

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena kehilangan menjadi suatu fenomena traumatik dan memberikan efek melemahkan diri bagi sebagian orang namun bagi sebagian yang lain ini menjadi suatu proses kematangan diri untuk menjalani kehidupan tanpa pasangan. Proses ini tentu tidak mudah dan terasa berat karena harus menjalankan semua tugas yang dulu ia lakukan bersama pasangannya dan sekarang harus dilakukan sendiri.

Rasa kehilangan atau stres yang dirasakan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Pada kesehatan fisik masa berduka ini dapat merusak kekebalan tubuh seperti sakit kepala, pusing, gangguan pencernaan atau sakit di dada karena kesedihan yang mendalam. Kejadian ini berkaitan pula dengan kesehatan mental individu sehingga dapat menyebabkan masalah memori atau ingatan, kehilangan nafsu makanan, kesulitan berkonsentrasi, sulit berpikir logis, mempertinggi kecemasan, depresi, insomnia karena masih membayangkan pasangannya. Reaksi ini dapat terjadi berkisar dari waktu yang cukup pendek dan ringan sampai ekstrem dan menetap pada waktu yang lama, bahkan sampai bertahun-tahun.¹

Pada fase-fase awal kematian, pasangan yang ditinggalkan yang berusia lebih muda mengalami kesedihan yang jauh lebih

¹ Oktaviani, R. F. *“Resiliensi Pada Lansia Yang Ditinggal Mati Pasangannya”* (doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya 2018), 7-10

intens. Usia muda bisa dikatakan dengan masa dewasa awal, usia ini di mulai di usia 18-40 tahun. Mereka yang berada didalam kelompok usia dewasa akan mengalami duka yang intens dan berkepanjangan, penurunan kesehatan, peningkatan kunjungan dokter untuk masalah fisik dan emosional. Hal ini sudah diteliti oleh Adelia Dwiartyani dkk dalam jurnalnya. Berbeda pada lansia. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lansia yang ditinggal mati oleh pasangannya mereka dapat menyesuaikan dengan lebih baik tetapi mengalami kesedihan yang mendalam pada bulan-bulan berikutnya setelah kematian pasangannya.

Wanita yang menjanda akan meminta dukungan sosial dari perempuan lain yang juga kehilangan pasangannya. Janda muda akan lebih sering mencari dukungan sosial dan memperoleh dukungan yang mereka butuhkan dari jaringan yang lebih luas, serta memiliki masalah penyesuaian diri seperti depresi dan perilaku adiktif.

Hal ini ternyata berbeda dengan seorang laki-laki ketika mereka ditinggalkan oleh pasangan mereka untuk selama-lamanya, mereka memerlukan suatu kesiapan untuk bisa menyesuaikan diri guna untuk bisa menjalani kehidupan selanjutnya tanpa pasangan yang selama ini melayani dia dan yang selalu menemaninya. Laki-laki akan merasa kesepian seiring dengan meyusutnya kegiatan dan merasa tidak sanggup hidup sendiri serta mengatur hidupnya yang biasa dilakukan dengan sang istri. Laki-laki juga menjalani penyesuaian dirinya dalam sehari-hari. Jika dia tidak mempunyai kesibukan maka ia akan merasa kesepian dan akan semakin lama

untuk beradaptasi dengan keadaan dilingkungannya. Untuk penyesuaiannya mereka juga akan meminta dukungan sosial kepada pria yang seusianya atau pada mereka juga yang mengalami penderitaan yang sama. Walaupun untuk menghilangkan atau mengatasi rasa sedih dan sakit akibat kehilangan orang yang dicintai membutuhkan waktu yang tidak cepat, namun pasangan yang ditinggalkan akan membangun kembali kehidupan mereka.²

Seseorang yang kehilangan atau ditinggal mati oleh pasangannya biasanya akan merasakan kesedihan yang cukup mendalam atau disebut dengan berduka (*grief*). Fikriyah dkk menyebutkan bahwa berduka (*grief*) adalah sebuah respons insting psikologi seseorang terhadap kehilangan orang yang dicintai karena proses kematian. shear dalam penelitiannya juga menambahkan bahwa dukacita yang mendalam karena peristiwa kehilangan merupakan hal yang wajar.

Hal itu bukanlah sebuah psikopatologi yang menjadikan orang dianggap tidak normal. Walaupun peristiwa kehilangan orang yang dicintai (pasangan hidup) adalah sebuah hal yang umum dan biasa, namun hal itu dirasakan sebagai peristiwa yang berat oleh laki-laki karena terdapat perubahan dalam kehidupannya. Perubahan tersebut meliputi tidak adanya pendamping yang membantunya dalam

² Fatiyah, N. *Resiliensi Pada Wanita Deawsa Awal Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta 2017)*. h. 15-18

memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan tidak ada yang melayaninya lagi untuk hanya sekedar menyiapkan makanan.³

Ada perbedaan setelah mereka menjalani kehidupan pasca ditinggalkan, dalam keseharian, kebiasaan serta bagaimana cara untuk merawat dan mempersiapkan untuk menjalani kehidupan selanjutnya karena mempersiapkan kebutuhan untuk menjalani sehari-hari akan mengalami salah satu bentuk penyesuaian diri yang dilakukan setelah ditinggalkan. Selain itu juga penyesuaian diri pun harus dilakukan terhadap keluarga pasangan masing-masing apalagi bagi mereka yang mungkin dari awal memang tidak pernah merasa dekat dengan keluarga pasangannya hal itu membuat diantara mereka akan merasa canggung bahkan mungkin untuk bersilaturahmi pun akan dikatakan jarang.

Resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dan pulih dari segala sesuatu yang tidak berjalan sesuai harapan, melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan namun juga upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi tertekan. Pada pasca ditinggalkan tentunya mereka mempunyai cara-cara tersendiri untuk bangkit dari permasalahan mereka. Ada saja mereka bangkit melibatkan Allah, ada juga mereka bangkit karena memang dia mempunyai buah hati karena ia berfikir ia tidak mau anaknya merasakan kekurangan kasih sayang setelah ditinggalkan oleh ayahnya.

³ Fikriyah, Iffatul. *Resiliensi pada lansia laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya*. (Dissertasi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2017), h.3.

Pada saat proses resiliensi ini mungkin ada yang mengatakan mudah dan ada yang mengatakan berat bagi mereka yang pernah atau mungkin sedang mengalami proses ini, mereka hanya butuh bantuan atau dukungan dari orang-orang sekitar agar proses ini berjalan dengan ringan. Ketidakmampuan dalam proses terlihat pada *attitude and behavior* seseorang ketika mereka dihadapkan oleh sesuatu hal atau keadaan yang cenderung merasa takut dan berhati-hati dalam melakukan dan menentukan Langkah yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan karena sekarang ia yang harus memutuskan sendiri langkah apa yang seharusnya ia lakukan dan yang seharusnya tidak ia lakukan.

Pada saat kehilangan orang yang dicintai pergi untuk selamanya mereka yang ditinggalkan akan mengalami hal-hal seperti stress, depresi, bahkan mungkin ada yang sampai mempunyai penyakit *anxiety*. Pada saat seseorang mengalami pemikiran yang terlalu berat karena masih belum menerima sesuatu yang telah terjadi selain kognitif mereka terganggu atau pemikiran mereka yang masih memikirkan hal-hal yang berat ternyata itu juga akan mempengaruhi terhadap fisik mereka karena pribahasa pun mengatakan:

أَلْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ

“akal yang sehat terdapat jiwa yang kuat” begitupun sebaliknya jika akal kita yang terlalu menampung banyak beban maka jiwa kita pun akan ikut menopangnya sehingga ia akan ikut melemah.

Oleh karena itu disini peneliti melakukan treatment melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* kepada mereka yang mempunyai permasalahan ini agar terhindar dari

pikiran seperti diatas. Pada penelitian ini mengapa harus REBT. Karena *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan *irasional* menjadi *rasional* selain itu *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* juga mampu membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas terdapat beberapa rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah:

1. Bagaimana kondisi resiliensi pada pasangan yang tinggalkan mati oleh pasangannya?
2. Bagaimana proses konseling pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*?
3. Bagaimana Resiliensi setelah melakukan penerapan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya

2. Untuk mengetahui proses konseling pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*
3. Untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudahnya setelah melakukan penerapan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI).
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa diambil hikmah atau pelajaran bagi seluruh masyarakat yang masih memiliki pasangan untuk bersyukur kepada Allah SWT.
 - c. Menambah pengetahuan serta sumber referensi bagi para pasangan yang ditinggal mati pasangannya.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi keluarga agar bisa memahami resiliensi dan menerima keadaan subjek dengan memberikan dukungan, kasih sayang dan perhatian lebih karena itu dapat membantu pemulihan keadaan psikis subjek

E. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penulisan skripsi ini penulis merujuk kepada skripsi-skripsi yang sudah terdahulu dengan substansi pembahasan yang berbea, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Rizqa Familia Oktaviani mahasiswa jurusan psikologi dan Kesehatan fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2017 dengan judul “Resiliensi Pada Lansia Yang ditinggal Mati Pasangan hidupnya “. Hasil dari penelitian ini yaitu skripsi rizqa hanya membahas tentang bagaimana gambaran resiliensi pada lansia yang ditinggal mati pasangannya hidupnya. Dalam penelitian ini terdapat tujuh aspek yang digunakan dalam menggambarkan resiliensi, yaitu regulasi emosi, optimisme, empati, efikasi diri, control terhadap impuls, kemampuan menganalisis masalah dan pencapaian.⁴

Namun yang membedakan adalah skripsi rizqa ini hanya membahas bagaimana cara ia beradaptasi atau resiliensi dari kesedihan itu dan subjek yang dituju juga berbeda ia subjek rizqa tertuju untuk lansia sedangkan peneliti tertuju pada dewasa awal. Selain itu peneliti tidak hanya berfokus pada permasalahannya yang dialaminya saja namun adanya treatment yang diberikan dengan melakukan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yang diharapkan dapat membantu menyelesaikan atau meminimalisir permasalahan dengan cara membantu mengubah pikiran yang rasionall menjadi irrasional.

2. Skripsi Retno Ekowati mahasiswa jurusan Psikologi fakultas Psikologi Universitas Dharma Yogyakarta pada

⁴ Rizqa Amalia Oktaviani “*Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya*” *Skripsi* (jurusan psikologi dan kesehatan fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Sulthan Maulana Hasanuddin Banten, 2015) h. 70-71

tahun 2018 dengan judul “Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup”. Hasil dari penelitian ini adalah menggambarkan bagaimana penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup. Hal ini dilatarbelakangi oleh permasalahan menghadapi banyak perubahan dalam hidupnya. Salah satunya adalah kehilangan pasangan hidup.⁵

Persamaan skripsi Retno dengan peneliti adalah sama-sama membahas tentang pasangan yang ditinggalkan atau hilangnya pasangan, yang membedakan dari skripsi ini yaitu skripsi Retno memakai penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan penelitian kualitatif berupa *Action Research*.

3. Skripsi Asfira mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember pada tahun 2020 dengan judul “Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Atau Cerai Oleh Pasangannya Dalam Menjalankan Kehidupannya”. Hasil dari penelitian ini adalah pada penelitian ini pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya atau cerai oleh pasangan hidupnya dengan menggunakan tujuh aspek resiliensi yaitu aspek regulasi emosi, control terhadap impuls, optimis analisis kausal, empati, efikasi diri dan kemampuan meningkatkan aspek positif⁶.

⁵ Retno Ekowati “*Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup*” skripsi (jurusan Psikologi fakultas Psikologi Universitas Dharma Yogyakarta pada tahun, 2018) h. 35

⁶ Asfira, “*Resiliensi Pada Pasangan Yang Ditinggal Mati Atau Cerai Oleh Pasangannya Dalam Menjalankan Kehidupannya*” skripsi (jurusan Bimbingan dan

Dalam penelitian ini yang membedakan dari skripsi ini dengan peneliti adalah skripsi Asfira tidak menggunakan treatment apapun kepada subjek penelitiannya, sedangkan penulis Isna Ainun Sifa menggunakan treatment kepada subjek peneliti dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Selain itu yang membedakan lainnya juga skripsi Asfira berfokus pada dua aspek yaitu pasangan yang ditinggal mati dan yang cerai sedangkan penulis hanya berpacu pada satu aspek yaitu pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya. Sedangkan persamaan dari skripsi Asfira dengan penulis yaitu 1 aspek yang di bahas sama, yaitu membahas tentang resiliensi pada pasangan yang ditinggal mati oleh pasangannya dalam menjalankan kehidupannya.

F. Definisi Operasional

1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan behavior yang hanya fokus pada perubahan pola pikir dan juga perilaku seseorang dari pemikiran yang *irrational* menjadi *rasional*. REBT merupakan suatu teknik yang memberi tugas konselor untuk memperbaiki dan mengubah sikap dan cara berpikir keyakinan serta pandangan klien yang tidak masuk akal menjadi masuk akal sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal.

Pendekatan REBT sendiri hanya melihat manusia sebagai individu yang memiliki keunggulan pada sistem berpikir dan sistem

perasaan yang mana hal ini sangat berkaitan dengan sistem psikis seseorang/individu. Keberfungsian ini secara kognitif ditentukan oleh pikiran, tingkah laku dan perasaan seseorang.⁷

2. Resiliensi

Resiliensi pada penelitian ini adalah bagaimana seseorang bisa bangkit, pulih secara cepat dan bertahan dari rasa keterpurukan mereka pada saat situasi sedang sulit ntuk menjadi lebih baik dari yang sebelumnya

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kejadian yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Dalam menghadapi suatu persoalan yang terjadi pada kehidupannya dan persoalan itu tidak menyenangkan sebenarnya ada individu yang berhasil untuk menghadapinya, bahkan mungkin akan menjadikan suatu persoalan itu atau suatu peristiwa itu yang tidak menyenangkan akan menjadikan sebagai pijakan untuk terus berusaha dan berkembang menjadi individu yang berhasil.

⁷ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: INDEKS, 2011) h. 201