

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.¹ Menurut Siswoyo² mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.

Dari ketiga teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas memiliki kesamaan mengenai pengertian mahasiswa yakni

¹ Hartaji, Damar Adi. 2012. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

² Siswoyo, Dwi. 2007. Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press

individu yang sedang belajar atau menimba ilmu di suatu perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta namun apa yang dikemukakan oleh (yusuf, 2012) lebih diperjelas dengan penentuan umur serta proses perkembangan yang dialami oleh individu tersebut.³

2. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seorang siswa yang telah mencapai pendidikan di sebuah perguruan tinggi, dan memiliki potensi – potensi dalam memahami perubahan dan perkembangan di dunia pendidikan serta lingkungan masyarakat sehingga seorang mahasiswa memiliki posisi dan perannya seperti yang diungkapkan oleh Agus,⁴ mahasiswa sebagai tingkatan masyarakat yang lebih tinggi daripada siswa, memiliki 4 peran fungsi mahasiswa yang belum memiliki kepentingan khusus dalam bidang golongan, partai politik, ataupun organisasi masyarakat. Mahasiswa sebagai masyarakat yang memiliki idealisme tinggi yang diharapkan dapat menjadi lidah penyambung antara masyarakat dan pihak pemerintah.

a. *Agen of Change* (Generasi Perubahan)

Sebagai generasi perubahan, mahasiswa diharapkan dapat membawa perubahan terhadap permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar. Mahasiswa diharuskan memiliki kesadaran sosial dan kematangan berfikir yang kritis.

b. *Social Control* (Generasi Pengontrol)

Sebagai generasi pengontrol, mahasiswa diharapkan

³ Yusuf LN, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

⁴ Agus. 2007. Peran Mahasiswa dalam Pembangunan. Disampaikan dalam PPA UMS 2007/2008.

dapat mengendalikan keadaan sosial yang ada dilingkungan sekitar. Dimana mahasiswa dituntut untuk bersosialisasi dan memiliki kepekaan terhadap lingkungan.

c. *Iron Stock* (Generasi Penerus)

Sebagai generasi penerus, mahasiswa diharapkan dapat menjadi tonggak kepemimpinan dimasa mendatang.

d. *Moral Force* (Gerakan Moral)

Sebagai penggerak moral, mahasiswa diharapkan dapat menjaga stabilitas moral dilingkungan masyarakat.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat dijabarkan bahwa mahasiswa adalah seseorang individu yang sedang menempuh jalur pendidikan disebuah perguruan tinggi baik swasta ataupun negeri dengan kisaran usia 18 – 30 tahun yang sedang mengalami tahap perkembangan masa remaja akhir sampai dewasa awal dan proses perkembangannya dalam masa pemantapan pendirian hidup. Mahasiswa juga memiliki fungsi dan perannya didalam masyarakat dan lingkungannya. Dengan adanya peran dan fungsi yang dimiliki mahasiswa seringkali menjadi sorotan oleh masyarakat sekitarnya dan dijadikan sebagai harapan yang dapat membangun lingkungan tempat tinggalnya lebih baik dan maju.

B. *Grief*

1. Definisi *Grief*

Grief atau duka cita memiliki keterkaitan secara langsung pada perasaan kehilangan sesuatu atau seseorang yang sangat berharga bagi kita. Konsep *grief* biasanya sering digunakan dalam pembahasan yang berhubungan dengan kehilangan orang-orang

yang dicintai, seperti kematian orang tua, pasangan hidup dan sahabat dekat. Menurut Santrock *grief* atau dukacita merupakan suatu kelumpuhan emosional, tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus asa, sedih, dan kesepian yang menyertai disaat kita kehilangan orang yang kita cintai.⁵

Menurut Averill, satu pandangan menyebutkan bahwa kita akan melewati tiga fase *grief* setelah kita kehilangan seseorang yang kita cintai, yaitu: terkejut, putus asa, dan pulih kembali. Adapun *Grief* pada aspek (Fisik) yaitu yang di alami oleh masing-masing yaitu berbeda-beda, ada yang memiliki gejala seperti kepala sering terasa sakit, sering termenung, badan terasa lemah, merasa sangat terpukul, merasa sesak dan badan terasa tidak berdaya, sulit menerima kenyataan atas kehilangan orang tua. kemudian pada aspek (Mental), dimana dilihat bahwa perasaan yang timbul pada mereka sangat berbeda-beda. Sedangkan pada aspek (Sosial), dilihat dari sikap secara sosial mereka yang dilakukan yaitu selalu bercerita kepada sanak saudara atau teman terdekat, sering berdiam diri, menceritakan kepada orang lain tetapi hanya kepada orang-orang tertentu, tergantung dengan orang yang membahas kadang dibahas kadang juga tidak. Kemudian pada aspek (*Spiritual*), dapat dilihat dari berbagai perasaan berdosa yang muncul pada mereka, ataupun imbas dengan konsentrasi tersebut selalu muncul.⁶ Pandangan lainnya menyebutkan bahwa ada empat fase yang akan kita lalui, yaitu

⁵ Santrock, J. W. 2004. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (5th ed). Jakarta:

⁶ Lia Fitriani. 2023. *GRIEF PADA REMAJA AKIBAT KEMATIAN ORANG TUA* (Studi Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu). Undergraduate(S1) thesis, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

kelumpuhan, rindu, depresi, dan pulih.⁷ *Grief* menurut Papalia, Olds, ialah kehilangan, karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan.

Seseorang yang mengalami *grief* dikarenakan kehilangan orang yang dicintai seringkali membawa perubahan dalam status dan peran seseorang yang ditinggalkan.⁸ Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Aiken. *Grief* merupakan suatu pengalaman emosional yang pribadi pada setiap individu. Beberapa orang membutuhkan waktu beberapa tahun untuk dapat mengatasi perasaannya serta mampu menerima kenyataan bahwa orang yang dicintai sudah tiada. Kematian keluarga dekat atau sahabat merupakan pengalaman emosional yang dialami seseorang disertai dengan perasaan kehilangan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *grief* merupakan suatu proses psikologis, reaksi fisik, dan emosional yang mendalam dari seseorang akibat dari persepsi terhadap kehilangan. Kehilangan tersebut dapat dialami oleh orang yang dicintai maupun yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan orang yang ditinggalkan. Dalam penelitian yang sedang dibahas tersebut kehilangan dimaksudkan pada kematian orangtua.⁹

⁷ Santrock, J. W. 2002. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Penerbit Erlangga. Erlangga.

⁸ Papalia, D. E, Olds, S. W. & Feldman. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan* (9th ed). Jakarta: Kencana

⁹ Maynasari, E. (2008). *Studi kasus mengenai coping ibu terhadap kematian anak*. Jakarta: Universitas Islam Negeri, Fakultas Psikologi.

2. Faktor yang menyebabkan *Grief*

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *grief*, faktor tersebut dijelaskan oleh Aiken yaitu:¹⁰

- a) Hubungan individu dengan orang yang meninggal, yaitu reaksi-reaksi dan rentang masa waktu berduka yang dialami setiap individu akan berbeda tergantung dari hubungan individu dengan orang yang meninggal. Pada beberapa kasus dapat dilihat, apabila hubungan sangat baik dengan orang yang telah meninggal maka proses *grief* akan sangat sulit.
- b) Kepribadian, usia, dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan. Akan tetapi yang mencolok adalah jenis kelamin dan usia yang ditinggalkan. Secara umum *grief* lebih menimbulkan stres pada orang yang usianya lebih muda.
- c) Proses kematian, cara dari seseorang meninggal juga dapat menimbulkan perbedaan reaksi yang dialami orang yang ditinggalkannya. Pada kematian yang mendadak kemampuan orang yang ditinggalkan lebih sulit untuk menghadapi kenyataan. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai kekuatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi *grief*.

Selanjutnya menurut Hayslip ada tiga faktor yang mempengaruhi *grief*, yaitu:¹¹

¹⁰ Cahyasari, Intan. (2008). *Grief Pada Remaja Putra Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal*. Penelitian Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarm

¹¹ Puspitasari, R Amalia (2020). *Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami Grief karena kematian orangtua*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

a. Jenis Kelamin

Memainkan peran penting dalam respon seseorang terhadap *grief*. Respon *grief* yang disebabkan oleh kematian orangtua, anak perempuan cenderung lebih menunjukkan masalah yang ada di dalam dirinya, sementara itu pada anak laki-laki respon *grief* yang ditunjukkan dengan berbagai masalah perilaku dan kesulitan pada orang lain disekitarnya.

b. Penyebab Kematian

Penyebab kematian memiliki efek yang cukup besar dalam keadaan orang yang ditinggalkan, contohnya, kematian karena kanker atau penyakit yang berkepanjangan dapat menjadi *grief* yang diantisipasi daripada kematian karena kecelakaan yang terjadi secara mendadak akan menyebabkan shock yang lebih dalam bagi orang yang ditinggalkan.¹²

c. Usia

Hayslip dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pada remaja dalam menghadapi kematian orang tuanya lebih banyak mengalami shock, kesulitan tidur dan depresi daripada individu dengan usia dewasa tengah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan *grief* terjadi adalah kedekatan hubungan individu yang terjalin pada

¹² DeSpelder, Lynne Ann & Strickland, Albert Lee. 2011. *The Last Dance: Encountering Death and Dying*. New York: McGraw-Hill.

seseorang yang telah meninggal, kepribadian seseorang tersebut maupun usia dan jenis kelamin yang berbeda, dan bagaimana proses kematian seseorang terjadi dapat juga mempengaruhi individu yang ditinggalkan.

3. Karakteristik *Grief*

Ada beberapa karakteristik *grief* yang dijelaskan oleh Rando yaitu:¹³

- a) Diwujudkan dalam bagian-bagian psikologis, sosial, dan fisik.
- b) Merupakan suatu perkembangan yang terus-menerus termasuk perubahan-perubahan yang terjadi selama proses tersebut berlangsung.
- c) Terjadi secara alami, merupakan reaksi yang tidak diharapkan.
- d) Merupakan reaksi terhadap pengalaman dari banyaknya jenis kehilangan (*loss*), tidak hanya kematian.
- e) Bersifat unik, didasarkan pada persepsi individual terhadap kehilangan (*loss*) oleh seseorang yang mengalami dukacita (*grief*). Hal ini berarti tidak diperlukan adanya pengakuan atau validasi dari orang lain terhadap kehilangan (*loss*) agar seseorang mengalami *grief*. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik *grief* terjadi secara alami melalui bagian-bagian dari psikologis dan fisik dari individu tanpa adanya rekayasa, dan sebuah gambaran dari pengalaman individu terhadap jenis-jenis kehilangan yang dirasakan.

¹³ Dorothy, Y. (2010). Penghayatan *Grief* Pada Ayah Yang Menghadapi Kematian

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik *grief* terjadi secara alami melalui bagian-bagian dari psikologis dan fisik dari individu tanpa adanya rekayasa, dan sebuah gambaran dari pengalaman individu terhadap jenis-jenis kehilangan yang dirasakan.

4. Dampak *grief*

Adapaun beberapa dampak dari *grief* yang dialami oleh seseorang atau individu yaitu:

- a. Menghambat perkembangan
- b. Mengalami reaksi kaget, diam, sedih, dan teringat pada orang yang dicintai
- c. Merasakan perasaan tidak percaya dan sulit menerima peristiwa kematian
- d. Merasakan perasaan tidak berdaya, terpukul, dan terpukul.

5. Tahapan-tahapan *Grief*

Menurut Elisabeth Kubler-Ross ada 5 (lima) tahap yang dimiliki oleh individu ketika sedang mengalami kedukaan diantaranya penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*), yaitu:¹⁴

a. Pada tahap penyangkalan (*denial*)

Individu yang mengalami kedukaan akan bersikap menolak kenyataan yang terjadi pada dirinya. Selain itu bentuk respon penyangkalan yang dilakukan adalah selalu mencari pendapat dari berbagai pihak. Dalam tahap ini,

¹⁴ Upton, P. 2012. *Psychology Express: Developmental Psychology*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

pertama individu masih merasa kaget dan tidak percaya, seperti kata-kata “hmm ini tidak benar!” atau “pasti ada yang salah dengan kematiannya” menjadi kalimat yang sering terucap. Walaupun bukti disajikan, akan tetapi individu yang merasakan masih sulit untuk percaya. Pada kondisi berduka, denial kadang muncul dalam perilaku “seolah-olah ayah/ibu masih ada”. Masih membayangkan orang tua ada di rumah atau bahkan membiarkan barang-barang milik mereka tetap di tempat semula.

b. Pada tahap kemarahan (*anger*)

Individu tidak dapat menahan rasa denial yang dimiliki dan berkembang menjadi rasa amarah, iri hati, gusar, dan kebencian. Tahap kemarahan yang dialami oleh individu sangat sulit diatasi oleh keluarga atau orang terdekat. Hal ini dikarenakan oleh fakta bahwa rasa amarah yang dimiliki individu diekspresikan dengan berbagai cara ke lingkungannya pada saat-saat yang tidak menentu. Seperti halnya dalam saat-saat tertentu, mendadak individu merasa ada pihak yang harus disalahkan karena kematian orang tua. Menyalahkan tim medis yang menangani penyakit orang tua, anggota keluarga, diri sendiri, bahkan sang pencipta. Dalam tahap kemarahan (*anger*) individu mulai mempertanyakan, “Kenapa orang tua saya begitu cepat pergi? Padahal hidupnya seperti sehat-sehat saja! Kenapa bukan yang lain saja?”. Kemarahan ini terjadi karena bentuk cinta dari individu, yang dapat berubah menjadi suatu kemarahan.

c. Pada tahap tawar-menawar (*bargaining*)

Individu tidak mampu lagi untuk menghadapi kenyataan yang menyedihkan untuk individu yang bersangkutan pada tahap-tahap awal, dan pada tahap ini juga rasa marah yang muncul diarahkan kepada Tuhan. Tahap bargaining memiliki tumpang tindih dengan tahap anger. Pada tahap ini, individu mulai bertanya-tanya pada Tuhan dan merasa bahwa Tuhan tidak adil padanya. Bargaining memiliki struktur khas, yaitu individu mulai berhenti marah dan memuat persepsi baru seperti “Seandainya saja dulu saya bawa orang tua saya ke rumah sakit yang lebih bagus, mungkin kondisinya berbeda” atau “Seandainya Tuhan masih memberikan kesempatan bagi saya menjaga orangtua dengan baik mungkin kesehatan orang tua saya bisa perlahan membaik”.

d. Pada tahap depresi (*depression*)

Individu sudah tidak dapat menyangkal hal yang menyebabkan respon grief pada dirinya muncul. Hal ini dikarenakan semakin jelasnya hal-hal yang membuktikan bahwa individu tersebut memiliki sesuatu yang membuat ia menjadi merasa sedih (respon *grief*). Semakin jelasnya kenyataan tersebut merubah sikap individu yang bersangkutan mulai dari sikap denial dan anger yang dialami menjadi sebuah rasa kehilangan yang sangat mempengaruhi hidupnya. Ketika akhirnya individu mulai keluar dari masa lalu yang menyedihkan dan kembali ke masa kini, muncul fenomena baru seperti perasaan

depresi. Individu menyadari bahwa di masa kini, orang yang dicintai sudah tidak ada, dan tidak akan ada lagi.

Perasaan depresi berbeda dengan gangguan depresi. Dalam kondisi yang wajar, individu akan merasa depresi ketika orang terdekatnya telah tiada. Tapi, individu juga mempunyai harapan akan hari yang lebih baik. Yang bahaya adalah ketika perasaan itu menetap dan mengganggu fungsi harian. Pada diri sendiri atau keluarga, mulailah kita mencoba mengingatkan bahwa perasaan depresi pada kondisi berduka itu wajar, bukan penyakit yang perlu diperbaiki. Masalahnya mungkin timbul ketika perasaan depresi berkepanjangan, dan dalam kondisi ini mungkin perlu penanganan psikoterapi atau obat.

e. Pada tahap penerimaan (*acceptance*)

Individu berarti mulai memasuki tahap bahagia karena individu yang bersangkutan telah menerima apa yang terjadi dalam hidupnya. Setelah individu tersebut mengalami keempat tahap *grief* yang telah dijelaskan di atas, ia akan bersikap pasrah. Tahap penerimaan (*acceptance*) bukan dipaksa untuk berfikir positif melainkan berfikir rasional. Tahap akhir ketika individu bisa menerima situasi. Individu mulai memaafkan orang-orang, termasuk diri sendiri atas proses duka yang dialami. Individu akhirnya tersadar dan melihat bahwa kedepannya masih banyak sesuatu yang harus dijalani.

Orang tua yang meninggal, itu berarti hidupnya di dunia sudah usai, namun kita yang ditinggalkan masih

harus menjalani kehidupan kita sehari-hari. Pada tahap ini, kita mengakui “Ternyata ayah/ibu sudah tidak ada. Sekarang, kita bisa melakukan apa?” tahap penerimaan (*acceptance*) bukan menggantikan sosok yang hilang, melainkan mengembalikan situasi ke hari-hari yang wajar. Penerimaan ini bukan suatu tujuan akhir, tapi proses dan berusaha menerima bahwa kejadian itu sudah terjadi.

Selanjutnya menurut J.T. Brown dan Stoudemire ada tiga tahapan proses penyelesaian *grief*, yaitu:¹⁵

1. *Shock* dan tidak percaya

Segera setelah kematian, orang yang ditinggalkan sering kali merasa kehilangan dan bingung. Seiring dengan menurunnya perasaan duka, perasaan yang sebelumnya memberikan peluang pada membanjirnya perasaan sedih dan menangis. Tahap pertama ini bisa jadi berlangsung selama beberapa minggu, terutama setelah kematian yang mendadak atau tak terduga.

2. Asik dengan kenangan orang yang sudah meninggal

Pada tahap kedua, yang bisa berlangsung selama 6 bulan sampai 2 tahun lebih, orang yang ditinggalkan mencoba menerima kematian, tetapi belum dapat menerimanya. Seorang janda bisa saja mengenang kematian suaminya dan keseluruhan hubungan mereka, sama seperti seorang anak remaja bisa saja mengenang kematian orang tuanya. Dari

¹⁵ Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman. 2008. Human Development Psikologi Perkembangan (9th ed). Jakarta: Penerbit Kencana.

waktu ke waktu, mereka mungkin terperangkap oleh perasaan bahwa suami atau pun orangtuanya yang telah meninggal masih ada. Berbagai pengalaman ini akan menghilang seiring dengan berjalannya waktu, walaupun semua itu bisa saja terulang kembali mungkin selama bertahun-tahun pada situasi seperti peringatan hari ulang tahun pernikahan pasangan atau hari kematian orang yang dicintai.

3. Resolusi

Pada tahap akhir, tiba ketika orang yang berduka memperbarui ketertarikan dalam kegiatan sehari-hari. Berbagai kenangan orang yang telah meninggal menimbulkan perasaan mencintai yang bercampur dengan duka, alihalih rasa sakit yang amat dan rasa kerinduan memiliki.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tahapan *grief* terjadi di mana awalnya seseorang tidak percaya akan kematian orang yang dicintai sehingga *grief* masih melekat pada diri individu tersebut dan membawa perasaan bahwa orang yang meninggal masih ada disekitarnya. Akan tetapi lambat laun seseorang yang berduka menerima kenyataan kehilangan yang menyakitkan, secara sadar akan mengikhlaskan ikatan dengan orang yang telah meninggal, dan menyesuaikan diri untuk memulai kehidupan yang baru.

6. Macam-macam *Grieving*

Macam-macam *Grieving* dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition*, yaitu:

- a) *Grieving normal*: Suatu ungkapan atau pernyataan normal individu terhadap respon kehilangan berupa emosional maupun perilaku. Respon ini merupakan respon normal yang apabila dapat dilalui, maka akan membantu individu menjadi lebih matang dalam perkembangannya.
- b) *Anticipatory grief*: Waktu terjadinya sebelum individu meninggal, biasanya pada waktu diagnosis penyakit. Individu mulai mengantisipasi hilangnya kesehatan, kebebasan dan kehidupannya sendiri.
- c) *Complicated grief*: Terjadi apabila individu mengalami perkembangan yang sulit dalam melalui tahapan berduka yang normal sehingga menjadi suatu yang rumit. Ini dapat mengancam hubungan individu dengan orang lain. Dengan macam-macamnya, sebagai berikut:
 - a) *Chronic grief* : kesedihan biasa namun terus menerus terjadi.
 - b) *Delayed grief* : reaksi kesedihan normal yang ditekan atau tertunda.
 - c) *Exaggerated grief*: individu menjadi kewalahan menghadapi proses berduka. Dapat direfleksikan dalam bentuk phobia yang berat atau perilaku dekonstruktif terhadap diri misal dengan

alkoholisme.

- d) *Masked grief*: kehilangan menghasilkan dampak terhadap perubahan pola perilaku individu setiap hari tanpa disadari. Misalnya pola tidur dan pola makan berubah setelah kehilangan hewan peliharaannya.
- e) *Disenfranchised grief*: individu mengalami kehilangan yang tidak dapat diungkapkan secara terbuka, misal kehilangan teman yang menderita AIDS.

Complicated Grieving menurut DSM V, menyatakan:¹⁶

- 1) Kriteria peristiwa: *Bereavement* (kehilangan orang yang dicintai).
- 2) Kesulitan dalam menghadapi perpisahan: individu yang berduka mengalami setidaknya satu dari tiga gejala berikut yang akan dialami setiap hari atau pada tingkatan yang menyedihkan atau mengganggu individu, yaitu:
 - a) Pikiran yang mengganggu terkait dengan hubungan individu dengan seseorang yang meninggal.
 - b) Perasaan emosional, kesedihan, atau kepedihan yang mendalam terkait dengan kehilangan.
 - c) Kerinduan akan orang yang meninggal.

¹⁶ Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), e1000121

- 3) Gejala kognitif, emosional, dan perilaku: individu yang berduka memiliki beberapa gejala berikut, yaitu:
- a. Individu merasa bingung tentang perannya di dalam kehidupan atau individu merasa bahwa bagian dari dirinya telah mati.
 - b. Kesulitan menerima sebuah kehilangan.
 - c. Menghindari kenyataan dalam mengingat suatu kehilangan.
 - d. Ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain sejak mengalami suatu kehilangan.
 - e. Kepahitan atau kemarahan yang berhubungan dengan kehilangan.
 - f. Kesulitan melanjutkan hidup (misalnya; mencari teman baru dan mengejar (minat).
 - g. Individu mati rasa (tidak adanya emosi) sejak mengalami kehilangan.
 - h. Merasa bahwa hidup tidak terpenuhi, kosong, dan tidak berarti sejak kehilangan.
 - i. Merasa terpana, linglung, atau kaget karena kehilangan.
- 4) Durasi: Diagnosis tidak boleh dibuat sampai setidaknya 6 bulan telah berlalu sejak kematian. (hal ini masih menjadi perbincangan, ada literatur yang mengutarakan

bahwa durasi duka yang rumit adalah kurang dari 14 bulan, untuk membedakan dengan PTSD).

- 5) Impairment: Gangguan simtomatik menyebabkan penderitaan yang signifikan secara klinis dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya.
- 6) Pengecualian medis: Gangguan ini bukan karena efek fisiologis suatu zat atau kondisi umum medis.
- 7) Berkaitan dengan gangguan mental lainnya: dijelaskan oleh Gangguan Depresi Mayor, Gangguan Kecemasan Umum, atau Gangguan Stres Pascatrauma.

C. Kematian

1. Pengertian Kematian

Kematian dapat terjadi kapan saja di sepanjang kehidupan manusia. Kematian merupakan fakta biologis; akan tetapi kematian juga memiliki aspek sosial, kultural, historis, religius, legal, psikologis, perkembangan medis, dan etis, dan sering kali berbagai aspek ini saling berkaitan.¹⁷ Kematian yang terjadi diantara orang-orang lanjut usia lebih banyak disebabkan oleh penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan kanker; sementara kematian yang terjadi diantara orang-orang muda lebih banyak disebabkan oleh kecelakaan .

¹⁷ Papalia, D. E, Olds, S. W. & Feldman. 2008. Human Development Psikologi Perkembangan (9th ed). Jakarta: Penerbit Kencana.

Walaupun kematian merupakan pengalaman universal, akan tetapi hal tersebut memiliki konteks kultural. Sikap kultural dan religius terhadap kematian dan kondisi sekarat mempengaruhi aspek psikologis dan perkembangan akan kematian: bagaimana orang-orang dari berbagai tingkat usia menghadapi kematian mereka sendiri dan kematian orang-orang yang dekat dengan mereka. Kematian pada umumnya dianggap sebagai akhir dari sebuah proses jasmaniah. Akan tetapi kriteria kematian menjadi semakin kompleks dengan perkembangan peralatan medis yang dapat memperpanjang sinyal dasar kehidupan.

Salah satu tanda kematian ialah mati otak (*brain death*) adalah suatu definisi neurologis menyangkut kematian, yang menyatakan bahwa seseorang memperlihatkan kematian otak jika semua aktivitas listrik di otak telah menghilang selama jangka waktu tertentu. Rekaman EEG (electroencephalogram) yang datar adalah salah satu kriteria yang mengindikasikan kematian otak.²² Definisi mati otak yang secara umum dianut oleh banyak ahli medis mencakup kematian pada fungsi kortikal tinggi dan fungsi syaraf batang otak rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kematian merupakan sesuatu yang tidak terhindarkan dan detik-detik menjelang ajal seseorang tiba, segala jenis organ tubuh tidak berfungsi dan saat itu juga semua kehidupan seseorang berakhir saat mati.

2. Jenis Kematian

Ann dan Lee ¹⁸ menjelaskan beberapa jenis kematian, yaitu:

a. Kematian yang diantisipasi

Fenomena dukacita yang diantisipasi (*anticipatory grief*), dapat dipahami sebagai reaksi akan kesadaran terhadap kehilangan di waktu yang akan datang. Beberapa orang percaya bahwa kematian yang telah diketahui atau diantisipasi terlebih dahulu, seperti kasus penyakit yang kronis atau berkepanjangan, dapat memudahkan orang-orang untuk mengatasi rasa kehilangan daripada kematian yang tiba-tiba. Sebagian orang lain percaya bahwa pengalaman dukacita sebelum kematian itu muncul tidak mengurangi pengalaman itu sendiri ketika kehilangan itu muncul.

Fenomena yang dihubungkan dengan kematian yang diantisipasi adalah *secondary morbidity*, yang mengarah pada kesulitan dalam berfungsi dari segi fisik, kognitif, emosional, atau lingkungan sosial yang dapat dialami oleh mereka yang terlibat dekat dengan orang yang berpenyakit kronis.

b. Kematian mendadak

Kematian mendadak muncul dalam konteks tertentu, contohnya, perang mengakibatkan suatu keadaan tertentu yang melingkupi kematian, dan keadaan ini mempengaruhi bagaimana subjek berhadapan dengan

¹⁸ Fitria, A., Deliana M. S., & Hendriyani R. (2013). Grief Pada Remaja Akibat Orangtua Secara Mendadak. *Jurnal Clinical Psychology and Development*.2(2).1-5. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2569>

kehilangan. Seseorang yang kehilangan karena kematian yang mendadak biasanya menginginkan informasi secepatnya dan biasanya yang detail mengenai penyebab kematian, guna membantu mereka mulai merasakan kehilangan tersebut. Pegawai rumah sakit, anggota gawat darurat, dan mereka yang menangani kematian traumatis itu harus memberikan informasi dengan penuh sensitifitas, cara-cara yang menghibur dan menyediakan lingkungan yang mendukung bagi mereka yang berduka.

Hilangnya keterikatan yang mendadak antara yang meninggal dan para survivor (yang ditinggalkan) membuat suatu kematian mendadak menjadi kategori kehilangan yang sulit ditangani. Kematian mendadak dapat dijelaskan sebagai kematian yang terjadi secara tiba-tiba, misalnya karena kegagalan fungsi jantung pada seseorang yang terlihat sehat, kecelakaan, dan dibunuh.¹⁹

Kematian yang secara mendadak atau tidak diharapkan akan benar-benar mengejutkan bagi orang yang ditinggalkan, karena mereka tidak memiliki kesempatan untuk menyiapkan diri secara psikologis untuk menghadapi kehilangan karena kematian orang yang dekat dengannya. Kematian mendadak sering terjadi pada anak-anak dan remaja. Kematian secara mendadak juga memberikan dampak fisik dan psikis yang lebih berat bagi subjek yang ditinggalkan dibanding dengan

¹⁹ Kematian mendadak dapat dijelaskan sebagai kematian yang terjadi secara tiba-tiba, misalnya karena kegagalan fungsi jantung pada seseorang yang terlihat sehat, kecelakaan, dan dibunuh (Sarafino, 1994: 54).

kematian yang telah diperkirakan, bahkan seseorang yang mengalami kematian orang terdekatnya secara mendadak membutuhkan konseling yang lebih lama.

a. Bunuh diri

Orang-orang yang mengalami kehilangan orang yang disayangi karena bunuh diri seringkali merasa bingung. Dampak dari bunuh diri tersebut dapat meningkatkan perasaan bermasalah pada subjek. Jika seseorang yang dekat dengan kita dalam keadaan terluka dan akhirnya mati karena bunuh diri. Disamping perasaan bersalah dan timbul pertanyaan-pertanyaan penyesalan, para survivor dapat memiliki perasaan marah yang kuat dan mempersalahkan orang yang mati karena bunuh diri.

Bunuh diri dipandang sebagai suatu penghinaan terakhir, karena tidak dapat dijawab menambah rasa frustrasi dan amarah survivor. Ketika kejadian bunuh diri itu disaksikan oleh keluarga atau teman, hal itu dapat menambah trauma kehilangan. Dalam sikap bermasyarakat pun dapat menyulitkan seseorang untuk mengatasi perasaan bersalah. Survivor lebih merasa bertanggungjawab atas kematian dikarenakan bunuh diri dari pada kematian karena sakit.

b. Pembunuhan

Ketika seorang yang disayangi meninggal karena menjadi korban pembunuhan, mereka yang ditinggalkan dapat merasa bahwa dunia menjadi berbahaya, kejam, tidak aman, dan tidak adil.

Berhubungan dengan kejahatan criminal dapat memperluas dukacita yang normal saat kasus itu berlanjut, karena tidak ada jaminan hasilnya nanti akan adil bagi subjek.

c. Bencana

Bisa berakhir karena individu yang ditinggalkan belum memiliki kesiapan untuk menerima dan mengikhlaskan kematian orang yang dicintai.

3. Kematian Orang tua

Kematian adalah peristiwa yang tak terduga, sering kali tidak dipikirkan sampai seseorang menghadapinya secara langsung. Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh yang meninggal, tetapi juga oleh mereka yang ditinggalkan. Kehilangan orangtua, khususnya, dapat menimbulkan kesedihan dan penderitaan yang mendalam. Menurut Aldwin dan Levenson, kematian orangtua bisa memiliki pengaruh yang signifikan. Anak-anak mungkin mengalami kesadaran yang lebih tajam akan kematian karena hilangnya generasi yang lebih tua. M.S. Moss dan Moss serta Scharlach dan Fredriksen berpendapat bahwa pengalaman ini juga bisa menjadi momen pendewasaan.

Hal ini dapat mendorong anak untuk mengatasi berbagai masalah perkembangan penting, mencapai kesadaran diri yang lebih kuat dan realistis, serta meningkatkan kesadaran akan kematian mereka sendiri. Selain itu, bisa juga menumbuhkan rasa tanggung jawab, komitmen, dan kedekatan yang lebih besar dengan orang lain.

Penyebab kematian berbeda antara kelompok usia.

Orang yang lebih tua umumnya meninggal karena penyakit kronis seperti gangguan jantung dan kanker. Sebaliknya, dewasa muda lebih sering meninggal akibat kecelakaan. Pada orang dewasa, penyakit sering menyebabkan kelumpuhan sebelum kematian, dengan proses sekarat yang bertahap.²⁰

Berdasarkan uraian di atas, Kehilangan orangtua karena kematian merupakan pengalaman berat bagi mahasiswa, terlepas dari kapan hal itu terjadi. Pada awalnya, mahasiswa mungkin mengalami kecemasan perpisahan dan perasaan kehilangan yang berkepanjangan. Namun, peristiwa ini juga dapat menjadi katalis pendewasaan. Mahasiswa belajar menjalani hidup tanpa salah satu orangtua dan mulai memahami bahwa kematian adalah bagian tak terelakkan dari kehidupan yang dapat menimpa siapa saja.

D. Gambaran *Grief* pada Mahasiswa pasca Kematian Orang tua

Kata kematian terasa seperti berdampak buruk bagi setiap individu dikarenakan kematian sering dikaitkan dengan kehilangan orang-orang yang dekat dan kita sayangi. Kematian lebih identik dengan orang yang telah dewasa atau lanjut usia. Peristiwa kematian akan membawa pengaruh yang kuat dan mendalam bagi individu yang ditinggalkan oleh seseorang yang dicintai. Kesedihan yang muncul akibat rasa kehilangan yang begitu besar membuat seseorang tidak mampu untuk menerima kenyataan dalam hidupnya, tetapi disamping itu juga harus berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan tanpa orang yang telah meninggal dan setiap orang yang mengalami *grief*

²⁰ Santrock, J. W. 2004. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (5th ed). Jakarta: Penerbit Erlangga.

(dukacita) harus mampu untuk melakukannya.

Grief yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh adanya hubungan baik yang terjalin antara mahasiswa dengan orang tuanya yang meninggal, kepribadian mahasiswa dan cara perlakuan dari orang tua terhadap mahasiswa tersebut. Kehilangan ayah atau ibu dalam waktu yang relatif singkat karena kematian akan mempengaruhi proses perkembangan, kepribadian, perilaku, persepsi, dan moral Mahasiswa. Karena itu mereka bisa mengekspresikan penderitaan mereka melalui perilaku nakal dan penyakit.²¹

Kesedihan yang berlarut-larut pada mahasiswa tidak baik karena dapat mengganggu kehidupan Mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang berduka karena kehilangan anggota keluarga terlihat sering menangis, sulit berkonsentrasi, susah tidur, mengalami sakit kepala dan gejala fisik lainnya beberapa bulan hingga beberapa tahun setelah kematian. Agar terkesan normal, mahasiswa lebih suka merahasiakan duka mereka dari orang dewasa maupun teman sebaya. Akibatnya, dibanding anak-anak, mereka lebih besar kemungkinan tertekan atau melepaskan diri dari kesedihan melalui perilaku berlebihan.

Dari penjelasan diatas terlihat bahwa seorang mahasiswa tidak siap ketika kematian itu menghampiri orang yang ada didekatnya. Dampak yang ditimbulkan akibat dari kematian orangtua adalah *grief*. Proses *grief* tergantung dari tingkat kedekatan dengan almarhum, jenis kelamin subjek yang mengalami kehilangan, dan cara kematiannya. Kematian orangtua

²¹ Upton, P. 2012. Psychology Express: Developmental Psychology. Jakarta: Penerbit Erlangga.

bagi seorang anak yang telah terikat secara emosional, juga dapat menghasilkan reaksi psikologis yang ekstrim. Kesedihan yang berlarut-larut tidak baik bagi tumbuh kembang mahasiswa karena dapat menghambat kehidupan. Jika tidak ditangani dengan baik, hal itu dapat mendorong mahasiswa ke arah kekacauan emosional yang menetap di masa dewasanya.

E. Peran dan Fungsi Konseling Keluarga

Menurut Golden, konseling keluarga merupakan metode yang difokuskan pada keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan problem perilaku anak. Sedangkan Crane mengatakan, konseling keluarga merupakan proses pelatihan terhadap orangtua terkait dengan metode pengendalian perilaku yang positif dan membantu orangtua dalam membentuk perilaku yang dikehendaki. Pengertian sebagaimana dikemukakan di atas, menekankan pada upaya untuk membantu dan memberikan edukasi dalam keluarga agar eksistensinya dapat berkembang secara dinamis dan positif. Jika kita perhatikan berbagai definisi terminologis konseling keluarga, maka dapat dirumuskan bahwa konseling keluarga adalah suatu usaha membantu individu sebagai anggota keluarga untuk mengaktualisasikan potensinya atau mengantisipasi masalah yang dialaminya, melalui sistem kehidupan keluarga, dan mengusahakan agar terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri individu yang akan memberikan dampak positif pula pada anggota keluarga yang lainnya.

Hurlock mengemukakan penyebab berubahnya pola kehidupan keluarga, sebagai berikut; Perubahan lingkungan masyarakat dari pedesaan yang humanis dan kolaboratif ke situasi kota yang kurang akrab dan individualisme. Pergeseran yang terjadi

dengan cepat dari menyebabkan mobilitas pekerjaan semakin tinggi dan renggangnya ikatan keluarga. Pengaruh silang budaya yang menghasilkan keluarga yang lebih berpusat pada anak, bertolak belakang dengan keluarga generasi lampau yang berorientasi pada orangtua. Perubahan dari pendidikan yang otoriter ke pendidikan yang serba toleran.

Keluarga dengan orangtua tunggal merupakan salah satu alternatif yang paling banyak ditempuh orang untuk mengatasi buntunya siklus kehidupan perkawinan dan keluarga, yang disebabkan oleh kematian pasangan hidup, pisah tempat tinggal, dan bercerai. Jika diperhatikan semakin banyak anak yang tinggal dengan satu orangtua, biasanya hanya dengan ibu yang berpisah, bercerai, atau janda karena ditinggal mati oleh suami, dan memang tidak pernah menikah. Dalam keluarga yang bercerai 90% anak tinggal bersama dengan ibu mereka. Keluarga janda atau keluarga duda yang merawat dan mengasuh sendiri anak-anaknya inilah yang disebut dengan keluarga tunggal. Menjadi orangtua tunggal bukanlah suatu pekerjaan yang gampang. Karena itu tidaklah terlalu mengherankan kalau pada pasca perceraian tidak semua orangtua ingin menjadi orangtua tunggal. Orangtua tidak ingin menjadi orangtua tunggal karena khawatir timbulnya kecenderungan melampiaskan kemarahan serta masalah-masalah yang tak terselesaikan kepada anak-anaknya.

Peran konselor dalam dalam *Setting* Pendidikan. Eksistensi terbaru dari konseling keluarga mengupayakan kesadaran akan 'kekuatan' keluarga dalam menciptakan atau memelihara masalah anak-anak yang berhubungan dengan sekolah dan penghargaan atas dirinya. Anak-anak sama seperti kaum remaja, dewasa dan lansia hanya saja lebih dari itu. Keterlibatan mereka dalam konsultasi

keluarga dapat memfasilitasi perkembangan psikologi anak. Kondisi psikososial anak yang terbentuk dari sistem keluarga juga berdampak pada hubungan di sosial masyarakat.

Konseling profesional pendidikan idealnya dapat melakukan intervensi keluarga. Konselor dapat memulai proses ini dengan mengkonseptualisasikan masalah dalam format sistem yang akan membantu mengentaskan problematika anak. Penyajian masalah perlu ditangani secara logis dan jelas menghasilkan solusi.

Masalah juga akan menjadikan seseorang lebih dewasa dan bijaksana dalam bertuturkata dan bertindak. Program konseling keluarga berkontribusi pada peningkatan komunikasi dan kepuasan keluarga. Konselor dapat bermitra dengan institusi pendidikan tinggi untuk memberikan konseling gratis dan dapat diakses bagi mahasiswa dan keluarga yang paling membutuhkan

Era modern saat ini, institusi keluarga menjadi sentral utama dalam pengasuhan dan perkembangan anak, sedangkan keluarga masyarakat dan lembaga negara lembaga pendidikan) memainkan peran penting.

Dari penjelasan diatas, peran dan fungsi konseling keluarga dalam menghadapi *grief* pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu, termasuk mahasiswa, menghadapi kondisi emosional yang sulit seperti kehilangan orangtua. Menurut Golden, konseling keluarga merupakan metode yang difokuskan pada keluarga untuk membantu memecahkan problem perilaku anak. Dalam konteks *grief*, peran ini menjadi penting ketika seorang mahasiswa mengalami perubahan perilaku sebagai akibat dari kehilangan sosok orangtua, seperti penurunan motivasi belajar, menarik diri dari

lingkungan sosial, atau bahkan mengalami gangguan psikologis seperti depresi.

Crane menambahkan bahwa konseling keluarga adalah proses pelatihan bagi orangtua dalam pengendalian perilaku positif dan pembentukan perilaku yang diharapkan. Namun, dalam kasus mahasiswa yang mengalami *grief* karena ditinggal oleh orangtua (baik ayah maupun ibu), maka peran konselor keluarga bergeser kepada dukungan emosional dari anggota keluarga yang tersisa atau pengganti peran orangtua, misalnya wali, kakak, atau kerabat dekat. Dukungan ini bertujuan agar mahasiswa tetap mendapatkan stabilitas emosional dan psikososial dalam menjalani masa-masa berkabung.

Konseling keluarga juga bertujuan untuk membantu individu dalam keluarga mengaktualisasikan potensi dirinya dan mengantisipasi masalah melalui sistem kehidupan keluarga yang dinamis dan positif. Dalam hal ini, konselor keluarga membantu mahasiswa yang sedang berduka agar mampu menerima kenyataan, mengelola emosinya, serta kembali membangun harapan dan tujuan hidup. Melalui pendekatan sistemik, konseling keluarga tidak hanya fokus pada individu yang berduka, namun juga melibatkan anggota keluarga lainnya sebagai sumber dukungan.

Hurlock menyatakan bahwa perubahan lingkungan sosial seperti pergeseran dari kehidupan kolektif ke individualistik dapat memperlemah ikatan keluarga. Ini memperbesar risiko mahasiswa menghadapi *grief* secara sendiri dan tanpa dukungan emosional yang memadai. Maka dari itu, pendekatan konseling keluarga sangat diperlukan untuk menguatkan kembali sistem dukungan emosional dalam keluarga. Kondisi keluarga dengan orangtua tunggal juga menjadi fenomena yang relevan, terlebih jika kematian orangtua

menyebabkan mahasiswa tinggal hanya dengan satu pihak (ibu atau ayah), atau bahkan tanpa kehadiran orangtua sama sekali. Sunarty dan Mahmud menekankan bahwa menjadi orangtua tunggal bukanlah hal

yang mudah dan bisa memengaruhi kualitas pengasuhan terhadap anak. Dalam hal ini, konseling keluarga dapat berperan dalam membekali orangtua atau wali mahasiswa dengan keterampilan untuk menjadi pendukung emosional yang baik dalam menghadapi fase duka anaknya.

Dalam setting pendidikan, konselor memiliki tanggung jawab tidak hanya pada individu mahasiswa, tetapi juga dalam memperhatikan latar belakang keluarganya. Hinkle & Wells menyatakan bahwa konseling keluarga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran bahwa masalah anak (dalam konteks ini mahasiswa) seringkali berakar dari sistem keluarga. Maka, *grief* pasca kematian orangtua tidak hanya menjadi persoalan psikologis individu, tetapi juga persoalan sistemik dalam keluarga. Melalui intervensi konseling keluarga yang tepat, mahasiswa dapat didampingi untuk memahami dan mengelola proses berduka dengan lebih sehat, serta mampu kembali menjalani kehidupan akademik dan sosialnya secara optimal. Konselor pendidikan di kampus dapat bekerja sama dengan keluarga mahasiswa atau menyediakan layanan konseling keluarga secara terbuka dan gratis, guna memberikan ruang aman bagi mahasiswa yang sedang mengalami *grief*.²²

²² Muhammad Nikman Naser, dkk. 2024. *Konseling Keluarga Upaya Preventif Dan Kuratif Problematika Keluarga*. Jawa Timur: Alifba Media.