**PENGALAMAN DUKA PADA INDIVIDU YANG KEHILANGAN ANGGOTA KELUARGA AKIBAT COVID-19**

***THE EXPERIENCE OF GRIEF FOR INDIVIDUALS WHO HAVE LOST FAMILY MEMBERS DUE TO COVID-19***

**Aurora Louisa1, Kamsih Astuti2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081026@student.mercubuana-yogya.ac.id

089627921980

**Abstrak**

Pandemi Covid-19 membuat sebagian masyarakat mengalami kehilangan orang terdekatnya. Batasan terkait komunikasi selama masa perawatan, pendampingan di saat-saat terakhir, pengurusan jenazah, serta tradisi mengenang kematian dapat membuat individu berduka dengan cara yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami proses individu dalam mengalami kedukaannya pasca kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19. Penelitian ini melibatkan empat individu yang kehilangan anggota keluarga inti akibat Covid-19 dan satu orang informan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Berdasarkan hasil penelitian, kematian anggota keluarga akibat Covid-19 memberikan kesan yang berbeda terhadap masing-masing partisipan. Perbedaan pengalaman kedukaan yang dialami oleh partisipan dapat dipahami melalui batasan seputar Covid-19 yang diterima, posisi partisipan dalam keluarga, kedekatan antara partisipan dengan figur yang meninggal, ketahanan psikologis partisipan, kemampuan koping partisipan, antisipasi partisipan terhadap peristiwa kematian, serta dukungan sosial yang partisipan terima. Kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 memunculkan gejala kedukaan pada aspek fisik, mental, sosial, dan membuat anggota keluarga yang ditinggalkan berusaha untuk mengisi kekosongan peran dalam keluarga. Terlepas dari reaksi kedukaan yang muncul, partisipan mampu beradaptasi untuk melanjutkan hidup tanpa figur yang meninggal. Kedukaan yang dialami membuat partisipan memperoleh berbagai pandangan dan pemahaman baru mengenai kehidupan. Sebagai individu yang kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19, terdapat harapan agar ke depannya masyarakat lebih meningkatkan kesadaran atas bahaya Covid-19 supaya tidak mengalami pengalaman yang sama.

**Kata kunci:** Covid-19, Duka, Kematian

***Abstract***

*The Covid-19 pandemic has made some people experience the loss of their significant other. Limitations related to communication during treatment, assisting in the final moments, managing the dead body, and memorial traditions can make individuals grieve differently. This study aims to understand the individual process of experiencing grief after a family member’s loss due to Covid-19. This study involved four individuals who lost one of their nuclear family members to Covid-19 and one informant. Data were collected through semi-structured interviews**. Based on the study’s result, the death of a family member due to Covid-19 gave a different impression to each participant. The differences in participants’ grief experience can be understood through the limitations surrounding Covid-19, the closeness between the participants and the deceased, psychological resilience, coping ability, anticipation of the death, and social support. The loss causes symptoms of grief in physical, mental, and social aspects and makes the family members try to fill the vacancy of roles in the family. Despite the grief reactions, all participants can adapt and continue to live without the deceased. Participants gain new views and understanding about life. As individuals who have lost a family member due to Covid-19, there is hope that in the future the community will increase awareness related to Covid-19 so that they do not have to encounter the same experience.*

***Keywords:*** *Covid-19, Death, Grief*

**PENDAHULUAN**

Kehidupan masyarakat Indonesia mengalami perubahan sejak keberadaan Covid-19. Selain memberikan dampak di bidang ekonomi, pendidikan, dan sosial, tuntutan untuk bertahan dalam situasi pandemi yang penuh dengan ketidakpastian dan tantangan turut memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan mental masyarakat. Hasil swaperiksa pada web Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) per bulan Maret 2022 menunjukkan bahwa 84% responden memiliki masalah trauma psikologis selama 2 tahun pandemi Covid-19 di Indonesia (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2022). Wallace (dalam Masiero, Mazzoco, Harnois, Cropleu, & Pravettoni; 2020) menyatakan bahwa probabilitas terjadinya gangguan stres pasca trauma dapat ditemukan pada individu yang kehilangan orang terdekat akibat terinfeksi Covid-19. Respons duka di masa pandemi dinilai bisa menjadi lebih kompleks, berkepanjangan, dan mengarah pada masalah psikologis (Matsuda, Takebayashi, Nakajima, & Ito; 2021). Hal ini dikarenakan terdapat beberapa kebijakan khusus yang diberlakukan oleh pemerintah di masa pandemi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Rumah sakit telah menutup pintu untuk para pengunjung sehingga pasien terpisah dari keluarga dan teman-temannya (Yardley & Rolph, 2020). Terganggunya kemampuan individu untuk terhubung dengan anggota keluarga yang terinfeksi Covid-19 baik sebelum dan sesudah kematian berpotensi untuk meningkatkan risiko dari *complicated grief* (Mayland, Harding, Preston, & Payne; 2020). Mortazavi, Assari, Alimohamadi, Rafiee, dan Shari (2020) menyebutkan bahwa ketidakmampuan untuk mendampingi pasien pada hari-hari akhir kehidupan memunculkan masalah kompleks selama pandemi berupa perasaan bersalah dan marah.

Tim pemulasaraan jenazah yang berpakaian Alat Pelindung Diri (APD) lengkap ditugaskan secara khusus untuk mengurus individu yang meninggal akibat Covid-19 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang meninggal akibat Covid-19, ritual pengurusan jenazah seperti memandikan dan mengkafani jenazah tidak dapat dilakukan oleh anggota keluarga dari individu yang terinfeksi Covid-19. Matsuda, Takebayashi, Nakajima, dan Ito (2021) menyatakan bahwa tidak diperkenankan untuk menyentuh tubuh almarhum berpotensi mengganggu proses berduka dan meningkatkan risiko terjadinya duka yang berkepanjangan.

Layanan duka di masa pandemi dilakukan dengan kontak manusia yang seminim mungkin (Yardley & Rolph, 2020). Pemakaman individu yang meninggal akibat Covid-19 dapat dihadiri oleh keluarga dekat dengan menerapkan protokol kesehatan yang berlaku, namun pelayat yang sedang berada dalam kondisi kesehatan tidak baik tidak diperkenankan untuk menghadiri pemakaman (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Merujuk pada peraturan tersebut, jika anggota keluarga dari individu yang meninggal akibat Covid-19 turut terinfeksi, maka anggota keluarga tidak dapat menghadiri pemakaman. Individu yang tidak hadir secara fisik untuk mengucapkan selamat tinggal dan berduka dengan orang yang dicintai dapat memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami *ambiguous loss* atau kehilangan yang ambigu (Matsuda, Takebayashi, Nakajima, & Ito; 2021).

Hingga 17 Maret 2022, tercatat bahwa dari total 5.939.082 kasus Covid-19 di Indonesia terdapat 153.212 penduduk yang meninggal dunia (Sinuhaji, 2022). Seorang ayah yang kehilangan anak perempuan dan mantan istri akibat Covid-19 menyatakan bahwa hal tersebut menghancurkan dunianya dan tidak pernah terpikir dalam hidupnya untuk mengubur sang putri (Gleeson, 2021). Seorang remaja menyatakan bahwa kehilangan kedua orang tua akibat Covid-19 membuatnya kehilangan motivasi dan sempat berpikir menegnai alasan untuk hidup jika bukan untuk kedua orang tua (Sekar, 2020). Kehilangan suami akibat Covid-19 membuat sang istri tidak makan dengan baik dan terkadang hanya duduk melamun (Chuck, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap empat partisipan yang kehilangan anggota keluarga inti akibat Covid-19. Pasca kehilangan ibu, D berusaha untuk tegar dan ikhlas walaupun merasa sangat sedih. Kehilangan figur ibu membuat D memiliki rasa tanggung jawab untuk mengisi kekosongan peran dalam keluarga. A yang juga kehilangan ibu akibat Covid-19 menyatakan bahwa rasanya lebih sakit hati ketika harus melihat ibu kesakitan, oleh karena itu kabar duka mengenai kepergian ibu membuat A merasa ikhlas. Setelah peristiwa kematian ibu, A merasakan sensasi fisik berupa pusing, tremor, dan sesak nafas ketika mendengarkan anggota keluarga lain bercerita mengenai kronologi kematian ibu.

Kehilangan ayah akibat Covid-19 sempat membuat W merasa tidak terima. Peristiwa kedukaan yang dialami oleh W membuat W harus menenangkan ibu yang sangat terpukul serta membagi waktu antara melanjutkan usaha ayah dengan kuliah di semester akhir. Partisipan keempat yaitu S yang merupakan seorang penyintas Covid-19 menyatakan bahwa kepergian istri membuatnya merasa sedih dan berpikir bahwa kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 terasa lebih berat.

Peneliti menggunakan beberapa teori untuk menjelaskan proses kedukaan yang dialami oleh partisipan dalam penelitian. Wiryasaputra (2019) mendefinisikan duka sebagai reaksi normal, alamiah, dan saling terkait dari seluruh aspek hidup penduka berupa fisik, mental, sosial, maupun spiritual atas peristiwa kehilangan atau keterpisahan individu dari seseorang atau sesuatu yang telah menjadi bagian utuh dan sangat berarti. Menurut Wiryasaputra (2019), terdapat empat aspek gejala kedukaan yaitu aspek fisik, aspek mental, aspek sosial, dan aspek spiritual. Kondisi berat-ringannya kedukaan yang dialami oleh individu turut dipengaruhi oleh faktor internal seperti ketahanan psikologis, kemampuan koping, antisipasi, persepsi, hubungan emosional, visi penduka; serta faktor eksternal yang terdiri dari jenis objek yang hilang, lapisan kehilangan, skopa kehilangan, cara kehilangan, jangka waktu kehilangan, dan dukungan sosial (Wiryasaputra, 2019). Peneliti menggunakan teori lima tahap duka menurut Kubler-Ross dan Kessler (2014) untuk mengidentifikasi proses kedukaan yang dialami oleh partisipan, lima tahap duka tersebut yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Tidak semua individu melewati tahapan duka atau berjalan dalam tahapan yang ditentukan (Kubler-Ross & Kessler, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses individu dalam berduka pasca kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19. Penjelasan mengenai proses yang dialami masing-masing individu dalam berduka diharapkan dapat membantu individu yang mengalami situasi serupa untuk mendapatkan dukungan emosional, menyadari bahwa dirinya tidak sendiri, serta memperoleh pemahaman baru mengenai cara menyikapi duka di masa pandemi. Lebih lanjut, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai keberadaan dan bahaya Covid-19. Dengan mengetahui perasaan, perilaku, hingga dampak yang dirasakan individu pasca kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19, masyarakat diharapkan menjadi lebih sadar untuk tidak melakukan hal-hal berisiko yang dapat membuat orang terdekatnya terinfeksi Covid-19.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologi. Creswell (2015) menyatakan bahwa salah satu ciri utama fenomenologi adalah adanya pembahasan filosofis yang menelusuri pengalaman hidup individu dan bagaimana individu memiliki pengalaman subjektif dari fenomena tersebut maupun pengalaman objektif dari sesuatu yang sama dari orang lain. Penelitian fenomenologi diakhiri dengan menuliskan gabungan yang mempresentasikan esensi dari suatu fenomena (Creswell, 2015).

Penelitian ini melibatkan empat partisipan utama dan 1 infoman lain yang merupakan orang terdekat dari partisipan utama. Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian adalah 5 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* di mana individu dipilih sebagai partisipan penelitian karena secara spesifik dapat memberikan pemahaman tentang fenomena yang akan diteliti. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) Berusia antara 18-35 tahun, (2) Kehilangan setidaknya satu anggota keluarga inti yang meninggal dalam keadaan suspek atau terkonfirmasi Covid-19, (3) Kematian anggota keluarga inti telah terjadi dalam kurun waktu setidaknya 6 bulan dan maksimal 24 bulan.

**Tabel 1. Identitas Partisipan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Identitas | Partisipan 1 | Partisipan 2 | Partisipan 3 | Partisipan 4 |
| Nama | S | W | A | D |
| Usia | 33 tahun | 22 tahun | 20 tahun | 19 tahun |
| Pekerjaan | Pegawai BUMN | Mahasiswa | Mahasiswa | Mahasiswa |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | Laki-laki | Perempuan | Perempuan |
| Figur yang Meninggal | Istri | Ayah | Ibu | Ibu |
| Waktu Anggota Keluarga Meninggal | 23 Agustus 2021 | November 2020 | Juli 2021 | 28 juli 2020 |

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara daring melalui aplikasi *Zoom* dengan model wawancara semi terstruktur. Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa tujuan wawancara semi terstruktur adalah menemukan permasalahan secara lebih terbuka dengan meminta pendapat dan ide-ide dari individu yang diwawancara. Pada penelitian ini, pelaksanaan wawancara disertai dengan pendampingan dari psikolog. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data model Miles dan Huberman yang terdiri dari empat tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono, 2018). Setelah melakukan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap partisipan, peneliti mereduksi data dengan merangkum, memilih hal yang pokok, dan mencari tema atau pola berdasarkan hasil wawancara yang telah diperoleh. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan menguraikan hasil wawancara dalam bentuk teks naratif. Setelah menyajikan data, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses individu dalam mengalami kedukaan pasca kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19. Proses partisipan dalam mengalami kedukaan digambarkan dari penjelasan mengenai pengaruh peraturan seputar Covid-19 terhadap kondisi partisipan dalam berduka, gejala kedukaan yang dialami, dampak akibat kehilangan anggota keluarga yang terinfeksi Covid-19, cara mengatasi kedukaan, penerimaan terhadap peristiwa kematian anggota keluarga, serta makna pengalaman kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19.

Menurut Mayland, Harding, Preston, dan Payne (2020), pandemi global Covid-19 kemungkinan besar memberikan dampak yang serius pada pengalaman kematian, proses kematian, dan duka cita. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa masing-masing partisipan memproses dan memandang kedukaan yang dialami dengan cara yang berbeda. Salah satu hal yang dapat menjelaskan perbedaan tersebut adalah diberlakukan atau tidaknya batasan seputar Covid-19 mulai dari masa perawatan anggota keluarga yang terinfeksi hingga tradisi mengenang kematian yang dilakukan. Lebih lanjut, tidak seluruh partisipan yang menerima batasan seputar Covid-19 mempersepsikan bahwa batasan yang ada mempersulit proses dalam mengatasi kedukaan.

**Tabel 2. Batasan Seputar Covid-19 yang dialami oleh partisipan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Batasan Seputar Covid-19 | Partisipan 1 (S) | Partisipan 2 (W) | Partisipan 3 (A) | Partisipan 4 (D) |
| Komunikasi selama masa perawatan | Tidak dapat berkomunikasi secara langsung | Tetap beromunikasi secara langsung | Tetap berkomunikasi secara langsung | Tetap berkomunikasi secara langsung |
| Keterlibatan di saat-saat akhir kehidupan anggota keluarga | Melihat proses istri mengalami kritis hingga meninggal melalui CCTV rumah sakit | Mengetahui ayah telah berpulang saat mengurus administrasi rumah sakit | Mendapat kabar bahwa ibu telah meninggal melalui telepon | Menyaksikan secara langsung konologi kematian ibu |
| Mekanisme pemandian dan pemakaman jenazah | Pengurusan jenazah dilakukan oleh anggota keluarga | Pengurusan jenazah dilakukan oleh anggota keluarga | Pengurusan jenazah dilakukan oleh pihak rumah sakit | Pengurusan jenazah dilakukan oleh pihak rumah sakit |
| Tradisi mengenang kematian | Tahlilan diadakan secara tatap muka dan daring bersama anggota keluarga dan teman | Tahlilan diadakan secara tatap muka bersama anggota keluarga dan tetangga | Tahlilan baru diadakan 40 hari setelah kematian ibu | Tahlilan diadakan secara tatap muka bersama anggota keluarga |

**Partisipan 1 (S)**

S merupakan orang pertama dalam keluarga yang terinfeksi Covid-19. Saat istri S dirawat di ruang ICU, S telah sembuh dari Covid-19. Hal ini menyebabkan S tidak mampu berkomunikasi secara langsung dengan istri dan hanya melihat proses kematian istri melalui CCTV rumah sakit. Menurut S, batasan seputar Covid-19 membuat kematian akibat Covid-19 terasa berbeda bahkan lebih berat daripada sebab kematian lainnya.

Ketidakmampuan S untuk berkomunikasi dan terlibat secara langsung pada saat-saat akhir kehidupan istri merupakan hal yang paling membuat S merasa kesulitan dalam mengatasi kedukaan yang dialami. S merasa menyesal dan berpikir bahwa jika S membawa pulang istri saat mengalami kritis, sekali pun istri tetap meninggal S tetap mampu menuntun istri dan sempat meminta maaf. Berdasarkan pernyataan tersebut, S teridentifikasi melalui tahap duka tawar-menawar (*bargaining*) di mana muncul pernyataan “jika saja” dan “seandainya” yang menyebabkan individu menemukan kesalahan pada diri sendiri dan memikirkan tentang apa yang dapat dilakukan secara berbeda (Kubler-Ross & Kessler, 2014).

Menurut Wiryasaputra (2019), semakin lemah tingkat antisipasi individu terhadap peristiwa kehilangan, maka semakin berat kedukaannya. S tidak menyangka bahwa kisah mengenai kematian anggota keluarga akibat Covid-19 yang sering dilihatnya di media sosial akan terjadi pada dirinya sendiri. Hingga kini, walaupun S merasa sudah bisa menerima kepergian istri, S menyatakan bahwa ia masih merasa *shock.* Perasaan menyesal dan *shock* yang ditunjukkan oleh S termasuk dalam salah satu aspek gejala kedukaan menurut Wiryasaputra (2019) yaitu aspek mental.

 Segala sesuatu yang mengingatkan S dengan peristiwa kematian istri membuat S merasa tidak nyaman sehingga S berusaha untuk menghindari pembahasan mengenai peristiwa kedukaan saat berkumpul bersama teman, enggan pergi ke rumah sakit, dan menghindari tempat yang biasa dikunjungi bersama semasa istri hidup. S takut kembali teringat dengan peristiwa kedukaan dan kembali merasa sedih. Perilaku S sejalan dengan pernyataan Worden (2018) di mana beberapa individu akan menghindari tempat atau hal-hal yang memicu perasaan duka yang menyakitkan seperti tempat di mana anggota keluarga meninggal, kuburan, atau benda-benda yang mengingatkan pada orang yang dicintai.

Peristiwa kematian istri juga memberikan dampak terhadap bagaimana S melakukan aktivitas sehari-hari. Saat ini, S melakukan kegiatan yang tadinya dilakukan secara bersama menjadi dilakukan secara mandiri. Walaupun S telah melakukan hal tersebut saat belum menikah, S tetap butuh proses untuk beradaptasi karena telah terbiasa dengan kehadiran istri. Jika sebelumnya S meminta bantuan dengan istri, kini S lebih sering meminta bantuan anggota keluarga lain. Kematian istri yang terjadi akibat Covid-19 pasca istri melahirkan membuat S kini hanya tinggal berdua dengan anaknya. S merasa kasihan dengan anak dan memikirkan bahwa nanti saat anaknya sudah mengerti, sang anak baru sadar bahwa ibunya telah meninggal. Tanggung jawab terhadap anak menjadi salah satu motivasi S untuk bangkit dari kedukaan yang dialami dan kemudian kembali bekerja 3 minggu setelah kematian istri. S mengatasi kedukaan dengan bekerja, beribadah, berolahraga, dan kumpul bersama teman. Kemampuan koping yang dimiliki oleh S merupakan kemampuan koping *emotion focused.* Melalui kemampuan koping *emotion focused,* individu mengontrol semua perasaan kuat yang muncul ketika mengalami perubahan atau kenyataan baru (Weiten dalam Wiryasaputra, 2019).

Peristiwa kematian istri membuat S menyadari pentingnya membuat baik kepada orang terdekat karena ajal merupakan sesuatu yang tidak bisa diprediksi. Memandang bahwa kematian dengan alasan Covid-19 berbeda dengan sebab kematian lainnya, S menyebutkan bahwa orang yang tidak percaya Covid-19 dan takut divaksin akan merasa menyesal ketika kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19. S menyatakan demikian karena merasa bahwa proses *recovery* pada diri S yang sudah divaksin lebih cepat dibandingkan istrinya yang sama sekali belum divaksin.

**Partisipan 2 (W)**

Tinggal dalam lingkungan keluarga dan masyarakat yang kurang menyadari bahaya Covid-19 membuat W tidak menghadapi batasan-batasan seputar kebijakan karantina Covid-19. W tetap dapat berkomunikasi dengan ayah selama ayah terinfeksi, melakukan pengurusan jenazah ayah secara mandiri, serta mengadakan tahlilan secara tatap muka sebagai tradisi mengenang kematian ayah. W mendapat kabar bahwa ayah telah meninggal saat sedang mengurus administrasi rumah sakit. Ayah W meninggal dalam waktu 15-20 menit setelah tiba di rumah sakit dan dinyatakan berpulang dalam keadaan suspek Covid-19. W memandang penanganan yang diberikan oleh rumah sakit kepada ayah kurang maksimal, W bahkan menyebutkan bahwa dokter yang berada di IGD tidak siap untuk menerima pasien. Saat ayah tiba di rumah sakit, dokter baru menggunakan APD.

Pada awalnya, W merasa *blank* dan tidak percaya saat mengetahui kabar bahwa ayah telah meninggal. Hal ini dikarenakan W masih berkomunikasi seperti biasa dengan ayah di malam hari sebelum ayah meninggal. Hingga saat ini, W merasa bahwa ayah masih berada di warung, ayah hanya pergi sebentar, dan akan kembali pulang. Hal ini menunjukkan bahwa W mengalami gejala kedukaan berupa berpikir bahwa figur yang meninggal entah bagaimana masih dalam ruang dan waktu saat ini (Worden, 2018). Selain itu, W juga teridentifikasi mengalami tahap duka dalam teori yang dirumuskan oleh Kubler-Ross dan Kessler (2014) yaitu tahap penyangkalan (*denial*). W juga masih menyimpan dan menggantung baju milik ayah. Perilaku W dapat diidentifikasi sebagai gejala kedukaan berupa menghargai benda-benda milik figur yang meninggal (Worden, 2018).

Kematian ayah membuat W merasa bingung karena ayah tidak memberikan wasiat apapun, sedangkan posisi W adalah sebagai mahasiswa, kakaknya sedang magang, dan adiknya masih SMA. Setelah beberapa hari kemudian, W baru mengetahui bahwa ayah memiliki asuransi untuk hutang yang dimiliki sehingga hal ini tidak terlalu berat untuk W. Selain merasa *blank* dan tidak percaya, di bawah enam bulan setelah kematian ayah, W sempat mendengar ada bisikan untuk bunuh diri ketika sedang merasa sangat stres. Hal ini tidak pernah diceritakan oleh W kepada anggota keluarga lain. W juga menyebutkan bahwa dirinya tidak pernah menceritakan peristiwa kedukaan yang dialami kepada orang lain. Berdasarkan teori aspek-aspek gejala kedukaan yang dirumuskan oleh Wiryasaputra (2019), W mengalami gejala kedukaan pada aspek mental dan sosial.

Peristiwa kematian ayah memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan W. Kematian ayah membuat W merasa bahwa impiannya seakan sudah hilang, rencana yang telah dibangun bersama menjadi hancur begitu saja, dan merasa bahwa dirinya saat ini dengan yang dulu berbeda. W sempat meninggalkan perkuliahan daring dan sedikit terlambat untuk mengerjakan tugas akhir. Hal yang paling membuat W merasa kesulitan untuk beradaptasi menjalani hidup tanpa kehadiran ayah adalah menggantikan peran ayah dalam keluarga. Walaupun W bukan anak pertama dalam keluarga, karena W adalah anak yang paling sering ada di rumah maka permasalahan finansial dan hal-hal yang biasa dilakukan oleh ayah termasuk mengurus warung kini dilimpahkan kepada W. Walaupun demikian, kematian ayah akibat Covid-19 membuat W menciptakan hubungan baru dan memperluas lingkaran sosialnya. W merasa bahwa ketika ia pergi ke pasar dan mengurus warung, W memperoleh teman-teman dengan sudut pandang yang baru.

W mulai menyadari bahwa ayah tidak akan kembali setelah melihat barang milik ayah. W termotivasi untuk bangkit dari kedukaan karena ingin mengembalikan senyum ibu di mana sudah setahun lebih ibu W tidak bisa tertawa lepas dan sempat sakit. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, W tidak menceritakan proses kedukaannya pada orang lain. Walaupun demikian, kedukaan yang dialami oleh W tidak membatasi diri W untuk tetap berkumpul bersama teman. W menyebutkan bahwa anggota keluarga dan teman berperan penting dalam membantu W mengatasi kedukaan. W berusaha untuk mengatasi kedukaan yang dialami dengan melakukan hal yang disukai dan tidak lari dari kedukaan. Hal ini menunjukkan bahwa W memiliki ketahanan psikologis yang baik. Menurut Wiryasaputra (2019), dengan ketahanan psikologis individu tidak melarikan diri maupun melawan kedukaan, melainkan mampu merangkul kehilangan dan kedukaannya menjadi bagian hidup yang utuh. Jenis kemampuan koping yang dimiliki oleh W adalah *problem focused coping* dan *emotion focused coping.* Terlepas dari berbagai gejala kedukaan dan dampak yang dialami, W kini kembali menjalani kuliah sembari menggantikan peran ayah dan berusaha untuk menerima kepergian ayah seiring berjalannya waktu. W merasa kondisinya sudah mulai stabil saat tiga hingga enam bulan setelah kematian ayah.

W ingin membuktikan bahwa W mampu melanjutkan hidup tanpa ayah. Walaupun ayah telah meninggal, W kembali semangat untuk melanjutkan kuliah agar dapat mewujudkan impian ayah. Setelah berproses dengan kedukaan yang dialami, W menyadari bahwa cara terbaik untuk mengatasi kedukaan adalah dengan tidak lari dari kedukaan. Ada pun rendahnya kesadaran masyarakat terhadap bahaya Covid-19 dipandang oleh W terjadi karena kebijakan pemerintah yang kurang matang.

**Partisipan 3 (A)**

Sebelum ibu dinyatakan terinfeksi Covid-19, A sempat mengalami gejala Covid-19 dan melakukan isolasi mandiri. Oleh karena itu, orang yang paling aktif untuk menjaga ibu di rumah sakit adalah kakak A. Namun, A sempat mengunjungi ibu di rumah sakit dan tetap berkomunikasi secara langsung dengan ibu.

Terdapat beberapa kebijakan seputar Covid-19 yang membatasi A baik untuk terlibat secara langsung dalam saat-saat terakhir kehidupan ibu maupun mengadakan tradisi mengenang kematian. A tidak hadir secara langsung saat ibu mengalami kritis dan dinyatakan meninggal dunia. Pemandian dan pemakaman jenazah ibu dilakukan oleh pihak rumah sakit sehingga A tidak berkesempatan melihat ibu untuk terakhir kalinya. Tradisi mengenang kematian ibu berupa tahlilan juga baru diadakan 40 hari setelah kematian ibu. Menurut Matsuda, Takebayashi, Nakajima, dan Ito (2021), tidak diperkenankan untuk menyentuh tubuh almarhum berpotensi mengganggu proses berduka dan meningkatkan risiko terjadinya duka yang berkepanjangan. Namun, A menyampaikan bahwa ia justru merasa bersyukur. Ketidakmampuan A untuk melihat ibu di saat terakhir, tidak mengadakan tahlilan pada hari ibu meninggal, dan sedikitnya orang yang datang saat A sedang berduka justru membantu A untuk merasa tidak apa-apa. A menyampaikan bahwa semakin banyak orang yang datang saat ia sedang berduka justru akan membuatnya semakin sedih.

Saat mengetahui bahwa ibu telah berpulang, A merasa biasa saja, ikhlas, dan lega karena menurut A hal tersebut lebih baik terjadi daripada harus melihat ibu kesulitan bernafas. Berdasarkan teori mengenai empat kategori umum dari perilaku-perilaku duka yang normal (Worden, 2018), A menunjukkan reaksi kelegaan atau *relief*. Banyak individu yang merasa lega setelah kematian orang yang dicintai, terutama jika orang yang dicintai menderita penyakit berkepanjangan atau menyakitkan. Walaupun demikian, A menyampaikan bahwa dampak dari kematian ibu baru terasa 7 hari setelah peristiwa kematian ibunya. A mengalami aspek fisik dari gejala kedukaan menurut Wiryasaputra (2019) yaitu kesulitan bernafas, gemetar, dan pusing ketika mendengarkan anggota keluarga lain bercerita tentang kronologi kematian ibu. Selain itu, muncul pikiran dalam diri A bahwa kematian juga akan terjadi padanya. Peristiwa kematian dapat memunculkan perasaan khawatir pada individu yang ditinggalkan dan salah satu sumber dari perasaan tersebut adalah meningkatnya kesadaran terhadap kematian diri sendiri atau *personal death awareness* (Worden, 2018). A yang merasa sudah tidak kuat dan terganggu dengan pikiran mengenai kematian diri sendiri kemudian memutuskan untuk berkonsultasi dengan profesional.

A tidak menceritakan pengalaman kedukaan yang dialami kepada orang lain dan sempat menyendiri selama dua bulan. Berdasarkan hal tersebut, A menunjukkan gejala kedukaan pada aspek sosial menurut Wiryasaputra (2019). Orang terdekat dari A juga menyampaikan bahwa A membatasi dirinya untuk menceritakan tentang hal-hal yang sangat personal kepada orang lain. A lebih memilih untuk mengatasi gejala kedukaan yang dianggap mengganggu dengan berkonsultasi ke psikolog dan psikiater. Berdasarkan pernyataan tersebut, jenis kemampuan koping yang dilakukan oleh A adalah *problem focused coping. Problem focused coping* berkaitan dengan perilaku dan dipakai untuk menyelidiki sebab suatu peristiwa di mana individu mencari semua informasi untuk mengubah dan menghilangkan *stressor* serta menentukan cara yang tepat dalam mengatasi *stressor* (Weiten dalam Wiryasaputra, 2019).

Peristiwa kematian ibu sempat membuat A merasa stres saat kuliah. A juga menjadi lebih sering sakit dan panik saat stres. Walaupun demikian, orang terdekat A menyampaikan bahwa A tetap mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan lancar. Setelah sempat menyendiri selama 2 bulan, A tetap aktif mengikuti magang, berorganisasi, serta rajin dalam mengerjakan tugas dan kewajibannya seperti biasa. Sesuai dengan pernyataan tersebut, A dalam wawancara menyampaikan bahwa hal tersebut dilakukannya sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kedukaan yang dialami. A juga menerima tawaran dari orang terdekatnya untuk menjadi relawan dan menyalurkan donasi untuk orang yang terdampak Covid-19. Saat menjadi relawan, A merasa dirinya bermanfaat. Ia juga mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang yang ia bantu sehingga hal tersebut menjadi suatu hal yang memberikan kekuatan pada diri A. Hal ini menunjukkan bahwa A juga berupaya untuk mengatasi kedukaan yang dialami dengan mengontrol semua perasaan kuat yang muncul ketika mengalami perubahan atau kenyataan baru yang disebut dengan *emotion focused coping* (Weiten dalam Wiryasaputra, 2019).

A yang sering ditinggal ibu bekerja sejak SD merasa bahwa ia bukan orang yang sangat dekat dengan ibu. A memandang ibu sebagai sosok yang bekerja, menopang keluarga, dan selalu diandalkan. Setelah ibu meninggal akibat Covid-19, A menyampaikan bahwa ia merasa tidak masalah dengan ketidakhadiran ibu karena A sudah terbiasa melakukan aktivitas secara mandiri. Selain itu, posisi A sebagai anak terakhir dalam keluarga menyebabkan tanggung jawab dan kekosongan peran ibu dilimpahkan kepada kakak pertama A. Oleh karena itu, A menyebutkan bahwa ia berusaha untuk mandiri supaya tidak merepotkan anggota keluarga lain.

Kehilangan figur ibu memberikan dampak terhadap kehidupan keluarga A. Setelah peristiwa kematian ibu, A merasa tidak nyaman berada di rumah karena terjadi konflik antar anggota keluarga. A memutuskan kembali ke kost dan merasa lebih baik saat berada jauh dari rumah. Hingga saat ini, A menyatakan bahwa anggota keluarga lain tidak pernah bertanya mengenai kabar A maupun berkomunikasi dengan A. Terjadinya konflik dalam keluarga merupakan salah satu bentuk gejala kedukaan menurut Wiryasaputra dalam aspek sosial (2019).

Peristiwa kehilangan ibu merupakan sebuah takdir yang menurut A dapat dijadikan sebagai pengingat untuk mempersiapkan diri dalam meninggalkan kehidupan. A menyiasati kematian ibu sebagai sebuah wujud dari ibu yang ingin melihatnya di kost. Perilaku A dalam menyiasati peristiwa kematian ibu dapat diidentifikasi sebagai kemampuan koping *appraisal focused.* Kemampuan koping *appraisal-focused* berkaitan dengan pikiran yang dapat dilakukan dengan menolak atau menjauhi kenyataan baru dengan mengubah asumsi, persepsi, maupun nilai *stressor* (Weiten dalam Wiryasaputra, 2019). Lebih lanjut, merasakan dampak dari kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 membuat A berharap agar ke depannya masyarakat meningkatkan kesadaran atas bahaya Covid-19 supaya tidak mengalami dampak dari peristiwa yang sama.

**Partisipan 4 (D)**

Selama ibu terinfeksi Covid-19 dan dirawat di rumah sakit, D tetap mampu berkomunikasi dengan ibu. D juga menyaksikan secara langsung proses ibu mengalami kritis hingga dinyatakan meninggal dunia. Pemandian jenazah ibu D dilakukan oleh petugas khusus rumah sakit, namun D sempat melihat secara langsung jenazah ibu untuk terakhir kalinya sembari menggunakan pakaian APD. Pengurusan jenazah ibu D baik untuk pemandian maupun pemakaman jenazah dilakukan oleh pihak rumah sakit. Ada pun tradisi mengenang kematian ibu berupa tahlilan tetap diadakan bersama anggota keluarga dekat. Menurut D, kebijakan seputar karantina Covid-19 tidak memengaruhi D dalam mengatasi kedukaan yang dialami karena sejak awal D sudah menyadari risiko yang diterima akibat terinfeksi Covid-19.

Peristiwa kematian ibu membuat D merasa kaget dan sedih. D masih ingat bahwa momen terakhirnya dengan ibu adalah ketika membuka hasil pengumuman SBMPTN dan D diterima di sebuah perguruan tinggi. Kehilangan ibu sebagai sosok panutan membuat D merasa bingung mengenai apa yang harus D lakukan ke depan. D sempat mengalami demotivasi dalam belajar dan penurunan konsentrasi. Salah satu cara yang D lakukan untuk mengatasi kedukaan yang dialami adalah dengan tidur, oleh karena itu D jarang berinteraksi dengan teman kuliah dan malas bersosialisasi. D mengalami gejala kedukaan pada aspek mental dan sosial berdasarkan teori aspek-aspek gejala kedukaan menurut Wiryasaputra (2019). Ada pun tidur sebagai cara yang D lakukan untuk mengatasi kedukaan merupakan salah satu bentuk dari *emotion focused coping.*

D memandang ibu sebagai sosok yang paling berarti, D tidak pernah merasa ragu untuk bercerita pada ibu. Peristiwa kematian ibu membuat D merasa kehilangan teman cerita dan dukungan. Posisi D sebagai anak pertama dalam keluarga membuat D berusaha untuk mengisi kekosongan peran ibu dalam keluarga. Pasca kehilangan ibu, D merasa bahwa pembagian tugas mengenai pekerjaan rumah menjadi lebih intens. D melakukan pekerjaan rumah yang biasa dikerjakan oleh ibu bersama adiknya. Peristiwa kehilangan ibu membuat D menjadi lebih dekat dengan ayah.

Walaupun sempat menyendiri dan malas bersosialisasi, D kemudian menyadari bahwa ia tidak bisa terus menerus larut dalam kesedihan. Bermimpi tentang figur ibu yang mengatakan “Kerja bagus, Nduk” menjadi sebuah momen penting yang membuat D mulai berusaha untuk bangkit dari kedukaan yang dialami. D berusaha menyadarkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi dan beradaptasi dengan lingkungan baru sembari melakukan pekerjaan rumah yang biasa dikerjakan oleh ibu. Berdasarkan pernyataan tersebut, jenis kemampuan koping yang dilakukan oleh D adalah *problem focused coping.* Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi berat-ringannya kedukaan (Wiryasaputra, 2019). Dukungan dari anggota keluarga lain baik secara moril maupun finansial turut membuat D merasa terbantu dalam mengatasi kedukaan yang dialami. Kini, D telah kembali menjalani kuliah, beraktivitas seperti biasa, dan merasa sudah bisa menerima kepergian ibu.

D memandang peristiwa kematian ibu sebagai pelajaran hidup yang berarti di mana D tidak bisa bergantung pada orang lain. Kehilangan ibu akibat Covid-19 membuat D mempersepsikan kematian akibat Covid-19 sebagai kematian yang sangat menyakitkan. Hal ini disebabkan perjuangan yang telah ibu D lewati agar bisa sembuh dari Covid-19 mulai dari banyak mengonsumsi obat, harus menggunakan alat HFNC yang seperti ditiup menggunakan pompa ban, disuntik setiap 8 jam, melakukan *rontgen* setiap 3 hari, dilakukan ambil darah setap 3 hari, tidak bisa makan dengan enak, dan tidak bisa melihat sinar matahari. Sebagai individu yang pernah kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19, D merasa kesal dengan orang yang lalai dalam menaati protokol kesehatan karena orang-orang tersebut tidak hanya merugikan diri sendiri, tapi juga merugikan orang lain.

**KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses individu dalam mengalami kedukaan pasca kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, kematian anggota keluarga akibat Covid-19 memberikan kesan yang berbeda terhadap masing-masing partisipan. Perbedaan pengalaman kedukaan yang dialami oleh partisipan dapat dipahami melalui batasan seputar Covid-19 yang diterima, posisi partisipan dalam keluarga, kedekatan antara partisipan dengan figur yang meninggal, ketahanan psikologis partisipan, kemampuan koping partisipan, antisipasi partisipan terhadap peristiwa kematian, serta dukungan sosial yang partisipan terima.

Kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 memunculkan gejala kedukaan pada aspek fisik, mental, dan sosial pada diri partisipan. Kehilangan figur yang memiliki peran tertentu dalam keluarga turut menciptakan adanya kekosongan peran sehingga anggota keluarga yang ditinggalkan berusaha untuk menggantikan peran figur yang meninggal. Terlepas dari reaksi kedukaan yang muncul, setiap partisipan mampu bangkit dan beradaptasi untuk melanjutkan hidup tanpa kehadiran figur yang meninggal. Kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19 membuat partisipan memperoleh berbagai pandangan dan pemahaman baru mengenai kehidupan. Sebagai individu yang kehilangan anggota keluarga akibat Covid-19, terdapat harapan agar ke depannya masyarakat lebih sadar atas bahaya Covid-19 supaya tidak mengalami pengalaman yang sama. Kelemahan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber hanya dapat dilakukan kepada satu orang terdekat dari partisipan 3. Penlitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan wawancara dengan *significant other* dari setiap partisipan utama dengan jumlah *significant other* lebih dari satu orang agar data yang diperoleh semakin mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan individu yang kehilangan figur berbeda seperti suami, anak, dan saudara kandung agar dapat diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai proses kedukaan yang dialami masing-masing anggota keluarga dan dampaknya terhadap dinamika dalam keluarga.

**DAFTAR PUSTAKA**

Chuck, E. (2021, 23 Januari). The youngest mourners: These are the children who have lost a parent to Covid-19. *NBC News.* Diakses dari <https://www.nbcnews.com/news/us-news/youngest-mourners-these-are-children-who-have-lost-parent-covid-n1254683>

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset:* Memilih di antara lima Pendekatan (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gleeson, C. (2021, 15 September). Covid-19: Unvaccinated mother and daughter die just two beds apart. *The Irish Times.* Diakses dari <https://www.irishtimes.com/news/health/covid-19-unvaccinated-mother-and-daughter-die-just-two-beds-apart-1.4675178>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan menteri kesehatan tentang protokol pelaksanaan pemulasaraan dan pemakaman jenazah Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Diakses tanggal 21 September 2021 dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/171646/keputusan-menkes-no-hk0107menkes48342021>

Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stage of loss.* New York: Scribner-Simon and Schuster, Inc. Diakses dari <https://www.google.co.id/books/edition/On_Grief_and_Grieving/rQE7BAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0>

Masiero, M., Mazzocco, K., Harnois, C., Cropley, M., Pravettoni, G. (2020). From individual to social trauma: Sources of everyday trauma in Italy, the US and UK during the Covid-19 pandemic. *Journal of Trauma & Dissociation*. Advance online publication. doi:https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1787296.

Matsuda, Y., Takebayashi, Y., Nakajima, S., & Ito, M. (2021). Managing grief of bereaved families during the Covid-19 pandemic in Japan. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 637237. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.637237.

Mayland, C. R., Harding, A., Preston, N., & Payne, S. (2020). Supporting adults bereaved through Covid-19: A rapid review of the impact of previous pandemics on grief and bereavement. *Journal of Pain and Symptom Management*, *60*(2), 33-39. doi:https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jpainsymman.2020.05.012.

Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M., & Shati, M. (2020). Fear, loss, social isolation, and incomplete grief due to Covid-19: A recipe for a psychiatric pandemic. *Basic and Clinical Neuroscience*, *11*(2), 225–232. doi:https://dx.doi.org/10.32598%2Fbcn.11.covid19.2549.1.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2022). *Masalah psikologis 2 tahun pandemi Covid-19 di Indonesia.* Diakses tanggal 4 Juli 2022 dari <http://www.pdskji.org/home>

Sekar, R. (2020, 16 Agustus). Cerita remaja 16 tahun kehilangan orang tua karena virus corona. *Kumparan.* Diakses dari <https://kumparan.com/kumparannews/cerita-remaja-16-tahun-kehilangan-orang-tua-karena-virus-corona-1u0WTyFZzuI>

Sinuhaji, J. (2022, 17 Maret). Update Covid-19 Indonesia Kamis, 17 Maret 2022: Positif naik 11.532, sembuh 28.737. *Pikiran Rakyat.* Diakses dari <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-014004449/update-covid-19-indonesia-kamis-17-maret-2022-positif-naik-11532-sembuh-28787>

Sugiyono. (2018). Metode penelitian kualitatif (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). New York: Springer Pub. Diakses dari <https://www.google.co.id/books/edition/Grief_Counseling_and_Grief_Therapy/Q49KDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=worden+grief+and+grieving+2018&printsec=frontcover>

Wiryasaputra, T. S. (2019). *Grief psychotherapy: Psikoterapi kedukaan.* Yogyakarta: Pustaka Referensi.

Yardley S., & Rolph, M. (2020). Death and dying during the pandemic. *BMJ.* 369: m1472. doi:https://doi.org/10.1136/bmj.m1472.