

Original Article*)

Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X*The Experience of Losing a Spouse at a Young Age in the Work Environment of X Hospital***Junita Lamria Loren^{1*}, Marisca Agustina², Aisyah Safitri³**^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

*Email correspondent: williamnaomi59@gmail.com

Abstract

Introduction: Losing a partner is one of the emotional challenges that people, especially women, may face. Losing a partner at a young age creates problems with tasks and development in early adulthood. If not handled properly, it will cause problems for the partner he left behind. This study aimed to explore the experience of losing a spouse at a young age in the work environment of X Hospital.

Methods: Research design with a qualitative phenomenological approach. The research population used was workers who work at X Hospital and who have lost a partner. The sample with purposive sampling was five informants. Researchers used interview guidelines to explore the experiences of participants. Qualitative data processing takes place in the stages of reduction, data presentation, and conclusions. To test the credibility of the data in qualitative research, a triangulation analysis will be carried out.

Results: The results of the study found that the experience of losing a spouse at a young age in the work environment of X Hospital included the meaning of the relationship with the object, grieving response, social support, coping as well and the effect on the informant's career. The hospital can also provide consultation services if the loss of a partner becomes persistent, depressed, or interferes with the informant's work activities.

Discussion: It was found that the experience of losing a spouse at a young age in the work environment of X Hospital included four themes, namely closeness (attachment) to a previous partner which illustrated that all informants had a positive and meaningful attachment to their partner before they died, the grieving response experienced was the process of accepting the loss of a partner life, social support which includes family, friends obtained in participants going through the loss phase, coping by participants, namely coping based on problems and continuing to work well.

Keywords: loss, spouse, young adult

Artikel

Disubmit (Received) : 08 Agustus 2023

Diterima (Accepted) : 20 October 2023

Diterbitkan (Published) : 24 October 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Kehilangan pasangan bisa jadi merupakan kondisi yang tidak bisa diantisipasi dalam sebuah pernikahan. Kehilangan pasangan adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi orang, terutama wanita. Meninggalnya pasangan mendorong pasangan hidup yang masih hidup untuk mengatasi keputusan dan masalah yang penuh gairah dan memikirkan kembali realitas sosial untuk mencerminkan status mereka yang tidak terpakai sebagai janda. Perasaan ketidakberuntungan utama yang dialami oleh individu yang hilang bisa berupa ketidakpercayaan, kesedihan, kemarahan, menyalahkan, kegelisahan, dan ketidakberuntungan. Ini adalah yang paling umum dan berlangsung paling lama ketika terjadi kematian mendadak.¹

Persiapan yang kalah mungkin merupakan respons umum untuk semua kesempatan yang kalah. Perilaku dan perasaan terkait dengan pegangan keputusan yang terjadi pada mereka yang mengalami ketidakberuntungan, seperti meninggalnya orang yang disayangi. Kepergian seorang teman dihadapi oleh setiap orang dengan cara yang berbeda. Kemalangan dan reaksi ratapan bisa berupa tahapan/proses yang dimulai dengan pemecatan, kemarahan, tawar-menawar, kesedihan dan pengakuan. Persiapan ini bersifat pribadi dan unik bagi setiap individu, dapat terjadi secara berurutan atau terputus-putus dan tidak sepenuhnya. Unsur-unsur yang mempengaruhi reaksi meratap antara lain: Orang yang kehilangan keterlibatan menyesuaikan diri dengan kemalangan seseorang yang mereka cintai dengan reaksi yang berbeda. Beberapa sangat fleksibel dan beberapa kurang fleksibel. Anda tidak harus melakukan tugas-tugas ini secara berurutan, tetapi definisi berisi beberapa rencana yang diusulkan. Rangkaian akhir dari reaksi ketidakberuntungan adalah pengakuan (perlawanan).²

Seseorang yang telah kehilangan pasangan mengalami beberapa tahap ketidakberuntungan hingga ke susunan reorganisasi (pengakuan), yang merupakan langkah pertama bagi seseorang untuk memulai resiliensi.³ Fleksibilitas dicirikan sebagai kapasitas individu untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan kejadian atau masalah sulit yang mereka alami. Kekuatan adalah reaksi paling umum (50%) pada wanita dewasa muda setelah menghadapi kematian pasangannya. Untuk mengatasi masalah di tengah tahap ketidakberuntungan, persiapan keserbagunaan didukung oleh kerangka belakang, religiusitas, dan identitas.⁴

Tugas formatif di masa dewasa muda termasuk belajar hidup dengan pasangan, hidup dengan keluarga dan memulai kehidupan keluarga. Ciri-ciri orang dewasa muda adalah usia produktif; saat-saat terganggu karena perubahan menjadi orang tua, menjadi pasangan atau pasangan; periode penuh gairah tenang; periode ketergantungan dan perubahan harga diri.⁵

Seorang wanita dewasa muda yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan bagiannya yang tidak terpakai sebagai seorang janda. Biasanya disebabkan bukan hanya karena kekurangan, tetapi juga karena pengaruh alam yang berhubungan dengan janda. Status terkait uang yang tidak mencukupi, depresi, peluang untuk tertarik pada kegiatan di luar rumah atau di lingkungan, aib negatif dari kerabat, janda, peran ibu tunggal untuk anak-anak.⁶ Memainkan peran ganda sebagai sosok yang mencari nafkah untuk keluarga, dan sosok yang mampu menyesuaikan diri dan dapat diandalkan atas masalah yang dihadapi setelah meninggalnya pasangan hidup. Ia memuat peran ganda sebagai pekerjaan keluarga dan sebagai seorang individu yang dapat menyesuaikan diri dan bertanggung jawab atas masalah yang muncul setelah meninggalnya pasangan.⁷

Jika reaksi ratapan tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan kesedihan yang dapat mengganggu hubungan pribadi, keluarga, dan kondisi kerja. Indikasi kesedihan yang dapat muncul dalam lingkungan kerja meliputi kegelisahan, kekacauan yang membekukan, perilaku yang memaksa, mudah tersinggung, tidak ada inspirasi untuk bekerja, merasa lelah dan terkuras serta mudah tersinggung.⁸

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman kehilangan pasangan hidup pada usia muda di lingkungan kerja RS X, menurut peneliti menggali pengalaman dan dijadikan topik penelitian merupakan hal yang menarik karena setiap individu berbeda cara menghadapi kehilangan pasangan dan mengeskspikannya dalam kehidupan nyata.

Metode

Desain penelitian dengan kualitatif pendekatan fenomenologi. populasi penelitian yang dipakai adalah tenaga kerja yang bekerja di RS X yang kehilangan pasangan. Sampel dengan purposive sampling sejumlah lima informan. Peneliti menggunakan pedoman wawancara dalam menggali pengalaman partisipan. Pengolahan data secara kualitatif berlangsung pada tahap reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menguji kredibilitas data dalam penelitian kualitatif maka akan dilakukan analisis triangulasi.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=5)

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan
P1	30	Wanita	D3
P2	28	Wanita	D3
P3	27	Wanita	D3
P4	33	Wanita	S1
P5	25	Wanita	S1

Sumber : Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 yaitu partisipan dalam penelitian ini sejumlah karyawan/karyawati (petugas kesehatan) yang bekerja di RS X yang memiliki pengalaman kehilangan pasangan pada usia muda.

Pengalaman Kehilangan

Peneliti menyusun delapan pertanyaan dalam pedoman wawancara. Peneliti menemukan empat tema saat menganalisis hasil wawancara dikarenakan beberapa pertanyaan memiliki tema yang sama.

Kedekatan Hubungan Sebelumnya

Kedekatan dengan pasangan selama hidup sangat bermakna terhadap pengalaman kehilangan dibanding jika kedekatan sebelumnya kurang atau tidak bermakna. Terlebih jika kedekatan terbina baik dan membentuk ikatan emosional yang lebih dalam. Pasangan hidup adalah orang yang 24 jam hidup dengan pasangannya, baik susah maupun senang. Kelebihan dan kekurangan sudah diketahui tanpa ditutupi. Hal ini meninggalkan kenangan hubungan yang baik dengan pasangan. Semua partisipan menyatakan hubungan yang bermakna. Berikut pernyataan partisipan:

“.....sangat dekat sekali Almarhum karna ketemu dengan pasangan juga kan dilingkungan kerja juga” (P1)

“.....sangat dekat dengan pasangan dan sangat mengagumi beliau” (P2)

“.....Saya sangat mengagumi Almarhum dan sangat dekat dengan Almarhum” (P3)

“.....Saya sudah pacaran sudah lama dan menikah belum lama dan ditinggal pada saat masih sangat membutuhkan kasih sayang beliau” (P4)

“.....Almarhum merupakan sosok yang sangat pengertian san mencintai saya, sulit saya untuk melupakan Almarhum “(P5)

Respon Kehilangan

Hasil penelitian mendapatkan data bahwa kehilangan pasangan menimbulkan respon berduka. Empat responden menyatakan berproses dalam respon berduka berproses dari menyangkal sampai menerima. Berikut pernyataan partisipan:

“....sangat kehilangan, dan stres juga yang saya rasakan sampai 2 bulan” (P1)

“....masih merasa kehilangan sampai saat ini dan bila kangen datang ke makam almarhum” (P1)

“.....awalnya tidak menerima setelah kehilangan beliau tapi waktu kan harus berjalan jadi kita harus bisa menerima” (P2)

“....masih sedih dan masih belajar untuk terima” (P2)

“....masih sedih karna alm baru bulan juli meninggal” (P3) “...beberapa bulan saya sempat merasa kehilangan, setelah itu saya bisa berpikir... semuanya Kembali ke sana...Walau dibetuli ya Tetep ndak bisa pulang kan...ya udah gitu” (P4)

“...untuk saat ini saya belum bisa melupakan dan merasa masih sedih dan suka menangis jika ingat dengan suami” (P4)

Dukungan Sosial

Responden menyatakan dukungan dari keluarga dan teman dalam proses kehilangan. Berikut pernyataan partisipan:

“...kadang belum bisa terima karna saat itu kondisi lagi hamil dan anak inikan sudah lama ditunggu juga dan tiba2 ditinggalkan sama suami dan karna support keluarga jadi bisa terima” (P3)

“...cara mengatasinya kita bermain dengan anak kita jadi kita semangat lagi dan tetap hati kita senang dan anak juga merasakan apa yang kita rasakan” (P3)

“...sulit untuk melupakan, yang terpenting berbanyak doa semoga suami tenang bersama tuhan yang maha kuasa” (P4)

“...Saya selalu terhibur oleh orang-orang terdekat saya dan mencoba untuk selalu berinteraksi dengan lingkungan sekitar” (P4) “...sangat support dari keluarga dan teman juga supaya kondisi kehamilan saat itu tetap sehat dan lahir dengan selamat” (P3) “...dan sering berkumpul dengan keluarga sendiri dan keluarga suami” (P1)

“...interaksi sering silaturahmi kekeluarga suami dan keluarga saya” (P1)

“...interaksi dengan keluarga baik-baik saja dan selalu support” (P2)

“...karena ada anak-anak jadi bisa mengobati rasa kesepian” (P2)

“...bisa disibukan dengan pekerjaan agar tidak terlalu dipikirkan” (P5)

“...Saya selalu berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman terutama jika bekerja saya selalu interkasi dalam bekerja dan tidak murung aja”(P5)

Koping Pasca Kehilangan

Perilaku koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Empat partisipan menyatakan koping yang positif. Berikut pernyataan partisipan:

“...harus lebih semangat karna ada anak-anak dan mengobati kesepiannya dengan anak-anak” (P2).

“...harus semangat karna ada bayi yang harus kita rawat dan tetap semangat” (P3)

“...sudah tidak terlalu ingat, bisa menyesuaikan, saya sekarang sudah janda, dan saya hidup sendiri, harus bisa hidup sendiri” (P4) “...hidup harus terus berjalan dan saya yakin mampu untuk melewati ini semua dan bangkit kembali untuk hidup yang lebih baik” (P5)

Koping partisipan juga dilakukan dengan melakukan aktifitas yang bermanfaat dengan tetap bekerja. Empat partisipan menyatakan tetap bekerja dengan sikap profesional. Berikut pernyataan partisipan:

“...awalnya saya sangat sulit untuk bekerja karena masih terbayang bayang akan kehilangan suami. Namun saya harus tetap profesional dalam bekerja”(P1)

“...terkadang saya suka melamun dalam bekerja akan tetapi banyak teman yang selalu menghibur dalam bekerja” (P2)

“...Saya bekerja seperti biasa karena banyak teman sehingga tidak terlalu dipikirkan dan banyak yang menyemangati” (P4)

“...Saya dikasih cuti untuk istirahat dan menenangkan diri, sehingga pada saat saya bekerja, saya harus profesional” (P5)

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menyebutkan bahwa usia partisipan berada pada usia dewasa muda (usia 25-33). Ciri-ciri dewasa awal yaitu dewasa awal sebagai usia produktif; masa bermasalah karena perubahan peran menjadi orang tua, menjadi suami atau istri; masa penuh ketengan emosional; masa ketergantungan dan perubahan nilai, masa perubahan nilai; masa peralihan dari ketergantungan ke

mandiri, baik dari segi ekonomi; masa kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan sudah realistis. Tugas perkembangan pada usia dewasa muda diantaranya belajar hidup bersama pasangan, hidup berkeluarga dan memulai kehidupan rumah tangga, mendapatkan suatu pekerjaan, membesarkan anak-anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok social.⁵ Usia partisipan adalah dewasa awal dengan usia pernikahannya masih muda. Efek kehilangan pasangan dirasakan lebih kuat pada pasangan yang usia pernikahannya masih muda karena peran baru. Peran baru ini awalnya membuat kehilangan menjadi stressor lebih besar setelah kehilangan pasangan, namun lambat laun jangka panjang akan menunjukkan penerimaan terhadap kehilangan pasangan.⁹ Selain itu usia dewasa awal berubahnya peran baru setelah kehilangan pasangan membuat partisipan memiliki tanggung jawab terhadap anak.

Hasil penelitian menyebutkan semua partisipan yang mengalami kehilangan pasangan hidup adalah perempuan. Respon kehilangan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan proses yang berbeda. Laki laki identik dengan seseorang yang tidak melankolis, mandiri dan memiliki kontrol diri yang baik. Sedangkan wanita identik seseorang yang lebih peka terhadap perasaannya, pengasuh. Wanita diharapkan lebih empati terhadap perasaan orang lain dan menjadi istri serta ibu untuk mengurus anak-anak.⁸ Beberapa hal yang dihadapi perempuan selesainya sebagai janda, yaitu penurunan syarat fisik, pandangan negatif rakyat kurang lebih atas statusnya menjadi seseorang janda, kebutuhan akan sosok pasangan, kasus finansial, dan kepengasuhan anak. Untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut, proses resiliensi ditunjang menggunakan adanya support system, religiusitas, & kepribadian.¹⁰

Hasil penelitian menunjukkan lima partisipan berpendidikan tinggi (D3 dan S1). Hasil penelitian lain menunjukkan tingkat pendidikan partisipan tinggi (D3 dan S1), hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak berlarut dalam emosi saat kehilangan pasangan hidup. Pendidikan diperlukan seseorang dalam memahami situasi yang sedang dihadapi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendidikan yang rendah menunjukkan keparahan dari respon berduka dan menjadi lebih menetap statis.¹¹

Peneliti berasumsi bahwa karakteristik jenis kelamin, usia, pendidikan terajhir dan tingkat stres mempengaruhi partisipan dalam melewati proses kehilangan pasangan hidup yang dihadapinya. Proses kehilangan sebagian besar dialami karyawan wanita merupakan karyawan di RS X selama peneliti bekerja di RS X benar adanya karena sebagian besar karyawan di RS X adalah perempuan. Tingkat pendidikan sebagian besar pendidikan tinggi, hal ini didasarkan pada pola seleksi dan rekrutmen karyawan khususnya tenaga kesehatan minimal D3 dan sekarang masih proses pendidikan berkelanjutan untuk ke jenjang sarjana.

Kehilangan Pasangan Hidup

Kehilangan pasangan merupakan kejadian yang sangat menegangkan dan bisa berisiko kematian pada pasangan yang masih hidup. Hal ini dikaitkan dengan ini disebabkan karena stres yang berkepanjangan dan kehidupan penuh tekanan sehingga menurunkan imunitas tubuh dan menurunkan variabilitas detak jantung.¹² Kehilangan pasangan merupakan Ditangguhkan atau terputus sejak awal kejadian atau sesuatu yang tidak penting. Kehilangan bisa bertahap atau tiba-tiba, tanpa kekerasan atau traumatis, antisipatif atau tidak terduga, sebagian atau global, kambuh atau tidak dapat diubah lagi.¹³

Lama proses kehilangan tergantung dari beberapa faktor, yaitu kelekatan dan cinta pada orang yang meninggal serta kesiapan psikologis terhadap kehilangan. Masa berduka yang dialami setiap individu akan berbeda tergantung dari hubungan individu dengan almarhum, dari beberapa kasus dapat dilihat hubungan yang sangat baik dengan orang yang telah meninggal diasosiasikan dengan proses kehilangan yang sangat sulit. Terdapat beberapa mediator yang berkemungkinan mempengaruhi proses kehilangan, di antaranya siapa orang yang meninggal dan kelekatan.¹⁴ Keterikatan pada pasangan hidup adalah sensasi yang menghubungkan kita dengan pasangan hidup dan memungkinkan kita untuk merasakan secara fisik dan emosional (mental). Keintiman memungkinkan seseorang untuk mengenal dan mengagumi secara mendalam sifat dan karakter pasangan hidupnya.¹⁵

Peneliti berasumsi bahwa kedekatan dengan pasangan sebelumnya sangat mempengaruhi sejauh mana partisipan mengalami proses kehilangan. Usia pernikahan yang masih muda dan usia muda

berpengaruh terhadap kelekatan ini. Semua partisipan menyatakan memiliki hubungan yang baik dan berkesan selama pasangannya masih hidup sehingga ketika kehilangan pasangan menjadi sangat berdampak.

Respon kehilangan dan berduka merupakan suatu tahapan/proses yang dimulai dari menolak, marah, tawar menawar, depresi dan menerima.¹⁶ Proses ini bersifat individu dan unik pada setiap orang, bisa terjadi berurutan maupun loncat dan tidak lengkap.

Faktor yang mempengaruhi respon berduka diantaranya. Keluarga yang berduka beradaptasi dengan kehilangan orang yang mereka cintai dalam banyak cara. Ada yang sangat mudah beradaptasi dan ada yang kurang mudah beradaptasi. Anda tidak harus melakukan tugas ini secara berurutan, tetapi definisi berisi beberapa urutan yang disarankan.¹⁴

Empat partisipan menunjukkan fase menerima walaupun masih berproses. Fase ini berkaitan dengan penyusunan kembali perasaan kehilangan dan mengurangi fokus pada pasangan yang meninggal. Individu telah menerima kehilangan dan perlahan gambaran akan pasangan yang meninggal akan hilang bertahap dan akan beralih kepada obyek yang baru. Apabila individu dapat memulai fase ini dengan perasaan damai, maka dia akan menerima dan mengakhiri proses kehilangan dengan tuntas dan memulai kehidupan baru. Tetapi jika fase ini tidak dapat dilalui maka akan berdampak pada ketidakmampuan menjalankan peran baru dan berdampak pada semua aspek kehidupan individu termasuk orang sekitarnya.⁸

Salah satu bentuk kehilangan adalah kehilangan anggota keluarga (pasangan)⁵. Kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu peristiwa hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita. Kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang lebih menimbulkan stres daripada perceraian. Hal ini terjadi karena ketiadaan pasangan dan menjadi peran tunggal dalam masalah yang berkaitan dengan keperluan sekolah anak, ekonomi rumah tangga serta kehidupan di masa yang akan datang. Stres ringan yang dialami partisipan wajar karena dalam respon berduka wajar respon awal adalah syok dan denial¹⁷. Kehilangan pasangan merupakan salah satu penyebab stres. Stres adalah peristiwa yang mengancam atau merugikan individu atau pengalaman negatif yang dihasilkan dari situasi yang dihasilkan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.⁸

Permasalahan terjadi ketika berstatus janda setelah kehilangan pasangan hidup wanita membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik untuk menghadapi permasalahan. Untuk dapat berkembang secara positif dari situasi stres, trauma dan penuh risiko, kemampuan beradaptasi yang baik dibutuhkan oleh individu yang meliputi: kecakapan untuk membentuk hubungan sosial, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan mengembangkan otonomi, perencanaan dan pengharapan di masa depan.¹⁷

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar yaitu empat informan sudah menyatakan menerima kehilangan pasangan walaupun diawal masih ada sedih, kehilangan, tidak menyangka. Terdapat satu informan pada informan ketiga yang masih tahap sedih (merujuk depresi). Hal ini sesuai dengan uraian sebelumnya berdasarkan teori dan penelitian bahwa proses kehilangan meliputi beberapa fase dan butuh waktu untuk menjalaninya. Setiap informan memiliki fase masing masing dan itu unik tetap perlu penghargaan dalam informan melewati fase kehilangan apapun fase kehilangan dan didampingi untuk ke fase akhir yaitu menerima kehilangan pasangan hidup.

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan kepada individu saat dibutuhkan orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan individu tersebut, dukungan sosial dapat berupa pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau berbagai bantuan yang diterima individu.¹⁸ Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor dalam proses berduka yaitu mempermudah dalam melewati tahapan berduka dan menerima kehilangan. Dukungan sosial biasanya berasal dari orang tua, keluarga besar teman-teman dekat, dan dapat diberikan dalam bentuk emosional, instrumental, informasional, dan appraisal.¹⁶

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga didapatkan pada lansia yang mengalami kehilangan pasangan. Kehadiran seseorang yang mendengarkan dan memberikan nasihat cukup membantu proses kehilangan yang dialami. Terlepas

dari kondisi ekonomi partisipan *instrumental support* dan *informational support* membantu partisipan dalam menghadapi tuntutan hidup.¹⁹

Peneliti berasumsi semua informan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja. Dukungan sosial ini diperlukan informan untuk tetap beradaptasi dalam kehilangan pasangan hidup. Semua informan menyatakan bahwa masih semangat demi anak. Hal ini sangat positif sekali agar tetap sebagai role model untuk anak-anak partisipan.

Tiap orang memiliki koping stres yang berbeda-beda dalam menghadapi proses kehilangan pada koping yang digunakan dalam menghadapi kehilangan cenderung meliputi koping berfokus pada emosi dan koping berfokus pada masalah.²⁰ Partisipan dalam penelitian ini sudah mulai menggunakan koping berfokus pada masalah. Koping berfokus pada masalah meliputi usaha untuk memperbaiki suatu situasi dengan membuat perubahan atau mengambil tindakan dan usaha segera untuk mengatasi ancaman pada dirinya misalnya dengan kompromi (meminta nasehat/dukungan orang lain).⁹

Hasil dari penelitian ini adalah partisipan mengalami proses kehilangan karena beberapa alasan: keyakinan dan berasal dari diri sendiri, pekerjaan yang membantu mereka mendekati Allah SWT dan fokus pada kesedihannya, sesuai dengan yang menyatakan bisa.²¹ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan ketiga wanita sebagai informan yang mengalami kehilangan pasangan hidup di usia dewasa awal mengalami masa-masa sulit setelah kematian suami, namun informan berada pada tahap mampu beradaptasi dengan baik terhadap kehilangan yang dialami. Anda dapat dengan bijak menggunakan faktor protektif (internal dan eksternal) seperti dukungan sosial dan sifat religius yang tinggi dari informan untuk memastikan ketiga informan tidak merasa sedih.²²

Peneliti berasumsi bahwa koping yang dipakai informan semua menuju koping berdasarkan masalah bukan emosi. Walaupun dari pernyataan informan menyatakan butuh proses. Hal ini sangat wajar sekali. Informan bekerja kembali sebagai salah satu koping terhadap masalah dengan mengalihkan pikiran dan emosi ke hal yang positif sehingga lama kelamaan melewati proses kehilangan dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan proses kehilangan pasangan hidup merupakan peristiwa yang bermakna pada seseorang. Kondisi kehilangan pasangan adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi khususnya untuk wanita. Hasil penelitian yaitu karakteristik partisipan yaitu wanita, pendidikan tinggi, usia dewasa muda (25-30 tahun). Wawancara mendalam dengan lima partisipan didapatkan pengalaman kehilangan pasangan hidup pada usia muda di lingkungan kerja RS X meliputi empat tema yaitu kedekatan (kelekatan) dengan pasangan sebelumnya yang menggambarkan semua informan memiliki kelekatan yang positif dan bermakna pada pasangan sebelum meninggal, respon berduka yang dialami yaitu proses menerima kehilangan pasangan hidup, dukungan sosial yang meliputi keluarga, teman yang didapatkan dalam partisipan melewati fase kehilangan, koping yang dilakukan partisipan yaitu koping berdasarkan masalah dan tetap bekerja dengan baik.

Saran bagi rumah sakit dapat memberikan dukungan sosial berupa kebijakan untuk cuti jika memiliki karyawan yang mengalami proses kehilangan khususnya kehilangan pasangan. Dukungan dengan menciptakan iklim kerja tanpa tekanan saat awal adaptasi proses kehilangan pasangan. Rumah sakit juga bisa menyediakan layanan konsultasi jika kehilangan pasangan menjadi berlanjut, depresi dan mengganggu aktifitas pekerjaan partisipan.

Makna Singkatan (Abbreviations)

RS : Rumah Sakit

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan nomor: /Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/III/2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh Junita Lamria Loren sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Praesti W. Peristiwa kehidupan, lokus kendali, dan depresi pada lansia. J Sains dan Prakt Psikol. Published online 2014.
2. Choirudin M. Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. Hisbah J Bimbing Konseling dan Dakwah Islam. Published online 2016. doi:10.14421/hisbah.2015.121-07
3. Hidayat A. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. Tarumanagara Med J. Published online 2012.
4. International N, Doenges ME, Moorhouse MF, et al. Buku Saku Diagnosis Keperawatan NANDA-NIC-NOC Edisi 9 (Indonesia).pdf. J Chem Inf Model. Published online 2013.
5. Hurlock EB. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga. Published online 2011.
6. Yusuf, A.H F, ,R & Nihayati H. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Published online 2015. doi:ISBN 978-xxx-xxx-xx-x
7. Fernandez IMF, Soedagijono JS. Resiliensi pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup. J Exp. Published online 2018.
8. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. Fundamental of Nursing Eight Edition.; 2016.
9. Stuart G. Principles and Practice Of Psychiatric Nursing (9 ed). Missouri mosby, Inc. J Ilmu Keperawatan Jiwa. Published online 2013.
10. Putri Puspita Sari. Resiliensi pada wanita setelah kehilangan pasangan akibat sudden death. Detail Artic J Psikol Klin dan Kesehat Ment. 2015;Vol.4,No.2.
11. Milic J, Muka T, Ikram MA, Franco OH, Tiemeier H. Determinants and Predictors of Grief Severity and Persistence: The Rotterdam Study. J Aging Health. Published online 2017. doi:10.1177/0898264317720715
12. Fagundes CP, Brown RL, Chen MA, et al. Grief, depressive symptoms, and inflammation in the spousally bereaved. Psychoneuroendocrinology. Published online 2019. doi:10.1016/j.psyneuen.2018.10.006
13. Azizah LM, Zainuri I AA. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik.; 2016.
14. Worden JW. Grieving Counseling and Grieving Therapy Fifth. Springer Publishing Company; 2016.
15. Sessiani LA. Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. Sawwa J Stud Gend. Published online 2018. doi:10.21580/sa.v13i2.2836
16. Kubler-Ross E, Kessler D. On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages.; 2014.
17. Gaol N. Kesehatan jiwa. Yogyakarta: Pusat Penyembuhan Penyakit Jiwa dan Gangguan Kejiwaan.
18. Sarafino EP, Smith TW. Health Psychology Biopsychosocial Interactions (9th E).; 2014.
19. Priastana IKA, Haryanto J, Suprajitno S. Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. Indones J Heal Res. Published online 2018. doi:10.32805/ijhr.2018.1.1.8
20. Fatmaulidina NR. Strategi Coping Stres Dalam Menghadapi Duka Cita Atas Kematian Ayah. Univ Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Published online 2015.
21. Hasan ABP, Dwiartyani A, Arief H. Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19. Psikol Prima. Published online 2021.

doi:10.34012/psychoprime.v4i1.1864

22. Desmita. Psikologi Perkembangan. PT. Remaja Rosdakarya; 20102.

*) Original Article

--- ISJMHS ---