

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Secara etimologi atau bahasa dukungan sosial berasal dari kata "dukung" yang berarti menyokong atau memikul beban dan "sosial" yang merujuk pada interaksi antarmanusia. Jika ditarik dari akar bahasa Latinnya, *supportare* (*sub* berarti dari bawah dan *portare* berarti membawa), dukungan sosial secara harfiah bermakna tindakan menopang seseorang dari bawah agar tidak jatuh atau terpuruk dalam menghadapi beban hidup. Sementara itu, secara terminologi atau istilah ilmiah, dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya fisik maupun psikologis yang disediakan oleh jaringan sosial (seperti keluarga, teman, atau komunitas) yang membuat seseorang merasa dicintai, bernilai, dan diperhatikan. Dalam ranah psikologi, terminologi ini menekankan pada adanya pertukaran timbal balik berupa empati, bantuan nyata, informasi, maupun

penilaian positif yang berfungsi sebagai mekanisme pelindung (*buffer*) bagi individu dalam menghadapi tekanan stres serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.¹

Dukungan sosial menurut Manalu dan Kusumiati secara luas didefinisikan sebagai adanya hubungan yang bersifat menolong dan hubungan tersebut mempunyai nilai khusus. Definisi ini mengontrol adanya ikatan-ikatan sosial yang bersifat positif. Suatu hubungan dianggap positif bila individu yang terlibat memandang pengalaman dalam arti harapan dan aspirasinya dapat mendukung atau mempertahankan rasa harga dirinya. Dukungan sosial mengacu pada persepsi atau pengalaman individu bahwa mereka dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling membantu. Ini melibatkan ketersediaan sumber daya dari orang lain yang dapat memberikan rasa

¹ May Dwi Yuri Santoso, "Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid-19," *Jurnal Litbang Sukowati* 5, no. 1 (2021): 11–26.

aman, nyaman, dan bantuan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.²

Dukungan sosial menurut Fatwa Tentama merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan. Dukungan sosial juga dikatakan sebagai tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi. Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai persepsi individu dari dukungan umum atau dukungan perilaku khusus tersedia atau yang dihadirkan) dari orang di sekitar lingkungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti orangtua, keluarga, teman, guru, kerabat, dan tetangga.³

Dukungan sosial dapat berbentuk informasi atau nasehat verbal dan non verbal. Dalam penelitian yang

² Manalu and Kusumiati, *"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua."*no 3 (2022) hlm 13

³ Tentama, *"Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi."*no 1(2021) hlm 50

berjudul Komunikasi Verbal Dan Non Berbal Dalam Pembelajaran yang di teliti oleh Parianto dan Siti Marisa, Dukungan sosial nyata yaitu tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi dirinya.⁴

Didasarkan pada beberapa konsep dan teori kunci dalam psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan studi kedukaan. Landasan teori sebagai berikut Konsep Utama: Dukungan sosial merujuk pada sumber daya psikologis dan material yang diterima individu dari jaringan sosialnya. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional (perasaan dicintai dan diperhatikan), dukungan instrumental (bantuan praktis), dukungan informatif (nasihat dan informasi), dan dukungan penghargaan (umpan balik positif dan validasi).⁵

⁴ Parianto Parianto and Siti Marisa, “Komunikasi Verbal Dan Non Berbal Dalam Pembelajaran,” *Journal Analytica Islamica* 11, no. 2 (2022): 402.

⁵ Lidya Fitri, Fitriana Suanti, and Ridwan Trisoni, “Pengertian, Konsep, Teori Dan Lingkup Sistem Dan Kebijakan Pendidikan Nasional,” *Jurnal Dirosah Islamiyah* 6, no. 2 (2024): 298–307.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bantuan atau pertolongan yang diterima seseorang dari orang lain dalam lingkungan sosialnya, baik secara emosional, informasi, maupun praktis, yang bertujuan untuk membantu individu menghadapi tekanan, kesulitan, atau situasi tertentu.

2. Dimensi Dukungan Sosial

Dukungan sosial sebagai dukungan yang diterima dari orang-orang yang terdekat, diantaranya:

a. Family – Keluarga

Individu menerima dukungan dari keluarga dalam bentuk pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan kebutuhan emosional. Keluarga sebagai sumber pendukung dalam perubahan yang terjadi di seluruh siklus kehidupan.

b. Friends – Teman

Individu menerima dukungan dari teman dalam membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan

dalam bentuk emosional lainnya (berbagi suka dan duka).

c. Significant others - Signifikan lainnya

Dimensi ini merupakan dimensi yang termasuk tambahan yang kuat untuk subskala keluarga dan teman karena menyentuh sumber dukungan yang berbeda untuk remaja, seperti pacar, guru, dan konselor. Dalam hal ini, orang-orang yang berarti bagi individu dapat membuat individu nyaman dan diperhatikan sehingga individu merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan.⁶

Sarafino & Smith menyebutkan empat jenis dukungan sosial, diantaranya adalah:

a) *Emotional Support* – Dukungan Emosional

Dukungan ini termasuk mengungkapkan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian terhadap seseorang.

Hal ini membuat individu merasa nyaman, dihargai, dan rasa memiliki.

⁶ Ratih Ayu Dwi Arindawanti and Umi Anugerah Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi," Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA 8, no. 4 (2014).

b) *Tangibel or Instrumental Support* – Dukungan Materi

Dukungan ini dimaksudkan sebagai penyediaan sumber daya yang dapat digunakan atau bantuan langsung berupa materi seperti memberikan pinjaman uang.

c) *Informational Support* – Dukungan Informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, arahan, saran, tanggapan, dan cara-cara yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah.

d) *Network Support* – Dukungan Kelompok/Jaringan

Dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengan kelompok, dengan begitu individu akan merasa memiliki perasaan senasib.⁷

Adapun enam dimensi dukungan sosial, yaitu

1) *Attachment* – Kelekatan

⁷ Umi Mahmuda and Mahmud Jalal, “Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 – Jakarta Selatan,” Jurnal Suluh 8, no. 2 (2021).

Jenis dukungan sosial ini berupa kedekatan emosional yang memberikan rasa aman, sehingga menimbulkan rasa nyaman.. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini akan merasa tentram, aman, dan damai ditunjukkan dengan sikap tenang dan damai. Sumber dukungan sosial ini paling umum diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga terdekat atau teman dan kerabat yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu.

2) *Social Integration* – Integrasi Sosial

Jenis dukungan sosial ini berupa suatu perasaan memiliki dalam suatu lingkup kelompok sehingga ada kesempatan untuk melakukan sesuatu secara bersama-sama. Individu mendapat dukungan dari suatu kelompok yang memungkinkannya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya reaktif secara bersama-sama dan bisa menghilangkan perasaan kecemasan walaupun hanya sesaat.

3) *Opportunity for Nurturance* – Kesempatan untuk merasa dibutuhkan

Jenis dukungan sosial ini berupa suatu perasaan yang dimiliki individu ketika merasa dirinya dapat diandalkan oleh orang lain untuk meringankan beban ataupun tekanan hidup orang lain. Dukungan ini menimbulkan perasaan dalam individu bahwa ia bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain. Dukungannya pun dapat bersumber dari anak, cucu, dan pasangan hidup.⁸

4) *Reassurance of Worth* – Adanya Sebuah Pengakuan

Jenis dukungan sosial ini berupa suatu penghargaan atau pengakuan atas kemampuan, kompetensi, ataupun keahlian yang dimiliki.

Individu mendapatkan pengakuan dan mendapatkan penghargaan atas kemampuan dan

⁸ Anandita Charistanti and Caroline Lisa Setia Wati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya Anandita,” *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling* 21, no. 2 (2023): 106–22.

keahliannya dari orang lain. Umumnya sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga atau suatu lembaga instansi.

5) *Reliable Alliance* – Ketergantungan untuk dapat diandalkan

Jenis dukungan sosial ini berupa adanya seseorang yang dapat diandalkan. Suatu ketersediaan dari orang lain untuk memberikan bantuan ketika terjadi kesulitan atau terdapat seseorang yang dapat diandalkan bila permasalahan tersebut terjadi. Ketika ada kesulitan individu akan merasa ada seseorang yang dapat diandalkan baik itu dirinya sendiri maupun orang lain.

6) *The Obtaining of Guidance* – Bimbingan

Jenis dukungan sosial ini berupa memperoleh petunjuk atau nasehat dari orang lain apabila terjadi suatu masalah sehingga dapat dicarikan jalan keluarnya. Adanya hubungan sosial

atau hubungan kerja yang terjalin antara sesama manusia memungkinkan orang mendapatkan informasi, saran, atau asah yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi persoalan yang dihadapi. Dukungan sosial ini dapat bersumber dari orangtua, guru, atau figure yang dihormati.⁹

3. Jenis - Jenis Dukungan Sosial

Menurut pandangan Sarafino, dukungan sosial merupakan suatu bentuk interaksi yang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis yang umum dikenal yaitu:¹⁰

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian, perhatian, dan dorongan. Tujuannya adalah membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan

⁹ Anandita Charistanti and Caroline Lisa Setia Wati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya Anandita," *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling* 21, no. 2 (2023): 106–22.

¹⁰ Elizabeth B. Hurlock, "Psikologi Perkembangan", *Pustaka Indonesia*, 2017

dipahami. Contohnya: mendengarkan curahan hati teman tanpa menghakimi, memberikan pelukan saat seseorang sedang sedih, atau mengatakan "Aku selalu ada untukmu."

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini berupa ungkapan penghargaan positif, dorongan, persetujuan terhadap ide atau perasaan, serta perbandingan positif individu dengan orang lain. Fungsinya adalah membangun perasaan berharga, kompeten, dan bernilai pada diri seseorang. Contohnya: memuji usaha teman yang sudah bekerja keras, memberikan apresiasi atas pencapaian seseorang, atau meyakinkan seseorang bahwa dia mampu.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini merupakan bentuk bantuan langsung yang bersifat nyata (fisik) yang diwujudkan melalui keterlibatan secara konkret, baik berupa jasa, waktu, maupun materi. Contoh dari dukungan ini antara lain meminjamkan uang kepada teman yang sedang

mengalami kesulitan finansial, membantu mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan, mengantar teman ke fasilitas kesehatan, hingga menyediakan kebutuhan makanan sehari-hari. Keberadaan dukungan nyata seperti ini memberikan dampak signifikan, tidak hanya dalam pemenuhan kebutuhan praktis, tetapi juga dalam menciptakan rasa kebersamaan, menumbuhkan solidaritas, serta memperkuat hubungan sosial antarindividu.

d. Dukungan Informatif

Dukungan ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran-saran, informasi yang berguna, atau umpan balik yang dapat membantu menyelesaikan masalah. Contohnya: memberikan saran tentang cara mengatasi suatu masalah, berbagi informasi mengenai lowongan pekerjaan, atau membimbing seseorang dalam mengambil keputusan.²⁰

Sarafino mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan aspek penting yang sangat dibutuhkan

individu, terutama dalam menghadapi masa sulit seperti kehilangan orang tua. Dukungan ini hadir dalam berbagai bentuk yang saling melengkapi, yakni dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian. Dukungan emosional diberikan melalui empati, kasih sayang, dan perhatian yang membuat individu merasa dihargai dan tidak sendirian. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata seperti materi, tenaga, atau layanan yang dapat meringankan beban praktis yang dihadapi.

Menjelaskan tiga bentuk dukungan sosial yaitu 1) dukungan emosi yang melibatkan adanya keakraban dan penerimaan yang memberikan keyakinan, 2) dukungan instrumental yang berbentuk pemberian layanan dan bantuan secara langsung, dan 3) dukungan informasi yang meliputi pemberian nasehat, pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu, dan penilaian terhadap perilaku individu.

B. Keduakaan (*Grief*)

1. Pengertian Keduakaan (*Grief*)

Keduakaan (*grief*) adalah jenis kehilangan dalam hal ini merujuk secara khusus pada respon emosional yang kuat terkait dengan kehilangan orang yang berarti. Meskipun keduakaan (*grief*) didefinisikan sebagai penderitaan emosional yang intens yang disebabkan oleh kehilangan. Adapun yang mendefinisikan keduakaan (*grief*) sebagai perubahan struktural, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual yang terjadi sebagai akibat langsung dari pengalaman signifikan. Keduakaan (*grief*) ini dapat menciptakan hubungan yang dapat berubah dan berkembang, tetapi seumur hidup dengan kehilangan. Berduka adalah proses yang kompleks, dan pada remaja, proses ini bisa jadi lebih rumit karena mereka sedang dalam tahap perkembangan yang unik. Sama seperti orang dewasa, remaja umumnya melalui beberapa tahapan

berduka, meskipun urutan dan durasinya bisa sangat bervariasi.¹¹

2. Tahapan Berduka Pada Remaja

Model Kubler Ross yang terkenal tentang lima tahapan berduka sering digunakan sebagai kerangka, namun penting untuk diingat bahwa ini bukanlah garis lurus yang harus dilalui semua orang. Remaja mungkin melompat-lompat antar tahapan, mengalaminya secara bersamaan, atau bahkan melewati beberapa tahapan sama sekali.¹²

Kubler Ross telah menemukan sebuah teori tentang kematian. Teori ini menjelaskan tentang bagaimana seseorang melewati fase-fase menjelang kematian dari yang awalnya menolak keadaan tersebut hingga pada akhirnya bisa menerima keadaannya. Tahapan ini dibagi menjadi 5 fase perilaku dan pemikiran saat seseorang dihadapkan menjelang kematian.

a. Menyangkal dan Isolasi (*Denial and Isolation*)

¹¹ Aaqila K Zahra Zahira and Siti Ina Savira, “Gambaran Kedukaan Pada Dewasa Awal Atas Kematian Orang Tua,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 0 (2024): 51–67.

¹² Kubler Ross, „“ Kehilangan Keluarga, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*,no.3 (2022):689-693.

Menyangkal merupakan tahapan pertama yang seseorang alami saat Ia dihadapkan dengan kenyataan menjelang kematian. Pada tahapan ini, seseorang akan tetap menyangkal keadaannya hingga fase ini dapat berkurang seiring dengan adanya kesadaran akan kematian, serta adanya pertimbangan finansial dan memberatkan keluarga.¹³

Pada orang-orang yang berduka, mereka akan menolak untuk menerima suatu kebenaran, bahwa Ia telah kehilangan seseorang yang disayang karena pada fase ini seseorang akan mengalami patah hati yang begitu dalam. Ia lebih memilih realita yang Ia sukai yaitu mempercayai bahwa orang yang tersayang masih berada di dekatnya, keadaan ini bersifat sementara dan pada akhirnya seseorang akan memasuki fase yang kedua.¹⁴

¹³ Santrock, J. W. (2018). Pendekatan Topikal terhadap Perkembangan Rentang Hidup Edisi Kesembilan. New York: Mc Graw Hill Education, hal 1-9.

¹⁴ Wang, R., & Wang, Y. (2021). Menggunakan Model Kübler-Ross tentang Duka Cita dengan Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD): Sebuah Analisis Manchester by the Sea. Jurnal Bahasa dan Sastra Inggris, hal 79-92.

b. Kemarahan (*Anger*)

Penyangkalan merupakan hal yang tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama. Seseorang akan berubah menghadapi fase kemarahan dan cenderung akan membenci serta iri terhadap orang-orang yang belum menemui kematiannya. Pada tahapan ini, seseorang akan bertanya-tanya mengapa harus dia yang mengalami kematian. Kemarahan tersebut akan diproyeksikan kepada orang-orang sekitarnya seperti penjaganya, dokter, perawat, anggota keluarga, bahkan Tuhan sekalipun.¹⁵

Sedangkan, pada orang-orang yang berduka Tidak ada pilihan lain selain dihadapkan dengan kehilangan orang tersayang, hal ini dapat menyulut kemarahan serta banyak emosi negatif yang mereka proyeksikan pada orang lain maupun pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena seseorang merasa bersalah dan frustrasi atas apa

¹⁵ Santrock, J. W. (2018). Pendekatan Topikal terhadap Perkembangan Rentang Hidup Edisi Kesembilan. New York: Mc Graw Hill Education, hal 1-9.

yang terjadi.

c. Menawar (*Bargaining*)

Penyangkalan dan kemarahan tidak menjadi suatu hal yang berujung hingga pada titik ini seseorang akan mengalami fase menawar. Dalam fase ini, seseorang akan membangun sebuah harapan bahwa kematiannya bisa ditunda bagaimana caranya. Seseorang akan bernegosiasi, seringkali kepada Tuhan, memohon tambahan waktu untuk bisa hidup dan berjanji untuk hidup lebih baik lagi kedepannya¹⁶

Di sisi lain, bagi seseorang yang berduka akan berusaha untuk mengubah keadaannya. Seseorang percaya bahwa orang yang dicintainya dapat dipertahankan keberadaanya sehingga ada hal yang bisa mereka lakukan untuk menyelamatkan orang yang tersayang. Seseorang akan berandai-andai dan bernegosiasi untuk dapat menyelamatkan orang

¹⁶Santrock, J. W. (2018). Pendekatan Topikal terhadap Perkembangan Rentang Hidup Edisi Kesembilan. New York: Mc Graw Hill Education, hal 1-9.

tersayanginya.¹⁷

d. Depresi (*Depression*)

Depresi adalah tahap keempat dari Kubler-Ross Theory. Pada tahap ini, orang-orang yang berduka mulai sadar dan paham bahwa fakta tentang kematian tidak dapat diubah sehingga membuat mereka mengalami keputusan, mati rasa, dan depresi. Depresi mewakili kekosongan yang dirasakan ketika hidup dalam kenyataan dan menyadari bahwa orang tersayang akan atau telah meninggal. Selain itu, depresi ini juga dapat berimbas pada mental dan fisik, misalnya insomnia, kehilangan nafsu makan, dan bahkan upaya bunuh diri. Bahkan, seseorang yang tidak dapat melewati tahap depresi ini sering kali memilih untuk mengakhiri hidupnya.¹⁸

Dalam tahap depresi, seseorang yang akan menghadapi kematian sudah mulai menerima kepastian atas kematiannya. Muncul sintom depresi atau duka cita

¹⁷ Wang, R., & Wang, Y. (2021). Menggunakan Model Kübler-Ross tentang Duka Cita dengan Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD): Sebuah Analisis Manchester by the Sea. *Jurnal Bahasa dan Sastra Inggris*, hal 79-92.

¹⁸ Gregory, Christina. (2021). Lima Tahapan Duka: Sebuah Tinjauan Model Kubler-Ross.

yaitu orang cenderung lebih pendiam, menolak dikunjungi, serta menghabiskan banyak waktunya dengan menangis dan berduka. Namun, tindakan ini adalah hal yang wajar, orang berusaha merelakan untuk melepaskan diri dari seluruh objek yang disayangi. Sebaiknya, keluarga dan orang terdekat tidak menghibur secara berlebihan, tetapi lebih memberi waktu orang tersebut untuk merenung dan berpikir mengenai kehidupan dan kematian.¹⁹

e. Menerima (*Acceptable*)

Bagi mereka yang berduka, tahap keempat ini adalah dimana mereka sudah menerima kenyataan bahwa orang yang mereka sayangi akan atau telah meninggal. Meskipun meninggalkan rasa yang tidak nyaman, tetapi mereka sadar tidak boleh terjebak pada masa lalu dan rasa kehilangan. Orang yang berduka mulai memahami jika hidup akan terus berjalan, meskipun orang tersayang

¹⁹ Santrock, J. W. (2018). Pendekatan Topikal terhadap Perkembangan Rentang Hidup Edisi Kesembilan. New York: Mc Graw Hill Education, hal 1-9.

memang tidak akan pernah bisa tergantikan. Oleh karena itu, mereka mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru sebagai upaya melanjutkan kehidupan mereka tanpa orang yang mereka sayangi. Untuk mencapai tahap penerimaan dan melanjutkan hidup, mereka yang berduka juga harus berdamai dengan kesalahan yang mungkin pernah mereka perbuat agar tidak membiarkan mereka hidup dengan rasa bersalah.

Menerima adalah tahap kelima dari Kubler-Ross Theory bagi orang yang menghadapi kematian digambarkan mengenai tahapan akhir perjuangan menjelang kematian. Kubler-Ross menyatakan bahwa pada tahap ini orang sudah mulai menerima nasibnya sehingga mengembangkan rasa damai, ikhlas, dan kebanyakan ingin dibiarkan sendiri. Selain itu, perasaan dan rasa sakit pada fisik mungkin hilang.

Sebenarnya, lima tahapan berduka dalam Kubler Ross Theory dialami secara bervariasi antar orang. Tidak semua orang melewati kelima tahap yang ada, terdapat

juga orang hanya melalui beberapa tahap berduka. Kubler-Ross menyatakan bahwa setidaknya ada dua tahap berduka yang dilalui oleh setiap orang. Namun, apapun dan berapapun tahap yang dilalui, tahap terakhir selalu penerimaan (*acceptable*).²⁰

Jadi kesimpulannya tahapan berduka adalah proses emosional alami yang dialami seseorang saat kehilangan, meliputi penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Setiap orang melewati tahapan ini dengan cara dan waktu yang berbeda. Memahaminya penting untuk mendukung proses pemulihan secara sehat.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kedukaan (*Grief*)

Kedukaan dipengaruhi oleh hubungan individu dengan almarhum, seperti orang tua, anak, atau teman. Beberapa variabel tertentu mempunyai efek yang berbeda, tergantung dari tahap kesedihannya. Hubungan yang berbeda menimbulkan tanggapan yang berbeda pula

²⁰ Emmi Silvia Herlina Lisma br Manik, Elen Varelja Pasaribu, “Implementasi Pendidikan Bagi Anak Tunadaksa,” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 3 (2023): 11227–49.

contohnya kehilangan pasangan memiliki reaksi yang berbeda dari kehilangan orangtua. Peran dari orang yang meninggal juga mempunyai suatu efek tersendiri pada proses duka cita. Jika individu yang ditinggalkan mempunyai hubungan positif dengan orang yang meninggal, maka individu tersebut akan mengalami rasa berduka yang lebih intens dibandingkan individu yang hubungannya tidak terlalu positif dengan almarhum.

Reaksi kesedihan umumnya terjadi karena seseorang tampak putus asa, merasa bersalah, amarah dalam diri, timbul kecemasan terhadap suatu hal, harga diri rendah, penyalahgunaan zat, dan terjadi gejala somatik. Namun perlu diketahui bahwa reaksi kedukaan (*grief*) ini tidak dapat disama ratakan terhadap setiap individu, melainkan dapat berbeda-beda tergantung budaya dan agama yang dianut.²¹

²¹ Nailatus Shafi, Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Kedukaan (Grief) Pada Masyarakat Toraja, Sulawesi Selatan (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023).

4. Aspek - Aspek Keduakaan (*Grief*)

a. Aspek Emosional

Aspek Emosional adalah reaksi perasaan internal yang muncul sebagai respon langsung terhadap hilangnya figur orang tua.

Adapun indikator Pengamatan:

- 1) Munculnya perasaan sedih yang mendalam (sering menangis).
- 2) Adanya rasa bersalah (*guilt*) atau penyesalan terhadap hal-hal yang belum sempat dilakukan bersama almarhum/ah.
- 3) Perasaan tidak percaya (*disbelief*) atau syok yang membuat remaja merasa kejadian ini seperti mimpi.
- 4) Kecemasan akan masa depan tanpa kehadiran orang tua.²²

²² Elshafa Salsabil Anwar and Haerani Nur, "Attachment Dan Grief Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 1 (2023).

b. Aspek Fisik (Sensasi Somatik)

Aspek Fisik merupakan keluhan atau perubahan fungsi biologis tubuh yang terjadi akibat tekanan psikologis dari proses berduka.

Adapun indikator Pengamatan:

- 1) Gangguan tidur seperti insomnia atau sering terbangun di malam hari.
- 2) Perubahan nafsu makan (menurun drastis atau makan berlebihan).
- 3) Keluhan somatik seperti sakit kepala, sesak napas, atau tubuh terasa sangat lemas/tidak bertenaga.
- 4) Reaksi otot seperti gemetar atau ketegangan saraf.

c. Aspek Sosial (Perilaku & Interaksi)

Perubahan pola interaksi remaja dengan lingkungan sosialnya (teman, guru, keluarga besar) setelah kehilangan.

Adapun indikator Pengamatan:

- 1) Kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas sosial yang biasanya disukai.

- 2) Perasaan terisolasi atau merasa "berbeda" dari teman sebaya yang masih memiliki orang tua lengkap.
- 3) Munculnya konflik atau ketegangan hubungan dengan orang rumah atau teman karena sensitivitas emosional yang meningkat.

d. Aspek Spiritual (Pencarian Makna)

Aspek Spiritual adalah upaya remaja untuk memahami arti kehidupan, kematian, dan keberadaan Tuhan dalam kaitannya dengan kehilangan yang dialami.

Adapun indikator Pengamatan:

- 1) Munculnya pertanyaan filosofis tentang "Mengapa ini terjadi?" atau "Apa tujuan hidup sekarang?".
- 2) Perubahan intensitas ibadah (bisa menjadi sangat rajin sebagai bentuk pelarian/pencarian ketenangan, atau justru menjauh karena merasa kecewa).
- 3) Keyakinan tentang keberadaan orang tua di "alam sana" yang memengaruhi ketenangan batin remaja.²³

²³ Elshafa Salsabil Anwar and Haerani Nur, "Attachment Dan Grief Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 1 (2023).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock, masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam rentang kehidupan manusia yang berada pada usia 12 hingga 21 tahun. Pada tahap ini, individu tidak lagi dapat digolongkan sebagai anak-anak, namun juga belum sepenuhnya matang untuk disebut sebagai orang dewasa. Masa remaja disebut sebagai periode transisi karena di dalamnya terjadi perubahan yang kompleks, mencakup aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial.²⁴

Perubahan biologis ditandai dengan kematangan fisik dan perkembangan hormon, perubahan kognitif mencakup peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan kritis, sedangkan perubahan sosial-emosional terlihat dari usaha remaja dalam membangun identitas diri, mencari kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dalam proses ini, remaja kerap melakukan eksplorasi melalui percobaan dan kesalahan dalam rangka

²⁴ Elizabeth B. Hurlock, "Psikologi Perkembangan", Pustaka Indonesia, 2017

menemukan pola hidup yang sesuai. Adapun masa remaja dibagi ke dalam tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun), yang masing-masing memiliki ciri khas dan tantangan perkembangan yang berbeda.²⁵

Ida Umami menyebut masa remaja awal sebagai periode pubertas hingga usia 18-21 tahun, di mana remaja sering menghadapi ketidakpastian identitas. Mereka berusaha menemukan dan menampilkan identitas diri yang unik dengan memanfaatkan bakat dan kemampuan mereka. Kebutuhan untuk membangun identitas diri seringkali begitu kuat sehingga lingkungan bisa menganggapnya sebagai perilaku menyimpang. Di tahap ini, remaja seringkali patuh terhadap tugas yang diberikan oleh kelompok sebaya. Menurut Erikson, fase ini sangat penting karena individu mencapai pemahaman tentang siapa diri

²⁵ Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda, “Perkembangan Masa Remaja,” *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–73.

mereka dan bagaimana mereka dapat berinteraksi dengan masyarakat.²⁶

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial. Remaja awal berusia 13-16 tahun dan remaja akhir berusia 17-21 tahun.

2. Karakteristik Remaja

Hurlock menjelaskan bahwa remaja memiliki beberapa karakteristik tertentu yaitu :

a. Masa Storm and Stress (badai dan tekanan)

Usia remaja ditandai oleh ketegangan emosional, konflik dengan orang tua, dan perubahan suasana hati.

b. Perubahan Fisik yang Pesat (Terutama usia 13–16 tahun)

²⁶ Ida Umami, *Psikologi Remaja*, Idea Press Yogyakarta, 2019.

Memiliki karakteristik pertumbuhan tinggi dan berat badan meningkat pesat, organ-organ reproduksi matang, kesadaran terhadap penampilan tubuh meningkat.

c. Perkembangan Emosional (Usia 13–18 tahun)

Memiliki karakteristik emosi lebih intens dan berubah cepat, sensitif terhadap kritik, butuh penerimaan sosial dari teman sebaya.

d. Perkembangan Sosial

Memiliki karakteristik teman sebaya menjadi pusat perhatian (terutama awal remaja), meningkatnya kemandirian dari orang tua, mampu menjalin hubungan sosial yang lebih matang (remaja akhir).

e. Perkembangan Moral

Memiliki karakteristik remaja mulai membentuk standar moral sendiri, menilai benar salah tidak hanya berdasarkan aturan orang tua.

f. Perkembangan Kognitif

Memiliki karakteristik mulai mampu berpikir abstrak dan logis, mulai merencanakan masa depan, banyak mempertanyakan nilai-nilai dan otoritas.

g. Perkembangan Identitas

Memiliki karakteristik pencarian “Siapa saya?”, mencoba berbagai peran, gaya hidup, dan nilai untuk menemukan jati diri, pada remaja akhir (16– 18/21) identitas mulai lebih stabil.

h. Kecenderungan untuk Bereksperimen

Memiliki karakteristik remaja mencoba hal baru sebagai proses eksplorasi diri, bisa positif (hobi, bakat) atau berisiko (perilaku berbahaya).

3. Proses Pemulihan Remaja

Menurut Khoury dan Friesen menyatakan bahwa remaja kerap membutuhkan proses pemulihan. Yang dimaksud dengan proses pemulihan remaja adalah upaya psikologis, emosional, dan sosial yang dijalani remaja untuk kembali mencapai keseimbangan setelah mengalami

pengalaman traumatis atau kehilangan. Proses ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti ketahanan diri dan pengelolaan emosi, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang membantu remaja bangkit dan beradaptasi. untuk menghadapi beragam persoalan yang muncul dalam kehidupannya.²⁷

Menurut Syahrul Arifin masa remaja sendiri merupakan fase yang penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan signifikan baik secara biologis, kognitif, maupun sosial. Dalam konteks ini, proses pemulihan dibutuhkan agar remaja mampu beradaptasi dengan tekanan maupun tantangan yang timbul. Permasalahan yang dimaksud dapat meliputi berbagai aspek, di antaranya:

²⁷ Khoury dan Friesen, "Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul", *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 2022

- a. Kesehatan Mental meliputi depresi, kecemasan, gangguan makan (anoreksia, bulimia), gangguan bipolar, skizofrenia, atau trauma psikologis.
- b. Kecanduan meliputi narkoba (ganja dan sabu), alkohol, rokok, kecanduan gadget/internet/game, atau pornografi.
- c. Masalah Perilaku seperti kenakalan remaja, perilaku agresif, isolasi sosial, atau masalah di sekolah.
- d. Dampak Trauma seperti pelecehan, kekerasan, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya.
- e. Masalah Keluarga seperti konflik keluarga yang parah, perceraian orang tua, atau disfungsi keluarga lainnya yang memengaruhi remaja.²⁸

Masalah yang membutuhkan proses pemulihan pada remaja seperti pada masalah kesehatan mental masalah yang terjadi depresi, kecemasan, dan trauma psikologis. Proses pemulihan remaja berlangsung secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh dukungan

²⁸ Syahrul Arifin, "Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Proses Pemulihan Trauma : Pada Remaja Korban Bencana," *Jurnal Perspektif* 1 (2020): 534–48.

keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Dukungan yang empatik dan berkelanjutan membantu remaja mengelola emosi, menerima keadaan, serta membangun kembali harapan dan ketahanan diri.

4. Faktor – Faktor Pemulihan Remaja

Pemulihan pada remaja merupakan suatu proses kompleks yang dipengaruhi oleh beragam aspek, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini berperan sebagai penentu sejauh mana remaja mampu mengatasi tekanan, beradaptasi dengan situasi sulit, serta membangun kembali keseimbangan psikologis dan sosialnya. Dengan demikian, dapat diidentifikasi beberapa faktor utama yang mendukung proses pemulihan remaja, yaitu:

a. Faktor Internal (Individu)

Regulasi Emosi yang mana kemampuan remaja untuk mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif. Efikasi Diri keyakinan remaja terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

Remaja dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dan optimis. Empati kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain, yang dapat membantu membangun hubungan sosial yang positif dan mendapatkan dukungan. Karakteristik Spiritual/Motivasional adanya nilai-nilai spiritual atau motivasi kuat dari dalam diri (misalnya, tujuan hidup, nilai agama) yang memberikan kekuatan dan arah saat menghadapi masalah.²⁹

b. Faktor Eksternal (Lingkungan)

Dukungan Keluarga: Hubungan Keluarga yang Harmonis: Lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, pengertian, dan dukungan emosional memberikan dasar yang kuat bagi pemulihan remaja.

Pola Asuh yang Hangat dan Otoritatif: Orang tua yang responsif dan menuntut (dalam arti positif, memberikan batasan yang jelas) cenderung menciptakan lingkungan

²⁹ Mia Wahdini et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Berisiko Pada Remaja," *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7, no. 2 (2021): 171–81.

yang optimal untuk perkembangan resiliensi anak. Komunikasi yang Efektif: Kemampuan keluarga untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur, termasuk perasaan dan memecahkan masalah bersama. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi kemampuan remaja untuk pulih dan berkembang.³⁰

Proses pemulihan pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi. Faktor internal mencakup kemampuan individu dalam membangun ketahanan diri, mengelola emosi, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif untuk menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan dari keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan sosial yang memberikan rasa aman, penerimaan, serta dorongan positif. Keterpaduan antara faktor internal dan eksternal ini sangat penting, karena tanpa adanya keseimbangan

³⁰ Mia Wahdini et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Berisiko Pada Remaja," *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7, no. 2 (2021): 171–81.

keduanya, proses pemulihan dapat berjalan lambat atau bahkan terhambat. Dengan demikian, remaja lebih berpeluang untuk bangkit dari pengalaman traumatis.

