

PENGALAMAN KEDUKAAN PADA MAHASISWI RANTAU YANG KEHILANGAN AYAH

Yosephine Rusli¹, Kartika Sari Dewi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

yosephinerusli@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman berduka yang dilalui oleh mahasiswa ketika menerima kabar kehilangan di daerah rantau. Partisipan dalam penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa yang kehilangan ayah saat menempuh studi di daerah rantau. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur. Metode analisis dengan interpretative phenomenological analysis (IPA) kemudian menghasilkan empat tema induk yang menggambarkan (a) reaksi kesedihan saat menerima kabar dukacita, (b) kematian ayah yang mengubah kehidupan, (c) beradaptasi dengan perubahan sambil merantau, serta (d) pemaknaan di tengah kesedihan. Hasil penelitian menemukan bahwa para partisipan merasakan berbagai dampak dari kepergian ayah, mulai dari segi emosional, psikologis, identitas diri, sosial, serta relasi dengan keluarga. Seiring berjalan waktu, ketiga partisipan dalam penelitian ini mulai mampu memiliki pemaknaan yang lebih positif atas kepergian ayah dan kembali menemukan harapan serta motivasi di masa depan. Hasil penelitian ini juga mendukung bahwa pengalaman berduka tidak terjadi secara linear, melainkan sesuatu yang bersifat pasang dan surut.

Kata kunci: kualitatif; dukacita; kehilangan; mahasiswa rantau

GRIEF EXPERIENCES OF OUT-OF-TOWN FEMALE STUDENTS AFTER THE DEATH OF THEIR FATHERS

Yosephine Rusli¹, Kartika Sari Dewi¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, West Java 50275

yosephinerusli@students.undip.ac.id

ABSTRACT

This study aims to explore the grief experiences of female university students when receiving the news of parental loss while living away from home. The participants consisted of three students who lost their fathers during their studies in a different region. Using a qualitative approach with semi-structured interviews, the data were analyzed through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), which revealed four superordinate themes: (a) emotional reactions upon receiving the news of loss, (b) the father's death as a life-changing event, (c) adapting to changes while living away from home, and (d) meaning-making amidst grief. The findings indicate that the participants experienced various impacts of their father's passing, including emotional, psychological, identity, social, and familial aspects. Over time, the three participants gradually developed more positive meanings of their father's passing and regained hope and motivation for the future. This study also supports the notion that grief is not a linear process, but rather fluctuates over time.

Keyword: qualitative; loss; grief; university student.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kematian merupakan suatu peristiwa yang tidak dapat dihindari dan dapat membawa perasaan duka bagi yang mengalami. Reaksi psikologis, fisik dan emosional yang timbul ketika menghadapi kehilangan ini disebut dengan dukacita atau *grief* (Lang & Cone, 2022), sementara proses yang dilalui untuk beradaptasi disebut dengan berduka atau *mourning* (Lally & Valentine-French, 2019). Dalam menghadapi kehilangan akibat kematian, duka yang dirasakan seseorang sejatinya tidak akan pernah berakhir, tetapi mereka beradaptasi dengan perasaan tersebut seiring dengan berjalannya waktu. Kehilangan orang tua akibat kematian menjadi salah satu peristiwa yang menyebabkan munculnya duka pada seseorang.

Orang tua merupakan salah satu figur penting dalam kehidupan seorang anak yang memiliki peran untuk menyediakan sumber daya serta dukungan bagi anak. Kedua orang tua memiliki sifat kelekatan yang berbeda dengan anak dan mempengaruhi anak secara berbeda, namun sama-sama signifikan (Jilani dkk., 2022). Kelekatan dengan ibu memberikan fondasi yang aman bagi anak untuk bisa kembali kapanpun dibutuhkan, sedangkan ayah berperan sebagai pendamping terpercaya dalam memenuhi kebutuhan anak dalam menjelajahi dunia dan dirinya sendiri dengan penuh semangat (Newland & Coyl, 2010).

Meskipun ibu masih cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan anak, kondisi kehidupan yang baru mendorong para ayah masa ini untuk lebih berkomitmen dalam pengasuhan, alih-alih hanya membantu ibu dalam merawat anak (Nielsen, 2014). Penelitian yang sebelumnya hanya menyorot pengasuhan ibu, kini ikut meneliti peran ayah pada perkembangan anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sejak masa bayi hingga dewasa, hubungan ayah dan anak yang hangat, dekat serta responsif memiliki pengaruh yang beragam dan signifikan terhadap penyesuaian diri anak, terutama pada anak perempuan (Jilani dkk., 2022). Kualitas hubungan ayah dengan anak perempuan dewasa awal diketahui berpengaruh terhadap berbagai aspek, seperti keberhasilan akademik, tingkat keterikatan yang aman dengan pasangan, kepuasan romantis yang lebih baik, kepuasan diri, kepercayaan diri, serta tingkat depresi, kecemasan serta stres yang lebih rendah (Nielson, 2014). Oleh karena itu, peristiwa kehilangan ayah kemudian dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan anak.

Secara umum, kematian salah satu atau kedua orang tua dapat menimbulkan kerentanan terhadap munculnya tekanan fisik dan emosional, rasa takut akan masa depan, perasaan cemas dan bingung (Adiukwu dkk., 2022). Kehilangan orang tua dapat menjadi salah satu peristiwa traumatis yang dialami oleh anak, dan mampu menimbulkan reaksi dukacita yang berlebihan seperti insomnia, kegelisahan, sakit kepala, kelelahan dan ketegangan pada otot (Bugge dkk., 2014).

Pada beberapa kasus, kematian orang tua mempengaruhi kehidupan seseorang hingga berakibat pada munculnya permasalahan psikologis. Mengambil kasus yang diliput oleh Yadha (2024), seorang pemuda berusia 24 tahun pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan hendak melompat dari jembatan. Diketahui bahwa rasa putus asa karena pekerjaan, perasaan sedih yang berkepanjangan karena sang Ibu yang meninggal dunia dan permasalahan mental pada korban menjadi alasan dibalik tindakan tersebut. Melihat fenomena tersebut, diketahui bahwa kematian orang tua dapat menimbulkan luka yang mendalam bagi anak.

Kematian orang tua sejatinya merupakan peristiwa yang wajar dialami oleh anak, terutama ketika anak telah dewasa. Akan tetapi, tidak jarang peristiwa tersebut terjadi lebih awal ketika anak yang ditinggalkan masih berada di usia yang muda, termasuk usia dewasa awal. Menurut Hurlock (2005), masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun. Lebih khusus, *emerging adulthood* merupakan istilah yang dipopulerkan oleh Arnett (2023a) yang menggambarkan periode perkembangan di usia 18 hingga 25 tahun. Individu di usia ini sudah tidak bisa dikategorikan sebagai remaja, tetapi juga belum menjadi dewasa sepenuhnya (Arnett, 2023b).

Emerging adulthood digambarkan oleh Arnett (2023b) sebagai periode waktu bagi individu untuk fokus pada diri mereka sendiri dan mengembangkan pengetahuan, kemampuan serta pemahaman atas diri

sendiri yang akan dibutuhkan ketika dewasa. Selama periode kehidupan ini, banyak individu yang kemudian melanjutkan pendidikan tinggi, dengan banyak mahasiswa yang untuk pertama kalinya tinggal jauh dari rumah (Fletcher dkk., 2021) Meskipun sudah tidak tinggal bersama orang tua, individu umumnya masih bergantung secara finansial sampai taraf tertentu dan belum sepenuhnya mencapai beberapa indikator kedewasaan, seperti menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan pekerjaan penuh waktu yang baik (Arnett, 2023b).

Di Indonesia, pergi jauh dari daerah asal disebut juga dengan istilah merantau, yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti “pergi ke pantai (pesisir); pergi ke negeri lain (untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya)”. Adapun salah satu tujuan umum yang ditemui dari individu dewasa Indonesia yang merantau adalah untuk mencari ilmu. Berdasarkan data Kemendikbud (2019), persebaran perguruan tinggi yang berkualitas masih berpusat di Pulau Jawa. Hal ini kemudian menyebabkan banyak individu, terutama yang berasal dari luar Pulau Jawa, berlomba-lomba untuk bisa memasuki perguruan tinggi terbaik.

Berada di luar daerah, berarti berada jauh dari rumah dan keluarga, yang mana hal ini dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa rantau untuk dapat hadir ketika dibutuhkan oleh keluarga. Salah satu hal yang dapat dialami oleh para mahasiswa adalah menerima kabar kematian orang tua saat berada di daerah rantau. Adanya rasa penyesalan dan perasaan bersalah

karena tidak ada di dekat orang tua sebelum mereka meninggal, bersamaan dengan berbagai tantangan yang dihadapi di usia dewasa dapat menjadi stresor tambahan yang memperberat individu dalam menghadapi kedukaan (Porter & Claridge, 2021).

Tidak dapat hadir pada momen-momen kritis seperti menjelang kematian atau mengikuti pemakaman dapat meninggalkan mahasiswa rantau pada perasaan akan urusan yang belum selesai atau *unfinished business*. *Unfinished business* didefinisikan sebagai penyesalan yang terus membekas setelah kehilangan, konflik yang belum selesai, dan/atau perasaan umum bahwa ada sesuatu yang belum terucapkan atau belum terselesaikan dalam hubungan yang hilang (Holland dkk., 2014). Adapun *unfinished business* diketahui menjadi prediktor prospektif terhadap kedukaan pada mahasiswa yang berduka (Huang dkk., 2025).

Tidak hanya itu, pengalaman kehilangan di usia *emerging adult* merupakan pemicu stres yang dapat mengakibatkan individu menjadi rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti gejala depresi, harga diri yang rendah, serta ketidakpuasan dalam hidup (Newcomb-Anjo dkk., 2017). Dalam salah satu penelitian mengenai dampak dari kematian orang tua terhadap kesejahteraan individu remaja dewasa awal, Porter dan Claridge (2021) menemukan bahwa para remaja dewasa mengalami dukacita yang mendalam serta penderitaan yang lebih besar. Hal ini kemudian dapat

mempengaruhi individu dalam berbagai hal, seperti pendidikan, pekerjaan dan perkembangan sosial (Mash dkk., 2014).

Peristiwa kehilangan, terutama akibat kematian seseorang yang dicintai dapat menjadi tantangan hidup yang signifikan bagi mahasiswa (Keyes dkk., 2014). Identitas diri pada mahasiswa di usia dewasa awal yang masih belum stabil juga dapat membuat mereka menjadi lebih rentan terhadap peristiwa kehilangan dan kecenderungan untuk mengalami masalah psikologis (Arnett, 2023b). Dalam lingkungan kampus, tekanan akademik serta tuntutan sosial yang dihadapi dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk meluangkan waktu dan energi dalam memproses rasa duka, juga dapat memperkuat perasaan kesepian dan keterasingan (Bakelants dkk., 2024; Spiccia dkk., 2023).

Dalam mengekspresikan rasa duka, reaksi yang biasanya ditunjukkan dapat berupa perasaan sedih, menangis, gangguan tidur, gangguan makan, stres, depresi, penolakan, dan lain-lain (Putri & Dewi, 2024). Selain itu, reaksi berupa perasaan menyalahkan diri sendiri, rasa marah, kemungkinan melakukan sesuatu yang membahayakan diri, serta perubahan terhadap lingkungan juga umum dialami oleh seseorang yang kehilangan orang tua (Andriessen dkk., 2018). Hal yang wajar jika seseorang mengalami depresi serta kedukaan yang maladaptif dalam menghadapi peristiwa kehilangan yang baru terjadi, tetapi perasaan ini biasanya akan berkurang seiring waktu (Maciejewski dkk., 2007).

Penelitian terhadap teori tahap kedukaan yang dilakukan selama dua tahun menemukan bahwa berbagai dampak psikologis negatif yang timbul dari pengalaman kedukaan mencapai puncak sekitar enam bulan pasca kehilangan, sebelum akhirnya perlahan-lahan mulai menurun (Maciejewski dkk., 2007). Turut ditambahkan oleh Kessler (2019) bahwa pengalaman kedukaan yang mendalam biasanya terjadi pada tahun pertama pasca peristiwa kematian.

Gejala-gejala kedukaan yang terjadi secara intens dalam jangka waktu yang panjang serta tidak sesuai dengan norma sosial dapat berakibat pada gangguan yang berkepanjangan dan dapat dikategorikan sebagai kedukaan kompleks atau *complicated grief* (Shear, 2015). *Complicated grief* merupakan suatu kondisi proses penyembuhan normal yang terhambat dengan adanya pemikiran atau perilaku yang kompleks pada diri seseorang. Karena itu, resolusi menjadi sesuatu yang penting agar individu tidak terjebak dalam duka yang berkepanjangan.

Dalam memprediksi bagaimana individu dewasa awal yang kehilangan orang tua beradaptasi dengan dukanya, lama waktu sejak kehilangan dianggap menjadi salah satu faktor yang penting (Feigelman dkk., 2017). Dalam penelitian oleh Andriessen dkk. (2018) pada remaja dan dewasa awal yang telah melalui waktu lima tahun pasca peristiwa duka akibat kematian orang tua, teman atau kakek-nenek, ditemukan bahwa banyak partisipan yang menganggap peristiwa kematian yang mereka alami

menjadi titik balik dalam hidup. Para partisipan melaporkan katalis perubahan yang positif terhadap persepsi tentang diri sendiri, termasuk kepercayaan diri, kemandirian, ketangguhan, kesehatan mental, dan kesadaran diri.

Pengalaman kedukaan yang dilalui seseorang dipengaruhi oleh banyak hal. Beberapa di antaranya yaitu hubungan individu dengan figur yang meninggal, kepribadian, usia dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan (Aiken, 2000). Pengalaman kedukaan diketahui lebih menimbulkan stres pada individu dengan usia yang lebih muda. Penelitian oleh Porter dan Claridge (2021) menemukan bahwa wanita lebih banyak merasakan kekhawatiran, depresi serta mengalami penyesuaian dukacita yang lebih buruk jika dibandingkan dengan laki-laki.

Proses kedukaan sendiri bukanlah sesuatu yang mudah, mengingat betapa kompleks serta uniknya pengalaman ini pada setiap individu. Teori *Five Stages of Grief* yang dicetuskan oleh Kubler-Ross ini menjadi salah satu teori populer dalam menjelaskan proses kedukaan. Teori ini menggambarkan kedukaan dalam lima tahap, yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan (Ross & Kessler, 2014). Setelah 50 tahun, teori ini masih dikenal luas serta diterapkan oleh publik maupun praktisi dalam memahami dan menangani kedukaan (Avis dkk., 2021). Tidak hanya diterapkan pada seseorang yang berduka atau seseorang yang akan menghadapi kematian, tetapi juga dalam berbagai jenis

kehilangan lainnya, mulai dari perceraian hingga kehilangan pekerjaan (Prigerson dkk., 2021).

Namun demikian, teori *Five Stages of Grief* menuai kritik, salah satunya dari Stroebe dkk. (2017) yang dalam tulisannya mengkritik kurangnya penjelasan teoritis dan bukti empiris, kebingungan konseptual dan misinterpretasi, serta konsekuensi buruk dari penggunaan teori tahapan. Berkaitan dengan pengembangan teorinya, Ross dan Kessler (2014) memperjelas bahwa tidak semua individu mengalami tahap-tahap berduka secara linier atau berurut, dan mungkin juga tidak mengalami seluruh tahap yang dijelaskan dalam teorinya. Namun, terlepas dari hal tersebut, penggunaan kata ‘tahapan’ menurut Corr (2019) menyiratkan perkembangan yang teratur dari satu fase ke fase lainnya, sehingga teori ini banyak digunakan oleh orang-orang sebagai pedoman preskriptif alih-alih deskriptif.

Adanya misinterpretasi dalam penerapan teori Five Stages of Grief mengakibatkan munculnya anggapan bahwa proses kedukaan terjadi dalam urutan, serta terdapat urutan atau cara yang benar dalam melalui kedukaan. Selain itu, hal ini juga menimbulkan kekhawatiran bagi orang-orang yang berduka, tetapi tidak melalui “tahap yang benar” seperti yang digambarkan dalam teori tersebut (Stroebe dkk., 2017). Teori tahapan merupakan sesuatu yang menarik karena mampu menggambarkan perilaku yang relatif

sederhana, dapat diprediksi, dan berakhir pada suatu puncak yang jelas, tetapi hal ini tidak lantas menjadikan teori ini tepat (Corr, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa proses berduka merupakan sesuatu yang normal dialami ketika seseorang mengalami kehilangan. Walaupun kematian orang tua merupakan sesuatu yang secara normatif akan dialami oleh anak, tetapi tidak jarang peristiwa tersebut terjadi lebih cepat. Dewasa awal yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan menghadapi berbagai stresor dalam berbagai aspek kehidupan dapat merasakan duka yang intens ketika menghadapi kematian orang tua, terutama pada individu yang tengah merantau jauh dari rumah. Hal ini membuat pengalaman berduka pada mahasiswa di usia dewasa awal yang tengah merantau dapat bersifat kompleks dan personal.

Dalam memahami kompleksitas tersebut, terdapat salah satu teori populer, yaitu teori *Five Stages of Grief* milik Kubler-Ross. Akan tetapi, aplikasi teori tersebut mendapat berbagai kritik yang menyoroti kelemahan dari segi empirik serta dampak buruk yang bisa muncul akibat penggunaan tahapan ini. Penelitian ini kemudian ingin mengetahui bagaimana pengalaman berduka pada mahasiswa yang tengah merantau ketika mereka menerima kabar kematian orang tua.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengalaman berduka pada mahasiswa yang mengalami peristiwa kematian ayah saat berada di daerah rantau?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman duka yang dilalui oleh para mahasiswa rantau dalam menghadapi peristiwa kematian ayah di daerah rantau.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama berkaitan dengan konsep kedukaan (*griefing*). Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman atau gambaran mengenai proses kedukaan yang secara spesifik dilalui oleh para mahasiswa rantau.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi partisipan penelitian, penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan dalam merefleksikan serta menghargai hal-hal yang telah mereka lalui dalam menghadapi dan bangkit dari kedukaan.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai hal yang mungkin dialami seseorang

ketika berduka, sehingga mampu meningkatkan sensitifitas serta empati terhadap kedukaan yang sedang dihadapi oleh seseorang.

3. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi serta mendorong penelitian-penelitian lain yang serupa.