



## MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 9, No. 1, 2023

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : [mimbarjurnal@gmail.com](mailto:mimbarjurnal@gmail.com)

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

## ANALISIS KECEMASAN SEORANG ANAK YANG DITINGGAL MATI SALAH SATU ORANG TUA

Sulfikar<sup>1</sup>, Desi Alawiyah<sup>2</sup>, Burhanuddin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai

E-mail: [Sulfikark72@gmail.com](mailto:Sulfikark72@gmail.com), [alawiyahdesi2@gmail.com](mailto:alawiyahdesi2@gmail.com),  
[burhanuddinburiaim2019@gmail.com](mailto:burhanuddinburiaim2019@gmail.com)

### Abstrak

Kematian adalah takdir yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Kematian seseorang tidak hanya melibatkan orang yang meninggal tapi juga berdampak bagi orang yang ditinggalkan. Kematian orang tua akan menimbulkan perubahan hidup yang dapat menyebabkan stres dan sedih, kesedihan tersebut akan menimbulkan rasa duka yang dialami seorang anak karena kehilangan orang yang dicintainya akibat kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dirasakan seorang anak yang ditinggal mati orang tuanya yang dikaitkan dengan keadaan emosionalnya yang meliputi perasaan kehilangan, kesedihan, kesepian dan kurang kasih sayang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode wawancara. Hasil penelitian ini adalah mengungkapkan hal-hal yang lebih mendalam dan detail yang tidak dapat diungkap oleh metode lain, respon atau reaksi yang dirasakan seorang anak yang ditinggal mati orang tuanya berupa kecemasan. Kesimpulan dari hasil penelitian ini, penulis menemukan kecemasan yang dialami seorang anak berupa kecemasan mengenai masa depan, pergaulan, ekonomi dan kognitif menjadi terganggu. Penulis juga menemukan seorang anak dalam mengatasi kecemasannya dengan menggunakan tehnik Emotional-Focused Coping.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Anak, Kematian

### Abstrack

Death is a fate that no one can avoid. The death of a person does not only involve the person who died but also affects the person left behind. The death of a parent will cause life changes that can cause stress and sadness, this sadness will cause a child to experience grief because of the loss of a loved one due to death. The purpose of this study was to find out how the anxiety felt by a child whose parents died was related to his emotional state which was filled with feelings of loss, sadness, loneliness and lack of love. This study uses a qualitative method with a case study qualitative research type. Methods of data collection carried out using the interview method. The results of this study are to reveal things that are more in-depth and detailed that cannot be uncovered by other methods, the response or reaction felt by a child whose parents have died is anxiety. The conclusion from the results of this study, the authors found anxiety experienced by a child in the form of anxiety about the future, social, economic and cognitive disturbances. The author also finds that a child overcomes his anxiety by using Emotional-Focused Coping techniques.

**Keyword:** Anxiety, Child, Death

## 1. Pendahuluan

Kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. (Wiramihardja, 2005, hlm. 10) Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu, kita biasanya merasa lebih tenang dan nyaman. Rasa khawatir dan takut, dalam batasan tertentu, dapat membantu menjaga kita, bahkan melindungi dari marabahaya. Akan tetapi, ada kalanya, rasa cemas membuat keadaan terasa lebih buruk dari yang sebenarnya dan membuat kita kewalahan. Kekhawatiran yang berlangsung berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan yang berjangka panjang. Jika kecemasan membuat anak tidak bisa melakukan hal-hal yang biasanya mereka sukai, atau membuat mereka khawatir ataupun mudah panik tanpa penyebab yang jelas, maka penting untuk membantu mereka merasa lebih baik, termasuk dengan mencari dukungan yang diperlukan.

Kematian adalah penghentian permanen fungsi kognitif dimana fungsi kognitif tersebut tidak lagi berfungsi. (Miskahuddin, 2019, hlm. 84) Sisa-sisa makhluk hidup yang sebelumnya hidup biasanya mulai membusuk segera setelah kematian. Kematian adalah proses universal yang tak terhindarkan dan pada akhirnya akan terjadi pada semua makhluk hidup. proses serupa yang terjadi pada komponen penyusun makhluk hidup, seperti sel atau jaringan, disebut nekrosis. Sesuatu yang tidak dianggap sebagai organisme hidup, seperti virus, dapat dihancurkan secara fisik tetapi tidak bisa dikatakan mati.

Berdasarkan uraian di atas mengenai kecemasan dan kematian maka penulis beranggapan bahwa kematian orang terdekat, saat itulah, kehilangan paling menyakitkan, terpukul yang dialami seorang anak. Disitulah letak seorang anak mengalami kegundahan karena kehilangan orang yang paling berharga sehingga bisa menimbulkan munculnya tingkat kecemasan yang tinggi. (Fitria S, 2013, hlm. 4) Seorang anak akan memikirkan bagaimana caranya agar dia mampu bertahan.

Menurut Brooks mengemukakan bahwa Salah satu bentuk kehilangan orang yang dicintai karena kematian adalah kehilangan karena kematian salah satu orang tua. (Brooks, 2011) Kematian orang tua merupakan kejadian paling menyakitkan dan

tragis bagi seorang anak. Peristiwa itu juga dapat mengakibatkan seorang anak pada keadaan berkabung yang sulit dan rumit. Impian seorang anak pada kehidupan menjadi hancur berkeping-keping dan berdampak bagi emosional seperti kecemasan, rasa bersalah, tidak nyaman dan ketakutan.

Bagi seorang anak, kematian orang tua menimbulkan duka cita yang sangat mendalam karena kenyataan yang diberikan oleh orang tuanya seperti rasa sayang semuanya telah hilang. Hubungan orang tua dan anak yang dekat akan memberikan bayangan yang terus menerus pada diri seorang anak. Peristiwa ini dapat menjadi pemicu munculnya rasa kecemasan yang luar biasa kepada seorang anak.

Bowlby dan Brooks menjelaskan empat fase dalam proses kedukaan yakni: fase pertama yaitu periode ketakutan yang berlangsung selama berbulan-bulan dimana seseorang berusaha menerima kenyataan tentang kematian dan perasaan yang belum bisa menerima keadaan emosi, fase kedua adalah periode memprotes dan merindukan dimana seseorang menentang akan kenyataan tentang kematian, fase ketiga adalah periode kesedihan dan putus asa dimana fakta kematian sudah mampu diterima secara emosional dan mampu menjalani kehidupan tanpa orang tersebut, dan fase keempat adalah periode penggunaan kehidupan dan meneruskan hidup dalam jangka panjang. Pada fase ini pada akhirnya seorang anak mampu menerima kematian orang tuanya secara sistematis. Anak akan menyesuaikan diri secara positif.(Brooks, 2011)

Dari uraian diatas, dan dari latar belakang informan yang berbeda-beda, peneliti mampu mencoba mendeskripsikan “ analisis kecemasan seorang anak yang ditinggal mati salah satu orang tua, mengetahui bagaimana kecemasan yang dirasakan seorang anak, serta Faktor yang mempengaruhi Kecemasan seorang anak setelah ditinggal mati orang tua?” Penelitian ini membahas bagaimana seorang anak menghadapi kecemasannya dan menghadapi fakta Kematian orang tua

## **2. Metode**

Berdasarkan pendekatan dan metode yang digunakan, penelitian mengenai analisis kecemasan seorang anak yang ditinggal mati orang tua, peneliti

menggunakan metode kualitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara. Selain metode di atas peneliti juga menggunakan metode peninjauan atau observasi dan metode triangulasi. Tahap - tahap penelitian yang di persiapkan peneliti adalah: menata rencana penelitian, menentukan lapangan penelitian, memilih informan penelitian, dan menyediakan properti penelitian.(Moleong, 2007)

Penelitian ini pertama kali dimulai pada tanggal 19 bulan Desember 2022 sampai berakhir di tanggal 25 Desember 2022. Peneliti juga menggunakan media handphone untuk merekam informasi serta media sosial seperti WA.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Dalam penelitian ini Informan berjumlah 6 (Enam) dengan kriteria: Informan merupakan seorang anak yang salah satu orang tuanya meninggal, mempunyai hubungan yang erat dan mengalami tingkat stress dan kedudukan yang dalam hal ini mampu dilihat dari hasil peninjauan dan wawancara mengenai kecemasan seorang anak yang kondisi Psikis, Fisik, Sosial dan Emosionalnya. Penggunaan informan pada penelitian ini bermaksud agar peneliti mampu menemukan informasi yang bersifat fakta.

Kematian adalah wujud dari sebuah kejadian yang menyebabkan kesengsaraan bahkan memilukan bagi seorang anak, karena setiap anak tidak pernah terpikirkan untuk ditinggalkan oleh salah satu orang tuanya. Kehilangan salah satu orang tua dapat menyebabkan dukacita yang mendalam yang mampu meningkatkan rasa kecemasan bagi seorang anak. Hal tersebut semakin terasa bilamana seorang anak yang ditinggalkan orang tuanya sangat disayangi. Perasaan berduka ini menimbulkan rasa cemas yang hebat apalagi jika seorang anak mempunyai saudara yang banyak dan seorang anak adalah anak tertua dari keluarganya maka kecemasannya akan semakin meningkat.

Kecemasan yang tinggi akan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar mengakibatkan efek penyakit, seperti: alergi, mual, pusing, gangguan kulit, sulit menelan, panas pada ulu hati, sakit leher, sering buang air seni, sembelit,

diare, kejang otot, insomnia, diare, mudah lupa, dan sakit perut masih banyak lagi. (Baqutayan, 2015). Hal ini sama yang dirasakan informan dalam penelitian ini, efek kecemasan dialami informan berbeda-beda antara keenam Informan, namun pada hakikat intinya semuanya hampir meliputi gejala psikis, kognitif dan fisik.

### **3.1 Latar belakang informan penelitian**

#### **3.1.1 Informan 1 (UW)**

Informan ini adalah seorang guru yang berusia 27 tahun. Informan ini memiliki postur tubuh yang pendek dan gemuk, dengan warna kulit coklat, dan rambut lurus sebau. Informan ini adalah seorang guru di SD 33 Patalssang dan tinggal bersama ibu dan kedua adiknya dia merupakan seorang anak perempuan yang belum menikah. Dalam kesehariannya informan mengajar anak SD dikarenakan profesinya yang seorang guru. Mengenai ekonominya ditanggung oleh informan, ibunya adalah seorang peternak yang memelihara seekor sapi, kedua adiknya masih bersekolah. Di lingkungan sekitar tempat tinggal, informan ini dikenal dengan pribadi yang ramah dan baik. Informan mempunyai hubungan yang renggang dengan ayahnya makanya informan sangat menyesal tidak memperbaiki hubungannya dengan sang ayah.

Ayah informan menderita gangguan psikologis di usia 40 tahun. Informan masih kuliah dikala itu dan memasuki semester 7. Informan sangat terpukul dengan kenyataan yang harus dia terima bahwa ayahnya meninggal. Kematian ayahnya sangat tragis, ayah informan meninggal karena bunuh diri “minum racun” hal ini disebabkan oleh penyakitnya dan keadaan disekitarnya. Ayah informannya sempat dilarikan kerumah sakit tapi nyawa tidak tertolong dan akhirnya meninggal. Dikala itu informan mulai mencemaskan mengenai kedua adik dan ibunya, informan memikirkan masalah ekonomi, masa depannya dan masa depan kedua adiknya serta kelangsungan hidup ibunya, informan sempat berpikir ingin berhenti kuliah dan bekerja, tapi suport dari keluarga dan kerabatnya akhirnya informan melanjutkan kuliahnya.

Setelah 3 bulan akhirnya informan sudah bisa menerima dan kembali kuliah dan bisa lulus. Setelah kelulusannya informan menganggur 3 tahun, di keadaan ini informan sering kali berpikir bahwa “ seandainya ayahnya masih ada” informan sering merasa bersalah dan kadang menganggap hidupnya tidak adil dan kurang beruntung. Semuanya bisa berubah dalam sekejap akhirnya informan menjadi seorang guru SD dan sudah mampu menyekolahkan kedua adiknya dan memberikan kebahagiaan bagi ibu dan keluarganya.

### **3.1.2 Informan II (2H)**

Informan ini adalah seorang mahasiswi yang berusia 20 tahun. Informan ini memiliki postur tubuh yang tinggi dan ideal, warna kulit kuning langsung. Informan ini berasal dari Lembang Lohe. Dalam kesehariannya mengerjakan pekerjaan rumah disela- sela kesibukannya biasanya meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas kuliahnya. Informan ini memiliki kedekatan dengan ibu nya yang sangat dekat, karena informan masih berusia cukup muda berarti kasih sayang dari ibu sangat dibutuhkan.

Informan mengatakan bahwa kematian ibunya disebabkan karena penyakit, tetapi saya sebagai peneliti salut. Walaupun seorang ibu telah tiada informan ini tidak memblokir Planning masa depannya. informan tetap ingin sukses walaupun sang ibu telah tiada, informan tetap dinafkahi oleh sang Ayah tercinta, dan kondisi emosional informan saat itu tentunya sedih, tetapi informan tetap bergaul dengan baik dilingkungannya.

Informan ingin membuktikan bahwa dia bisa tetap tumbuh dengan baik walaupun hanya sang ayah yang membesarkannya, rasa cemas yang dimiliki informan berupa dari segi perhatian sudah berkurang, sering iri pada orang lain yang masih bersama ibunya, rasa lelah yang dulunya hanya main sekarang harus bertanggung jawab penuh mengenai pekerjaan rumah. Informan ini dikenal dengan tidak mudah putus asah.

### **3.1.3 Informan III (M)**

Informan ini adalah seorang mahasiswi yang berusia 22 tahun. Informan ini memiliki postur tubuh yang tinggi dan kurus, dengan warna kulit sawo matang, dan rambut lurus sebahu. Informan ini berasal dari sinjai barat yang sekarang tinggal di rumah kost di sinjai. Dalam kesehariannya informan beraktivitas di kampusnya sebagai seorang mahasiswi. Mengenai ekonominya ditanggung oleh ibunya, ibunya adalah seorang ibu rumah tangga yang sekaligus sebagai petani. Di lingkungan sekitar tempat tinggalnya, informan ini dikenal dengan pribadi yang ramah dan baik serta merupakan introver yang tidak mau membagi masalahnya. Informan dikenal dengan hubungannya dengan sang ayah sangat dekat apapun yang diinginkan selagi ada sang ayah akan mengabulkannya.

Ayah informan pergi bekerja di salah satu kabupaten yang ada di Sulawesi Selatan yaitu kabupaten Pinrang. Informan masih kuliah dikala itu dan memasuki semester 7. Ayahnya meninggal di tempat kerjanya secara tiba-tiba. Ayah informan tidak sempat dilarikan ke rumah sakit sebelum meninggal karena keadaan sudah tidak memungkinkan. Informan sangat terpukul dengan berita kematian ayahnya yang tiba-tiba. Sejak saat itu, informan mulai mencemaskan masa depannya serta bagaimana dia akan melanjutkan hidup dan kuliahnya tanpa seorang ayah yang membiayai kelangsungan hidup dan biaya kuliahnya.

Informan sering kali berpikir bahwa "seandainya ayahnya masih ada" informan sering merasa bersalah dan kadang menganggap hidupnya tidak adil dan kurang beruntung. Informan sempat ingin berhenti kuliah, tetapi support dari keluarga dan kerabatnya yang membuat informan tetap semangat melanjutkan kuliahnya. Tapi, setelah 3 bulan kematian ayahnya, informan sudah mulai bisa menerima kenyataan dan kembali kuliah dan sekarang sudah menjalani ujian sempro di kampusnya.

#### **3.1.4 Informan IV (NR)**

Informan ini adalah seorang perempuan masih kuliah, usianya sekarang mencapai 20 tahun. Mengenai postur tubuh informan ini memiliki tinggi badan sedang sekitar 158 cm dan badan yang ideal, warna kulit kuning langsung, dan bentuk wajah oval. Informan ini berasal dari Bone tepatnya Salomekko, informan ini sangat dekat dengan sosok ayahnya. Dan dikenal sebagai wanita yang ceria dan ramah lingkungan.

Ayah informan telah meninggal tetapi sang anak tetap ingin meraih sebuah kesuksesan, dikarenakan ekonomi ditanggung oleh sang kakak jadi informan tetap bertahan hidup dengan mengikuti alur kehidupannya. Kondisi emosional informan pasca sang ayah meninggal pastinya Sangat terpuruk dan kacau, tetapi banyak hal yang perlu dilakukan, kemunculan rasa cemas informan mengarah pada tidak ada lagi sosok sang ayah yang melindungi anaknya. Tetapi hidup memang selalu tumpang tindih masih ada seorang ibu yang harus informan angkat derajatnya dan mengabdikan apapun yang diinginkan oleh sang ibu.

#### **3.1.5 Informan V (RH)**

Informan ini adalah seorang laki-laki yang berusia 20 tahun. Dengan ciri-ciri badan kurus dan tinggi sekitar 170 cm, informan menjalani kesehariannya sebagai mahasiswa di salah satu kampus yaitu IAI Muhammadiyah Sinjai. Informan ini berasal dari Dusun baru desa bulukamase kec.sinjai selatan, Informan sangat dekat dengan sang ayah , karena selalu menuruti kemauan dan dimanjakan.

Ayah informan meninggalkan karena sebuah kecelakaan, kondisi emosional informan pasca kejadian yang menimpa sang ayah sangat terpuruk dan hanya bisa menangis sambil memeluk sang ibu. Setelah kejadian itu informan mulai mencemaskan beberapa hal seperti masalah Ekonomi, rasa bersalah, masa depan, peran dirinya sebagai anak laki-laki dalam keluarganya serta hal yang paling dicemaskan adalah informan yang tidak bisa lagi merasakan didikan dan kasih sayang dari seorang ayah. Mengenai Kondisi sosial informan

tetap mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya dan keluarganya, anak yang mendapat perhatian penuh dari sang ayah kadang membuatnya iri sesuai dengan keadaan yang ada dilingkungannya. Walaupun sang ayah informan telah tiada informan tetap semangat dalam menjalani hidupnya, demi sang ibu yang harus informan jaga dan banggakan suatu saat nanti serta keluarga terdekat informan yang selalu ada untuknya.

### **3.1.6 Informan VI (ML)**

Informan ini adalah salah seorang laki-laki yang bekerja di salah satu SPBU di Kab. Bone. Informan berusia 29 tahun, dan memiliki postur tubuh yang tinggi dan berisi, dengan warna kulit sawo matang, serta memiliki jenis rambut yang berwarna hitam dengan potongan yang pendek dan tertata rapi. Informan ini berasal dari salah satu kecamatan yang berada di Kab. Bone. Dalam kesehariannya sendiri, informan bekerja sebagai operator di SPBU, dan tinggal bersama Ibu dan kedua adik kandungnya. Diketahui, informan memiliki saudara tiri dari pernikahan ayah informan sebelumnya, informan memiliki 3 saudara tiri dari pernikahan ayahnya yang pertama, namun ayahnya kembali menikah untuk yang kedua kalinya dikarenakan istri pertamanya meninggal. Dari pernikahan kedua ayah informan, informan memiliki 2 saudara tiri, namun ayahnya kembali menikah dengan Ibu informan dikarenakan istri kedua ayah informan kembali meninggal. Dalam pernikahan ayah dan ibu informan, informan diketahui memiliki 3 orang saudara, yakni anak pertama yang berjenis kelamin perempuan, anak kedua informan sendiri, dan anak ketiga serta anak keempat yang juga berjenis kelamin perempuan. Namun pada tahun 2016, kakak informan diketahui meninggal karena kecelakaan. Terkait hal perekonomian keluarganya, kini telah menjadi tanggungan informan sendiri, dikarenakan sang ibu yang sudah seringkali merasa sakit-sakitan pasca kepergian ayah informan, dan juga kedua adiknya yang masih bersekolah.

Ayah informan mengalami kecelakaan lalu lintas pada tahun 2013, yang menyebabkan ayah informan sudah tidak bisa bekerja dan mulai sakit-sakitan

hingga akhirnya pada tahun 2018 ayah informan meninggal dunia, yang mana pada saat itu informan juga menyaksikan kejadian saat ayahnya menghembuskan nafas terakhirnya. Sejak ayahnya berhenti bekerja pasca kecelakaan tersebut, informan mulai bekerja untuk meghidupi keluarganya, namun seringkali dibantu oleh beberapa keluarga informan dikarenakan kurangnya lapangan pekerjaan yang didapatkan oleh informan. Namun, seiring berjalannya waktu, informan lebih mencemaskan terkait keberlangsungan hidup keluarganya pasca meninggalnya ayah informan, selain itu, informan juga merasa cemas terkait perannya sebagai tulang punggung dan menjadi pemimpin bagi keluarganya yang menggantikan ayahnya, sebab dikethui informan adalah anak lelaki satu-satunya pada keluarganya.

Setelah beberapa bulan menjalani kehidupan, akhirnya informan sudah bisa mengikhlaskan kepergian ayahnya dan menjalani kehidupannya dengan semangat yang baru, hal tersebut dikarenakan informan belajar untuk mengikhlaskan kepergian ayahnya dan mendalami ajaran agama islam yang dimana dijelaskan bahwa setiap yang bernyawa akan merasakan mati, maka hal tersebut yang membuat informan berusaha untuk terus memberikan yan terbaik kepada keluarganya dan menggantikan peran ayahnya dengan peuh rasa tanggung jawab.

## **3.2 Diskusi**

### **3.2.1 Konsep Tentang Anak**

Pengertian anak dalam kamus Bahasa Indonesia adalah turunan kedua atau manusia yang masih kecil.(Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989). Anak adalah suatu bentuk karunia dari Allah SWT yang tentunya karunia tersebut harus dijaga, dibimbing dengan penuh rasa kasih sayang, karena anak juga mempunyai harkat dan martabat.(Tamba, 2016) Selain dari pendapat diatas anak juga merupakan makhluk hidup yang mempunyai urutan perkembangan dan pertumbuhan sehingga disebut sebagai seorang anak.

Dari uraian di atas setiap anak mempunyai konsep tersendiri mengenai orang tuanya, tetapi dari hasil wawancara membuktikan bahwa orang tua adalah harta yang paling berharga bagi seorang anak. Walaupun satu sama lainnya menggunakan istilah yang beragam, tetapi keenam informan ini mampu memperlihatkan betapa pentingnya sosok orang tua dalam hidup informan. Setiap informan mempunyai perasaan yang sangat mendalam mengenai sang orang tua, terutama peran sebagai seorang anak. Masing-masing informan juga mempunyai harapan dan cita-cita yang beragam terhadap kedua orang tuanya.

### **3.2.2 Hubungan kedekatan informan dengan orangtua**

Keenam informan mempunyai kedekatan yang berbeda terhadap orang tuanya. Informan I mempunyai hubungan yang renggang terhadap sang ayah karena dipisahkan oleh jarak dan akhirnya komunikasi dan interaksinya kurang, Informan II mempunyai hubungan yang dekat dengan sang ayah. Informan III sangat dekat dengan sang ayah, Informan IV mempunyai kedekatan yang sangat dekat bahkan bisa dikatakan ayah informan adalah sosok pahlawan baginya. Sedangkan Informan V mempunyai sangat dekat dengan sang ayah apapun yang diinginkan akan diwujudkan, Informan VI mempunyai

### **3.2.3 Latar belakang kematian orangtua**

Informan I kehilangan satu-satunya sosok ayah berjasa dalam hidupnya, informan yang masih berumur 25 tahun dikala itu, karena gangguan psikologis, dan akhirnya almarhum bunuh diri dengan meminum racun. Informan II kehilangan sosok sang ibu karena sebuah penyakit yang menyerang sang ibu dan sempat sakit selama satu Minggu dan akhirnya meninggal dunia. Informan III almarhum ayahnya pergi bekerja dipinrang, karena untuk memenuhi biaya kuliah anaknya, dan almarhum dikabarkan meninggal secara tiba-tiba, informan IV tidak ingin mengatakan penyebab kematian ayahnya karena takut teringat kembali, informan V kehilangan ayahnya karena kecelakaan.

### **3.2.4 gambaran stress berupa kecemasan seorang anak yang ditinggal mati orangtua**

Stres merupakan situasi yang menjadi keputusan ketidaksesuaian antara keadaan dan harapan, ditemukan kesenjangan antara dorongan dari lingkungan dan kemampuannya dalam memenuhinya nilai potensial yang mengancam, membahayakan, mengganggu, serta sulit dikontrol. (Beseli & Nikmarijal, 2017)

Kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu, kita biasanya merasa lebih tenang dan nyaman. Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa hal ini merupakan gambaran yang dirasakan seorang anak dari penelitian. gejala kecemasan ini menimbulkan gangguan fisik seperti sakit seperti darah tinggi, penurunan berat badan, sakit kepala dan hiperteroid dan gangguan pencernaan. Perubahan dari tingkah laku seperti tidur dan makan baik itu lebih banyak makan dan tidak bisa tidur. Dari gejala pikiran keenam informan mudah menangis, merasa linglung, hilang semangat.

### **3.2.5 cara mengatasi kecemasan seorang anak yang ditinggal mati orangtua**

Menghadapi kenyataan adalah sebuah bumerang yang yang diterpa angin topan sehingga kadang kala seorang anak tidak mampu hadir disituasi itu, dari hasil wawancara ditemukan hal – hal yang menjadi cara mengatasi kecemasan informan yaitu menerima dan menjadikan sebagai rutinitas dan media berlatih, membawa diri kearah yang positif dan menerapkan komunikasi yang efisien, berusaha menjadi kuat jangan mudah melunak, melihat Kondisi keluarga terutama saudara, berusaha menepati janji kepada orang tua. (Masganti, 2015)

Kecemasan yang dimiliki dari keenam informan diatas berbeda – beda, akan tetapi penulis menemukan keterkaitan yaitu dengan *Emotional-Focused Coping*, merupakan Coping yang mengarah kepada Reaksi Emosional dan perasaan (Lazarus & Folkman, 1984). Emotional-Focused Coping dilakukan dengan berbagai cara: mengatur kembali sudut pandang Emosional Dalam Diri supaya mampu menurunkan keadaan yang dihadapinya. Teknik Emotional-

focused Coping mempunyai empat Jenis Cara, seperti:, Reappraisal, Escape/Avoidance, Accept Responsibility. dan Self-Control.(Winta & Syafitri, 2019) berikut penjelasannya:

a) *Distancing*

Diterapkan dengan metode membiarkan diri menemukan suasana baru atau mengejarkan sesuatu hal yang dapat menyibukkan.(Thomas, 2008)

b) *Reappraisal*

Diterapkan dengan memperhatikan peristiwa yang sudah membuat sebuah tragedi yang menyebabkan stress apa pemikiran informan serta perspektif ini beragam.

c) *Escape/Avoidance*

Diterapkan melalui diri yang tidak mau menerima sebuah kenyataan atau fakta yang ada dan selalu berkeinginan menghindari keadaan yang membuat stress. Keadaan ini dapat membuat informan kecanduan terhadap obat-obatan.(Thomas, 2008)

d) *Accept Responsibility*

Diterapkan dengan diri melalui introspeksi, dari pengalaman yang telah dialami oleh informan tehnik ini kembali digunakan sebagai media pembelajaran agar tidak melakukan kesalahan yang sama dikemudian hari.

e) *Self-Control*

Diterapkan pada diri dengan cara melakukan kontrol terhadap diri sendiri, supaya perasaan emosi dapat dihilangkan pada keadaan yang tidak mendukung.

### **3.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seorang anak setelah ditinggal mati orangtuanya**

Hasil wawancara memperhatikan bahwa pengambilan keputusan bahwa kecemasan yang dialami seorang anak mempengaruhi beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal umumnya berupa kurangnya

dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, sahabat, dan orang-orang di luar diri informan, faktor eksternal ini juga bergantung kepada bagaimana pemberian dukungan itu sendiri dan bagaimana penerimaan informan terhadap wujud dukungan yang ada.

Faktor-faktor internal mencakup kepribadian informan seperti pada Informan I merupakan orang yang baik dan ramah sehingga hal-hal yang dicemaskan masih bisa ditangani dengan melakukan *coping*. Sedangkan informan II adalah sosok tangguh dan tidak kenal putus asa dia tetap mampu hidup hanya dengan didikan sang ayah, sehingga hal yang dicemaskan diatasinya. *Coping emotional focused* sangat cocok untuk informan ini. Selain itu Informan III merupakan introver sehingga masalahnya tidak bisa diceritakan oleh orang lain sehingga *Coping emotional focused* dapat dijadikan rujukan sebagai metode penanggulangan bagi kecemasannya. Berbeda halnya dengan ketiga informan lainnya hal yang mempengaruhi kecemasannya tidak jauh berbeda mengenai masa depannya setelah salah satu orang tuanya tiada.

#### 4. Simpulan

Kecemasan yang dimiliki dari keenam informan diatas berbeda – beda, akan tetapi penulis menemukan keterkaitan yaitu dengan *Emotional-Focused Coping*, merupakan *Coping* yang mengarah kepada Reaksi Emosional dan perasaan. Emotional-Focused Coping dilakukan dengan berbagai cara: mengatur kembali sudut pandang Emosional Dalam Diri supaya mampu menurunkan keadaan yang dihadapinya.

Teknik Emotional-focused Coping mempunyai empat Jenis Cara, seperti:, Reappraisal, Escape/Avoidance, Accept Responsibility. dan Self-Control. Yang pertama *Distancing*: Diterapkan dengan metode membiarkan diri menemukan suasana baru atau mengejarkan sesuatu hal yang dapat menyibukkan. Kedua *Reappraisal*: Diterapkan dengan memperhatikan peristiwa yang sudah membuat sebuah tragedi yang menyebabkan stress apa pemikiran informan serta perspektif ini beragam. Ketiga: *Escape/Avoidance*: Diterapkan melalui diri yang tidak mau menerima sebuah kenyataan atau fakta yang ada dan selalu berkeinginan menghindari keadaan yang membuat stress. Keadaan ini dapat membuat informan kecanduan terhadap obat-obatan., Keempat *Accept Responsibility*: Diterapkan dengan diri melalui introspeksi, dari pengalaman yang telah dialami oleh informan tehnik ini kembali digunakan sebagai media pembelajaran agar tidak melakukan kesalahan yang sama dikemudian hari. Kelima: *Self-Control*: bisa pada diri dengan cara melakukan kontrol terhadap diri sendiri, supaya perasaan emosi dapat dihilangkan pada keadaan yang tidak mendukung.

Dari keenam informan diatas lebih dominan ditinggal mati oleh sang Ayah dari pada sosok ibu, inilah yang kebanyakan informan merasakan sulitnya kehidupan, karena sosok pahlawan, pelindung, penyemangat, teladan dalam keluarga telah tiada. Hingga kecemasan mengenai masa depan, ekonomi, pergaulan, kognitif menjadi terganggu.

## 5. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah: dukacita membutuhkan waktu untuk bisa pulih seperti sedia kala, meskipun kesedihan tidak akan hilang seluruhnya, seorang anak perlu menyadari dan menerima fakta-fakta dalam hidupnya. Bagi keluarga, dukungan sosial diperlukan namun disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi informan, sehingga dukungan yang diberikan tepat sesuai dengan yang diharapkan informan. Keluarga perlu menyadari bahwa pukulan akibat rasa kehilangan karena kematian sangat berat dan membutuhkan waktu bagi anak untuk kembali seperti sedia kala, maka keluarga perlu memahami dinamika ini. Bagi peneliti lain dapat mengembangkan topik tentang dukacita akibat kematian orang tua, dengan melibatkan variabel lain yang relevan seperti resiliensi, regulasi emosi, penyesuaian diri dan lainnya.

## Daftar Pustaka

- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSEER Publishing, Rome-Italy, Vol 6*(No 2 S1).
- Beseli, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 5*(No 3).  
<https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/198>
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Pustaka Pelajar.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Fitria S, A. (2013). *Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak* (Tesis, Universitas Negri Semarang). <http://lib.unnes.ac.id/18463/>
- Lazarus, & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Masganti. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Perdana Publishing.
- Miskahuddin. (2019). *Kematian Dalam Psikologi Qur'ani. Vol 16, No 1*.  
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/almuashirah/article/view/5743/3643>
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rosdakarya Offset.

- Tamba, P. M. (2016). *Relasi Pemenuhan Hak Anak Yang Diatur Dalam Konstitusi Terhadap Anak Yang Berkomplik Dengan Hukum Dalam Proses Pembinaan* [Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <http://e-journal.uajy.ac.id/10659/1/JurnalHK11025.pdf>
- Thomas, B. (2008). *Manajemen Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Dunia Kerja Kompetiti*. Salemba.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). *Coping Stress Pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak*. *Vol* 3(No 1). <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/issue/view/184>
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rafika Aditama.