

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pengalaman adalah suatu proses atau kejadian dalam hidup yang dialami oleh setiap individu. Pengalaman merupakan rangkaian peristiwa yang berkaitan dengan interaksi sosial, lingkungan sekitar, dan menjadi sebuah pembelajaran dalam hidup karena setiap pengalaman memiliki makna tersendiri (Magdalena et al., 2023).

Pengalaman menjadi bagian dari perkembangan individu dalam hidupnya. Perkembangan dalam aspek fisik, aspek psikis, aspek spiritualitasnya. Pengalaman berperan penting dalam perkembangan dalam proses berpikir individu, berperilaku individu dan juga sebagai pola penyelesaian masalah individu. Perkembangan yang dialami setiap individu bermacam-macam, karena tidak semua individu mengalami pengalaman yang sama selama hidupnya.

Pengalaman yang dialami oleh individu bermacam-macam menyesuaikan peristiwa yang terjadi padanya. Pengalaman yang dialami bisa berupa pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman menyedihkan. Pengalaman yang menyenangkan adalah merupakan rangkaian kejadian atau peristiwa yang memberikan dampak senang dalam diri individu. Sedangkan, pengalaman menyedihkan adalah suatu rangkaian peristiwa atau kejadian yang memberikan dampak sedih, susah hati dalam diri individu.

Pengalaman yang menyenangkan adalah pengalaman yang diharapkan untuk terjadi sewaktu-waktu, bisa berupa mendapatkan hadiah, kabar baik atau pencapaian baru. Sebaliknya pengalaman yang menyedihkan tidak diharapkan akan terjadi kepada individu. Tidak ada individu yang mengharapakan semua peristiwa menyedihkan terjadi. Peristiwa menyedihkan memberikan dampak sedih, susah hati dan bahkan beberapa terasa sangat menyakitkan (Magdalena et al., 2023).

Pengalaman menyedihkan bisa berupa kematian, perceraian, musibah alam, kecelakaan, dan lain sebagainya. Dari peristiwa kehilangan tersebut, bisa dikatakan bahwa kematian merupakan bentuk kehilangan yang paling parah, berat dan sulit untuk diterima. Tidak ada kehilangan yang lebih besar selain kematian seseorang yang dicintai dan disayangi, seperti orang tua, pasangan, saudara kandung atau teman.

Kematian merupakan sesuatu yang sangat mendadak tanpa adanya tanda-tanda peristiwanya dan tidak seorangpun mengharapkan kehilangan dalam bentuk kematian. Setelah mengalami berduka, seseorang sering mengalami berbagai perubahan dalam berpikir, berperilaku dan spiritualitas mereka. Perubahan yang terjadi terjadi disebabkan beberapa faktor, jenis kematian yang dialami, hubungan dengan orang yang meninggal dan dukungan sosial yang mereka terima.

Allah SWT. berfirman dalam Al-Qur'an QS. Al-Anbiya 21: Ayat 35 terkait dengan kematian.

وَأَلَيْنَا تُرْجَعُونَ ۖ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ

"Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan hanya kepada Kami." Allah menjelaskan bahwa setiap apapun yang bernyawa di muka bumi ini akan mengalami kematian dan segala apapun akan kembali kepada Allah sebagai Maha Pemilik. Pengalaman berduka merupakan proses yang sangat personal bagi seseorang, tahapan berduka seseorang pun tidak mesti sama, mereka memiliki waktu yang berbeda untuk beradaptasi dengan kehilangannya.

Kehilangan adalah keadaan dimana seseorang mengalami penderitaan yang disebabkan oleh hilangnya seseorang atau sesuatu yang berharga baginya. Segala hal, baik dalam bentuk barang maupun makhluk hidup yang dimiliki dan berguna untuknya merupakan sesuatu yang berharga dan perlu untuk disimpan dengan baik. Kedukaan merupakan

respon dari kehilangan, berduka memiliki ciri sifat yaitu unik dan holistik. Berduka menjadi unik karena bersifat personal, menyesuaikan situasi dan tergantung dengan konteks berdukanya. Sedangkan menjadi holistik karena memberikan dampak pada segala aspek kehidupan orang yang berduka. Aspek yang terdampak dari berduka adalah aspek fisik, aspek psikis atau aspek mental, aspek sosial dan aspek spiritual (Wiryasaputra, 2019).

Ketidaksiapan diri akan kehilangan (berduka) menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam respon berdukanya. Memikirkan segala sesuatu yang berharga dan dicintai akan hilang dan pergi suatu saat nanti akan memunculkan perasaan cemas (Kubler-Ross & Kessler, 2005). Mengantisipasi atas kedukaan yang akan terjadi umumnya lebih akan lebih tenang diam daripada kesedihan setelah berduka. Respon yang muncul adalah diam dan tidak banyak bicara dan kemungkinan menyimpan kesedihan tersebut dalam diri (Kubler-Ross & Kessler, 2005).

Tanggapan terhadap berduka (antisipatif berduka) memiliki proses sendiri. Mengantisipasi kedukaan (kehilangan) merupakan bagian yang penting dalam pengalaman kedukaan. Membayangkan kehilangan seseorang yang berharga dan bagaimana kehilangannya. Mengantisipasi kedukaan dapat membantu seseorang dalam keberaniannya menghadapi kedukaannya suatu saat nanti. Mengantisipasi kedukaan dapat menjadikan singkat proses berduka atau mempermudah proses berduka, tetapi tidak menutup kemungkinan juga mengantisipasi kedukaan tidak berpengaruh akan hal tersebut (Kubler-Ross & Kessler, 2005).

Kehilangan merupakan pengalaman yang sangat mendalam yang terjadi pada setiap individu yang mengalaminya. Kehilangan memberikan situasi yang tidak menyenangkan karena sesuatu hilang, yang awalnya ada menjadi tidak ada. Definisi menurut para ahli mengenai kehilangan atau sering disebut *Loss*, *Loss* adalah situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau keseluruhan, atau terjadi perubahan dalam hidup sehingga terjadi perasaan kehilangan (Hidayat, 2019).

Dalam kehilangan atau berduka terdapat beberapa tahapan proses kehilangan, respon berduka seseorang terhadap kehilangan dapat melalui beberapa tahapan, yaitu tahapan pengingkaran, tahapan marah, tahapan tawar-menawar, tahapan depresi dan tahapan penerimaan (Kubler-Ross & Kessler, 2005). Dari kelima tahapan tersebut, memungkinkan individu mengalami tahapan kehilangan secara urut, tetapi tidak sedikit pula individu yang menetap pada salah satu tahapan tersebut sehingga dapat mempengaruhi kemampuan untuk menuju tahapan selanjutnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Julianti & Laksmiwati, 2022) subjek penelitian merespon kedukaannya dengan merasakan penolakan pada awal peristiwa berdukanya, pada fase kedua merasakan adanya kemarahan kepada diri sendiri, fase selanjutnya dilakukan tawar-menawar dengan Tuhan dengan berandai-andai peristiwa kedukaannya tidak terjadi, setelah tawar-menawar dilanjutkan dengan fase depresi. Fase depresi ditunjukkan dengan gangguan tidur, gangguan makan, gangguan aktivitas dan menarik diri dari lingkungan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fauziah et al., 2017) terkait dengan respon perilaku subjek penelitian ditemukan bahwa terjadi guncangan emosi, perilaku menutup diri, dan dijelaskan bahwa ada dampak negatif dalam aspek psikologisnya.

Dalam penelitian ini mengambil subjek remaja-akhir perempuan. Memilih subjek remaja akhir perempuan sebagai fokus penelitian atau perhatian dalam konteks sosial, psikologis, atau pendidikan bisa didasarkan pada beberapa alasan. Alasan yang pertama adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri dan kehidupan mereka. Perubahan fisik, emosional dan sosial. Memahami dinamika ini penting untuk memberikan dukungan yang sesuai dan efektif. Alasan kedua adalah pada masa remaja-akhir mencari dan membentuk identitas. Pada tahap ini, remaja-akhir perempuan memungkinkan mengalami beberapa tantangan yang unik terkait dengan fisik dan peran sosial. Alasan yang lain adalah pada masa remaja-akhir perempuan sering mengalami stress dan tekanan. Tekanan tersebut muncul

dari berbagai sumber termasuk sekolah, teman sebaya, dan keluarga. Selain beberapa alasan tersebut, kesehatan mental ini adalah periode di mana masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan bisa mulai muncul atau memburuk. Memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja akhir perempuan dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang tepat. Pendidikan dan karir menjadi tantangan yang berat, bagaimana remaja-akhir perempuan menentukan pendidikan dan karirnya.

Memahami dan memperhatikan subjek remaja akhir perempuan memungkinkan kita untuk merespons dengan lebih baik terhadap kebutuhan dan tantangan yang unik pada tahap perkembangan ini, serta membantu mereka tumbuh dan berkembang secara positif. Remaja akhir perempuan dapat diklasifikasikan rentan umur tujuh belas tahun dan delapan belas tahun sampai dengan dua puluh satu dan dua puluh dua tahun (Suryana et al., 2022). Subjek penelitian ini adalah remaja-akhir perempuan yang telah mengalami berduka kurang dari 6 tahun, dimaksudkan masih mengingat tentang peristiwa dukanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam bagaimana remaja-akhir perempuan memaknai kedukaannya dan untuk mengetahui respon perilaku remaja-akhir perempuan setelah pengalaman berduka

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana remaja-akhir perempuan di desa papar memaknai berduka?
2. Bagaimana perilaku remaja-akhir perempuan di desa papar yang mengalami kedukaan?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui makna berduka menurut remaja-akhir perempuan di desa papar yang telah mengalami kedukaan.
2. Untuk mengetahui perilaku remaja-akhir perempuan di desa papar setelah mengalami kedukaan.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menambah bacaan keilmuan pada bidang tasawuf dan psikoterapi terkait dengan pengalaman berduka remaja-akhir perempuan.
2. Manfaat Praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi terkait dengan pengalaman berduka remaja-akhir perempuan dan diharapkan dapat menjadi kajian untuk mengembangkan penelitian yang serupa kedepannya.