

Bagaimana Tahapan Kedukaan Pasca Kehilangan Orang Tercinta Selama Covid-19?

Faqihul Muqoddam¹, Casimiro da Assunção Pires²

¹Institut Agama Islam Negeri Madura

²ESG Lere Anan Timur Los Palos, Timor Leste

email: faqihulmuqoddam@iainmadura.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima : 9 Mei 2023

Direvisi : 16 Agustus 2023

Disetujui : 2 September 2023

DOI:

<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.22361>

Tingginya prevalensi Covid-19 di dunia yang mengakibatkan banyak orang meninggal menjadi alasan pentingnya menjelaskan tahapan kedukaan orang-orang yang kehilangan orang tercinta selama Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tahapan kedukaan yang dialami oleh orang yang kehilangan orang tercinta selama Covid-19. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan partisipan penelitian sebanyak 7 orang, dengan rincian laki-laki 3 orang dan perempuan 4 orang. Penetapan partisipan penelitian berdasarkan bukti riwayat hasil uji Tes Antigen dan PCR SWAB untuk memastikan bahwa orang-orang terdekat mereka meninggal disebabkan Covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara secara mendalam dan analisis tematik dalam menganalisis data. Hasil menunjukkan bahwa tahapan kedukaan orang yang ditinggalkan orang tercinta karena Covid-19 terdiri dari pengalaman awal, penolakan, rasa marah, upaya untuk tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Partisipan juga mengeksplorasi berbagai upaya agar tidak terlarut secara mendalam pada kondisi berduka yang dilaminya. Partisipan penelitian tidak semuanya memiliki tahapan kedukaan yang berurutan seperti pada tahapan kedukaan Elisabeth Kubler-Ross. Rentang waktu atau durasi pengalaman partisipan sejak pengalaman awal hingga proses penerimaan juga dibahas.

Kata kunci: Kedukaan, Kehilangan, Covid-19

How the Grief Stages After Losing a Loved One During Covid-19?

Abstract

The high prevalence of Covid-19 in the world which has caused many people to die is an important reason to explain the stages of grief for people who have lost loved ones during Covid-19. This study aims to explain the stages of grief experienced by people who have lost loved ones during Covid-19. Qualitative methods were used in this study involving 7 research participants, with details of 3 men and 4 women. Research participants were determined based on historical evidence from the results of the Antigen Test and PCR SWAB tests to ensure that their loved ones died due to Covid-19. This study uses in-depth interview techniques in data collection and thematic analysis in analyzing data. The results show that the stages of grief for people who have been abandoned by loved ones due to Covid-19 consist of participants' early experiences, denial, anger, bargain, depression, and acceptance. Participants also explored various ways to overcome their grieving conditions. Not all of the research participants had successive stages of grief like Elisabeth Kubler-Ross' model of grief. The time span or duration of the participant's experience from the early experience to the acceptance process is also discussed.

Keywords: Grief; Lost; Covid-19

Pendahuluan

COVID-19 (Coronavirus Disease) adalah penyakit menular yang berasal dari virus SARS-CoV-2. Penyakit ini dianggap sebagai pandemi karena penyakit ini merupakan wabah yang tidak hanya menyerang beberapa Negara,

namun juga terjadi di berbagai Negara belahan dunia juga merasakan dampaknya (WHO, 2023). Lembaga kesehatan dunia, World Health Organization (WHO, 2023) melalui laman resminya menjelaskan bahwa orang yang terinfeksi COVID-19 pada umumnya akan mengalami gangguan pernafasan ringan,

sedang dan berat. Orang yang lebih tua yang memiliki penyakit bawaan atau kondisi medis yang tidak sehat lebih rentan mengalami gangguan pernafasan berat dan memerlukan perhatian medis yang lebih serius. Setiap usia bisa terinfeksi wabah ini, dan bisa meninggal kapan pun, terutama bagi orang yang lebih tua yang memiliki rekam medis yang kurang baik.

Laporan terbaru secara global dari WHO (2023) menunjukkan bahwa jumlah kasus wabah COVID-19 pada tanggal 29 Maret 2023 sebanyak 761.402.282 kasus terkonfirmasi dengan rincian 6.887.000 orang diantaranya meninggal dunia. Jumlah kasus COVID-19 di Indonesia juga tergolong tinggi. Sebanyak 6.744.873 orang terinfeksi dengan rincian 161.013 orang diperkirakan meninggal dunia. Tingginya angka kematian sesuai laporan dari WHO di atas turut berkontribusi terhadap kondisi psikologis orang yang ditinggalkan. Tekanan psikologis juga akan semakin dirasakan oleh orang yang telah kehilangan orang terdekat karena COVID-19 (Joaquim et al., 2021). Meskipun banyak penelitian yang menjelaskan tentang dampak kematian orang tercinta karena Covid-19 terhadap orang yang ditinggalkan, tetapi dalam kasus serupa juga masih banyak yang berfokus pada penanganan dari berbagai dampak tersebut, seperti penelitian oleh Mayland, et al (2020) dan Selman, et al (2020).

Terdapat perbedaan tingkat kesedihan antara kesedihan yang disebabkan COVID-19 dengan faktor lainnya sebelum penyebaran COVID-19. Orang yang berduka karena COVID-19 melaporkan tingkat kesedihan yang lebih tinggi daripada orang yang berduka karena faktor alamiah lainnya sebelum COVID-19 (Eisma et al., 2021; Eisma & Tamminga, 2020; Han et al., 2021). Perbedaan tingkat kesedihan ini juga bisa disebabkan oleh sifat kematian yang terjadi selama COVID-19 terjadi secara tiba-tiba dan tidak diperkirakan sebelumnya (Goveas & Shear, 2020). Selain itu, seseorang juga berpotensi mengalami peningkatan gejala psikologis ketika mereka tidak memiliki kesempatan untuk mengucapkan kata-kata

perpisahan kepada orang yang dicintainya meninggal tanpa diprediksi sebelumnya (Carr, Boerner, & Moorman, 2020), dan bahkan bisa meningkatkan risiko munculnya psikopatologis seperti sindrom *Complicated Grief* (CG), *Persistent Complex Bereavement Disorder* (Diolaiuti et al., 2021), *prolonger grief disorder* (Aguiar, Pinto, & Duarte, 2022), munculnya gangguan kesedihan yang berkepanjangan, serta kemarahan, kesedihan, kecemasan, kerinduan, atau rasa bersalah (Aguiar et al., 2022; Goveas & Shear, 2020), serta kesepian dan perubahan pola tidur (Aguiar et al., 2022). Semakin banyak kehilangan yang dialami oleh seseorang selama Covid-19 juga semakin menyebabkan kesedihan semakin meningkat (Scheinfeld et al., 2021).

Dampak kematian yang disebabkan oleh Covid-19 di Indonesia membuat orang yang ditinggalkannya tidak percaya, menyalahkan keadaan dan orang lain, munculnya penyesalan, dan munculnya kondisi mental yang kurang stabil seperti ketakutan, bingung, diam, menangis, pikiran kacau, cemas, dan takut (Sarumaha & Sembiring, 2023). Penelitian lain dalam konteks di Indonesia mengungkapkan bahwa dampak kematian akibat Covid-19 juga menimbulkan fase buruk bagi orang terdekat yang ditinggalkan, fase memburuk tersebut digambarkan dalam kondisi seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dan kondisi keterpurukan (Widyataqwa & Rahmasari, 2021).

Meskipun orang yang berduka karena kehilangan orang terdekat karena COVID-19 rentan mengalami keterpurukan dan tekanan psikologis, tetapi masih banyak dari mereka yang bisa bangkit kembali dari kesedihan yang dialami sebelumnya. Orang yang berduka setelah ditinggal orang yang dicintai karena Covid-19 juga bisa memiliki ketahanan dalam menghadapi kenyataan meskipun dalam kondisi yang berat (Thompson et al., 2022), karena mereka dapat mengembangkan strategi dan melakukan penyesuaian sehingga bisa meningkatkan kesehatan mental dalam kondisi ini (Zhai & Du, 2020).

Setiap orang mungkin akan mengalami berbagai tahap kesedihan selama berkabung, yang akan dimulai dengan kondisi penolakan dan isolasi, kemudian munculnya kemarahan pada orang yang ditinggalkan, kemudian dilanjutkan dengan upaya tawar-menawar, pengalaman depresi, dan diakhiri dengan penerimaan atas fenomena kematian orang yang ditinggalkan (Kubler-Ross, 2009; Kubler-Ross & Kessler, 2014). Beberapa penelitian serupa sebelumnya telah mencoba mendalami tentang fenomena kesedihan dan berkabung pasca ditinggal orang tercinta karena Covid-19 dengan menggunakan model kesedihan dari Elisabeth Kubler-Ross. Seperti dalam penelitian Mortazavi et al (2020) yang berupa penjelasan opini tentang kesedihan dan kehilangan pasca berkabung, bukan penelitian empiris yang seharusnya lebih detail menyajikan data-data dari partisipan. Penelitian lain telah menggunakan konteks yang berbeda dengan penelitian ini, yakni dengan melibatkan para pemilik usaha kecil (Stephens, McLaughlin, & McLaughlin, 2021), remaja perempuan (Milawati & Widyastuti, 2023) dan fokus pada usia dewasa yang lebih tua (Durak & Senol-Durak, 2020), sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan ini tidak membatasi pada kelompok tertentu karena ingin melihat secara general kondisi dan tahapan kedukaan orang yang ditinggalkan dari berbagai kelompok sehingga bermanfaat dalam menghasilkan kekayaan pengetahuan terutama dalam melihat perbedaan tentang bagaimana cara mereka menghadapi kondisi kedukaan setelah ditinggal orang tercinta karena Covid-19.

Penelitian yang terbaru dengan menggunakan tahapan kesedihan Kubler-Ross penting dan menarik untuk dilakukan, serta dapat menambah wawasan lebih lanjut tentang bagaimana pemahaman tentang kesedihan telah berubah setelah COVID-19 (Avis, Stroebe, & Schut, 2021). Hal ini juga yang mendasari kami merancang penelitian ini berdasarkan saran dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa perbedaan dan tahapan

kesedihan serta bermanfaat dalam upaya penanganan dan pengelolaan diri para pihak yang yang ditinggalkan oleh orang tercinta yang meninggal karena Covid-19.

Penelitian kami bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang mengalami duka dan kesedihan setelah ditinggal orang yang dicintai karena Covid-19. Penelitian ini menggunakan model tahapan kedukaan dari Elisabeth Kubler-Ross dalam menyajikan temuan secara detail. Analisis kami akan diakhiri dengan tinjauan kritis terhadap model tahapan kedukaan Elisabeth Kubler-Ross.

Metode

Penelitian ini didesain menggunakan pola tradisi kualitatif. Metode ini digunakan untuk menginterpretasi data yang sudah dianalisis dari data mentah (pengalaman individu) guna mendapatkan makna dari fenomena yang dialami secara langsung oleh partisipan penelitian (Auerbach & Silverstein, 2003).

Partisipan yang terlibat adalah mereka yang kehilangan orang yang berarti dan mereka cintai karena terdiagnosis Covid-19. Partisipan awal yang didapatkan sebanyak 13 partisipan. Kami melakukan pembicaraan awal dengan para calon partisipan tersebut sekaligus mempertanyakan kriteria dan kepastian meninggalnya orang tercinta mereka karena Covid-19. Setelah berdiskusi dengan calon partisipan, peneliti memutuskan untuk menggunakan riwayat hasil uji tes antigen dan PCR SWAB atau bukti lain dari tenaga medis untuk memastikan bahwa orang yang mereka cintai benar-benar meninggal karena Covid-19. Rapid tes antigen dapat dilakukan sebagai screening awal dan perlu tes PCR (Polymerase Chain Reaction) untuk mengidentifikasi keakuratan diagnosis Covid-19 seseorang (Kemenkes RI, 2020).

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan	Jenis Kelamin	Usia	Profesi	Hubungan Orang yang Ditinggalkan
RH	Perempuan	21 th	Mahasiswa	Sahabat, teman akrab
DNA	Perempuan	27 th	Wirausaha	Sepupu
SA	Laki-laki	20 th	Mahasiswa	Sahabat, Sepupu
LF	Perempuan	21 th	Mahasiswa	Sahabat
SDR	Perempuan	29 th	Guru	Suami
MBF	Laki-laki	35 th	Guru	Teman kerja
M	Laki-laki	28 th	Wirausaha	Sahabat

Setelah melakukan identifikasi berdasarkan riwayat di atas, kemudian ditetapkan sebanyak 7 partisipan yang terpilih untuk terlibat dalam penelitian dengan rincian 3 laki-laki dan 4 perempuan dengan profesi yang beragam. Partisipan yang terlibat memiliki hubungan yang dekat dengan orang yang meninggal karena Covid-19. Hubungan mereka cukup beragam, seperti sahabat, sepupu, teman kerja, hingga pasangan “suami”. Seorang istri yang ditinggalkan suaminya juga turut dilibatkan dalam penelitian ini karena pengalaman kedukaannya dibutuhkan dalam penelitian ini dalam melihat tahapan kedukaan bagi yang memiliki kedekatan dan hubungan emosional yang kuat dalam suatu hubungan.

Proses selanjutnya adalah pengisian *informed consent* sebagai bukti kesediaan partisipan untuk terlibat dalam penelitian, yang kemudian dilanjutkan dengan penggalan data menggunakan wawancara semi-terstruktur secara mendalam (*in-depth semi-structured*). Proses identifikasi awal, penetapan partisipan dan wawancara mendalam secara semi terstruktur dilakukan dalam kurun waktu sekitar empat setengah bulan.

Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun & Clarke (2006)

dengan melibatkan beberapa prosedur seperti mengakrabkan diri dengan data, melakukan *coding* awal, mencari tema, meninjau tema yang ditemukan, mendefinisikan dan penamaan tema akhir, dan membuat laporan (Braun & Clarke, 2006). Proses mengakrabkan diri dengan data dilakukan dengan membacanya secara berulang agar membuat data semakin familiar. Tahap kedua yakni melakukan *coding* awal dilakukan dengan cara menyusun data yang relevan dengan setiap kode. Selanjutnya pencarian tema dengan cara menyusun kembali dan mencocokkan kode-kode yang sebelumnya didapatkan menjadi tema-tema yang Nampak. Setelah itu, tema yang telah diperoleh kemudian diperiksa kembali apakah sudah sesuai dengan proses ekstrak data sebelumnya dengan cara mencocokkan kembali secara berulang. Pada tahap selanjutnya, menyempurnakan tema akhir dengan cara memastikan kembali kepastian tema akhir dan melakukan pendefinisian yang konkret atas tema tersebut berdasarkan data dan kode-kode yang terkumpul sebelumnya. Proses analisis data kemudian diakhiri dengan pembuatan laporan akhir dari penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis tematik yang digunakan.

Kredibilitas Data

Kredibilitas data dalam penelitian ini diuji melalui teknik *member check*, suatu upaya yang dilakukan dengan meminta partisipan penelitian melakukan pemeriksaan kembali data yang sudah diperoleh (Birt et al., 2016). Teknik *member check* dilakukan selama dua kali, dengan cara meminta partisipan mengecek kembali hasil verbatim sebelum melakukan proses analisis data dan setelahnya untuk memastikan kembali kredibilitas data yang diperoleh. Teknik ini cukup berperan dalam memeriksa dan memperbaiki kesalahan wawancara dari partisipan penelitian, sehingga mereka bisa merekomendasikan kepada peneliti untuk memperbaiki dan menambahkan wawancara yang belum tertulis pada transkrip verbatim. Contoh salah satu tanggapan dari partisipan ketika diminta untuk memeriksa kembali hasil wawancaranya seperti:

“Kalau yang ini kayaknya bukan gini maksud saya pak, saya cuma spontan saja waktu itu. Maksud saya marahnya tuh bukan pas dilampiaskan ke semua orang yg saya temui, Cuma ke orang-orang kayak rumah sakit gitu. Enggak, bukan semuanya” (SA).

Hasil

Hasil analisis data menemukan tujuh tema utama. Tema yang muncul antara lain pengalaman awal partisipan, munculnya penolakan terhadap kenyataan, munculnya rasa marah, upaya untuk tawar-menawar, munculnya depresi, dan akhirnya sampai pada fase tahapan penerimaan terhadap kenyataan meninggalnya orang yang dicintai karena Covid-19. Partisipan juga mengeksplorasi berbagai upaya agar tidak terlarut secara mendalam pada kondisi berduka yang dilaminya. Tidak semua partisipan memiliki tahapan kedukaan yang berurutan seperti pada tahapan kedukaan Elisabeth Kubler-Ross. Penelitian ini juga menemukan temuan baru

tentang rentang waktu atau durasi pengalaman partisipan sejak pengalaman awal hingga proses penerimaan. Hasil secara keseluruhan menemukan bahwa semua partisipan yang ditinggalkan orang yang dicintai karena Covid-19 dapat mencapai tahapan penerimaan kenyataan meskipun mengalami berbagai macam jenis emosi pada pengalaman awal.

Tahapan Kedukaan Pasca Kehilangan Orang Tercinta Karena Covid-19

Para partisipan melaporkan bahwa tahapan kedukaan mereka diawali dengan kesedihan, merasa kaget, tidak percaya, dan merasa kehilangan bagian dari hidupnya. Mereka merasakan perasaan demikian karena mengetahui orang tercinta mereka meninggal karena Covid-19. Seperti yang diungkapkan salah satu dari partisipan berikut:

“Sedih, iya. Gimana gitu pas pertama dulu. Kalau perasaan lebih ke sedih sih” (LF).

“Pas di awal dulu, hmm apa ya... Oh ini, saya cuma merasa kehilangan, gitu. Kayak ada yang kurang, pas apalagi awal-awal dengar kalau dia meninggal” (SA).

Setelah para partisipan mengalami pengalaman awal, kemudian banyak dari mereka yang melakukan penyangkalan atau penolakan terhadap kematian orang terdekatnya. Hal tersebut diungkapkan oleh partisipan inisial LF di bawah ini.

“Saya tuh pertamanya gak terima pas dikabari kalau si “D” meninggal. Sampek gak saya reken dia pas waktu itu. Lawong dua hari yang lalu masih ketemu kok ada kabar gini-gitu. Ya gak percaya. Baru pas banyak orang yang ngasih tahu ke saya mulai percaya, meskipun sempat menolak info tadi. Pokoknya gak percaya pas awal-awal” (LF).

Pasca melakukan penyangkalan, beberapa partisipan muncul perasaan marah. Ungkapan marah mereka ditujukan karena

kondisi Covid-19 dan kepada para tenaga kesehatan yang dianggapnya kurang becus dalam menangani. Mereka merasa kesal dengan keadaan Covid-19 dan mengekspresikan emosi marahnya dengan cara menyalahkan penanganan yang dilakukan oleh tenaga medis. Hal ini senada seperti yang diungkapkan salah satu partisipan di bawah ini:

“Bagaimana saya mau diam aja, saya waktu itu nangis sambil marah-marah gak jelas hahaha. Semuanya pokoknya kena. Terutama siapa itu ya namanya, bukan bukan, maksudnya yang jaga waktu itu. Saya kan sama orang-orang gak bisa masuk. Saya coba cari informasinya ke yang biasanya ngasih info per hari gitu. Ya tak marahin lah. Mau gimana lagi, reflek” (M).

Pada tahap selanjutnya, partisipan mengandai-andai dengan cara melakukan tawar-menawar untuk menunda kematian orang yang ditinggalkannya, meskipun partisipan menyadari bahwa penundaan kematian tersebut tidak akan terjadi. Hal tersebut seperti yang diungkapkan salah satu partisipan di bawah ini:

“Dulu waktu sepupu saya itu masih demam sedikit, dia ngotot itu gpp. Dan katanya dirawat biasa di rumah. Baru katanya sudah mulai parah dibawa ke rumah sakit. Lah ini yang mungkin bagi saya kalau saja langsung periksa dulu itu kan insyallah gak akan terjadi. Langsung ditangani dan cepat selesai. Tapi ya namanya qodarullah” (DNA).

Setelah melewati ketiga tahapan sebelumnya, partisipan melaporkan bahwa mereka sempat mengalami depresi. Beberapa partisipan mengalami depresi yang berat, sebagiannya ringan. Depresi berat ditunjukkan partisipan seperti pikiran kacau dan menyebabkan tidak bisa tidur. Sementara itu, depresi ringan ditunjukkan berupa perasaan sedih dan menyendiri di kamar, tetapi tidak sampai mengganggu aktivitasnya sehari-

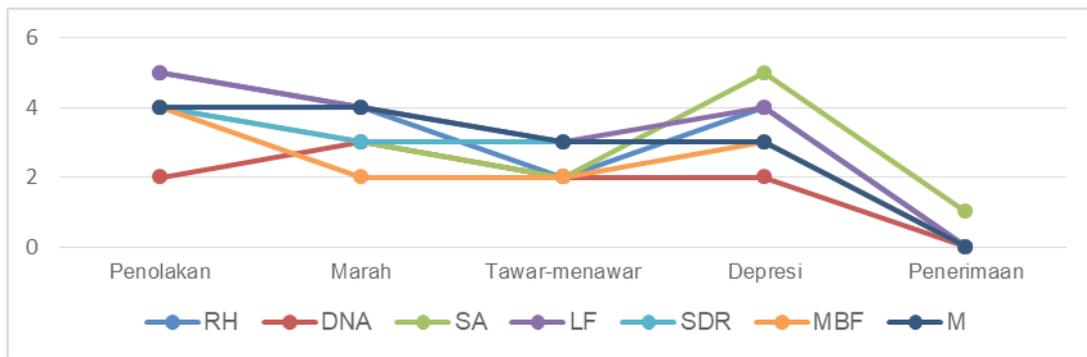
hari. Partisipan melaporkan bahwa depresi merupakan luapan kesedihan yang paling puncak. Hal ini seperti yang dijelaskan salah satu partisipan di bawah ini.

“Ya pastinya sedih ya, perasaan semuanya jadi satu. Stress, depresi, pusing, belum lagi dia orangnya gak terlalu punya, sedih saya. Saya puncaknya disitu. Saya pernah merasa gak berguna sampai-sampai pernah sepintas ada pikiran bunuh diri. Tapi untungnya ya pak, kebetulan waktu itu temennya si “R” ini juga sahabatan sama dia, dan kayaknya dia lebih ikhlas dari saya. Dia itu yang sering nemenin saya pas waktu kayak gininya” (SA).

Tahap kedukaan terakhir yang dialami oleh partisipan adalah penerimaan. Pada tahap ini, semua partisipan sudah menerima secara ikhlas kenyataan bahwa mereka ditinggalkan orang yang mereka cintai selamanya. Proses penerimaan dilakukan karena partisipan masih merasa bahwa diri mereka masih berharga sehingga mereka tidak terlalu larut dalam kondisi keterpurukan yang mereka alami. Pada tahap penerimaan ini, partisipan juga sudah mulai bisa bangkit dari keterpurukan, dan sudah mulai bisa menjalankan aktivitasnya kembali dengan normal. Hal ini seperti yang diungkapkan partisipan di bawah ini:

“Alhamdulillah ya mas, meskipun dulu pernah sulit, tapi saya ngerasa mendingan sekarang. Mulai ikhlas lah intinya gitu” (DNA).

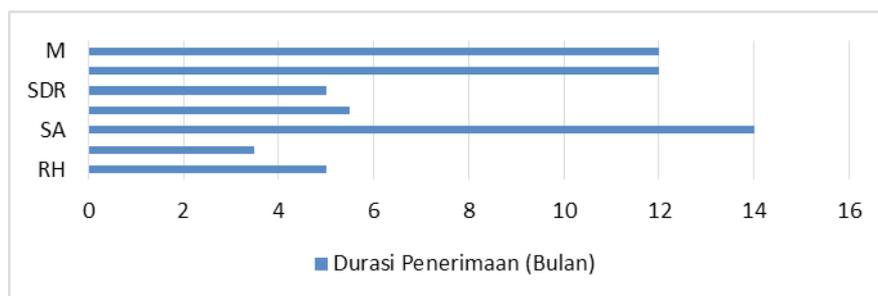
Secara menyeluruh, tahapan kedukaan partisipan yang kehilangan orang tercinta karena Covid-19 cenderung stabil meskipun intensitas atau tingkatannya berbeda-beda. Seseorang yang ditinggal orang yang dicintai selama Covid-19 rentan mengalami beban psikologis yang berat pada awal pengalaman yang dirasakannya, meskipun pada akhirnya mereka sama-sama mengalami fase penerimaan atas kenyataan yang mereka alami berdasarkan level emosi setiap tahapan dan rentang waktu atau durasi yang bermacam-macam.



Gambar 1. Level Emosional Tahapan Kedukaan Partisipan

Gambar 1 menunjukkan level emosional dan alur tahapan kedukaan para partisipan berdasarkan penggalian data yang diperoleh. Tahapan kedukaan mereka hamper mirip meskipun level emosional mereka berbeda-beda. Contohnya seperti kondisi partisipan

SA memiliki tingkat depresi yang lebih berat daripada partisipan lainnya. Selain level emosional, di bawah ini juga disajikan durasi penerimaan tahapan kedukaan partisipan pasca ditinggal orang tercintanya karena Covid-19.



Gambar 2. Durasi Penerimaan Pasca Ditinggal Orang Tercinta Karena Covid-19

Pada gambar grafik 2 di atas, terlihat jelas perbedaan waktu penerimaan partisipan dalam menghadapi kondisi kedukaan pasca ditinggal orang tercintanya karena Covid-19. Pada gambar tersebut ditemukan bahwa partisipan SA membutuhkan waktu yang lebih lama selama 14 bulan dibandingkan para partisipan lain.

yang mengungkapkan bahwa individu tidak selalu melalui tahapan-tahapan tersebut secara berurutan, dan mungkin beberapa dari mereka melewati salah satu tahapan kedukaan tersebut. Meskipun demikian, model tahapan kesedihan Kubler-Ross menjadi salah satu teori yang cukup dikenal dan relevan dalam menganalisis pengalaman kedukaan pasca berkabung (Kubler-Ross & Kessler, 2014).

Pembahasan

Tahapan kedukaan dalam model Kubler-Ross membantu dalam membingkai dan mengidentifikasi pengalaman-pengalaman yang dirasakan individu setelah berkabung. Tidak semua partisipan penelitian memiliki tahapan kedukaan yang berurutan sesuai dengan model kedukaan Kubler-Ross. Temuan ini juga sesuai dengan penjelasan teori utama

Semua partisipan melaporkan, meskipun sebelumnya mereka sama-sama pernah merasakan beban hidup yang berat setelah ditinggal orang yang dicintai, namun mereka semua bisa terlepas dari kondisi tersebut karena mereka masih menganggap diri mereka berharga dengan cara mencoba menemukan berbagai upaya dalam meredakan pengalaman ketika masa sulit. Temuan ini juga dikonfirmasi

dalam penelitian lain yang mengungkapkan bahwa persepsi orang yang selamat tentang kematian dan bagaimana mereka memandang harga diri mereka memainkan peran penting dalam kemampuan mereka untuk mengatasi kesedihan dan kehilangan selama Covid-19 (Wang et al., 2020). Orang yang berduka biasanya melewati fase kritis saat mereka beradaptasi dengan kehilangan mereka. Mereka belajar untuk memahami dan menerima kesedihan mereka dan mengelola emosi yang menyakitkan. Mereka mulai mengembalikan makna dan tujuan hidup untuk masa depan yang lebih baik (Goveas & Shear, 2020).

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa dukungan sosial secara *online* melalui ponsel, baik panggilan suara maupun *video call*, sangat bermanfaat dalam mengatasi kesedihan dan kedukaan seseorang pasca ditinggal orang yang berarti karena Covid-19 (Wang et al., 2020). Temuan tersebut selaras dengan hasil yang telah dilaporkan oleh partisipan dalam penelitian ini. Mereka menganggap bahwa komunikasi secara *online* berdampak positif dalam menghasilkan dukungan dari orang-orang terdekat sehingga membantu mereka untuk bangkit dari keterpurukan. Dukungan informal yang dilakukan secara virtual tetap menjadi salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi kesedihan mereka (Cipolletta, Entilli, & Filisetti, 2022), terutama bagi mereka yang terisolasi, memiliki keterbatasan jaringan, keterbatasan transportasi, keterbatasan waktu, dan keterbatasan layanan di tempat mereka tinggal (Gibson et al., 2020).

Orang yang berduka selama pandemi memiliki tingkat kebutuhan dukungan yang tinggi di samping keterbatasan kebijakan *lockdown* yang cukup menghambat dalam menemukan kebutuhan ini. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan dukungan informal dan penyedia layanan dari berbagai institusi sosial dan pendidikan (Harrop et al., 2021). Kelompok sosial menjadi elemen penting dalam pemberian dukungan seperti yang

dilaporkan oleh partisipan penelitian. Hal ini juga selaras dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa kepemimpinan dan koordinasi yang kuat antar berbagai organisasi sangat penting untuk memberikan dukungan setelah mengalami proses berduka (Mayland et al., 2020). Meski demikian, melakukan kontak virtual secara aktif dengan anggota keluarga juga direkomendasikan dalam kasus tersebut (Selman et al., 2020) seperti yang dilakukan oleh partisipan dalam penelitian ini.

Beberapa cara telah dilakukan oleh partisipan agar bisa bangkit lagi dari keterpurukan, salah satunya dengan cara mencari ketenangan melalui *self-healing*. Upaya ini mereka lakukan agar tidak terlalu dalam terlarut dalam kesedihan dan keterpurukan yang dialami pasca ditinggalkan orang tercinta meninggal karena Covid-19. Temuan ini juga mengonfirmasi penelitian lain yang mengungkapkan bahwa *healing* menjadi cara sederhana dalam keluar dari masalah ini (Goveas & Shear, 2020).

Penelitian ini mendukung temuan dari Thompson et al (2022) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang ditinggalkan orang tercinta karena Covid-19 rentan mengalami pengalaman-pengalaman negatif seperti sedih, marah, frustrasi, dan duka. Beberapa partisipan juga cenderung menyalahkan institusi dan tenaga medis atas meninggalnya orang yang mereka cintai, yang sekaligus mendukung temuan dari penelitian lain (Cipolletta, Entilli, & Filisetti, 2022). Perasaan marah terhadap institusi kesehatan atau tenaga kesehatan pada umumnya muncul dengan alasan ketidaktepatan mereka dalam melakukan penanganan sehingga membuat orang tercinta mereka meninggal.

Beberapa partisipan memiliki pengalaman berbeda dari konsep utama Kubler-Ross dalam merespon kematian orang yang dicintai karena Covid-19. Meskipun beberapa partisipan memiliki tahapan kedukaan yang sesuai seperti tahapan kedukaan Kubler-

Ross, namun sebagian mengaku tidak. Temuan ini juga menjadi kritikan sekaligus mengonfirmasi temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan ketidaksesuaian perbedaan urutan tahapan kedukaan bagi seseorang yang sedang berkabung (Milawati & Widyastuti, 2023; Stephens et al., 2021; Trebski, 2021).

Kesimpulan

Seseorang yang ditinggal orang yang dicintai selama Covid-19 rentan mengalami beban psikologis yang berat pada awal pengalaman yang dirasakannya, meskipun pada akhirnya mereka sama-sama mengalami fase penerimaan atas kenyataan yang mereka alami dengan rentang waktu atau durasi yang bermacam-macam. Partisipan juga mengeksplorasi berbagai upaya agar tidak terlarut secara mendalam pada kondisi berduka yang dilaminya. Partisipan penelitian tidak semuanya memiliki tahapan kedukaan yang berurutan seperti pada tahapan kedukaan Elisabeth Kubler-Ross yang menjadi model teori dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Auerbach, C. F., & Silverstein, L. B. (2003). *Qualitative data: An introduction to coding and analysis*. New York & London: New York University Press.
- Avis, K. A., Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Stages of Grief Portrayed on the Internet: A Systematic Analysis and Critical Appraisal. *Frontiers in Psychology, 12*, 772696. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772696>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, D., & Walter, F. (2016). Member checking: A tool to Enhance Trustworthiness or Merely a Nod to Validation?. *Qualitative Health Research, 26*(13), 1802-1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Braun, C., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carr, D., Boerner, K., & Moorman, S. (2020). Bereavement in the Time of Coronavirus: Unprecedented Challenges Demand Novel Interventions. *Journal of Aging & Social Policy, 1*–7. DOI 10.1080/08959420.2020.1764320
- Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, Shock and Anger: Recent Loss Experiences of First-Wave COVID-19 Pandemic in Italy. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 32*(5). DOI 10.1002/casp.2604
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2020). "COVID-19 Psychology" among Older Adults: As a Grief Process. *Journal of Aging and Long-Term Care, 3*(2). DOI 27-33. 10.51819/jaltc.2020.901148
- Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2020). Grief before and during the COVID-19 pandemic: Multiple group comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management, 60*(6) DOI 10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2021). Acute Grief After Deaths Due to COVID-19, Natural Causes and Unnatural Causes: An Empirical Comparison. *Journal of Affective Disorders, 278*, 54–56. DOI 10.1016/j.jad.2020.09.049
- Gibson, A., Wladkowski, S. P., Wallace, C. L., & Anderson, K. A. (2020). Considerations for Developing Online Bereavement Support Groups. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 1*–17. doi:10.1080/15524256.2020.1745727.
- Goveas, J. S., & Shear, M. K. (2020). Grief and the COVID-19 Pandemic in Older Adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 28*(10), 1119-1125. DOI 10.1016/j.jagp.2020.06.021
- Han, N., Chen, G., Li, S., Huang, F., Wang, X., Ren, X., & Zhu, T. (2021). Impacts of the

- COVID-19 Pandemic on the Bereaved: A Study of Bereaved Weibo Users. *Healthcare*, 9(6), 724. DOI 10.3390/healthcare9060724
- Harrop, E., Goss, S., Farnell, D., Longo, M., Byrne, A., Barawi, K., Torrens-Burton, A., Nelson, A., Seddon, K., Machin, L., Sutton, E., Roulston, A., Finucane, A., Penny, A., Smith, K.V., Sivell, S., & Selman, L.E. (2021). Support Needs and Barriers to Accessing Support: Baseline Results of A Mixed-Methods National Survey of People Bereaved During the COVID-19 Pandemic. *Palliative Medicine*, 35(10), 1985-1997. DOI 10.1177/02692163211043372
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disese (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Kübler-Ross, E. (2009). *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy, and Their Own Families*. Routledge.
- Mayland, C. R., Harding, A. J., 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), e33-e39. DOI 10.1016/j.jpainsymman.2020.05.012
- Milawati, M., & Widyastuti, W. (2023). Grief pada remaja Perempuan Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)*, 2(1), 159–172. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v2i1.788>
- Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M., & Shati, M. (2020). Opinion Paper: 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. <http://dx.doi.org/10.32598/bcn.11.covid19.2549.1>
- Sarumaha, F. M. P., & Sembiring, R. A. (2023). "Saya Mampu Bangkit Kembali!!" Pengalaman Duka Serta Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 yang Kehilangan Orang Tua Selama Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 91-107.
- Scheinfeld, E., Gangi, K., Nelson, E. C., & Sinardi, C. C. (2021). Please Scream Inside Your Heart: Compounded Loss and Coping During the COVID-19 Pandemic. *Health Communication*, 1–13. doi:10.1080/10410236.2021.1886413
- Selman, L. E., Chao, D., Sowden, R., Marshall, S., Chamberlain, C., & Koffman, J. (2020). Bereavement Support on the Frontline of COVID-19: Recommendations for Hospital Clinicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e81-e86. DOI 10.1016/j.jpainsymman.2020.04.024
- Stephens, S., McLaughlin, C., & McLaughlin, K. (2021). Small Business In a Time of Crisis: A Five Stage Model of Business Grief. *Journal of Business Venturing Insights*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2021.e00282>
- Thompson, K. V., Eder-Moreau, E., Cunningham, S., Yamazaki, Y., & Chen, H. (2022). Exploring Trauma and Resilience among NYS COVID-19 Pandemic Survivors. *Behavioral Science*, 12(249). <https://doi.org/10.3390/bs12080249>
- Trebski, K. (2021). Grief and Mourning During the COVID-19 Pandemic: A Psychological and Pastoral Perspective. *Rocznik Teologii Katolickiej*, 1, 163-176. DOI 10.15290/rtk.2021.20.10
- Wang, S. S. Y., Teo, W. Z. Y., Yee, C. W., & Chai, Y. W. (2020). Pursuing a Good Death In the Time of COVID-19. *Journal of Palliative Medicine*, 23(6). DOI 10.1089/jpm.2020.0198
- WHO. (2023). *WHO Coronavirus Dashboard*. Diakses pada tanggal 5 April 2023 melalui <https://covid19.who.int/>

- WHO. (2023). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. Diakses pada tanggal 5 April 2023 melalui https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Istri Selepas Kematian Suami Akibat Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103-118.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and Grief Amidst COVID-19: A Path to Adaptation and Resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 80-81. DOI 10.1016/j.bbi.2020.04.053