunakan. Penelitian tersebut memberikan kontribusi terhadap peneliti yang berupa pemahaman mengenai keedukaan yang dialami tokoh utama pada novel.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Abi Ihsanullah, Badri, dan Muhammad Fathan Zamani (2022) dari fakultas Ilmu Budaya Universitas Gajah Mada yang berjudul “*Naluri Kehidupan dan Naluri Kematian dalam Film Never Let Me Go Karya Kazuo Ishiguro*”. Kajian ini berfokus pada tindakan yang dilakukan oleh Kath, Ruth, dan Tommy dengan menjelaskan tentang insting hidup dan insting kematian menurut teori Sigmund Freud dan tahap-tahap kesedihan yang dialami Tommy dengan menggunakan teori Kubler Ross.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis film berjudul *Never Let Me Go* karya Kazuo Ishiguro menggunakan teori Psikoanalisis Sigmund Freud dan tahap-tahap teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Hasil dari penelitian ini menunjukkan insting hidup dilakukan oleh Kathy dan insting kematian dilakukan oleh Ruth dan Tommy. Selain itu, tahapan kesedihan yang dialami Tommy sesuai dengan tahapan Kedukaan Kubler Ross yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus penelitian yang menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada bahan kajian yang digunakan. Penelitian ini memberikan

kontribusi kepada peneliti berupa pemahaman mengenai analisis kedukaan yang dialami oleh tokoh.

Keempat, penelitian oleh Shofi Zayyana Ashari Indrarti (2018), mahasiswa program studi Sastra Inggris Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “*Jack Salmon's Grief on Susie's Death in Alice Sebold's The Lovely Bones*”. Penelitian ini berfokus pada respon Jack Salmon atas kematian Susie.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologi sastra berdasarkan teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses berduka Jack Salmon dalam *The Lovely Bones* karya Alice Sebold tahap-tahap teori lima tahap kedukaan Kubler Ross.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa respon Jack Salmon terhadap kematian Susie adalah kaget, tidak percaya, marah, dendam, bersalah, menyesal, depresi, dan menerima. Pada tahap penolakan, terdapat respon kaget dan tidak percaya. Kemudian, pada tahap kemarahan dan kebencian terdapat respon marah. Selanjutnya rasa bersalah serta penyesalan sebagai responnya pada tahap penawaran.

Pada tahap depresi, dia merasakan kesedihan yang mendalam, kehampaan, dan kesepian. Kemudian pada tahap penerimaan, sebagian perasaannya yang terdapat tahap sebelumnya masih terjadi, seperti kesedihan dan kekosongan akan tetapi dihadapi dengan penerimaan. Peneliti menyimpulkan bahwa respon Jack Salmon terhadap kematian Susie memiliki berbagai macam respon yang sesuai dengan setiap tahapan kedukaan Kubler Ross.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teori yang digunakan yaitu teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Perbedaan penelitian terletak pada bahan kajian dan teori yang digunakan. Penelitian berkontribusi bagi peneliti untuk lebih memahami tentang kedukaan yang dialami oleh tokoh.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Febiansya Aji Laksana (2022) Mahasiswa jurusan Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro yang berjudul “*Representasi 5 Tahapan Kesedihan Tokoh Kusunoki Dalam Manga Jumyou Wo Kaitotte Moratta Ichinen Ni Tsuki, Ichimanenen De Karya Miaki Sugaru (Kajian Psikologi Sastra)*”.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikologi sastra. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tahapan kesedihan yang dialami oleh tokoh utama beserta hal-hal yang dilakukan untuk mengatasi kesedihannya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesedihan yang dialami oleh tokoh Kusunoki dapat terungkap dari tindakan, sikap, perkataan, dan pemikiran para tokoh dan sesuai dalam semua kelima tahapan kesedihan mulai dari menyangkal, marah, depresi, penawaran, sampai dengan penerimaan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada pendekatan penelitian yang menggunakan pendekatan psikologi sastra dan teori lima tahap kedukaan Kubler Ross. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada bahan kajian serta teori yang digunakan. Penelitian ini

memberikan kontribusi kepada peneliti berupa pemahaman mengenai analisis menggunakan pendekatan psikologi sastra.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan mengenai kesamaan objek formal dan objek material yang berbeda, maka kebaruan penelitian ini terletak pada kedukaan yang dialami tokoh Adinata dalam novel *Narasi, 2021* karya Tenderlova.

1.2. Teori Struktur Cerita Fiksi

Struktur cerita fiksi dalam novel umumnya mengikuti beberapa elemen penting yang membentuk alur cerita secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, teori struktur naratif digunakan untuk menganalisis unsur instrinsik novel. Unsur-unsur dalam novel merujuk pada elemen-elemen yang membentuk struktur dan konten dari sebuah karya prosa fiksi.

Pemahaman tentang unsur-unsur ini memungkinkan pembaca dan pengkaji untuk mengapresiasi dan menganalisis novel dengan lebih baik. Pada penelitian ini, unsur-unsur instrinsik novel difokuskan pada pemaparan tema, plot, tokoh dan penokohan, serta latar.

1.2.1. Tema

Tema adalah gagasan umum atau pesan yang menjadi dasar dalam sebuah karya sastra, seperti novel, cerpen, puisi, atau drama. Tema dapat dikatakan sebagai ide sentral yang mengemuka melalui narasi atau ekspresi sastra dan memberikan arah atau fokus pada karya tersebut. Hal ini merujuk pada pendapat Aminuudin bahwa

tema ialah ide yang menjadi dasar suatu cerita sehingga memiliki peran sebagai acuan pengarang dalam memaparkan karya fiksi ciptaannya (Aminuddin, 2002:91).

Tema dapat dikatakan sebagai suatu pokok pembahasan yang akan disusun dalam suatu teks. Tema merupakan konsep pokok atau inti yang secara umum mendukung sebuah karya sastra dan diungkapkan melalui struktur makna di dalam teks yang bersangkutan dengan persamaan atau perbedaan (Hartoko dan Rahmanto, 1986:142).

Sedangkan menurut Baldic, tema adalah gagasan abstrak utama yang muncul secara berulang-ulang baik secara jelas maupun tersembunyi melalui pengulangan motif (Baldic, 2001:58).

Tema merupakan inti umum yang menjadi dasar suatu karya sastra, memberikan struktur semantis dan memiliki sifat abstrak. Tema ini seringkali diulang-ulang dalam karya dan disampaikan melalui motif-motif yang umumnya tersirat atau tidak secara langsung diungkapkan (Nurgiyantoro, 2013:115).

Tema kerap melibatkan isu universal, nilai-nilai manusia, pertanyaan eksistensial, atau masalah sosial yang diangkat dalam karya sastra. Hal ini dapat mencakup topik seperti cinta, persahabatan, keadilan, kesetiaan, kebebasan, perubahan, penderitaan, ambisi, atau pertentangan antara baik dan jahat. Tema sering kali bersifat abstrak, dan penulis menggunakan elemen-elemen cerita, karakter, dan pengaturan untuk menjelaskan atau mewakili tema tersebut.

2.2.2. Plot

Plot adalah elemen penting dalam mengembangkan cerita yang menarik dan memikat pembaca atau penonton. Pengarang atau pembuat film menggunakan plot untuk mengatur alur cerita, mengendalikan ketegangan, dan menciptakan kejutan atau perubahan yang mempengaruhi karakter-karakter dalam cerita tersebut. Hal ini juga dikemukakan oleh Nurgiyantoro (2013: 164) bahwa plot adalah salah satu unsur fiksi yang penting, bahkan banyak yang dianggap sebagai yang terpenting dari unsur fiksi yang lain.

Dalam plot terdapat hubungan sebab-akibat yang merupakan penyebab peristiwa atau tindakan dalam cerita saling terkait dan saling mempengaruhi. Ketika suatu peristiwa atau tindakan terjadi, maka hal tersebut menjadi penyebab atau pemicu peristiwa atau tindakan berikutnya, yang pada gilirannya memiliki akibat tertentu. Hubungan sebab-akibat ini membentuk alur cerita yang padu dan memberikan struktur yang jelas pada narasi. Hal ini merujuk pada pendapat Rusyana (1984:76) yang menyebutkan bahwa plot tidak hanya urutan cerita dari A sampai Z, melainkan merupakan hubungan sebab-akibat suatu peristiwa dengan peristiwa.

Peristiwa, konflik, dan klimaks adalah unsur yang sangat penting dalam pengembangan sebuah plot cerita. Eksistensi plot sangat ditentukan berdasarkan tiga unsur tersebut. Hal ini juga berkaitan dengan masalah kualitas dan kadar kemenarikan sebuah cerita fiksi. Hubungan ketiga unsur tersebut mengerucut. Dalam cerita fiksi, terdapat berbagai jenis cerita yang muncul, namun tidak semua

cerita tersebut mengandung konflik, terutama konflik utama. Meskipun jumlah konflik dalam cerita relatif banyak, hanya beberapa konflik utama yang dapat dianggap sebagai puncak atau klimaks cerita (Nurgiyantoro, 2013:173).

Secara teoretis plot diklasifikasikan ke dalam berbagai macam tahapan tertentu berdasarkan kronologisnya. Salah satunya adalah tahapan plot awal, tengah, dan akhir. Tahap awal sebuah cerita disebut sebagai tahap awal atau tahap pengenalan. Tahap tengah disebut sebagai tahap pertentangan atau pertikaian. Serta tahap akhir yang disebut dengan resolusi atau pertarungan terakhir yang akan menentukan akhir cerita.

2.2.3. Tokoh dan Penokohan

Tokoh dalam sebuah narasi merujuk pada karakter atau individu yang muncul dalam cerita. Mereka adalah individu fiksi yang dihadirkan oleh penulis untuk menggerakkan plot, mempengaruhi peristiwa, dan membawa kehidupan ke dalam cerita. Setiap penulis memiliki pendekatan tersendiri untuk menggambarkan karakter pelaku dalam karyanya. Penulis dapat menghadirkan watak tokoh-tokohnya melalui beberapa teknik perwatakan, yakni teknik analitik dan teknik dramatik, yang memanifestasikan sifat-sifat tokoh melalui jalur cerita (Sadikin, 1999: 23).

Tokoh-tokoh ini dapat berupa manusia, hewan, makhluk imajiner, atau bahkan objek hidup atau tak hidup. Abrams (1999:32-33) mengemukakan bahwa Tokoh dalam sebuah karya naratif adalah individu yang muncul dalam cerita tersebut, dan

para pembaca memberikan penafsiran terhadap mereka berdasarkan kualitas moral dan kecenderungan yang mereka ungkapkan melalui ucapan dan tindakan.

Tokoh umumnya terbagi menjadi dua bagian, yaitu tokoh utama dan tokoh tambahan. Wahyuningtyas dan Santosa (2011:3) membagi tokoh-tokoh cerita dalam sebuah karya ke menjadi dua bagian yaitu, tokoh utama dan tokoh tambahan.

Kata “penokohan” memiliki makna yang lebih luas daripada “tokoh” dan “perwatakan”. Hal ini disebabkan karena penokohan mencakup masalah siapa tokoh cerita, bagaimana watak dan bagaimana penempatan serta penggambarannya dalam sebuah cerita sehingga dapat menciptakan gambaran yang jelas kepada pembaca (Nurgiyantoro, 2015:248).

Tokoh-tokoh dalam cerita biasanya memiliki sifat, kepribadian, dan latar belakang yang unik. Pengarang memperkenalkan dan mengembangkan karakter-karakter tersebut agar pembaca dapat terhubung dengan mereka dan mengikutinya sepanjang cerita. Penokohan yang baik ialah penokohan yang berhasil menggambarkan tokoh-tokoh tersebut yang memiliki karakteristik manusia yang sesuai dengan tema dan amanat (Esen (1984:27). Pengembangan karakter melibatkan memberikan mereka keinginan, konflik internal atau eksternal, dan memperlihatkan perubahan atau pertumbuhan seiring berjalannya cerita.

2.2.4. Latar

Latar adalah bagian dari unsur-unsur cerita yang mencakup waktu, tempat, dan situasi di mana peristiwa-peristiwa dalam karya sastra berlangsung. latar atau

setting merupakan latar belakang fisik, unsur tempat serta ruang dalam sebuah cerita (Tarigan, 1984:136).

Latar memberikan konteks dan lingkungan bagi karakter dan plot dalam cerita. Latar mencakup deskripsi fisik dan sosial dari lokasi cerita, termasuk suasana, budaya, dan konteks sekitarnya. Hal tersebut menciptakan kerangka atau panggung di mana karakter dan plot cerita berkembang. Menurut Abrams (1999:284) Latar atau *setting* sering disebut sebagai landas tumpu, yang merujuk pada aspek tempat, waktu, dan konteks sosial di mana peristiwa-peristiwa dalam cerita terjadi.

Unsur latar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga unsur pokok, yaitu tempat, waktu, dan sosial budaya. Ketiga unsur tersebut memiliki permasalahan yang berbeda dan dapat disampaikan secara sendiri. Namun, ketiganya saling berkaitan dan saling memengaruhi satu dengan yang lainnya. Dengan demikian, penyampaian secara terpisah hanya bersifat teknis dengan tujuan memudahkannya (Nurgiyantoro, 2013: 314).

Latar tempat melibatkan lokasi fisik di mana cerita berlangsung. Hal ini mencakup deskripsi geografis seperti negara, kota, desa, bangunan, dan lingkungan sekitarnya. Tempat juga dapat berupa tempat fiksi yang diciptakan oleh pengarang. Deskripsi tempat membantu pembaca membayangkan lingkungan fisik dan memberikan kerangka bagi peristiwa yang terjadi.

Latar waktu mengacu pada periode waktu di mana cerita berlangsung yang mencakup masa lalu, masa kini, masa depan, atau bahkan rentang waktu yang lebih

luas seperti abad tertentu. Waktu mempengaruhi konteks historis, sosial, dan budaya cerita, serta perubahan dan perkembangan yang terjadi seiring waktu.

Sedangkan latar sosial budaya mencakup nilai-nilai, norma, sistem sosial, politik, agama, dan tradisi yang ada dalam masyarakat di mana cerita berlangsung. Konteks tersebut mempengaruhi karakter, interaksi para tokoh, serta konflik dan dinamika yang terjadi dalam cerita.

Unsur-unsur latar ini saling bekerja sama untuk membentuk dunia fiksi dalam cerita dan memberikan kerangka bagi karakter dan peristiwa. Pengarang yang cermat dalam membangun unsur latar pastinya mampu menghidupkan cerita, menciptakan suasana yang kuat, dan mempengaruhi pemahaman dan interpretasi pembaca tentang cerita tersebut.

2.3. Teori Psikologi

Branca (1964) mendefinisikan bahwa psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia (*Branca*, 1964:2). Psikologi pada dasarnya adalah ilmu yang mempelajari tentang kondisi jiwa manusia. Dalam dunia sastra terdapat sebuah pendekatan yang dinamakan pendekatan psikologi sastra. Psikologi sastra merupakan salah satu cabang ilmu sastra yang menggunakan aspek psikologis. Psikologi sastra adalah cabang ilmu sastra yang digunakan untuk mengkaji suatu karya sastra dari sudut pandang psikologis (*Noor*, 2004:92).

Psikologi dan sastra adalah dua hal yang berbeda, akan tetapi keduanya saling terkait karena berhubungan dengan manusia. Psikologi sastra digunakan untuk mempelajari watak dan kepribadian tokoh dalam suatu karya sastra, serta

untuk mengetahui keadaan jiwa pengarang dan dampak karya sastra bagi keadaan jiwa pembaca.

Wellek dan Austin (1989:90) berpendapat bahwa psikologi sastra memiliki empat makna. Pertama, psikologi sastra adalah tentang kondisi kejiwaan sang penulis sebagai pribadi. Kedua, analisa terhadap proses kreatif dari karya tulis tersebut. Ketiga, pengkajian terhadap unsur psikologi yang diterapkan dalam suatu karya sastra. Dan yang keempat, psikologi sastra juga dimaknai sebagai studi atas dampak karya sastra terhadap kondisi kejiwaan para pembacanya.

2.4. Teori Kedukaan

Manusia memiliki kemampuan untuk merasakan berbagai perasaan, termasuk perasaan sedih yang akhirnya memunculkan kedukaan. Kedukaan berasal dari kata dasar “duka”. Duka adalah perasaan kesedihan yang mendalam atau kepedihan yang dirasakan oleh seseorang sebagai respons terhadap kehilangan atau penderitaan. Kedukaan atau kata lain kesedihan merupakan sebuah emosi yang terjadi karena suatu peristiwa yang menyedihkan.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan kedukaan, diantaranya adalah perceraian pasangan, kematian sosok yang dicintai, kehilangan pekerjaan, peristiwa traumatis, peristiwa sosial, maupun stres berkepanjangan. Goleman (1999:412) berpendapat bahwa emosi kesedihan yang timbul dalam diri seorang individu, terjadi karena perasaan hati yang sedih, suram, pedih, muram, melankolis, penuh dengan pengasihannya pada diri sendiri, rasa kesepian, penolakan, putus asa, dan

depresi yang sangat parah. Kesedihan adalah hal yang alami dan umum dialami oleh seseorang.

Elisabeth Kubler-Ross, M.D. adalah seorang psikiater dan juga penulis buku yang berjudul *On Death And Dying* (1969). Dalam buku tersebut ia menjelaskan lima tahapan kedukaan atau yang biasa disebut dengan model Kubler-Ross. Bahasan dalam buku ini akhirnya dikenal sebagai teori lima tahap kedukaan. Teori lima tahap kedukaan terbagi menjadi lima tahapan yaitu penyangkalan (*Denial*), marah (*Anger*), menawar (*Bargaining*), depresi (*Depression*), penerimaan (*Acceptance*).

2.4.1. Penyangkalan (*Denial*)

Tahap ini merupakan tahap penolakan atau penyangkalan. Tahap penyangkalan adalah suatu tahap yang awalnya dapat membantu suatu individu untuk bertahan. Pada tahap ini mungkin seorang individu akan berpikir jika hidup tidak masuk akal, tidak berarti, dan terlalu berlebihan. Individu tersebut akan mulai menyangkal berita tersebut dan berakhir mati rasa.

Penyangkalan dalam berduka dapat berupa berbagai macam bentuk, seperti mencari tanda-tanda atau pesan dari orang yang telah meninggal, mencoba melupakan atau mengabaikan kenyataan, atau menutup perasaan kesedihan dengan mengalihkan perhatian pada hal-hal lain. Hal tersebut menjadi bagian dari proses alami berduka yang dapat membantu individu mengatasi kehilangan secara bertahap. Kebanyakan orang akan berkata “Aku tidak percaya ini nyata” ketika

mengalami tahap ini. Seseorang yang mengalami kedukaan akan menolak dengan tegas atas kejadian yang terjadi pada dirinya (Santrock, J.W 2011:155).

Penyangkalan dalam berduka adalah mekanisme pertahanan psikologis yang biasanya muncul sebagai upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit, trauma, atau kehilangan yang mendalam. Seseorang yang mengalami penyangkalan mungkin merasa sulit untuk menerima kenyataan kehilangan dan mungkin merasa bahwa orang yang telah meninggal masih ada atau akan kembali. Menariknya, penyangkalan ini dapat membuat individu menjadi lebih teratasi dan bertahan dari peristiwa duka.

2.4.2. Marah (*Anger*)

Marah atau *anger* merupakan tahap yang terjadi setelah adanya tahap penyangkalan. Marah dalam suatu kedukaan ialah keadaan di mana seseorang merasakan perasaan marah atau kemarahan yang kuat sebagai respons terhadap situasi yang menyebabkan kesedihan. Dalam konteks tersebut, marah dapat muncul sebagai bagian dari proses berduka di mana individu merasa frustrasi, kecewa, atau merasa dirugikan oleh situasi yang menyebabkan kesedihan tersebut.

Kemarahan dalam kedukaan sering kali timbul karena adanya perasaan kehilangan, ketidakadilan, atau ketidakpuasan terhadap apa yang telah terjadi. Individu yang mengalami kesedihan dapat merasa marah terhadap orang lain, diri sendiri, atau bahkan terhadap situasi atau keadaan yang menyebabkan duka tersebut. Marah dapat berfungsi sebagai respons alami untuk melindungi diri atau

mengekspresikan ketidakpuasan terhadap situasi yang sulit atau kehilangan yang dirasakan.

Keadaan individu mulai hidup dalam realitas dan melampiaskan kesedihannya dalam bentuk marah. Individu juga cenderung akan menyalahkan orang lain atas peristiwa duka yang terjadi. Pada tahap ini, individu mulai menerima keadaan yang dialaminya dan tidak lagi menyangkal keberadaan kondisi tersebut. Mereka juga cenderung menyalahkan diri sendiri atau orang lain terkait situasi yang menyebabkan kesedihan tersebut (Kubler-Ross, 2014: 71).

2.4.3. Penawaran (*Bargaining*)

Pada tahap penawaran, individu yang menghadapi kesedihan yang mendalam cenderung melakukan penawaran atau negosiasi dalam upaya mengubah situasi yang menyebabkan kesedihan. Pada satu sisi, tahapan ini juga dapat disebut dengan harapan palsu. Selama tahap penawaran, individu mungkin cenderung berandai-andai jika peristiwa duka tidak terjadi atau mencoba untuk menegosiasikannya dengan diri sendiri, Tuhan, atau kekuatan lain.

Mereka berharap agar mencapai kesepakatan yang dapat mengubah hasil kenyataan yang sulit. Pada tahap ini, kata “andai saja” dan “jika saja” akan banyak disampaikan.

Penawaran dapat muncul sebagai respons alami terhadap kehilangan atau situasi yang sulit. Individu mungkin merasa terdorong untuk mencoba melakukan perubahan atau mencari solusi yang dapat menghindarkan mereka dari rasa sakit

atau kehilangan yang dihadapi. Seseorang akan berusaha untuk mengatasi perasaan sakitnya dengan menggunakan berbagai cara (Kubler-Ross & Kessler, 2014: 24).

2.4.4. Depresi (*Depression*)

Tahap depresi merupakan tahap yang menggambarkan proses emosional yang dialami oleh individu yang berduka. Pada tahap ini, individu mengalami perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, rendahnya energi, serta mungkin mengalami perubahan pola tidur atau makan.

Dalam kesedihan, depresi adalah hal yang umum terjadi. Pada tahap ini keadaan individu kembali kepada realita. Individu akan merasa kehidupannya tidak beruntung. Individu mungkin merasa sedih secara lebih dalam, kehilangan motivasi, dan merasa sangat putus asa. Mereka mungkin mengalami perasaan kosong, kehilangan minat pada kegiatan yang biasanya menyenangkan, dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Tahap depresi sering dianggap sebagai salah satu tahap paling sulit dalam proses berduka. Menurut Kubler Ross & Kessler (2014:28) orang yang mengalami kedukaan akan mulai mempertanyakan apakah mereka akan dapat pulih atau apakah kehidupan mereka akan terus seperti ini. Individu akan terjebak dalam kesedihan yang mendalam serta sulit menemukan harapan dan kebahagiaan dalam diri mereka. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan juga fisik.

Depresi adalah suatu hal yang normal dari proses berduka. Setiap individu mungkin mengalami hal tersebut dengan tingkat intensitas yang berbeda. Pemberian dukungan, pemahaman, dan ruang bagi individu yang mengalami tahap

depresi perlu dilakukan agar mereka dapat melanjutkan proses berduka dengan dukungan yang memadai.

2.4.5. Penerimaan (*Acceptance*)

Tahap terakhir kedukaan adalah penerimaan. Pada tahap ini, individu mulai menyadari jika sesuatu yang hilang tidak akan pernah kembali. Tahap penerimaan ditandai dengan perasaan individu yang lebih tenang dan damai. Individu mulai menerima bahwa kehilangan yang mereka alami merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat diubah.

Kubler Ross & Kessler (2014:29) menjelaskan bahwa tahap ini umumnya dianggap bahwa seorang yang berduka akhirnya merasa segala sesuatu baik-baik saja. Mereka mulai beradaptasi dengan keadaan baru dan menemukan cara-cara untuk melanjutkan hidup mereka meskipun masih merasa sedih.