

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kematian orang tua merupakan peristiwa yang sangat berat bagi remaja karena hal ini membuat keluarganya tidak lagi utuh. Akan banyak perubahan dan penyesuaian yang akan terjadi dan menimbulkan kedukaan. Kedukaan menurut Pickett, et al., (Slate, et al., 2009) adalah suatu penderitaan mental yang dalam atau kesusahan karena penderitaan atau kehilangan, kesedihan yang dalam, dan penyesalan yang menyakitkan. Kedukaan itu unik untuk semua orang dan memunculkan beberapa reaksi. Jacobs (PDQ Supportive and Palliative Care Editorial Board, 2017) mengemukakan reaksi kedukaan biasanya mencakup beberapa reaksi emosional umum yang meliputi mati rasa, syok, tidak percaya, dan atau penyangkalan sering terjadi segera setelah kematian, terutama jika kematiannya tidak terduga. Banyak tekanan emosional terfokus pada kecemasan berpisah dari orang yang dicintai, yang sering mengakibatkan kerinduan, pencarian, keasyikan dengan orang yang dicintai, dan gambaran kematian yang sering mengganggu. Kesedihan seperti itu bisa disertai dengan tangisan, mendesah, memiliki mimpi, ilusi, dan bahkan halusinasi almarhum dan mencari hal-hal atau tempat yang berhubungan dengan orang yang meninggal.

Kematian juga tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan konflik dalam diri individu salah satunya menimbulkan stres. Terdapat survei yang pernah dilakukan untuk mengetahui hal-hal yang dapat memicu timbulnya stres dalam kehidupan saat ini dan hasilnya menunjukkan bahwa kematian seseorang yang dicintai menempati peringkat keempat dari sepuluh hal yang menyebabkan stres (Gayle, 2014). Selain dapat memicu timbulnya stress, kematian juga dapat mengakibatkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) bahkan kedukaan dalam jangka panjang. Kematian dapat memicu individu mengalami trauma yang berujung PTSD, hal ini sesuai dengan konsep PTSD dalam DSM-V ditempatkan dalam kategori diagnostik baru bernama "*Trauma and Stressor-related Disorders*" yang menunjukkan fokus umum dari gangguan di dalamnya karena berhubungan dengan kejadian buruk. Pada DSM-V (American Psychiatric Association

2013:271), suatu peristiwa dapat dianggap traumatis jika itu melibatkan paparan kematian aktual atau terancam, cedera serius atau kekerasan seksual oleh satu atau lebih dari tindak lanjut, langsung mengalami peristiwa tersebut, menyaksikan peristiwa tersebut secara pribadi seperti yang terjadi pada orang lain, peristiwa tersebut terjadi pada anggota keluarga dekat atau teman dekat, atau mengalami paparan berulang atau ekstrem dari peristiwa traumatis. Meskipun kedukaan biasanya tidak dianggap jenis stresor yang terkait dengan PTSD, faktor risiko sering terkait dengan kedukaan yang lebih buruk adalah kematian yang tak terduga. Sementara kedukaan yang berkepanjangan dalam DSM-V masuk ke dalam kategori *Prolonged Grief Disorder* (Prigerson, Horowitz, 2009).

Menurut Maercker dan Znoj (2010) terdapat gambaran perbedaan antara gangguan kedukaan dengan PTSD diantaranya dilihat dari gejala inti, yang pertama pada gangguan kedukaan gangguan intinya adalah gejala kerinduan, sedangkan pada PTSD gangguan intinya gejala yang mengganggu), tambahan pertama dalam kelompok gejala, pada gangguan kedukaan adalah penghindaran atau mati rasa pada PTSD pun penghindaran atau mati rasa, tambahan kedua kelompok gejala, pada gangguan kedukaan adalah gejala kesulitan beradaptasi, pada PTSD adalah gejala hiperausal dan durasi minimum kalau pada gangguan kedukaan yaitu enam bulan dan pada PTSD adalah satu bulan. Selain dapat memunculkan gejala PTSD seperti yang telah diuraikan pada pernyataan sebelumnya, individu yang berduka tidak menutup kemungkinan akan mengalami kemarahan, akan memprotes kenyataan kehilangan itu, dan akan mengalami periode kesedihan, keputusan, insomnia, anoreksia, kelelahan, rasa bersalah, kehilangan minat, dan ketidakteraturan dalam rutinitas harian yang signifikan.

Reaksi kedukaan yang telah disebutkan pada penjelasan di atas dialami juga oleh remaja yang mengalami kehilangan orang tua. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin (2013) tentang kedukaan pada remaja akibat kematian orang tua secara mendadak membuat remaja yang mengalami kedukaan mengalami gejala seperti terkena syok, merasa tidak percaya, timbul kemarahan, kekhawatiran, timbul perasaan kosong, menangis, kebingungan, gangguan pada pola makan, kesepian dan kerinduan.

Selain menimbulkan berbagai macam reaksi, kedukaan pun memunculkan masalah bagi remaja yang ditinggalkan oleh orang tua. Stikkelbroek et.,al. (2015) menyatakan bahwa remaja yang kehilangan keluarga diketahui lebih banyak mengalami masalah internalisasi, dalam kurun waktu 2 tahun setelah kehilangan keluarga, dibandingkan dengan rekan-rekan yang tidak mengalami kedukaan.

Dinamika kehidupan seorang remaja tidak selamanya berjalan dengan lancar. Beberapa remaja bisa dihadapkan pada kondisi yang sulit bahwa dirinya harus kehilangan salah satu atau kedua orangtuanya akibat kematian. Kondisi ini merupakan salah satu penyebab remaja harus tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan juga tidak luput dari permasalahan yang ditimbulkan dari kedukaan akibat kematian orang tua, diantaranya penelitian Purwarasari (2013) yang menyatakan responden remaja penghuni Panti Asuhan Yatim Yayasan Nur Hidayah Islamic Centre yang tidak punya ayah dengan depresi sebanyak 23 orang (76,7%) dan yang tidak depresi sebanyak 7 orang (23,3%), dengan keseluruhan responden sebanyak 30 orang sedangkan responden yang tidak punya ibu dengan depresi sebanyak 11 orang (36,66%) dan yang tidak depresi sebanyak 19 orang (63,33%) dari koresponden 30 orang.

Melihat hasil penelitian tersebut, ternyata permasalahan yang ditimbulkan dari kedukaan pun dialami juga oleh remaja-remaja yang tinggal di Panti Asuhan yang terdapat di wilayah Kota Tasikmalaya dan sekitarnya. Hal ini dapat terlihat dari penyebaran angket kedukaan kepada 150 orang remaja yang tersebar di beberapa Panti Asuhan didapatkan hasil sebesar 17% berada pada katogori kedukaan berkepanjangan , 67% berada pada katagori kedukaan rumit dan sebanyak 16% berada pada katagori tidak rumit.

Remaja Panti Asuhan yang berada dalam katagori kedukaan rumit yang berkepanjangan merupakan remaja yang Adapun kriteria seorang individu mengalami *prolonged grief disorder* adalah jika reaksi kedukaan yang dialami sudah berlangsung minimal lebih dari enam bulan, dan keadaan tersebut melebihi harapan sosial, budaya atau norma agama yang dianut oleh individu tersebut (Prigerson, et.,al, 2009).

Sementara remaja yang berada dalam katagori kedukaan rumit memiliki minimal empat dari delapan gejala yang telah ditentukan dalam DSM-V dan mereka mengalami hal tersebut secara terus menerus setelah 6 bulan pasca kematian orang tuanya.

Sedangkan remaja yang berada pada katagori kedukaan tidak rumit mengalami reaksi kedukaan berupa kesedihan, kemarahan, menangis, kesepian dan menarik diri dari aktivitas namun untuk sementara waktu. Selama masa transisi biasanya dimulai dalam beberapa bulan pertama setelah kematian, kesedihan itu mulai sembuh, dan remaja yang berduka mulai menemukan jalan kembali ke kehidupannya

Melihat fenomena yang diuraikan di atas, agar berhasil mengatasi kedukaan karena kematian orang tua, remaja harus terbuka untuk berurusan dengan emosi mereka sepenuhnya, untuk mengungkapkannya dengan jujur, dan mendiskusikannya dengan seseorang yang dapat memberikan dukungan. Hal ini bisa didapatkan oleh remaja dari anggota keluarganya, Namun bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan tidak mudah untuk mendapatkan dukungan dalam rangka mengatasi kedukaannya. Kenyataan yang dihadapi oleh remaja Panti Asuhan di lapangan sungguh berbeda, hal ini sesuai dengan survey dari Depsos (Armis dalam Rahmawati, 2018:2) yang menerangkan bahwa peran Panti Asuhan belum dapat menggantikan peran orang tua dalam keluarga serta fungsi keluarga. Dalam hal ini, ditemukan bahwa Panti Asuhan tidak memberikan pengasuhan sama sekali, melainkan hanya memberikan akses pendidikan saja. Kurangnya fungsi pengasuhan di Panti Asuhan, terlihat dari kurangnya dukungan emosional dikarenakan jumlah pengasuh tidak sebanding dengan jumlah remaja di Panti Asuhan.

Oleh karena itu perlu sebuah solusi untuk membantu remaja Panti Asuhan dalam mengatasi permasalahan yang diakibatkan oleh kedukaan, dan salah satu solusinya adalah pemberian layanan konseling. Menurut Nurihsan (2010:8) konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Maka bantuan di sini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar dia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang

dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Terdapat beberapa model konseling yang terbukti efektif untuk mengatasi kedukaan diantaranya Terdapat beberapa penelitian tentang pemberian intervensi pada individu yang mengalami kedukaan diantaranya *grief therapy* (Wong, 2013) dengan hasil penelitian konseling ini mampu membantu anak-anak menerima kondisi setelah ditinggalkan oleh keluarganya yang pada pemberian intervensinya mengintegrasikan terapi kesedihan dengan penggunaan seni dan bermain. Selanjutnya penelitian dari Wetherel (2012) tentang *complicated grief therapy* dengan hasil penelitian pada sesi akhir, subjek telah membuat banyak kemajuan. Dia tidak lagi memenuhi kriteria untuk depresi berat, PTSD, atau kesedihan yang rumit.

Kemudian penelitan dari Pratiwi (2018) tentang menulis ekspresif untuk mengurangi *prolonged disorders* dengan hasil penelitian bahwa dengan menulis dapat membantu subjek untuk menyadari hal-hal yang berubah dalam kehidupannya, termasuk emosi dan perilaku subjek yang menghindari lingkungan sosialnya. Kemudian subjek dapat terbantu untuk melakukan pemahaman terhadap kejadian kematian anaknya, serta koping yang dapat dijadikan sarana untuk mengatasi gangguannya.

Setelah menelaah beberapa penelitian tentang pemberian intervensi untuk mengatasi kedukaan dengan model konseling yang disebutkan pada penjelasan sebelumnya, terdapat satu model konseling lain yang diyakini mampu mengatasi kedukaan yang dialami oleh remaja Panti Asuhan yaitu model konseling ego state. Emmerson (2014:20) mengemukakan bahwa konseling ego state merupakan teknik terapi singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah dan ini disebut ego state. Emmerson pun berpendapat bahwa strategi konseling yang menggunakan ego state yaitu dengan cara men emukan ego state yang terluka akibat trauma kemudian mencari ego state yang lain, yang mampu menenangkan serta membantu agar mampu menjadi produktif serta saling melindungi.

Terdapat alasan mengapa mereduksi kedukaan bisa dilakukan dengan pemberian model konseling ego state hal ini dikarenakan konseling ego state sangat cepat dan kuat serta memberikan solusi kausal bukan strategi mengatasi. Emmerson (2014:20) mengemukakan bahwa konseling ego state menyediakan akses langsung ke masalah dan menyediakan sarana untuk mengubah keadaan yang telah membawa trauma, rasa sakit, frustrasi, kesalahfahaman, atau kemarahan ke keadaan yang dapat membuat klien merasa lega, diberdayakan dan dihargai. Sejumlah penelitian mengenai konseling ego state menunjukkan bahwa konseling ego state terbukti dapat digunakan untuk membantu masalah diantaranya mengelola kemarahan (Sugara, 2014) dengan hasil penelitian bahwa konseling ego state efektif dalam menangani siswa dengan masalah kemarahan. Efektivitas ini dilihat salah satunya dari penurunan skor kemarahan. Selanjutnya Barabasz (2013) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling ego state dapat secara efektif dalam membantu individu yang mengalami trauma.

Kondisi kedukaan dalam model konseling ego state dikategorikan dalam *vaded with disappointment* dengan karakteristiknya adalah energi yang rendah, sulit berhubungan dengan waktu ketika sesuatunya baik, keengganan untuk kembali terlibat dan kekurangan izin untuk sumber daya lain untuk mengambil keterlibatan positif. Sumber daya yang diwarnai dengan kekecewaan menyebabkan patologi seperti depresi, menyalahkan hubungan serta perasaan kehilangan yang berkepanjangan dan intens. Selain termasuk dalam kategori *vaded with disappointment*, kondisi kedukaan pun termasuk dalam kategori *vaded with confusion* dengan karakteristiknya adalah kondisi rumit, merasa bersalah atau malu, merasa bahwa segala sesuatu tidak bisa ditangani dengan tepat oleh klien atau orang lain, ketidakmampuan untuk melepaskan kekhawatiran tentang orang lain serta ketidakmampuan untuk memahami tindakan lain. Sumber daya yang diwarnai kebingungan menyebabkan patologi seperti kesedihan yang rumit, mengalami kondisi rumit (merenungkan kesejahteraan orang lain, kematian untuk suatu peristiwa), merasa bersalah atau malu, merasa hampa, serta kebingungan yang mendalam atas gangguan hubungan.

Oleh karena itu, pemberian layanan konseling ego state dalam rangka mereduksi kedukaan yang dialami oleh remaja khususnya remaja di Panti Asuhan sangatlah diperlukan. Hal ini bertujuan agar kondisi kedukaanya tidak menimbulkan dampak buruk bagi kehidupan selanjutnya. Berdasarkan paparan di atas, penulis akan melakukan penelitian tentang Penggunaan Konseling Ego State Untuk Mereduksi Kedukaan Pada Remaja Panti Asuhan.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Pada dasarnya kedukaan dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan dan memiliki dampak bermacam-macam bagi individu yang ditinggalkan khususnya bagi remaja. Akibat dari kondisi kedukaan biasanya akan menyebabkan seorang individu menjadi tertekan, mengalami gangguan pikiran dan penurunan kesehatan fisik, serta menunjukkan perilaku menghindar dari lingkungan sekitarnya bahkan hingga depresi. Secara khusus terdapat fenomena di lapangan yang dapat dijadikan alasan konseling ego state diberikan kepada remaja Panti Asuhan :

1. Kematian orang tua menyebabkan remaja kehilangan figur dekat untuk dicontoh sehingga remaja mengalami kesulitan dalam menemukan jati diri.
2. Situasi baru yang mungkin belum dipahami sehingga remaja mengalami kesulitan beradaptasi.
3. Perubahan kondisi keluarga dan kebiasaan ketika masih ada orang tua dengan setelah kematian orang tua.
4. Remaja yang mengalami kedukaan tidak selamanya menerima dukungan sosial dalam mengatasi kedukaannya.
5. Remaja yang mengalami kedukaan mengalami kesulitan untuk menemukan coping dalam mengatasi kedukaan yang dia alami.
6. Remaja tidak dapat memperkirakan apa yang akan dihadapi selanjutnya dalam hidup mereka sehingga muncul kecemasan akan masa depannya.
7. Ketidakseimbangan rasio antara jumlah anak Panti Asuhan dengan pengurus Panti Asuhan yang dapat menyebabkan kualitas dan kuantitas dukungan, perhatian, dan kasih sayang dari pengasuh kurang maksimal.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka fokus masalah yang dapat dirumuskan adalah :

1. Seperti apa profil kedukaan pada remaja Panti Asuhan ?
2. Bagaimana efektivitas penggunaan konseling ego state untuk mereduksi kedukaan yang dialami remaja penghuni Panti Asuhan ?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang penggunaan konseling ego state untuk mereduksi kedukaan remaja Panti Asuhan.

Secara khusus tujuan penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Memperoleh profil tentang kondisi kedukaan yang dialami oleh remaja Panti Asuhan.
2. Memperoleh rancangan dan gambaran tentang keefektivan konseling ego state dalam mereduksi kedukaan remaja Panti Asuhan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam ruang lingkup selain sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah :

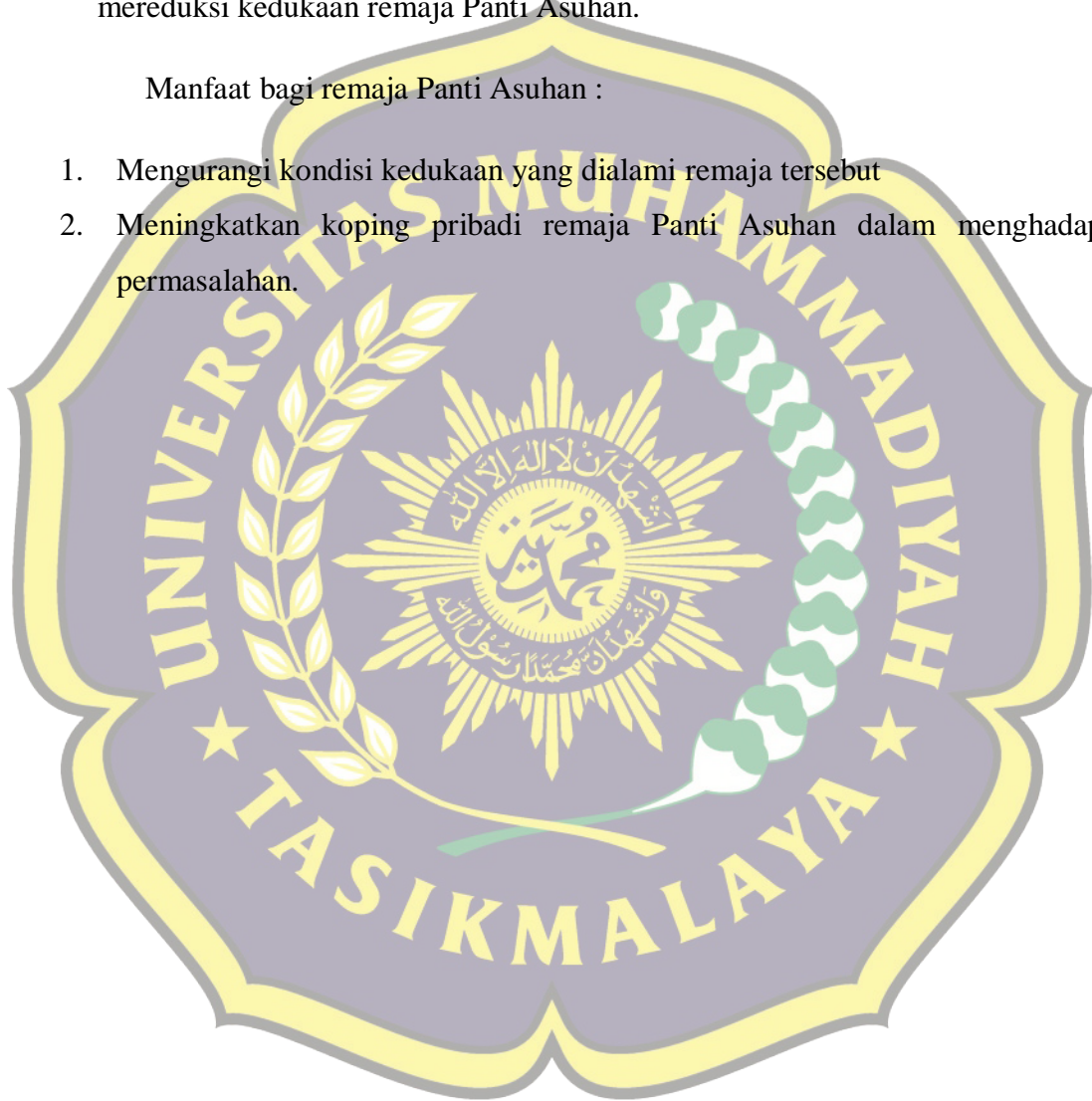
1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dan dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan serta pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada umumnya, serta mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada khususnya.
2. Memberikan khazanah baru tentang penggunaan konseling ego state dalam mereduksi kedukaan

Selain manfaat secara teoritis, terdapat juga manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini untuk Panti Asuhan diantaranya :

1. Memberikan gambaran tentang kondisi kedukaan yang dialami oleh remaja Panti Asuhan tersebut.
2. Memberikan pemahaman tentang penggunaan konseling ego state untuk mereduksi kedukaan remaja Panti Asuhan.

Manfaat bagi remaja Panti Asuhan :

1. Mengurangi kondisi kedukaan yang dialami remaja tersebut
2. Meningkatkan coping pribadi remaja Panti Asuhan dalam menghadapi permasalahan.



UMTAS