

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Berduka dan Kehilangan

Berduka merupakan respons emosional, kognitif, dan perilaku yang dialami individu setelah mengalami kehilangan yang signifikan, seperti kematian orang terdekat (Kübler-Ross, 2021). Menurut Worden (2020), berduka bukan hanya kesedihan sementara, melainkan proses adaptasi yang melibatkan empat tugas utama: menerima kenyataan kehilangan, mengolah rasa sakit emosional, menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa yang hilang, dan menemukan cara untuk mengenang sambil melanjutkan hidup. Dalam konteks kehilangan ibu, berduka sering kali lebih intens karena ikatan emosional yang kuat antara anak dan ibu, yang dibentuk sejak masa kanak-kanak. Makna berduka merujuk pada interpretasi subjektif individu terhadap pengalaman kehilangan tersebut, yang dipengaruhi oleh faktor budaya, spiritual, dan personal (Neimeyer, 2023). Di Indonesia, konsep berduka sering terintegrasi dengan nilai-nilai budaya seperti gotong royong dan ritual keagamaan, yang dapat memperkaya atau memodifikasi makna kehilangan (Wulan & Suryani, 2022). Penelitian oleh Parkes (2022) menunjukkan bahwa makna berduka yang positif dapat mengarah pada pertumbuhan pasca-trauma (post-traumatic growth), sementara makna negatif berisiko menimbulkan depresi berkepanjangan.

2.1.1 Konsep berduka

Kehilangan orang tua, terutama ibu, pada masa dewasa merupakan peristiwa perkembangan normatif yang menimbulkan respons berduka yang kompleks. Berduka (grief) didefinisikan sebagai proses psikologis, fisik, dan sosial yang menyertai kesadaran akan kehilangan seseorang yang signifikan (Worden, 2020). Proses ini tidak linear dan sangat individual, dipengaruhi oleh faktor seperti sifat kehilangan (mendadak atau kronis), kualitas hubungan sebelumnya, dan konteks budaya (Stroebe & Schut, 2021). Dalam konteks kehilangan ibu, berduka sering kali melibatkan kesedihan yang mendalam atas hilangnya sumber dukungan emosional, identitas peran sebagai anak, dan fungsi kekekerabatan yang dijalankan ibu. Model kontemporer seperti Dual Process Model (DPM) of Coping with Bereavement (Stroebe & Schut, 2021) menyediakan kerangka yang relevan. Model ini menjelaskan bahwa individu yang berduka bergerak secara osilasi antara dua jenis stresor: 1) Loss-oriented coping (berfokus pada kesedihan, seperti merenungkan kenangan dan rasa kehilangan), dan 2) Restoration-oriented coping (berfokus pada penyesuaian dengan kehidupan baru, seperti mengelola tugas-tugas praktis dan membentuk identitas baru). Kehilangan ibu, yang sering kali merupakan pusat emosional keluarga, menciptakan beban ganda pada kedua orientasi ini, mengharuskan individu untuk tidak hanya memproses kesedihan emosional tetapi juga segera mengisi berbagai peran instrumental dan ekspresif yang ditinggalkan.

2.1.2 Definisi Berduka

Menurut Worden (2020), berduka adalah proses psikologis yang harus dilalui oleh individu untuk menyesuaikan diri dengan kehilangan dan mengintegrasikan kehilangan tersebut ke dalam kehidupan mereka. Berduka melibatkan berbagai reaksi emosional seperti kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, kecemasan, dan kebingungan. Selain itu, berduka juga dapat menimbulkan reaksi fisik seperti gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan kelelahan. Stroebe dan Schut (2021) mendefinisikan berduka sebagai proses dinamis yang melibatkan fluktuasi antara menghadapi kesedihan (loss-oriented coping) dan mengalihkan perhatian untuk beradaptasi dengan perubahan hidup (restoration-oriented coping). Model ini menekankan bahwa berduka bukanlah proses linear, melainkan siklus yang berulang antara menghadapi dan menghindari rasa sakit kehilangan.

2.1.3 Tahapan dan Tugas Berduka

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan tahapan dan tugas dalam proses berduka. Salah satu teori yang paling banyak digunakan adalah teori empat tugas berduka dari Worden (2020), yang menjelaskan bahwa individu harus menyelesaikan empat tugas utama agar dapat beradaptasi dengan kehilangan, yaitu:

1. Menerima kenyataan kehilangan

Pada tahap ini, individu mulai menyadari dan menerima bahwa orang yang dicintainya telah meninggal secara permanen. Penyangkalan dan

kebingungan sering muncul sebagai mekanisme awal untuk menghadapi kenyataan yang sulit diterima.

2. Mengalami dan mengolah rasa sakit berduka

Individu harus menghadapi dan merasakan emosi yang muncul akibat kehilangan, seperti kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, dan kecemasan.

Menghindari atau menekan emosi ini dapat menghambat proses berduka.

3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa orang yang hilang

Kehilangan orang yang sangat dekat dengan mengubah peran sosial dan rutinitas hidup seseorang. Individu harus belajar menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran orang tersebut.

4. Membangun kembali kehidupan yang bermakna

Individu berusaha menemukan makna baru dan melanjutkan hidup dengan tujuan dan harapan baru, meskipun tanpa kehadiran orang yang telah meninggal.

Selain itu, Elisabeth Kübler-Ross (2023) mengemukakan model lima tahap berduka yang populer, yaitu: penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Namun, model ini lebih menggambarkan reaksi emosional dan tidak selalu dialami secara berurutan oleh semua individu.

2.1.4 Dimensi Emosional dan Fisik dalam Berduka

Berduka melibatkan berbagai dimensi, tidak hanya emosional tetapi juga fisik dan sosial. Emosi yang muncul selama berduka sangat beragam, mulai dari kesedihan mendalam, kemarahan, kebingungan, hingga perasaan lega atau rasa bersalah (Bonanno, 2022). Secara fisik, individu

yang berduka dapat mengalami gangguan tidur, penurunan atau peningkatan nafsu makan, kelelahan, dan gejala somatik lainnya.

Reaksi fisik ini sering kali merupakan manifestasi dari stres psikologis yang dialami selama berduka. Menurut Lazarus dan Folkman (2022), stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi sistem imun dan kesehatan fisik secara keseluruhan, sehingga berduka yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk kondisi kesehatan.

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Berduka

Proses berduka dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mempercepat atau memperlambat adaptasi individu terhadap kehilangan, antara lain:

1. Hubungan dengan orang yang meninggal

Hubungan yang erat dan penuh kasih sayang biasanya menimbulkan proses berduka yang lebih intens dan lama (Silverman & Worden, 2021). Misalnya, kehilangan ibu yang merupakan sosok utama dalam kehidupan emosional dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam.

2. Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam membantu individu melewati proses berduka. Dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi risiko komplikasi berduka seperti gangguan stres pasca trauma (Stroebe et al., 2023).

3. Kondisi psikologis sebelumnya

Individu dengan riwayat gangguan mental atau stres berat cenderung mengalami proses berduka yang lebih rumit dan berkepanjangan.

4. Konteks budaya dan agama

Nilai-nilai budaya dan kepercayaan agama mempengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengelola kesedihan serta makna yang diberikan pada kematian (Neimeyer, 2020). Misalnya, dalam beberapa budaya, ekspresi kesedihan secara terbuka sangat dianjurkan, sementara di budaya lain lebih mengedepankan ketenangan dan penerimaan.

5. Kondisi fisik dan kesehatan

Kondisi kesehatan fisik, terutama penyakit kronis atau komplikasi medis, dapat memperberat proses berduka karena menambah beban emosional dan fisik (Konturek et al., 2022).

2.2 Makna Berduka

Makna berduka merupakan aspek penting dalam proses berduka yang berkaitan dengan bagaimana individu menafsirkan, memahami, dan memberi arti terhadap pengalaman kehilangan yang dialaminya. Proses pencarian makna ini sering disebut sebagai *meaning-making*, yang berperan krusial dalam membantu individu mengatasi kesedihan dan membangun kembali kehidupan setelah kehilangan (Park, 2020).

2.2.1 Teori Meaning-Making dalam Berduka

Menurut Park (2020), *meaning-making* adalah proses kognitif dan emosional di mana individu berusaha untuk mengintegrasikan pengalaman traumatis atau stres, seperti kehilangan orang yang dicintai, ke dalam

kerangka makna hidup yang sudah ada. Proses ini melibatkan dua jenis makna:

1. Global meaning, yaitu keyakinan, nilai, dan tujuan hidup yang lebih luas yang dimiliki individu sebelum mengalami kehilangan.
2. Situational meaning, yaitu makna yang diberikan individu terhadap peristiwa kehilangan itu sendiri.

Ketika terjadi ketidaksesuaian antara global meaning dan situational meaning (misalnya, keyakinan bahwa dunia itu adil bertentangan dengan kenyataan kehilangan ibu secara tiba-tiba), individu akan mengalami *meaning-making* agar dapat mengurangi ketidaksesuaian tersebut.

2.2.2 Proses Pencarian Makna

Neimeyer (2021) menekankan bahwa pencarian makna adalah inti dari proses berduka yang adaptif. Individu yang berhasil menemukan makna baru dari kehilangan cenderung mengalami pemulihan psikologis yang lebih baik. Proses ini dapat meliputi:

1. Rekonstruksi narasi kehidupan: Individu membangun kembali cerita hidupnya dengan memasukkan pengalaman kehilangan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna.
2. Transformasi identitas: Kehilangan dapat memicu perubahan dalam identitas diri, di mana individu menemukan kekuatan baru atau tujuan hidup yang berbeda.
3. Perubahan nilai dan prioritas: Setelah, individu sering kali mengevaluasi ulang apa yang penting dalam hidupnya, seperti memperkuat hubungan sosial atau spiritualitas.

2.2.3 Makna Berduka dan Kesehatan Mental

Penelitian menunjukkan bahwa makna berduka yang positif berhubungan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik, seperti penurunan gejala depresi dan kecemasan (Gillies & Neimeyer, 2021). Sebaliknya, kegagalan dalam menemukan makna dapat menyebabkan komplikasi berduka, seperti gangguan stres pasca trauma atau berduka yang berkepanjangan (prolonged grief disorder) (Boelen & Prigerson, 2022).

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Makna Berduka

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses pencarian dan pembentukan makna berduka antara lain:

1. Dukungan sosial: Interaksi dengan, keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu individu dalam memfleksikan dan menemukan makna baru (Neimeyer, 2020).
2. Kepercayaan dan spiritualitas: Keyakinan agama atau spiritual sering menjadi sumber makna dan penghiburan dalam menghadapi kehilangan (Pargament, 2023).
3. Kondisi kesehatan fisik: Kondisi medis yang menyertai proses berdukandapat mempengaruhi kapasitas individu untuk melakukan *meaning-making* karena adanya beban fisik dan emosional tambahan (Konturek et al., 2021).

4. Pengalaman hidup sebelumnya: Individu yang pernah mengalami trauma atau kehilangan sebelumnya mungkin memiliki dengan yang belum pernah mengalami.

2.3 Kehilangan Ibu dan Dampaknya

Kehilangan ibu merupakan salah satu bentuk kehilangan yang sangat signifikan dan berdampak mendalam dalam kehidupan individu. Ibu sering kali dianggap sebagai sosok utama yang memberikan dukungan emosional, pengasuhan, dan rasa aman sejak masa kanak-kanak hingga dewasa (Silverman & Worder, 2021). Oleh karena itu, kematian ibu tidak hanya menimbulkan kesedihan atas kehilangan fisik, tetapi juga dapat mengguncang fondasi psikologis dan sosial seseorang.

2.3.1 Peran Ibu dalam Kehidupan Individu

Ibu memiliki peran sentral dalam pembentukan identitas, harga diri, dan kesejahteraan emosional anak maupun anggota keluarga lainnya. Menurut Bowlby (2023) dalam teori keterikatan (*attachment theory*), hubungan yang kuat dan aman dengan ibu merupakan dasar bagi perkembangan emosional yang sehat. Kehilangan ibu dapat mengganggu rasa aman dan kestabilan emosional, sehingga memicu reaksi berduka yang intens dan kompleks.

2.3.2 Dampak psikologis Kehilangan

Kematian ibu dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, antara lain:

1. Kesedihan mendalam dan depresi
2. Individu yang kehilangan sering mengalami kesedihan yang intens dan berkepanjangan. Penelitian oleh Stroebe dan Schut (2022) menunjukkan bahwa kehilangan orang tua, khususnya ibu, meningkatkan risiko depresi dan gangguan kecemasan. Kesedihan ini dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari dan kualitas hidup.
3. Rasa kehilangan dapat menyebabkan krisis identitas, terutama bagi individu yang sangat bergantung pada figur ibu untuk dukungan emosional dan pengambilan keputusan. Kebingungan emosional seperti rasa marah, bersalah, atau penyesalan juga sering muncul (Gillies, J., & Neimeyer, R. A., 2022).
4. Gangguan fungsi sosial dan hubungan interpersonal
Kehilangan ibu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial karena rasa kesepian atau ketidakmampuan mengelola emosi (Carr et al., 2021).
Trauma dan stres pasca kehilangan Dalam beberapa kasus, kehilangan ibu dapat menyebabkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), terutama jika kematian terjadi secara mendadak atau traumatis (Brent et al. 2020).

2.3.3 Dampak Fisik dan Kesehatan

Selain dampak psikologis, kehilangan ibu juga dapat berpengaruh pada kondisi fisik individu. Stres berkepanjangan akibat berduka dapat

memicu gangguan kesehatan seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan melemahnya sistem imun (Katz et al., 2020). Hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan, terutama jika individu juga mengalami penyakit kronis atau komplikasi medis.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Dampak Kehilangan Ibu

Beberapa faktor yang mempengaruhi seberapa besar dampak kehilangan ibu terhadap individu antara lain:

1. Kedekatan emosional dengan ibu

Semakin erat hubungan emosional dengan ibu, semakin besar intensitas kesedihan dan kesulitan dalam proses berduka (Silverman & Worden, 2021).

2. Usia saat kehilangan

Kehilangan ibu pada usia dini dapat berdampak berbeda dibandingkan pada usia dewasa. Anak-anak dan remaja mungkin mengalami gangguan perkembangan emosional, sedangkan orang dewasa mungkin menghadapi krisis eksistensial (Neimeyer, 2020)

3. Dukungan sosial dan keluarga

Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu mengurangi dampak negatif dan mempercepat proses adaptasi (Stroebe et al., 2021).

4. Konteks kematian

Kematian yang mendadak atau akibat penyakit kronis dengan komplikasi dapat mempengaruhi cara individu memproses kehilangan (Bonanno, 2022).

2.3.5 Studi Empiris Terkait kehilangan Ibu

Penelitian oleh Klass, Silverman, dan Nickman (2020) menunjukkan bahwa individu yang kehilangan ibu cenderung mengalami proses berduka yang lebih kompleks dibandingkan kehilangan orang lain, karena peran ibu yang multifungsi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, studi pengumpulan data secara berulang kali dari subjek yang sama selama periode waktu yang diperpanjang (longitudinal) oleh Bonanno et al. (2021) menemukan bahwa meskipun sebagian besar individu mampu beradaptasi dengan kehilangan ibu, ada kelompok yang mengalami kesulitan jangka panjang yang memerlukan intervensi psikologis.

2.4 Duka pada Individu Dewasa

Duka (grief) adalah respons emosional, psikologis, dan fisik yang muncul sebagai reaksi terhadap kehilangan signifikan, seperti kematian orang tercinta. Pada individu dewasa, duka dapat bervariasi intensitasnya tergantung pada faktor seperti usia, dukungan sosial, dan jenis kehilangan. Duka bukanlah penyakit, tetapi proses alami yang membantu individu beradaptasi. Namun, jika berlangsung terlalu lama atau intens, dapat

berkembang menjadi gangguan kesehatan mental seperti Prolonged Grief Disorder (PGD).

2.4.1 Tahapan dan Model Duka

Salah satu model terkenal adalah model tahapan duka oleh Elisabeth Kübler-Ross yang awalnya dikembangkan untuk pasien terminal, tetapi sering diterapkan pada duka umum. Tahapan ini tidak selalu linear dan dapat berulang:

1. Penolakan (Denial): Individu menyangkal kehilangan, merasa seperti mimoi buruk.
2. Marah (Anger): Muncul kemarahan terhadap diri sendiri, orang lain, atau situasi.
3. Tawar-Menawar (Bargaining): Upaya untuk “bernegosiasi” dengan relitas, seperti berpikir “jika saja aku yang melakukan ini”.
4. Depresi (Depression): Perasaan sedih mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari.
5. Penerimaan (Acceptance): Mulai menerima kehilangan dan bergerak maju.

2.4.2 Respon Berduka Pada Setiap Tahapan Perkembangan

Berdasarkan teori perkembangan psikologis, pengalaman duka berbeda-beda tergantung pada tahap perkembangan individu, karena dipengaruhi oleh kematangan kognitif, emosional dan sosial. Teori utama yang mendasarinya termasuk teori keterikatan oleh John Bowlby, tajap

perkembangan Erik Erikson, dan model kesedihan oleh J. William Worden. Perbedaan utama meliputi cara memproses emosi, ekspresi duka, mekanisme coping, dan risiko komplikasi seperti depresi. Berikut penjelasan per tahap, dengan fokus pada perbedaan utama.



Tabel 2 1 Data Tahapan Perkembangan

No.	Tahapan Perkembangan	Usia (Rata-rata)	Karakteristik Kognitif dan Psikososial	Respon Berduka Khas
1	Anak Usia Dini (Pra-Sekolah)	2–5 tahun	Konsep kematian belum permanen (bersifat sementara atau dapat dibalik). Berpikir egosentris dan magis (<i>magical thinking</i>).	Regresi perilaku (misalnya, mengompol, <i>thumb sucking</i>). Cemas berpisah (<i>separation anxiety</i>). Sering bertanya "Kapan dia kembali?". Marah dan tantrum.
2	Anak Usia Sekolah	6–12 tahun	Mulai memahami kematian sebagai final dan universal. Mulai merasa takut dan dapat mempersonalisasi kematian (merasa itu adalah hukuman).	Manifestasi fisik (<i>somatic complaints</i>) seperti sakit perut/kepala. Penurunan konsentrasi dan prestasi sekolah. Rasa bersalah atau rasa malu yang intens.
3	Remaja	13–18 tahun	Memahami kematian secara abstrak. Fokus pada pembentukan identitas dan peran sosial (Erikson: Identitas vs. Kebingungan Peran).	Penarikan diri dari keluarga dan teman. Perilaku mengambil risiko (misalnya, penyalahgunaan zat). Krisis makna atau merasa tidak dipahami.
4	Dewasa Awal (Fokus Penelitian Anda)	19–40 tahun	Fokus pada keintiman, karir, dan peran dewasa (Erikson: Keintiman vs. Isolasi). Kehilangan orang tua memutus koneksi dengan masa lalu.	Gangguan pada peran hidup (misalnya, menjadi pengasuh atau kepala keluarga). Perasaan terisolasi dari teman sebaya. Revisi identitas dan penemuan kembali makna hidup tanpa sosok yang hilang.
5	Dewasa Madya	40–65 tahun	Fokus pada generativitas	Perasaan sebagai 'yatim piatu'

No.	Tahapan Perkembangan	Usia (Rata-rata)	Karakteristik Kognitif dan Psikososial	Respon Berduka Khas
6	Dewas Akhir (Lansia)	>65 tahun	(memberi warisan/menjadi mentor) (Erikson: Generativitas vs.	(<i>orphan</i>). Penilaian ulang nilai dan prioritas hidup. Dapat mengalami Stagnasi). Kehilangan orang tua adalah pengingat mortalitas diri sendiri. Fokus pada integritas ego (meninjau hidup dengan kepuasan) (Erikson: Integritas vs. Keputusasaan). Kehilangan sering terjadi.

2.4.3 Implikasi Klinis dan Psikososial

Pemahaman tentang hubungan proses berduka penting untuk intervensi klinis dan psikososial. Pendekatan holistik seperti dukungan psikologis bagi individu yang berduka dapat meningkatkan kualitas hidup dan mempercepat pemulihan (Katz et al., 2020; Bonanno, 2021). Intervensi psikologis seperti konseling berduka, terapi kognitif-perilaku, dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi stres psikologis.

2.5 Hubungan Antara Proses Berduka dan Kondisi Fisik

Proses berduka tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik. Hubungan antara berduka dan kesehatan fisik telah banyak diteliti

dalam literatur psikologi dan kedokteran, menunjukkan bahwa kehilangan orang yang dicintai dapat memicu berbagai reaksi fisiologis yang mempengaruhi sistem tubuh secara menyeluruh.

2.5.1 Dampak Fisiologi dari Berduka

Berduka dapat memicu respons stres akut yang melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA). Aktivasi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Katz et al., 2020). Peningkatan kadar hormon dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai efek negatif, seperti penurunan fungsi imun, gangguan metabolisme, dan peradangan kronis. Penelitian oleh Kiecolt-Glaser et al. (2022) menunjukkan bahwa individu yang berduka mengalami penurunan fungsi sistem imun, yang membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi dan memperlambat proses penyembuhan luka. Selain itu, stres akibat berduka juga dapat memperburuk kondisi penyakit kronis yang sudah ada, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes.

2.5.2 Interaksi Psikoneuroimunologi dalam Berduka

Bidang psikoneuroimunologi mempelajari interaksi antara sistem saraf, sistem imun, dan proses psikologis. Berduka sebagai stres psikologis berat dapat memicu disfungsi imun melalui jalur neuroendokrin (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2021). Selain itu, proses berduka yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, yang juga berkontribusi pada

disfungsi imun dan peningkatan peradangan sistemik (Irwin, 2022). Gangguan tidur sering ditemukan pada individu yang berduka dan dapat memperparah gejala fisik serta memperlambat pemulihan emosional.

2.5.3 Implikasi Klinis dan Dukungan Terpadu

Pemahaman tentang hubungan antara proses berduka dan kondisi fisik menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam penanganan individu yang mengalami kehilangan. Intervensi yang menggabungkan dukungan psikologis dan pengelolaan medis dapat membantu mengurangi beban stres, memperbaiki fungsi imun, dan mempercepat pemulihan. Misalnya, terapi psikologis seperti konseling berduka dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur (Neimeyer, 2020).