

ARTIKEL PENELITIAN

Rancangan Konseling Kedukaan Berbasis Islam untuk Orangtua Pascakematian Anak

Novie Ocktaviane Mufti,¹ Eneng Nurlailiwangi,² Irfan Fahmi³

^{1,2} Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung

³ Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Abstrak

Kematian anak dapat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kehidupan dan kesehatan mental orangtua. Hal ini adalah kondisi yang jauh lebih menakan daripada kematian pasangan. Bagi para orangtua Muslim, pada dasarnya mereka sudah memiliki petunjuk-petunjuk hidup dari Al-Qur'an dan Hadist tentang bagaimana seharusnya dalam menghadapi kedukaan. Namun, kedukaan dan dampak psikologis yang terjadi tidak dapat dihindari. Untuk dapat mengatasi hal ini, sebenarnya telah ada metode intervensi psikologis berupa konseling dan psikoterapi kedukaan. Hanya saja, para Muslim memiliki kebutuhan yang berbeda yang belum dapat terjawab oleh intervensi yang sudah ada. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan rancangan intervensi berupa konseling kedukaan berbasis Islam dengan cara melakukan modifikasi intervensi yang menggabungkan konsep dasar konseling kedukaan dari barat dan pandangan para tokoh cendekiawan Muslim sehingga akan terbentuk sebuah model intervensi baru yang bersifat khusus untuk membantu para orangtua Muslim dalam mengatasi kedukaan yang mereka rasakan. Desain penelitian yang digunakan adalah *research and development* yang dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Agustus 2022 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 6 orang. Kriteria subjek adalah orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak, beragama Islam, dan berusia 20–40 tahun. Terhadap subjek-subjek tersebut dilakukan asesmen berupa wawancara untuk menganalisis kebutuhan. Kemudian, hasil analisis kebutuhan diintegrasikan dengan modifikasi konsep konseling kedukaan yang sudah ada serta pandangan para cendekiawan Muslim tentang cara mengatasi kedukaan sehingga menghasilkan model intervensi baru yang bersifat khusus untuk para orangtua Muslim yang mengalami kedukaan.

Kata kunci: Kematian anak, konseling kedukaan, konseling kedukaan berbasis Islam

Counseling Islamic Grief Design Based to Parents after Child Mortality

Abstract

The death of a child can have a very significant impact on the lives and mental health of parents. This is a more stressful than the death of a spouse. For Muslim parents, basically they already have guidance from the Qur'an and Hadith about how to deal with grief. However, grief and the psychological impact that occurs cannot be avoided. To be able to overcome this, there are actually methods of psychological intervention in the form of counseling and grief psychotherapy. However, Muslims have different needs that have not been answered by existing interventions. The purpose of this study is to produce an intervention design in the form of Islamic-based grief counseling by modifying the intervention that combines the basic concepts of western grief counseling and the views of Muslim intellectuals so that a new intervention model that is specific to help Muslim parents overcome their grief will be formed. The design of the research is research and development conducted from May to August 2022 with a total of 6 research subjects. Subject criteria are parents who experience grief after the death of their child, are Muslim, and are aged 20-40 years. The subjects were assessed in the form of interviews to analyze needs. Then, the results of the needs analysis were integrated with a modification of the existing grief counseling concept and the views of Muslim scholars on how to deal with grief so as to produce a new intervention model that is specific to Muslim parents who experience grief after the death of a child.

Keywords: Death will, grief counseling, Islamic-based grief counseling

Received: 7 Agu 2022; Revised: 24 Agu 2022; Accepted: 25 Agu 2022; Published: 31 Jul 2022

Korespondensi: Novie Ocktaviane Mufti, Fakultas Psikologi Magister Profesi Universitas Islam Bandung, Indonesia. Jl. Taman Sari no 20 40116, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. *E-mail:* novieocktavia@gmail.com

Pendahuluan

Kematian anak dapat menyebabkan kondisi kedukaan yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan dan kesehatan mental orangtua, bahkan jauh lebih menekan daripada kematian pasangan.¹ Kematian anak dapat membuat para orangtua dapat merasa kehilangan sumber kebahagiaan, harapan, makna hidup, dan tujuan hidup yang juga dapat menjadi ancaman besar bagi kondisi kesehatan mental mereka. Selain itu, peristiwa kematian anak dapat berdampak pula pada konsekuensi para orangtua tersebut untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya karena mereka menganggap bahwa mengomunikasikan kedukaan mereka sering kali menjadi sesuatu yang sulit, menyakitkan, dan diliputi oleh banyak stigma.² Di sisi lain, perasaan kehilangan dan kedukaan yang mereka rasakan pun dapat menjadi dampak yang buruk atau merusak dan terjadi dalam waktu yang panjang sehingga menimbulkan kedukaan yang intens dan kompleks serta buruknya kondisi fisik dan psikologis.³

Kondisi kedukaan pascakematian anak dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu pada diri orangtua, seperti perasaan bersalah serta perasaan kehilangan eksistensi dasar tentang dirinya.⁴ Selain itu, kematian anak juga dapat mengakibatkan perubahan pada diri orangtua seperti perubahan pandangan atau filosofi hidup mengenai apa yang sebenarnya penting bagi mereka, perubahan arah dalam menjalani kehidupan, serta perubahan hubungan yang terjadi antara mereka dan orang-orang di sekitarnya.⁵

Dalam proses kedukaan pada diri orangtua pascakematian anak, sejak tahun 1969 Elisabeth Kubler-Ross telah mengidentifikasi tahapan yang biasanya dilewati oleh orang yang sedang berduka, yaitu (1) *denial* atau penyangkalan; (2) *anger* atau marah; (3) *bargaining* atau tawar-menawar; (4) *depression* atau depresi; serta (5) *acceptance* atau penerimaan. Sebagai tindak lanjut dari konsep yang dimiliki oleh Elisabeth Kubler-Ross, Kessler⁶ mengemukakan bahwa seiring dengan berjalannya waktu ia menyadari bahwa ada tahapan keenam yang sangat penting dalam proses penyembuhan atas kedukaan, yaitu *finding meaning* atau pencarian makna. Menurutnya, tahapan ini akan menjadikan seorang individu mampu mengubah kedukaan menjadi sesuatu yang berbeda, yaitu sesuatu yang bermakna dan memuaskan. Hal ini terjadi karena kebermaknaan dapat membantu seorang individu dalam memahami kedukaan, menemukan makna di balik kedukaan itu sendiri, serta kembali melanjutkan kehidupan dengan perasaan yang lebih berdaya. Untuk dapat mengatasi kedukaan serta agar kedukaan tersebut dapat menjadi suatu peristiwa yang bermakna secara positif bagi seorang individu, Kessler (2019)⁷ mengungkapkan pentingnya intervensi psikologis, baik yang berupa konseling maupun psikoterapi. Orang yang berduka, baik itu yang masih dalam tahapan normal maupun

patologis pada dasarnya memerlukan intervensi psikologis atas kedukaannya.

Worden (2018)⁸ telah mengemukakan bentuk-bentuk intervensi psikologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kasus kedukaan, di antaranya adalah konseling, psikoterapi, menulis, *role-play*, rekonstruksi kognitif, *imagery*, metafora, hingga penggunaan obat-obatan. Bentuk-bentuk intervensi tersebut sudah baik dan telah banyak digunakan saat ini untuk mengatasi kasus-kasus kedukaan, namun belum dapat menjawab kebutuhan para klien Muslim yang memiliki prinsip dan nilai-nilai hidup Islami bahwa mereka memiliki sebuah prinsip karena agama merupakan sesuatu yang penting dan menjadi rujukan bagi penyelesaian permasalahan yang terjadi di kehidupan mereka.⁹

Di kalangan Muslim sendiri, sebenarnya telah ada konsep-konsep yang membahas mengenai terapi untuk menghadapi atau menyelesaikan kesedihan atau kedukaan, di antaranya adalah yang dikemukakan oleh Al-Kindi, Abu Bakar Ar-Razi, Ibnu Miskawaih, dan Ragib Al-Isfahani¹⁰ yang merupakan cendekiawan Muslim yang hidup di abad pertengahan. Meski konsep-konsep dasar mengenai cara mengatasi kesedihan atau kedukaan dalam Islam telah dikemukakan oleh berbagai tokoh sejak ratusan tahun yang lalu, konsep-konsep tersebut belum diaplikasikan menjadi intervensi psikologis, khususnya konseling yang berupa langkah-langkah yang konkret untuk mengatasi kasus-kasus kedukaan yang dialami oleh para klien Muslim, khususnya untuk para orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti terdorong menghasilkan rancangan intervensi dengan cara melakukan modifikasi intervensi yang menggabungkan konsep dasar konseling kedukaan dari barat dan pandangan para tokoh cendekiawan Muslim ini sehingga akan terbentuk sebuah model intervensi baru yang bersifat khusus untuk membantu para orangtua Muslim tersebut dalam mengatasi kedukaan yang mereka rasakan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *research and development* atau penelitian dan pengembangan yang merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menyempurnakan produk sesuai dengan acuan dan kriteria dari produk yang dibuat sehingga akan dapat menghasilkan produk yang baru dengan melalui berbagai tahapan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan penelitian ini diawali dengan (1) penelitian dan pengumpulan informasi awal, yaitu peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengkaji dan mengumpulkan informasi. Langkah ini meliputi kegiatan-kegiatan seperti analisis kebutuhan, kajian

pustaka, observasi awal, identifikasi permasalahan; (2) perencanaan, yaitu peneliti membuat rencana desain pengembangan produk dengan mempertimbangkan produk tersebut akan berbicara tentang apa, apa tujuan dan manfaatnya, siapa pengguna produknya, mengapa produk tersebut dianggap penting, dsb; (3) pengembangan format produk atau rancangan intervensi awal, yaitu peneliti mulai mengembangkan bentuk produk awal yang bersifat sementara atau hipotesis; (4) uji coba awal, yaitu peneliti melakukan uji coba terbatas mengenai produk awal di lapangan yang melibatkan beberapa orang subjek; hingga diakhiri dengan (5) revisi produk, yaitu peneliti melakukan revisi tahap kedua, yaitu memperbaiki dan menyempurnakan produk berdasarkan masukan dan saran-saran yang didapatkan dari hasil uji coba produk dengan skala yang lebih luas yang dilakukan pada tahap sebelumnya.

Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak, Muslim, berusia 20–40 tahun. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan *focus group discussion* bersama psikolog sebagai supervisor dan juga ustadz sebagai ahli. Berdasarkan persetujuan dan masukan Komite Etik, penelitian ini dilakukan setelah surat rekomendasi etik diterbitkan.

Dari hasil asesmen awal yang dilakukan pada tanggal 15–31 Mei 2022 terhadap 6 orang responden, peneliti melakukan analisis data dengan membuat transkrip wawancara, mengidentifikasi tema-tema yang muncul dengan cara melakukan kodefikasi hasil verbatim ke dalam tema-tema tertentu, menyusun anamnesis, serta membuat analisis intrakasus dan interkasus. Selain itu, peneliti juga melakukan modifikasi terhadap intervensi dari konsep yang sudah ada yang diintegrasikan dengan konsep intervensi Islam berdasarkan pandangan para tokoh cendekiawan Muslim sehingga dihasilkan rancangan intervensi konseling sebanyak 5 sesi.

Sesi pertama berisi pelaksanaan konseling yang bertujuan membantu konseli untuk (1) menyadari kenyataan bahwa peristiwa kehilangan dan kedukaan yang ia rasakan adalah sebuah fakta yang memang sedang terjadi serta (2) menyadari dan mengidentifikasi perasaan-perasaannya terkait kedukaan yang sedang dialami.

Sesi kedua berisi pemberian psikoedukasi mengenai kedukaan dalam sudut pandang Islam berdasarkan terapi kedukaan berbasis Islam yang dikemukakan para tokoh cendekiawan Muslim. Sesi ini bertujuan memberikan edukasi kepada konseli agar konseli dapat memahami kondisi kedukaan yang sedang terjadi pada dirinya serta memberikan gambaran tentang bagaimana Islam mengatur dan memberikan arahan untuk menghadapi kondisi

tersebut.

Sesi ketiga berisi pemberian psikoedukasi mengenai *acceptance* atau penerimaan dari sudut pandang psikologi dan Islam yang bertujuan membantu konseli untuk memahami hakikat *acceptance* atau penerimaan akan takdir, serta memberikan gambaran tentang bagaimana Islam mengatur dan memberikan arahan untuk melakukan hal tersebut.

Sesi keempat berisi pelaksanaan konseling yang berfokus pada eksplorasi dinamika kesedihan yang ada di dalam diri konseli saat menghadapi kedukaan berdasarkan konsep kesedihan menurut para tokoh cendekiawan Muslim yang bertujuan (1) membantu orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak untuk berdamai dan menerima ketetapan dari Allah bahwa peristiwa kehilangan anak yang mereka alami memang sudah terjadi dan menjadi bagian dari perjalanan hidup mereka; (2) membantu orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak untuk mengidentifikasi reaksi atau respons kedukaan yang tidak efektif yang dapat menghambatnya untuk beradaptasi dan kembali menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari; (3) membantu orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak untuk kembali membangun pandangan atau penilaian yang positif tentang Allah dan dirinya sendiri pascakematian anak; (4) mengedukasi orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak tentang hakikat kehilangan dan kebahagiaan dalam Islam agar individu dapat memandang peristiwa kehilangan yang dialaminya secara objektif sehingga dapat terwujud kehidupan sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat; serta (5) membantu orangtua yang mengalami kedukaan pascakematian anak agar dapat menyadari eksistensinya sebagai hamba Allah sehingga perilakunya dan responsnya dalam menghadapi kedukaan tidak keluar dari aturan, ketentuan, dan petunjuk Allah

Sesi kelima berisi pelaksanaan konseling yang bertujuan mengajak konseli menemukan makna di balik duka cita yang dirasakannya pascakematian anak.

Hasil

Dengan mengacu pada bentuk dan tahapan konseling kedukaan yang telah ada sebelumnya yang dikemukakan oleh J William Worden (2018)¹¹ dalam bukunya yang berjudul *Grief Counseling and Grief Therapy*, serta dengan mengambil landasan utama terapi kedukaan berbasis Islam yang dikemukakan oleh para tokoh cendekiawan Muslim yang diintegrasikan dengan hasil kodefikasi dan analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, peneliti telah menghasilkan modul intervensi konseling kedukaan

berbasis Islam yang memuat gambaran teknis 5 sesi intervensi (seperti yang tertuang dalam pembahasan bagian metode).

Pembahasan

Berdasarkan hasil *focus group discussion* yang dilakukan sebagai bagian dari penelitian ini, terdapat kebutuhan responden yang dapat dijawab dengan intervensi ini, yaitu kebutuhan untuk (1) beradaptasi dan menerima bahwa kematian anak memang sudah terjadi dan menjadi bagian dari perjalanan hidup; (2) mengendalikan emosi, terutama perasaan sedih, rasa bersalah, atau perasaan tidak nyaman lainnya yang masih dirasakan saat ini pascakematian anak; (3) mengendalikan diri dari pikiran-pikiran negatif yang terus bermunculan, terutama tentang diri sendiri, takdir, dan Allah; serta (4) mengembalikan kenyamanan dalam beribadah dan berprasangka baik kepada Allah tentang takdir yang diterima.

Simpulan

Telah dihasilkan rancangan intervensi konseling kedukaan berbasis Islam yang tepat untuk mengatasi kedukaan orangtua pascakematian anak sebagai intervensi baru bersifat khusus yang dihasilkan dari modifikasi intervensi yang menggabungkan konsep dasar konseling kedukaan dari barat dan pandangan para tokoh cendekiawan Muslim. Intervensi tersebut diharapkan dapat menjawab kebutuhan para orangtua Muslim yang memiliki prinsip dan nilai-nilai hidup Islami bahwa mereka meyakini agama merupakan sesuatu yang penting dan menjadi rujukan bagi penyelesaian permasalahan yang terjadi di kehidupan mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

1. Al-Qur'an Terjemahan.
2. Astutik, Sri. Penanganan psikopatologi dengan psikoterapi Islami. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2012;2(1):75–87.
3. Calhoun, LG, Tedeschi, RG, Cann, A, Hanks, EA. Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*. 2010;50(1–2):125–43. <https://doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
4. Corsini, RJ. *Current psychotherapies*. Itasca, IL: F. E. Peacock Publishers; 2010.
5. Goodenough B, Drew D, Higgins S, Trethewie S. Bereavement outcomes for parents who lose a child to cancer: are place of death and sex of parent associated with differences in psychological functioning? *Psycho-Oncology*. 2004;13(11):779–91. <https://doi.org/10.1002/pon.795>
6. Gross, Richard. *The psychology of grief*. New York: Routledge; 2018
7. Hamdan. Cognitive restructuring: an Islamic perspective, *Muslim Mental Health*. 2018;3(1):103.
8. Hanin Hamjah S, & Mat Akhir NS. Islamic approach in counseling. *Religion and Health*. 2014;53(1): 279–89. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9703-4>
9. Keshavarzi H, Haque A. Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *Psychology of Religion*. 2013;23(3):230–49, DOI: 10.1080/10508619.2012.712000
10. Kessler, David. *Finding meaning: the sixth stage of grief (finding meaning: mencari makna di balik dukacita)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2019.
11. Lee C, Gleib DA, Weinstein M, Goldman, N. Death of a child and parental wellbeing in old age: evidence from Taiwan. *Social Science and Medicine*. 2014;101:166–73. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.08.007>
12. McGrath JM, Butt ML, Samra HA. Supporting parents who lose a child of a multiple birth: a critical review of research in the Neonatal Intensive Care Unit. *Newborn Infant Nursing Reviews*. 2011;11(4), 203–14. <https://doi.org/10.1053/j.nainr.2011.09.011>
13. Najati, Utsman. *Jiwa dalam pandangan para filosof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah; 2010.
14. Qasim K, Carson J. Does post-traumatic growth follow parental death in adulthood? an empirical investigation. *Omega (United States)*. 2010;1–20. <https://doi.org/10.1177/0030222820961956>
15. Rassool GH. *Islamic counselling: an introduction to theory and practice*. New York: Routledge; 2016.
16. Rogers CH, Floyd FJ, Seltzer MM, Greenberg J, Hong J. Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology*. 2008;22(2), 203–11. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203>
17. Rothman, Abdallah. *Toward a framework for islamic psychology and psychotherapy: an islamic model of the soul*. *Religion and Health*. 2018. DOI: 10.1007/s10943-018-0651-x

18. Schoulte J, Sussman Z, Tallman B, Deb M, Cornick C, Altmaier E. Is there growth in grief: measuring posttraumatic growth in the grief response. *Medical Psychology*. 2012;01(03), 38–43. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2012.13007>
19. Stewart, Charles, Cash WB. *Interviewing: principles and practices*. New York: McGraw-Hill Education; 2017.
20. Utz, Aisha. *Psychology from the Islamic perspective*. Cairo: International Islamic Publishing House; 2008.
21. Hussein, RG. *Islamic Counselling: an introduction to theory and practice*. Pastoral Care and Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications. 2016;70(1), 103–4. <https://doi.org/10.1177/1542305016631488>
22. Wijngaards-De Meij L, Stroebe M, Schut H, Stroebe W, Van Bout, J. Den, Van Der Heijden P, Dijkstra I. Couples at risk following the death of their child: Predictors of grief versus depression. *Consulting and Clinical Psychology*. 2005;73(4), 617–23. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.617>
23. Worden, JW. *Grief counseling and grief therapy, Edisi ke-5*. Springer Publishing Company; 2018.
24. Xu X, Wen J, Zhou N, Shi G, Tang R, Wang J, & Skritskaya NA. Grief and posttraumatic growth among chinese bereaved parents who lost their only child: the moderating role of interpersonal loss. *Frontiers Psychology*. 2020;11(10). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558313>
25. Yin Q, Shang Z, Zhou N, Wu L, Liu G, Yu X, Zhang H, Xue H, Liu W. An investigation of physical and mental health consequences among Chinese parents who lost their only child. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1621-2>
26. Al-Karam, Y. *Islamically integrated psychotherapy, uniting faith and professional practice*. USA: Templeton Press; 2018.
27. Yusuf, Umar. *Psikologi kepribadian berdasarkan perspektif Islam*. Bandung: P2U (Pusat Penerbitan Universitas) – LPPM Unisba; 2017.