

Makna Kesedihan Bagi Remaja

Dody Leyno Amperawan, Ahyani Radhiani Fitri, Hidayat

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
email: ahyani.radhiani.fitri@uin-suska.ac.id/

Abstrak

Perbedaan emosi negatif dalam bentuk perilaku individual merupakan fenomena dalam kehidupan manusia.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah arti kejadian yang membuat sedih untuk remaja. Subjek penelitian berjumlah 383 orang (275 perempuan, dan 108 laki-laki) yang mengisi kuesioner terbuka dari Kim dan Park (2006). Data dianalisa dengan metode psikologi indijenus dengan menggunakan coding terbuka dan tabulasi silang dengan bantuan SPSS 20.0. Penelitian ini menemukan pengalaman kesedihan dimaknai sebagai kesadaran diri (71,3% pada perempuan, dan 72,2 % pada laki - laki) daripada penilaian pengalaman negatif (28,7% pada perempuan, dan 27, 8% pada laki - laki). Makna kesedihan sebagai kesadaran diri terdiri dari pembelajaran diri, kesaran hubungan dengan orang lain dan kesadaran hubungan transendental. Sedangkan penilaian pengalaman negatif terdiri dari emosi negatif, perubahan penilaian diri, dan perubahan hubungan interpersonal. Secara keseluruhan, pengalaman kesedihan lebih dimaknai sebagai hal yang menyebabkan munculnya emosi negatif dan mampu memberikan perilaku yang berarti di kemudian hari. Remaja cenderung memaknai kesedihan sebagai kesadaran diri daripada penilaian pengalaman negatif.

Kata Kunci: *kesedihan, remaja. psikologi indigenus*

Abstract

Individual differentiation in negative emotional behavior was well known phenomenon in many people life. This study was aimed to identify what was the meaning of sad events for person? This research's subject were 383 persons (275 females and 108 males) whom completed open ended questionnaire which developed by Kim and Park (2006). Data was analysed by indigeneous psychology method which were categorized, open coded and cross tabulated by SPSS 20.0. This study founded people reveal their sadness experiencing as finding the new self awareness (71,3% for females, and 72,2 % for males) than appraisal of negative experiences (28,7% for females, and 27, 8% for males). The meaning of negative experiences which caused sadness elicit a large variety of self awareness such as self lesson, others person relationship awareness, transcendental relationship awareness. While the appraisal of negative experiences consists of negative emotion, changing self appraisal and interpersonal relationship. Overall, the experiencing of the sad events might stimulated sadness emotion and gived meaningfull future behavior. People tend to refers their sadness to bring out their self-awareness rather than to contemplate their negative experiences.

Keywords: *sadness, adolescents. indigeneous psychology*

Pendahuluan

Bebagai peristiwa yang menyedihkan dialami remaja sehingga menyebabkan munculnya emosi yang berhubungan dengan perasaan positif atau negatif. Hasil penelitian Prawitasari, Martani, dan Adiyanti (1995) mengungkapkan bahwa emosi seringkali dianggap sebagai hal negatif sehingga harus dikendalikan karena mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Emosi sedih bersifat sangat pribadi dan tidak mudah diungkapkan kecuali kepada saudara dan teman dekat. Sementara itu kesedihan akibat saudara meninggal dunia dapat dihilangkan dengan cara

melangkahkakan kaki pergi ke kota lain, melintasi kecamatan, kabupaten atau bahkan propinsi lainnya menjauhi kampung halaman. Hal ini merupakan aktivitas Melangun yang merupakan ritual untuk mengatasi kesedihan bagi suku Kubu, Orang Rimba atau Anak Dalam di Riau. Melangun dilakukan sampai hati puas dan kesedihan hilang (diakses dari: http://indrianieriza.blogspot.com/2010_11_01_archive.html, diakses tanggal 13 Oktober 2014).

Hal serupa juga dialami remaja yang cenderung memunculkan respon perilaku terhadap objek atau peristiwa yang dialami dan menyebabkan kesedihannya. Sebagai contoh, remaja dapat saja mengenang

nostalgia zaman perkenalan dengan orang terdekatnya, merasa sedih saat kehilangan teman dekat karena perpecahan persahabatan atau kematian orang yang dicintai. Kesedihan yang dialami remaja tersebut dapat muncul berupa tangisan, kemarahan, atau tertawa getir untuk merespon peristiwa yang menyebabkan kesedihannya. Sementara itu, penelitian indigenus yang dilakukan oleh Sombuling, Zakaria, Seok, Ismail, dan Kim (tanpa tahun) menemukan bahwa kesedihan pada remaja di Malaysia lebih disebabkan karena kematian dan kehilangan, masalah keluarga, perilaku yang tidak diharapkan, dan kejadian kehidupan negatif. Saat remaja mengalami kesedihan, ia dapat saja merubah konsep diri yang terjadi secara bertahap dari aktivitas kesehariannya agar ia tetap dapat menjadi dirinya. Remaja dapat melakukan proses penilaian ulang terhadap kejadian negatif yang menyebabkan kesedihannya dan kemudian dapat mengarahkan perhatiannya pada kejadian tersebut atau makna dibalik kejadian yang menyebabkan kesedihan pada dirinya. Penilaian ulang yang dilakukan remaja tidak hanya berhubungan dengan kesedihan yang dialaminya sendiri namun juga berdasarkan perspektif dari orang lain saat ia sedang dan telah mengalami kesedihan tersebut. Penelitian tentang kesedihan di Indonesia telah dilakukan oleh Putri, Prawitasari, Hakim, Yuniarti, dan Kim (2012) di Yogyakarta menemukan bahwa remaja memandang positif kesedihan yang dialami sebagai pembelajaran kehidupan sedangkan 27 % remaja memandang kesedihan sebagai hal yang negatif. Berdasarkan pemaparan diatas, kesedihan pada remaja merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian. Kleinman dan Good (1985) mengemukakan bahwa kesedihan sebagai refleksi sesuatu yang buruk atau berhubungan dengan bentuk kesedihan lainnya dan pada banyak budaya dipandang sebagai sesuatu yang negatif, tergantung pada bagaimana inspirasi, pemeliharaan, dan tujuan yang diperoleh antara diri sendiri dan orang lain.

Permasalahan kesedihan pada remaja di Pekanbaru memerlukan perhatian dari berbagai pihak. Fenomena kesedihan yang dialami remaja di Pekanbaru berdasarkan wawancara dengan Psikolog pada Lembaga PKBI Riau, kadangkala muncul karena ketidakpuasan hubungan pertemanan, perilaku salah dalam hubungan dengan lawan jenis sehingga terjadi kehamilan diluar nikah, perilaku mencoba obat terlarang sampai dengan munculnya gejala kecanduan obat. Banyak remaja yang mengurung dirinya, menarik diri dari pergaulan, menyalahkan diri sendiri, dan sampai usaha bunuh diri. Permasalahan kesedihan pada remaja ini masih terus membutuhkan program terapi individual ataupun konseling

teman sebaya yang telah diupayakan melalui divisi STAR di PKBI Riau ataupun pada 10 sekolah binaan peer counselor (WD1:13-20). Berbagai permasalahan yang harus dihadapi remaja seperti tempat tinggal, perubahan pertemanan, dan memulai kehidupan akademis maupun kegiatan kokurikuler lainnya dapat menjadi pemicu perubahan emosional yang ada pada remaja yang telah menempuh jenjang studi lanjut (Archer, 1991). Fenomena itu juga dapat menyebabkan munculnya beberapa bentuk kesedihan sebagai salah satu emosi yang berlangsung lama dan dipicu oleh penolakan dari teman atau kekasih, kehilangan harga diri karena gagal mencapai tujuan dalam pekerjaan, kehilangan penghormatan atau pujian dari orang yang lebih tinggi, kehilangan kesehatan, kehilangan bagian atau fungsi tubuh karena kecelakaan, kehilangan sasaran yang berharga (Ekman, 2008).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa kesedihan yang dialami remaja dapat diartikan dalam berbagai bentuk pencetus dan dimaknai menjadi hal yang berbeda – beda dilihat dari sudut pandang remaja itu sendiri dan tidak dapat dilepaskan dari kontekstual tempat tinggal remaja Pekanbaru. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat fenomena kesedihan yang ada pada remaja Pekanbaru dari sudut pandang psikologi indigenus sehingga lebih dapat memahami makna kesedihan pada remaja di Pekanbaru.

Metode

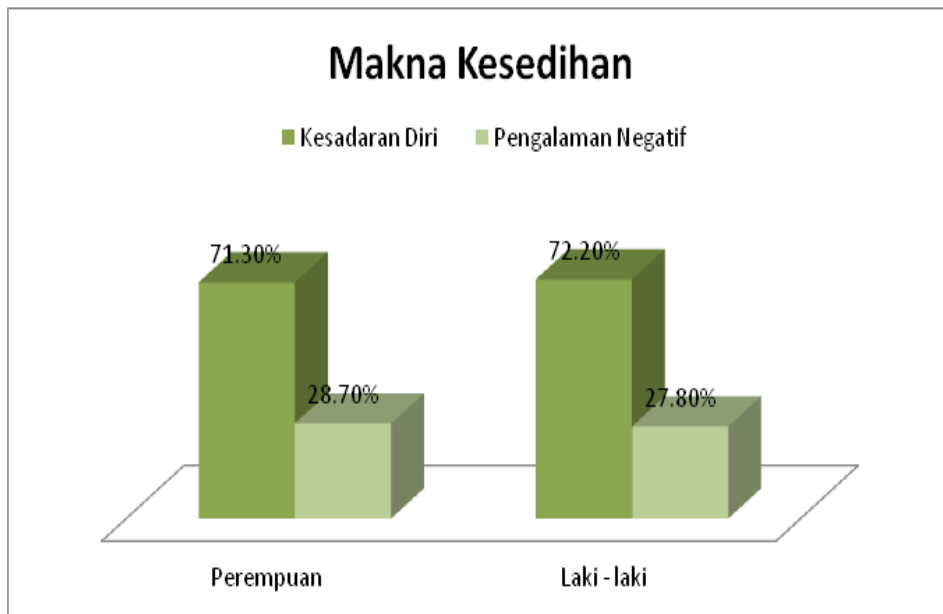
Metode penelitian menggunakan pendekatan psikologi indigenus dengan jumlah responden sebanyak 383 remaja yang telah mengisi kuesioner dari Kim (2008). Penelitian ini aitem terbuka yaitu: "Apa arti peristiwa yang menyedihkan bagimu?". Proses pengambilan data yang lain adalah melakukan diskusi kelompok terarah pada sampel remaja untuk mengeksplorasi hal-hal yang berhubungan dengan kesedihan yang dialami remaja. Analisis data penelitian dilakukan menurut beberapa tahapan dari Hayes (2000) yaitu data yang akan dianalisis disiapkan terlebih dahulu, identifikasi informasi khusus yang relevan dengan topik penelitian, pengelompokan data ke dalam beberapa tema, validasi terhadap kategori yang telah dilakukan, analisis pengujian data kembali untuk memastikan ketepatan data yang telah dikategorisasikan, penyusunan konstruk yang mendukung hasil kategorisasi data yang dibuat, dan selanjutnya membahas ilustrasi data berdasarkan temuan tema yang ada. Validasi data dilakukan beberapa kali oleh beberapa peneliti indigenus lainnya yang bertugas untuk memverifikasi kata kunci yang digunakan pada pengklasifikasian

data pertama kali berdasarkan kata pertama dari jawaban responden, lalu proses kategorisasi kecil dan kategorisasi besar sebagai kategorisasi ulang hasil temuan data lapangan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk selanjutnya dilakukan analisis tabulasi silang.

Hasil

Penelitian ini menghasilkan dua kategori besar yaitu kesadaran diri dan pengalaman negatif sebagai makna kesedihan dari keseluruhan jawaban responden dengan mengesampingkan jawaban subjek yang ko-

song, dan jawaban yang tidak relevan dengan pertanyaan. Hasil penelitian memperlihatkan dari keseluruhan 275 responden perempuan mengemukakan 71,3 % memaknai kesedihan sebagai kesadaran diri, dan 28,7 % merupakan pengalaman negatif. Sedangkan 108 laki – laki mengemukakan 72,2 % kesadaran diri dan 27,8 % pengalaman negatif merupakan makna kesedihan yang pernah dialami. Hal ini menunjukkan bahwa baik remaja perempuan maupun laki – laki di Pekanbaru menganggap kesedihan dimaknai lebih sebagai kesadaran diri daripada penilaian pengalaman negatif. Berikut adalah bagan makna kesedihan:



Gambar 1. Distribusi respon jawaban responden penelitian

Makna kesedihan sebagai kesadaran diri

Kesadaran diri menurut Brigham (1991) yaitu individu akan lebih memfokuskan pada isi diri sendiri atau diarahkan ke dalam untuk memusatkan perhatian pada aspek diri sendiri. Kesadaran diri terdiri dari dua jenis yaitu: kesadaran diri pribadi (private self awarnness) dan kesadaran diri publik (public self awarnness). Kesadaran diri pribadi merupakan aspek yang bersifat relatif pada diri seperti mood, persepsi dan perasaan. Orang yang memiliki kesadaran jenis ini yang domi-

nan akan lebih cepat memproses informasi yang mengacu pada dirinya dan memiliki gambaran tentang diri sendiri yang lebih konsisten. Kesadaran diri publik merupakan peraturan yang diarahkan pada aspek tentang diri yang tampak atau kelihatan pada orang lain seperti penampilan dan tindakan sosial. Orang yang memiliki kesadaran diri publik yang tinggi akan cenderung menaruh perhatian pada identitas sosialnya dan reaksi orang lain pada dirinya. Tabel 1 berikut ini adalah kategorisasi kesadaran diri pada responden:

Tabel 1 Kategorisasi Kesadaran Diri berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori II	Kata Kunci	Laki – laki		Perempuan		
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Pembelajaran diri	lebih berhati - hati	2	2,60%	7	3,60%	
	mendewasakan diri	2	2,60%	11	5,60%	
	menyesali	0	0%	1	0,50%	
	merasa bersalah	2	2,60%	4	2,00%	
	pembelajaran kehidupan	17	21,80%	47	24,00%	
	pengalaman hidup	5	6,40%	13	6,60%	
	instropeksi diri	0	0%	3	1,50%	
	menemukan kebijaksanaan baru	9	11,50%	22	11,20%	
	menemukan hikmah	8	10,30%	19	9,70%	
	Meningkatkan motivasi	3	3,80%	4	2,00%	
	Menemukan semangat hidup	3	3,80%	11	5,60%	
	arti hidup secara individual	6	7,70%	28	14,30%	
	ujian	4	5,10%	4	2,00%	
	Kesadaran Hubungan Orang Lain	kejadian tak terlupakan	2	2,60%	2	1,00%
		usaha mandiri	2	2,60%	4	2,00%
tidak ada artinya		3	3,80%	7	3,60%	
kebutuhan keberadaan ayah		0	0%	1	0,50%	
kebutuhan keberadaan ibu		1	1,30%	0	0%	
kebutuhan keberadaan orangtua		2	2,60%	2	1,00%	
kebutuhan keberadaan orang lain		1	1,30%	3	1,50%	
Kesadaran Hubungan Transendental	kebutuhan keberadaan teman	2	2,60%	2	1,00%	
	kesadaran hubungan transendental	4	5,10%	1	0,50%	
Jumlah		78	100,00%	196	100,00%	

Keterangan:
 Frek: Frekuensi
 Pers: Persentase dalam kelompok

094; serta arti hidup secara individual pada laki – laki (7,7%) dan perempuan (14,3 %) pada responden S1 213, S1 220, S1 225

Makna kesedihan sebagai kesadaran diri dapat dilihat dari beberapa contoh kalimat responden berikut ini: pembelajaran kehidupan yang dominan pada laki laki (21, 8%) dan perempuan (24 %) yaitu pada responden S1 008, S1 017, S1 018; menemukan kebijaksanaan baru pada laki – laki (11, 5%), perempuan (11,20%) yaitu pada responden S1 040, S1 042, S1 074, S1 075; menemukan hikmah pada laki – laki (10,3%), dan perempuan (9,7%) pada responden S1 045, S1 081,

Makna kesedihan sebagai pengalaman negatif

Kesedihan digambarkan dengan perasaan sedih, bingung, kecewa, patah hati, haru biru, kecil hati, putus asa, bersedih hati, tidak berdaya, menyedihkan (Ekman, 2008). Kesedihan pada remaja dapat lebih difokuskan pada pengalaman sedih internal (Chaplin, 2006). Tabel 2 berikut ini adalah kategorisasi pengalaman negatif pada responden:

Tabel 2. Kategorisasi Pengalaman Negatif Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori II	Kata Kunci	Laki – Laki		Perempuan	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Emosi Negatif	Bingung	1	3,30%	2	2,50%
	Hopeless	10	33,30%	16	20,30%
	Kecewa	0	0%	1	1,30%
	Menakutkan	1	3,30%	1	1,30%
	Menangis	0	0%	5	6,30%
	Menyakitkan	3	10%	9	11,40%
	Menyebalkan	1	3,30%	1	1,30%
	Menyedihkan	3	10%	5	6,30%
	Tidak Nyaman	0	0%	2	2,50%
Perubahan hubungan interpersonal	Kehilangan hubungan interpersonal	2	6,70%	7	8,90%
	Perubahan hubungan interpersonal	7	23%	24	30,40%
	Berkurangnya keberhargaan diri	1	3,30%	4	5,10%
	Kehilangan kepercayaan diri	1	3,30%	0	0%
Perubahan penilaian diri	Undoing	0	0%	2	2,50%
Jumlah		30	100%	79	100,00%

Keterangan:

Frek: Frekuensi

Pers: Persentase dalam kelompok

Makna kesedihan sebagai kesadaran diri dapat dilihat dari beberapa contoh kalimat responden berikut ini: emosi negatif berupa *hopeless* pada laki – laki (33,3%), pada perempuan (20,30%) yaitu pada responden S1 096, S1 239, S1 247; menyakitkan pada laki – laki (10 %), perempuan (11,4%) yaitu pada responden: S1 012, ; serta perubahan hubungan interpersonal pada laki – laki (23 %), pada perempuan (30,4%) yaitu pada responden S1 025, S1 243, S1 244.

Pembahasan

Saat remaja mengalami kesedihan, ia akan berfikir bahwa nasibnya sial atau kalah karena suatu kompetisi atau kehilangan sesuatu yang berhubungan dengan orang lain di lingkungannya. Remaja dapat melihat dan menilai kesedihannya sebagai sebuah kekalahan atau kehilangan lalu menyalahkan diri sendiri dalam waktu sesaat atau lama dan dapat mempengaruhi perilakunya selanjutnya. Hal ini senada dengan pendapat dari Fokkinga dan Desmet (2013) yang mengemukakan bahwa emosi negatif akan mudah memunculkan pengalaman yang kaya akan emosi.

Penelitian ini menggarisbawahi adanya makna kesedihan sebagai pengalaman

negatif lebih apda emosi negatif yang muncul khususnya *hopeless*, dirasakan sebagai hal yang menyakitkan, dan hal ini dapat merubah hubungan interpersonal yang dialami. Pengalaman negatif tersebut dapat dimaknai remaja sebagai proses penyadaran diri sendiri yang membawa dirinya pada penemuan hikmah yang ada maupun hikmah baru yang muncul kemudian, karena memiliki arti kehidupan dan dijadikan sebagai pembelajaran hidup yang ada.

Saat sebuah emosi muncul, maka secara otomatis individu akan membuat penilaian terhadap dunia di sekelilingnya (Frijda, 1993, Lazarus, 1991) sebelum ia mencapai kesadaran yang sesadar- sadarnya (Ekman, 2008). Remaja akan mengetahui kondisi emosional saat emosi diekspresikan dalam kata atau aksi dan menjadi sadar bahwa sebuah emosi mulai mengendalikan perilakunya, mempertimbangkan apakah reaksi emosional layak dengan situasi yang dihadapi, dan apakah reaksi yang dimunculkan pada intensitas yang benar dan memanifestasikan dirinya sendiri pada perilaku yang konstruktif atau destruktif (Ekman, 2008).

Remaja akan menjadi sadar akan bentuk emosional ketika emosi muncul dan diikuti dengan penilaian utama secara komplit lalu menjadi sadar bahwa sedang mengalami emosi dan menilai kembali situasi emosi tersebut. Remaja mengembangkan kesadaran dirinya saat mengalami sesuatu. Remaja dapat juga menggunakan orang lain

sebagai salah satu referensi kebutuhan dari dirinya baik untuk menilai dirinya ataupun memaknai kesedihan yang dialami khususnya saat ia melakukan interaksi sosial dalam konteks sosial.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Pekanbaru baik laki – laki dan perempuan sama – sama memaknai kesedihan sebagai pengalaman negatif dan kesadaran diri. Menyadari kesedihan sebagai pembelajaran diri termasuk juga kebutuhan akan hubungan interpersonal dan transendental lebih banyak dialami daripada kesedihan sebagai pengalaman negatif saja. Namun demikian, penelitian selanjutnya dapat lebih mempertimbangkan jumlah responden yang lebih besar dan memperhatikan latar belakang budaya baik jawa, melayu, minang, dan batak untuk lebih mendekati kontekstual kondisi remaja di Pekanbaru yang memiliki budaya heterogen.

Daftar Pustaka

- Archer, J. A. (1991). *Counseling College Students: A practical Guide for Teachers, Parents, and Counselors*. Continuum, New York.
- Brigham, J. C. 1991. *Social Psychology*. New York: Harper Collins Publisher.
- Chaplin, T.M. 2006. Anger, Happiness, and Sadness: Associations with Depressive Symptoms in Late Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol 35, No.6.
- Ekman, P. (2008). *Membaca Emosi Orang*. Alih Bahasa: Abdul Qodir. Yogyakarta: Penerbit Think.
- Fokkinga, S.F. & Desmet, P.M.A. (2013). Ten Ways to Design for Disgust, Sadness, and Other Enjoyments: A Design Approach to Enrich Product Experiences with Negative Emotion. *International Journal Of Designs*. Bol. 7. No. 1.
- Frijda, N. H. (1993). Moods, emotion episodes, and emotions. from Lewis, M. & Haviland, J.M. (Eds). *Handbook of emotions*. (pp. 381-403. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hayes, N. (2000). *Doing Qualitative Analysis in Psychology*. New york: Psychology Publisher.
- Kim (2008). *Indigenous Questionnaire*. Kleinman, A. & Good, B. (1985). *Culture and Depression: Studies in the Anthropology and Cross – cultural Psychiatry of Affect and Disorder*. California: University of California Press.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Putri, A.K., Prawitasari, H.E., Hakim, M.A., Yuniarti, K. W., & Kim, U. (2012). Sadness as perceived by Indonesian male and female adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*. January, Vol 1 Number 1, 27 – 36.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., & Adiyanti, M.G. 1995. *Konsep Emosi Orang Indonesia: Pengungkapan dan pengartian Emosi Melalui Komunikasi Non-verbal di Masyarakat yang Berbeda Budaya*. Laporan Penelitian Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Eriza, I. (2010). *Melangun, Tradisi Suku kubu Hilangkan Kesedihan*. Artikel. http://indrianieriza.blogspot.com/2010_11_01_archive.html, diakses tanggal 13 Oktober 2014).