

## **PENGALAMAN BERDUKA PASCAPERISTIWA BUNUH DIRI IBU**

### **Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologis dengan *Interpretative Phenomenological Analysis***

**Nabila Ratu Fauziah, Yohanis Franz La Kahija**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,*

*Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

nabila.ratufauziah@gmail.com, lakahijaskripsi@gmail.com

#### **Abstrak**

Dalam era modern ini, bunuh diri menyandang status sebagai salah satu masalah kesehatan publik terbesar di dunia. Menurut data yang dihimpun oleh *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015 terdapat 788.000 kematian akibat bunuh diri. Suatu ungkapan "*suicide survivor*" dirujuk kepada seseorang yang mengalami perasaan berduka karena meninggalnya orang yang dicintai dengan cara bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman psikologis anak yang berduka setelah kehilangan ibu akibat bunuh diri. Pengalaman psikologis yang dimaksud adalah bagaimana proses berduka yang dialami anak setelah kehilangan ibu akibat bunuh diri, bagaimana anak memaknai pengalaman tersebut serta proses yang dijalani menuju pemulihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu fenomenologi dan teknik analisis yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penggalan data digunakan dengan teknik wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian ini memiliki tiga tema induk yang terdiri dari hubungan dengan ibu, dinamika menghadapi kehilangan dan proses menuju pemulihan.

**Kata kunci: bunuh diri; pengalaman berduka; anak; *suicide survivor***

#### **Abstract**

In this modern era, suicide holds status as one of the biggest public health problems in the world. According to data compiled by the World Health Organization (WHO), in 2015 there were 788,000 deaths from suicide worldwide. A phrase "*suicide survivor*" is referred to a person who experiences grief over the death of a loved one by suicide. This study aims to understand the grief experience of a child after the loss of mother due to suicide. This study includes an intensive look at grief experience to understand how the grief experienced by children after the mother's loss due to suicide, how children gave meaning of the grief experience and what process that led to child's recovery. This is a qualitative study processed by *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) technique. Data were obtained with semi-structured interview techniques. There are three main themes found: the relationships with mother, the dynamics of dealing with loss and the process towards recovery.

**Kata kunci: suicide; grief experience; child; *suicide survivor***

## **PENDAHULUAN**

Dalam era modern ini, menurut Rockett (dalam Nock, 2014), bunuh diri menyandang status sebagai salah satu masalah kesehatan publik terbesar di dunia. Bunuh diri telah menjadi penyebab utama cedera yang mematikan melebihi kecelakaan dalam berkendara. Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015 terdapat 788.000 kematian akibat bunuh diri dan terdapat lebih banyak lagi kasus terkait percobaan bunuh diri. Kata bunuh diri (*suicide*) berasal dari Bahasa Latin “*sui*” yang berarti oleh diri sendiri dan “*cedere*” yang berarti membunuh (Nock, 2014). Berdasarkan hasil penelitian sosiologis yang telah dilakukan, Durkheim (dalam Nock, 2014) mengemukakan bahwa bunuh diri adalah segala bentuk kematian yang disebabkan secara langsung atau tidak langsung dari tindakan positif atau negatif yang dilakukan oleh korban sendiri dan dirinya mengetahui hasil yang akan didapat dari tindakannya tersebut. Sementara itu pada tahun 1980-an *the World Health Organization Regional Office for Europe* (WHO/EURO) mendefinisikan bunuh diri sebagai suatu perilaku yang berakhir kematian dan korban mengetahui atau mengharapkan kematian sebagai hasil yang kemudian menginisiasi dan mendorongnya dengan tujuan untuk memulai perilaku yang diinginkan tersebut.

Bunuh diri merupakan fenomena global di seluruh dunia. Duka merupakan kata yang sering digunakan untuk individu atau kelompok yang mengalami pengalaman kehilangan. Pengalaman berduka merupakan salah satu proses kehidupan yang tidak secara tunggal terjadi. Pengalaman berduka merupakan proses multidimensional yang mencakup komponen biologis, psikologis, spiritual dan sosial (Rodriguez, 2007). Menurut Rodriguez (2007), duka merupakan reaksi terhadap kehilangan yang berdampak pada banyak aspek seperti aspek fisik, emosional, psikologis, spiritual maupun sosial. Seiring berkembangnya penelitian mengenai duka, proses dalam pengalaman berduka sudah banyak dieksplorasi dan menjadi suatu hal yang universal.

Meskipun begitu, duka dapat secara berbeda dirasakan apabila kematian yang menyebabkan pengalaman berduka tersebut diakibatkan oleh bunuh diri. Jordan (2008) menemukan beberapa karakteristik pada pengalaman berduka akibat bunuh diri yang membuat pengalaman berduka akibat bunuh diri secara kualitatif berbeda dengan pengalaman berduka lainnya. Young dkk (2012) mengemukakan bahwa individu yang berduka karena kehilangan orang terdekatnya akibat bunuh diri kerap merasakan perasaan yang kompleks antara penolakan, isolasi, pengabaian dan rasa marah yang dapat memberikan efek negatif pada proses penyembuhan setelah berduka akibat bunuh diri. Berdasarkan hasil penelitian empiris yang telah dilakukan, anak dan remaja yang kehilangan orangtuanya akibat bunuh diri merupakan anggota keluarga yang memiliki risiko paling serius akan terjadinya gangguan psikososial seperti gangguan depresi, *posttraumatic stress disorder* dan hambatan dalam sosial (Janet, David dan Holly, 2009). Dibandingkan dengan tipe kematian lain, kematian orang tua akibat bunuh diri mempunyai dampak yang paling besar kepada anak, kematian orang tua kerap kali mengganggu stabilitas dalam kehidupan sehari-hari anak (Dyregrov, 2008).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tujuan dari IPA adalah mengeksplorasi secara detail diri dan pengalaman seseorang serta memeriksa sejauh mana subjek dalam penelitian memahami dirinya dan dunia sosialnya (Smith dan Eatough, dalam Coyle dan Lyons, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara detail seperti apa pengalaman berduka yang dialami oleh anak setelah kehilangan ibu karena bunuh diri dan bagaimana anak memaknai pengalaman berduka tersebut. Pemilihan partisipan dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Penggalan data dilakukan dengan *in depth interview* terhadap satu orang subjek penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah: pernah kehilangan ibu akibat bunuh diri, peristiwa bunuh diri tersebut telah terjadi sekurang-kurangnya satu tahun yang lalu dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Berikut tabel demografi partisipan yang bergabung dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Demografi Partisipan**

<b>Nama</b>	Hanna
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan
<b>Usia</b>	19 Tahun
<b>Domisili</b>	Semarang
<b>Pekerjaan</b>	Mahasiswa
<b>Anak ke-</b>	1 dari 2 bersaudara

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam pembuatan analisis berdasarkan pendekatan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) adalah sebagai berikut: a) membuat transkrip dari hasil wawancara dan membacanya secara berulang dan menyeluruh b) melakukan pencatatan awal dengan memberikan komentar eksploratoris yaitu tanggapan peneliti pada setiap jawaban yang diberikan oleh partisipan c) membuat tema emergen dari setiap jawaban yang diberikan oleh partisipan d) membuat tema super-ordinat e) membuat tabel induk untuk seluruh tema. Peneliti melihat hubungan dan keterkaitan antara tema-tema super-ordinat untuk selanjutnya disusun menjadi tema induk. Berikut adalah tabel yang merangkum keseluruhan tema induk dan tema superordinat:

**Tabel 2. Tema Induk dan Tema Super-ordinat**

<b>Fokus</b>	<b>Tema Super-ordinat</b>
<b>Hubungan dengan ibu</b>	1. Kedekatan dengan ibu 2. Permasalahan dalam keluarga

<b>Dinamika menghadapi kehilangan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guncangan emosional</li><li>2. Perilaku menutup diri</li><li>3. Dampak negatif terhadap kondisi psikologis</li><li>4. Dampak negatif terhadap hubungan sosial</li></ol>
<b>Proses menuju pemulihan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faktor pendukung menuju pemulihan</li><li>2. Perubahan positif setelah pemulihan</li><li>3. Pemaknaan pribadi terhadap peristiwa bunuh diri</li></ol>

### **Fokus pada Hubungan dengan Ibu**

Hanna mempunyai hubungan yang baik dengan sang ibu. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pernyataan yang mengekspresikan kedekatan yang terjalin antara Hanna dan ibu. Hanna merasa nyaman dan bahagia berada di dekat sang ibu, ia terbiasa menghabiskan waktu bersama ibu dengan mengerjakan pekerjaan rumah bersama. Selain perasaan positif yang dirasakan ketika menghabiskan waktu bersama sang ibu, Hanna juga mempunyai pandangan positif terhadap sang ibu. Hanna menganggap ibu sebagai sosok panutan dan teladan baginya. Hanna juga menganggap sang ibu sebagai teman bercerita di mana ia menunjukkan keterbukaan terhadap pemikiran dan perasaannya kepada sang ibu. Hanna menaruh kepercayaan kepada sang ibu dan tidak ragu untuk menceritakan masalah pribadinya kepada sang ibu. Smetana (2010) menemukan bahwa selama masa remaja, remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan keterbukaan yang lebih tinggi kepada ibu dibandingkan ayah. Sementara itu, Olson dan DeFrain (dalam Kertamuda 2009) menjelaskan tentang ciri keluarga sukses diantaranya adalah saling menghargai satu dengan yang lain ditunjukkan dengan saling memperhatikan, peduli satu sama lain, dan persahabatan. Hal inilah yang dirasakan oleh Hanna terkait hubungannya dengan sang ibu. Meskipun pada masa remaja kualitas hubungan antara anak dan orangtua cenderung menurun karena dorongan otonomi yang sedang berkembang dalam remaja, Hanna masih merasakan kehangatan dan keterbukaan dalam hubungannya dengan sang ibu.

Menjelang kematian ibu akibat bunuh diri, Hanna mengekspresikan adanya kemunduran dalam hubungannya dengan sang ibu. Pendidikan Hanna di asrama dengan pembatasan penggunaan alat komunikasi membuat Hanna merasakan kesulitan berkomunikasi dengan ibu. Hanna mengakui bahwa sebelum peristiwa bunuh diri terjadi, Hanna sering menunjukkan sikap apatis dan keinginan untuk menjauh dari keluarga. Hal tersebut juga diperburuk dengan adanya masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh sang ayah. Akibatnya, Hanna tidak mengetahui bagaimana kondisi sang ibu menjelang kematiannya.

Kebutuhan akan otonomi juga mempengaruhi hubungan antara remaja dengan orang tua. Santrock (2011) menyatakan bahwa dorongan otonomi dan bertanggung jawab yang biasanya terdapat pada remaja sering kali membingungkan dan membuat marah orangtua. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman Hanna di mana kebutuhan akan otonomi yang ia rasakan di masa remaja mempengaruhi kedekatannya dengan ibu. Hanna pada saat itu menunjukkan sikap apatis dengan keinginannya untuk menjauh dari keluarga cenderung menikmati pendidikannya di asrama sehingga hal tersebut mempengaruhi kedekatan yang ia jalin dengan sang ibu.

### **Fokus pada Dinamika Menghadapi Kehilangan**

Kehilangan orang tua akibat bunuh diri di mana kematiannya bersifat mendadak dan tanpa persiapan dapat menyebabkan perubahan terhadap kondisi psikologis yang signifikan pada anak. Hanna menganggap kabar kematian sang ibu sebagai suatu hal yang sama sekali tidak diantisipasi olehnya. Hanna menunjukkan perasaan kaget dan tidak berdaya sebagai respons emosi awal setelah mengetahui kabar kematian ibu. Selain itu, setelah menerima kabar kematian ibu dan menjalani serangkaian proses pemakaman, Hanna juga menunjukkan perasaan mati rasa sebagai respons dari pengalaman kehilangan ibu. Menurut Lindemann (dalam Schulz, 2010) umumnya individu yang berduka menunjukkan rasa kaget dan tidak percaya sebagai reaksi utama. Individu yang berduka kerap merasa dingin, mati rasa, pusing, hampa, dan bingung. Rasa tidak percaya dan perasaan mati rasa kerap dijadikan sebagai tameng untuk menangkal kesakitan dan kesedihan yang dirasakan oleh individu yang berduka. Hal ini sesuai dengan pengalaman menghadapi kehilangan ibu yang dialami Hanna di mana ia merasakan perasaan kaget, tidak berdaya dan mati rasa sebagai respons emosi awal setelah mengetahui kabar kematian sang ibu.

Perasaan marah dan kecewa merupakan respons emosi lain yang dirasakan Hanna setelah mengetahui kabar kematian ibu akibat bunuh diri. Hanna merasa marah kepada almarhum ibunya dan marah kepada sang ayah karena ia merasa tidak dipedulikan perasaan dan kondisinya oleh orangtuanya. Hanna menganggap peristiwa bunuh diri ini sebagai bentuk keegoisan orangtua yang tidak mengkhawatirkan kelanjutan hidupnya dan sang adik. Dalam peristiwa bunuh diri di mana pelaku secara sadar mengakhiri hidupnya, perilaku bunuh diri tersebut dapat diartikan sebagai penolakan dan pengabaian yang dapat menyebabkan perasaan marah pada pelaku bunuh diri atau bahkan rasa tidak berharga dalam diri (Jordan, 2008). Hal yang sama diungkapkan oleh Young dkk (2012) yang mengatakan bahwa *suicide survivor* dapat merasakan penolakan dan pengabaian oleh pelaku bunuh diri karena mereka merasa pelaku bunuh diri lebih memilih untuk menyerah, mengakhiri hidupnya dan meninggalkan orang-orang yang mencintainya. Hal inilah yang dirasakan oleh Hanna yaitu ketika ia merasa tidak dipedulikan dan diabaikan oleh orangtuanya atas keputusan bunuh diri yang diambil oleh ibu.

Dalam konteks sosial, Hanna menerima banyak tekanan sosial dan stigma negatif dari lingkungan sekitar karena kematian ibu akibat bunuh diri. Hanna merasakan perasaan takut setelah mengetahui penyebab kematian ibu adalah karena bunuh diri. Perasaan takut dirasakan Hanna sebagai antisipasi atas reaksi lingkungan sekitar ketika mengetahui bunuh diri sebagai penyebab kematian sang ibu. Selain itu Hanna juga merasakan perasaan marah

kepada lingkungan sekitar terkait komentar negatif dan intimidasi yang diterima dirinya atau adiknya. Kemarahan merupakan salah satu emosi yang umum dirasakan oleh para suicide survivor pada awal pengalaman berdukanya. Young dkk (2012) menemukan bahwa rasa marah tersebut dapat tertuju pada pelaku bunuh diri, pada diri sendiri, pada kerabat lain, pada Tuhan, atau pada hidup secara general. Pengalaman yang dirasakan Hanna dalam menghadapi kehilangan sang ibu sesuai dengan penelitian tersebut yang mana peristiwa bunuh diri menyebabkan Hanna merasakan kemarahan baik kepada almarhum, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Dengan banyaknya tekanan sosial dan beban emosional yang ia rasakan, Hanna terlihat mengembangkan perilaku menutup diri. Hanna kerap merasakan kekhawatiran atas penilaian orang lain terhadap kondisinya yang dikala itu sedang mengalami kesulitan. Hanna lebih memilih untuk menyimpan kesulitan dan perasaannya untuk diri sendiri karena ia malu apabila harus dianggap lemah oleh orang lain dan terlihat rapuh di depan orang lain. Hal tersebut kemudian sangat berdampak pada proses sosialisasi yang ia lakukan dengan orang banyak. Hanna mengaku bahwa ia mengalami kesulitan untuk membuka diri kepada orang lain serta merasakan kesulitan beradaptasi apabila harus masuk ke dalam lingkungan baru. Shepherd dan Barraclough (dalam Cerel dkk, 2008) menemukan bahwa anak yang kehilangan orangtua akibat bunuh diri menunjukkan kecemasan, agresivitas dan perilaku menarik diri sesaat setelah peristiwa bunuh diri terjadi. Hal yang sama diungkapkan oleh Jordan (2008) yang menyatakan bahwa suicide survivor kerap menghindari kontak dengan orang lain setelah peristiwa bunuh diri terjadi.

Setelah kematian ibu akibat bunuh diri, Hanna kerap diberatkan oleh perasaan terbebani. Hanna merasa bersalah dan bertanggung jawab atas kesulitan yang harus ditanggung keluarga besarnya dalam rangka melanjutkan peran sang ibu dalam mengasuh Hanna dan adiknya. Hanna juga merasa terbebani dengan tanggung jawab barunya sebagai titik tumpu yang dapat memperbaiki keadaan setelah kematian ibu akibat bunuh diri yang menyisakan banyak konflik dalam keluarganya. Cvinar (dalam Janet dkk, 2009) menemukan bahwa kematian akibat bunuh diri kerap diikuti oleh stigma dan rasa bersalah, yang mana beberapa faktor tersebut tidak ditemukan pada anak dan remaja yang kehilangan orangtuanya karena tipe kematian lain. Sebagian besar dari suicide survivor juga berlebihan dalam menilai perannya yang berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri dan ketidakmampuannya untuk mencegah perilaku bunuh diri tersebut (Jordan, 2008). Oleh karena itu, sangat mudah bagi suicide survivor untuk terlibat pada perasaan menyalahkan diri sendiri. Hal inilah yang dirasakan Hanna setelah kehilangan sang ibu akibat bunuh diri di mana perasaan bersalah yang ia rasakan sering membuatnya merasa terbebani.

Setelah kehilangan ibu akibat bunuh diri, Hanna mulai memunculkan perilaku maladaptive seperti menyakiti diri sendiri. Ketika dalam keadaan tertekan atau sedang dirundung kesedihan yang tidak mampu ia tanggung, Hanna kerap melukai tangannya dengan benda tajam agar pikirannya teralih menuju luka fisik yang ia hasilkan dengan menyakiti dirinya sendiri. Hanna juga kerap merasakan perubahan suasana perasaan yang drastis dan tiba-tiba. Janet dkk (2009) menemukan bahwa anak yang kehilangan orangtuanya akibat bunuh diri akan mempunyai risiko akan perilaku bunuh diri dan perkembangan gangguan bipolar

disorder yang lebih tinggi. Selain itu, Harris, Brown, dan Bifulco (dalam Janet dkk, 2009) menyatakan bahwa disfungsi dalam keluarga setelah kematian orangtua akibat bunuh diri dapat menjadi faktor penyebab berkembangnya gangguan psikologis seperti depresi. Meskipun Hanna tidak pernah memeriksakan perilaku menyakiti diri sendiri dan perubahan suasana emosi yang ia alami kepada tenaga ahli, padahal simtom tersebut sepatutnya diberikan perhatian khusus. Hal tersebut mengingat penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki anak atau remaja setelah kehilangan orangtuanya akibat bunuh diri berhubungan dengan gangguan psikologis di masa dewasa (Brier dkk dalam Janet dkk, 2009).

Pengaruh kematian ibu akibat bunuh diri terhadap kondisi psikologis Hanna juga berakibat pada hubungan Hanna dengan sang ayah. Di dalam keluarga, Hanna merasakan kebencian yang sangat mendalam kepada sang ayah meskipun dalam satu sisi, Hanna masih harus bergantung kepada sang ayah untuk meneruskan hidup. Kebencian ini ia rasakan karena ia menganggap sang ayah adalah sosok yang bertanggung jawab atas keputusan bunuh diri yang diambil sang ibu. Kebencian terhadap ayah yang ia rasakan kemudian disalurkan dalam perilaku bermusuhan yang kerap ia tunjukkan kepada ayah. Hanna menutup diri mengenai seluruh perasaan yang dirasakannya kepada sang ayah. Cerel (dalam Janet dkk, 2009) menemukan bahwa keluarga yang berduka karena bunuh diri memiliki kemampuan fungsional yang lebih buruk dari keluarga yang berduka karena jenis kematian lain. Avrami (dalam Janet dkk, 2009) juga menemukan bahwa anak merasakan dampak yang mendalam pascaperistiwa bunuh diri orang tua dimana anak akan merasa kesulitan untuk membagi perasaannya dengan anggota keluarga lain karena perasaan marah, rasa bersalah dan stigma yang dirasakan anak.

Hanna juga menunjukkan perilaku agresif kepada lingkungan sekitar terkait tekanan sosial yang diterimanya. Schulz (2010) mengatakan bahwa duka abnormal menyebabkan perubahan perilaku seperti rasa bermusuhan yang secara intens dirasakan pada individu tertentu, mudah tersinggung, dan ketidakmampuan untuk menginisiasi aktivitas. Shepherd dan Barraclough (dalam Cerel dkk, 2008) menemukan bahwa anak yang kehilangan orangtua akibat bunuh diri menunjukkan kecemasan, agresivitas dan perilaku menarik diri sesaat setelah peristiwa bunuh diri terjadi. Hal yang sama disampaikan Jordan (dalam Ali, 2015) yang menyebutkan bahwa kematian anggota keluarga akibat bunuh diri dapat menyebabkan gangguan pada hubungan keluarga yang lebih buruk daripada kematian jenis lain. Meskipun pengalaman berduka yang dialami Hanna belum dapat secara pasti diklasifikasikan ke dalam duka abnormal, kemunduran hubungan dengan sang ayah menjadi hal yang cukup signifikan ia rasakan setelah kehilangan ibu akibat bunuh diri.

### **Fokus pada Pemulihan**

Dua tahun setelah kehilangan ibu akibat bunuh diri Hanna mulai mampu memandang pengalaman kehilangan yang ia alami dengan optimisme dan kepercayaan diri. Hanna menganggap bahwa peristiwa bunuh diri merupakan kesempatan yang diberikan Tuhan kepadanya dan keluarganya untuk saling memperbaiki diri, terutama sikap-sikap negatif yang selama ini ditunjukkan dalam hubungan keluarga. Lindemann (dalam Schulz, 2010) mengatakan ketika memasuki masa pemulihan setelah berduka, individu akan melakukan

pengambilan keputusan secara sadar untuk melanjutkan hidup, bahwa terus berkuat dimasa lalu merupakan hal yang sia-sia. Selanjutnya, individu yang berduka akan mulai aktif secara sosial dan kembali sebagai individu yang lebih kuat dan percaya diri. Kekuatan dan kepercayaan diri ini muncul karena apresiasi diri setelah berhasil melewati masa-masa sulit dalam keadaan berduka.

Faktor pendukung lain yang membantu Hanna mencapai pemulihan adalah keyakinan kepada Tuhan. Keyakinan yang dimiliki Hanna kepada Tuhan membantu Hanna melewati masa sulitnya. Tuhan menjadi alasan Hanna bertahan dalam kesulitan yang ia hadapi serta membantunya memberikan ketenangan dan kehangatan ketika ia merasa berada pada dalam titik rendah dalam hidupnya. Pada awal perkuliahan, Hanna mengikuti suatu support group yang berlandaskan ajaran agama. Di dalam *support group* inilah untuk pertama kalinya setelah dua tahun sejak kehilangan ibu akibat bunuh diri, Hanna mampu bersikap terbuka kepada orang lain terkait pikiran dan perasaan yang dirasakannya. Setelah berhasil keluar dari perasaan berduka menuju pemulihan, Hanna menunjukkan perubahan dalam diri yang cukup signifikan ia rasakan. Diantaranya adalah tumbuhnya jiwa sosial dalam diri Hanna dan adanya kepedulian dari dalam diri Hanna terkait kondisi dan kebutuhan anggota keluarganya. Konsep keagamaan memang berpengaruh terhadap kehidupan remaja. Menurut Bridgers dan Snarey (dalam Santrock, 2011) peneliti telah menemukan bahwa berbagai aspek dalam agama berkaitan dengan hasil positif dalam kehidupan remaja. Hal yang sama diungkapkan Youniss, McLellan dan Yates (dalam Santrock, 2011) yang menemukan bahwa kebanyakan remaja dengan religiusitas yang tinggi lebih menerapkan kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman Hanna di mana pengalaman beragama dan religiusitasnya membantu Hanna keluar dari perasaan berduka sekaligus membuatnya berkeinginan untuk lebih peduli terhadap orang lain secara umum dan keluarganya secara khusus.

Ketika memulai hidup baru di perantuan ketika memulai kuliah, Hanna mulai dapat mengartikan kematian sang ibu dan mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut. Proses yang dijalani individu yang sedang berduka hingga mampu menarik makna dari kehilangan yang dialami bukan merupakan proses yang mudah. Keinginan untuk memahami peristiwa bunuh diri yang terjadi merupakan hal yang umum dirasakan oleh para *suicide survivor*. Jordan (2008) menemukan bahwa keinginan untuk memahami dan mengerti kondisi yang dialami oleh almarhum sebelum melakukan bunuh diri merupakan hal yang banyak dialami oleh para *suicide survivor*.

Dari peristiwa bunuh diri yang dilakukan oleh sang ibu, Hanna menemukan bahwa pada dasarnya semua orang membutuhkan bantuan dari orang lain dalam hidupnya. Hanna merasa bahwa kemauan untuk membuka diri sangat penting untuk dilakukan karena menutup diri terkait pemikiran dan perasaan yang dirasakan ketika berada dalam kesulitan hanya akan menyakiti diri sendiri. Dalam upayanya memahami kematian sang ibu, Hanna menyadari bahwa kurangnya keterbukaan ibu dalam membagi pikiran dan perasaannya kepada orang lain membuat sang ibu lebih rentan terhadap perilaku bunuh diri. Heeringen (2009) menjelaskan bahwa *self disclosure*, atau keterbukaan diri merupakan salah satu konsep dalam karakteristik kepribadian individu yang mempengaruhi mudah atau tidaknya tanda-tanda



menuju perilaku bunuh diri dapat diketahui. Semakin rendah keterbukaan yang diperlihatkan individu, semakin sedikit tanda-tanda menuju perilaku bunuh diri yang akan terlihat dalam riwayat individu yang melakukan bunuh diri dan sebaliknya (Heeringen, 2009).

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis*, peneliti menemukan sembilan tema super-ordinat yang kemudian diwadai ke dalam tiga fokus. Pertama, fokus pada hubungan dengan ibu. Fokus pertama ini mencakup dua tema super-ordinat yaitu: (1) kedekatan dengan ibu dan (2) permasalahan dalam keluarga. Kedua adalah fokus pada dinamika menghadapi kehilangan. Fokus kedua ini adalah cakupan dari empat tema super-ordinat yaitu: (1) guncangan emosional, (2) perilaku menutup diri (3) dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan (4) dampak negatif terhadap hubungan sosial. Dan ketiga adalah fokus pada pemulihan. Fokus ketiga ini mencakup tiga tema super-ordinat yaitu (1) faktor pendukung menuju pemulihan, (2) perubahan positif setelah pemulihan dan (3) pemaknaan pribadi terhadap peristiwa bunuh diri.

## **SARAN**

1. Untuk penelilti lain dalam rangka memperkaya wawasan pengetahuan, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap *suicide survivor* dengan tipe hubungan yang berbeda, misalnya hubungan anak dan ayah. Heterogenitas kelompok *suicide survivor* memungkinkan peneliti menemukan reaksi berduka yang berbeda pula. Dengan begitu, penelitian terkait *suicide survivor* kemungkinan akan memberikan variasi hasil temuan penelitian.
2. Untuk partisipan yang telah mencoba terbuka kepada peneliti, diharapkan agar mau melatih diri untuk kembali terbuka dan percaya kepada orang lain dengan menerima segala pengalaman buruk yang pernah dilalui.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, F. (2015). Exploring the complexities of suicide bereavement research. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 165, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.601>.
- Cerel, J., Jordan, J. R., & Duberstein, P. R. (2008). The impact of suicide on the family. *The Journal of Crisis*, 29(1), 38-44. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.29.1.38>
- Dyregrov, A. (2008). *Grief in children*. Philadelphia: Jessica Kingston Publishers.
- Fink, C.B., Reisch, D.B., dan Newman, L.H. (2015). *Communication and sex-role socialization*. New York: Routledge.
- Heeringen, K. (2009) *Understanding suicidal behaviour: The suicidal process approach to research, treatment and prevention*. Chichester: Wiley.
- Janet, S., David, A., & Holly, C. (2009). The impact of parental suicide on child and adolescent offspring. *The Journal of Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(2), 137-151.
- Jordan, J. R. (2008). Bereavement after suicide. *Psychiatric Annals*, 38, 678-685.
- Kertamuda, F. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Lyons, E., Coyle, A. (2007). *Analysing qualitative data in psychology*. London: Sage Publication.
- Nock, M. K. (2014). *The oxford handbook of suicide and self-injury*. USA: Oxford University Press.
- Rodriguez, J. (2007). *Evolutionary psychology and mental health*. New Jersey: Salem Press.
- Santrock, J.W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa hidup (Jilid I)*. Jakarta: Erlangga.
- Schulz, R. (2010). *The psychology of death, dying and bereavement*. Minnesota: Addison-Wesley Publishing Company.
- Smetana, J.G. (2010). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Smith, J.A. (2009). *Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis-theory, method, and research*. London: Sage Publication.
- World Health Organization. (2012). *World health statistics 2017: Monitoring health for the SDGs*. Retrieved from: [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/).
- Young, I. T., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., dan Zisook, S. (2012). Suicide bereavment and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 177–186.