

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya sebagai manusia kita mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dengan tugas perkembangan yang berbeda-beda. Dalam tahapan perkembangan yang diungkapkan oleh Erikson, pada masa dewasa orang akan mengalami krisis psikososial yaitu keintiman versus isolasi (Alwisol, 2009:114). Ketika individu dapat menyesuaikan diri dengan pasangan atau teman maka akan mengalami keintiman, jika sebaliknya maka akan mengalami isolasi. Selain itu, pada masa dewasa mereka akan banyak dihadapkan pada hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan dan pernikahan yang menuntut mereka untuk terus menyesuaikan diri dengan peran yang dilakukannya (Hurlock, 1980: 278).

Orang dewasa yang sudah menikah dituntut untuk dapat berperan sebagai pasangan suami-istri serta ibu dan ayah jika sudah dikaruniai seorang anak. Hubungan yang terjalin satu sama lainnya pun perlu terjaga dengan baik agar dapat mewujudkan keluarga harmonis. Mohammadi et al (2016:1) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan merupakan kebahagiaan dasar bagi manusia dan dapat menjaga stabilitas lingkungan keluarga. Hal ini dapat terlihat dari bagaimana mereka saling mencintai satu sama lainnya (Mohammadi, 2016:1).

Mewujudkan keluarga harmonis diperlukan kunci atau cara dalam membangun kualitas pernikahan. Feeney mengatakan bahwa kunci dari kualitas pernikahan adalah gaya kelekatan yang terjalin diantara pasangan menikah (Sandberg et al, 2017:519). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hasan & Zeifman bahwa bagi orang dewasa, kehidupan romansanya bergantung pada kelekatan yang terjalin diantara keduanya (A.S et al, 2019:1).

Pada awalnya John Bolwby yang merupakan penggagas teori kelekatan menyatakan kelekatan terjadi diantara ibu dan anak sebagai elemen perilaku yang menjadi ciri kelekatan antara ibu dan anak (Parkes & Prigerson, 2010:48). Namun

seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada manusia, kelekatan pun terjadi pada remaja dan orang dewasa (Bowlby, 1988: 118). Kelekatan dijadikan sebagai sumber pengalaman belajar di awal kehidupan manusia (Bowlby, 1988: 119), terdapat sistem sosial, emosional dan perilaku yang berevolusi menjadi sebuah ikatan hubungan diantara keduanya menjadi lebih intim (Bowlby, 1988: 120; Greenwood, 2015:2).

Sama halnya dengan kelekatan yang terjadi pada masa bayi atau kanak-kanak, pada masa dewasa Trinke & Bartholomew mengungkapkan bahwa kelekatan hubungan yang terjadi dijadikan sebagai jembatan untuk mendapatkan perlindungan, kenyamanan dan dukungan (LeRoy, 2019:1). Selain itu, Hasan & Zeifman (A.S et al, 2019:1) mengungkapkan pula bahwa kehidupan romansa orang dewasa bergantung pada kelekatan yang terjalin diantara keduanya. Dilatarbelakangi oleh kelekatan yang terjaga seperti diungkapkan oleh Mikulencer et al (Huang, 2020:2), hubungan pernikahan akan memiliki keintiman serta menghasilkan kepuasan hubungan yang tinggi dan berkualitas.

Oleh karena itu, pentingnya kelekatan untuk dijadikan sebagai salah satu syarat membina hubungan dengan pasangan agar terwujudnya keintiman dan kualitas hubungan pernikahan yang baik. Pada masa dewasa, individu tidak hanya ditantang untuk mendapatkan pekerjaan dan menentukan pasangan hidup namun mereka pun akan ditantang untuk kehilangan, seperti halnya kehilangan pekerjaan atau pun pasangan. Faktor kehilangan pasangan berbeda-beda dan kematian menjadi salah satu faktor kehilangan tersebut.

Bowlby mengungkapkan kehilangan orang yang dicinta sebagai salah satu pengalaman menyakitkan yang terjadi dalam periode kehidupan seseorang (Sawyer, 2019:11) dan memungkinkan orang menghadapi kesedihan pada periode tersebut (Howarth, 2011:4). Kesedihan menjadi respon yang pertama kali orang rasakan disaat kehilangan sesuatu yang berharga termasuk kehilangan pasangan hidup.

Bukan hal mudah untuk menerima fakta kehilangan orang tercinta. Kehilangan orang tercinta memungkinkan orang mengalami kedukaan sebagai pengalaman emosi melibatkan reaksi psikis, sosial dan fisik (Stroebe, Boerner & Henk, 2016) serta pikiran dan perasaan (Bhattacharya, 2014) yang dialami setelah ditinggalkan oleh seseorang. Berduka merupakan respon wajar yang ditampilkan individu saat ditinggal meninggal oleh orang yang dicinta (Kakar & Oberoi, 2016:371) termasuk pasangan hidup.

Orang berduka dengan cara yang berbeda, berbeda pada lama periode kedukaan yang dialami serta perwujudan jarak dari perasaan depresi ke kemarahan dan selanjutnya kepada sikap penghindaran (Howarth, 2011:4). Orientasi hubungan yang terjalin diantara keduanya dijadikan sebagai pijakan untuk memahami respon individu terhadap kedukaan (Bowlby, 1980). Hal tersebut dapat dilihat dari cara individu menghadapi peristiwa kematian pasangan secara adaptif melalui sejarah kelekatan hubungannya (Yu et al, 2016 :94).

Seperti halnya kelahiran, kematian menjadi sebuah kepastian yang akan dialami manusia selama hidup di dunia. Resiko kematian pada orang dewasa cukup tinggi dengan beberapa faktor yang melatarbelakanginya. Angka kematian tercatat semakin tahun semakin meningkat dibandingkan angka kelahiran. *United Nation Population Fund (UNFPA)* Indonesia menyatakan bahwa jumlah kematian di Indonesia sebesar 1,6 juta jiwa pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat hingga 2045 sebesar 3,2 juta jiwa ([www.databoks.kadata.co.id](http://www.databoks.kadata.co.id), diakses pada 17/6/2020).

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyatakan salah satu faktor kematian ditinjau dari segi kesehatan yaitu kematian yang disebabkan penyakit jantung dan gagal jantung lebih banyak dialami perempuan, stroke lebih banyak dialami oleh laki-laki pada usia 15 tahun ke atas (Infodatin, 5), serta faktor lainnya seperti bunuh diri yang terjadi pada tahun 2016 didominasi oleh laki-laki berusia produktif (usia 20-40 tahun) (Infodatin, 2019:3).

Semakin banyak orang meninggal pada usia dewasa, artinya semakin meningkatkan status janda atau pun duda yang dilatarbelakangi oleh kematian pasangan hidup. Hal itu tentu tak luput dari resiko yang akan dihadapi oleh pasangan yang ditinggal. Beberapa peneliti mengungkapkan resiko yang akan dialami orang dewasa pasca kematian pasangannya, seperti halnya resiko mengalami kematian lebih tinggi (Arizmendi dan O'Connor, 2015:3) dibandingkan dengan yang memiliki pasangan (Moon et al, 2013:385) serta ditantang untuk dapat mempertahankan cerita hidup mereka baik secara pribadi ataupun sosial pasca kematian pasangannya (Neimeyer, 2006:231).

Kematian merupakan kehilangan permanen. Ketika seseorang mengalami kehilangan permanen maka mereka kehilangan kelekatan dengan orang tersebut sehingga orang yang ditinggal perlu berjuang diantara kelekatan yang sudah terbangun dengan kenyataan bahwa pasangannya sudah tiada (Boerner et al, 2016:2). Selain itu, mereka pun ditantang untuk dapat mengatasi kehilangan, beradaptasi dengan kehidupan yang berubah, menyusun kembali model kerja setelah kematian orang yang dicinta, serta menghadapi tantangan dalam ikatan berkelanjutan dengan almarhum (Neimeyer, 2016:66).

A.S Leroy et al (2019:7) menguji orientasi kelekatan dengan kehilangan penyesuaian diri pasca kematian pasangan hidup dan menyatakan bahwa kecemasan kelekatan yang tinggi relevan dengan hasil kesehatan yang dialami oleh pasien (orang yang ditinggal meninggal pasangan hidup). Mereka lebih beresiko mengalami penyesuaian kehilangan yang buruk setelah kematian pasangannya sehingga membutuhkan intervensi pada masa tersebut.

Selanjutnya, Bass (2020:15) melakukan penelitian terhadap orang dengan perbedaan ras dan menyatakan bahwa diantara kulit hitam dan kulit putih berbeda-beda tentang bagaimana mereka menghadapi kehilangan tersebut. Orang berkulit hitam cenderung menghindari orang-orang, tempat-tempat (keramaian) dan cenderung melakukan hal-hal yang membuat mereka dekat dengan pasangan yang sudah meninggal.

Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan King et al (2017:5) terhadap 38.773 orang pria dan 23.396 wanita yang mengalami kematian pasangan hidup menyatakan bahwa ketika satu anggota pasangan menikah (suami/istri) meninggal, maka pasangan yang ditinggal meninggal beresiko lebih besar mengalami kematian lebih tinggi pada 24 bulan setelah kematian pasangan terutama dalam tiga bulan pertama.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan kepala Desa Sukasukur, menyatakan bahwa jumlah orang yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidup berjumlah 316 orang. Gejala yang biasanya dialami oleh masyarakat terlihat jelas pada periode awal pasca kehilangan pasangan hidup. Biasanya mereka mengalami kesedihan mendalam, murung, tidak bersemangat serta menjalankan aktivitas sehari-hari tidak seperti saat pasangan mereka masih hidup.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan beberapa warga Desa Sukasukur (2020) yang salah satunya adalah Rita (37 tahun) menyatakan bahwa kematian pasangan hidup merupakan periode menyakitkan dalam kehidupannya. Pasca kematian suaminya, ia merasakan kesedihan mendalam ditandai dengan perasaan sedih, marah, stress, depresi, penyesalan, halusinasi, jarang melakukan interaksi sosial serta keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal ini masih dirasakan sampai saat ini meskipun kematian pasangan hidup sudah berlalu sekitar satu tahun lamanya. Ia mengatakan bahwa konflik internal dalam dirinya yang ia rasakan paling berat adalah di tiga bulan pertama pasca kematian.

Wawat (58 tahun) yang merupakan salah satu warga RW 001 menyatakan bahwa kehilangan orang dicinta merupakan hal menyakitkan terlebih tanggung jawab yang saat ini dipikul hanya seorang diri dengan membesarkan tiga orang anak yang masih berusia muda. Walaupun sudah 23 tahun lamanya ditinggalkan suami kesedihan dan bayangan suami masih teringat hingga saat ini, namun perasaan tersebut (menangis sepanjang hari, merasa hampa, keinginan makan menurun) tidak sama seperti saat tiga bulan pasca kematian suaminya. Ia mengaku bahwa hubungan

yang terjalin diantara keduanya terbilang romantis, terkadang inilah fakta yang menjadikan dirinya sulit untuk melepas kepergian suaminya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti melihat begitu lamanya orang untuk dapat beralih dari kedukaan pasca kematian pasangannya. Tidak sedikit orang mengalami stress, depresi, kesedihan mendalam sampai keinginan untuk mengakhiri hidup karena merasakan kehampaan setelah ditinggal oleh pasangan hidupnya. Kenangan dan hubungan yang teringat semakin memberatkan mereka untuk dapat melupakan atau beralih dari ingatan tentang pasangan hidupnya sehingga menimbulkan reaksi kedukaan.

Fokus penelitian ini adalah menemukan hubungan antara kelekatan dengan kondisi kedukaan pada orang dewasa yang ditinggal meninggal pasangannya baik suami ataupun istri. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukasukur, Kecamatan Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya.

Bimbingan dan Konseling dalam prakteknya memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kelekatan ataupun mereduksi kedukaan. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan pribadi berupa konseling individual dengan menggunakan teknik konseling *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*. Shapiro (2007:9) menjelaskan bahwa konseling EMDR merupakan pendekatan psikoterapi yang memberdayakan delapan model penanganan untuk mengatasi berbagai keluhan klinis yang disebabkan oleh pengalaman hidup negatif.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pada dasarnya kematian pasangan hidup dapat menyebabkan orang mengalami beberapa hal berbeda termasuk kedukaan sebagai reaksi dari kehilangan. Akibatnya banyak orang yang mengalami konflik dalam dirinya baik secara fikiran ataupun perasaan, merasa deprsri bahkan menarik diri dari lingkungan sekitar. Tugas dan tanggung jawab yang diemban oleh pasangan yang ditinggalkan menjadi dua kali lipat lebih berat. Secara khusus terdapat fenomena yang dapat dijadikan alasan perlu

dilakukannya penelitian hubungan kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa sebagai berikut:

1. Kematian pasangan hidup menyebabkan pasangan yang ditinggal menjadi orangtua tunggal.
2. Situasi baru yang dialami membuat pasangan yang ditinggalkan sulit beradaptasi.
3. Meskipun kematian sudah berlangsung lama, namun seringkali ingatan tentang almarhum masih terus membayangi pasangan yang ditinggalkan.
4. Hilangnya figur kelekatan dalam kehidupan pribadi dan rumah tangganya.

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini mengungkap gambaran hubungan kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa. Sebagai upaya untuk dapat memahami penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan Batasan masalah sebagai berikut:

1. Orang dewasa yang sudah menikah berusia sekitar 20-65 tahun.
2. Orang dewasa yang ditinggal meninggal karena kematian oleh pasangannya.
3. Orang dewasa yang mengalami kedukaan karena kematian pasangan.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Seperti apa gambaran kelekatan hubungan suami-istri pada orang dewasa?
2. Seperti apa gambaran kedukaan yang dialami orang dewasa pasca kematian pasangan hidup?
3. Seperti apa hubungan antara kelekatan dengan kondisi kedukaan pada orang dewasa pasca kematian pasangan hidup?
4. Bagaimana implikasi penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran kelekatan hubungan suami-istri pada orang dewasa
2. Mengetahui gambaran kedukaan pada orang dewasa pasca kematian pasangan hidup
3. Mengetahui hubungan antara kelekatan dengan kondisi kedukaan pada orang dewasa pasca kematian pasangan hidup
4. Mengetahui implikasi penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kelekatan, kedukaan serta hubungan diantara keduanya yang terjadi pada orang dewasa pasca kematian pasangan hidup.
2. Memberikan sumbangan keilmuan dan dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan umumnya bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dan khususnya bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Selain manfaat teoritis, terdapat pula manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa ataupun konselor dapat memperoleh gambaran hubungan kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa pasca kematian pasangan.
2. Bagi warga Desa Sukasukur yang mengalami kedukaan pasca kematian pasangan dapat memiliki pengetahuan serta keterampilan baru dalam mereduksi kedukaan yang dialami pasca kematian pasangan.