

PROSES PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU DEWASA MUDA YANG MENGALAMI *SURVIVOR'S GUILT* AKIBAT PANDEMI COVID-19

Maria Yosephin & Eunike Sri Tyas Suci

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya,
Jakarta, Indonesia*

Corresponding author: mariayosephin1207@gmail.com

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has a broad impact on society. The high death rate from COVID-19 can make individuals feel guilty when dealing with the loss of loved ones. This study aimed to explore the process of self-acceptance in individuals who experience survivor's guilt due to the COVID-19 pandemic. This study used a phenomenological method. The participants in this study were three young adults 18-39 years old who were still in the process of overcoming survivor's guilt. The results showed that the three participants felt regret, helplessness, anger and sadness because they have a healthier and more secure condition, while their loved ones are not safe. They tended to blame themselves (survivor's guilt) for something that did not directly affect the death of their parents. The process of self-acceptance experienced by the participants is unique and non-linear related to the aspects of aversion, curiosity, tolerance, allowing and friendship. Emotional processes, participant perceptions, religiosity and support from the environment are factors that influence the process of self-acceptance of the three participants.

Keywords: COVID-19 pandemic; early adulthood; self-acceptance; survivor's guilt

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan pengaruh dalam jumlah besar terhadap individu di seluruh dunia dan bersifat berkelanjutan (Pusat Peragaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, 2020). Kasus COVID-19 di Indonesia telah tersebar di semua provinsi secara masif dan setiap harinya ribuan kasus positif dan meninggal dunia terus

bertambah. Anggota keluarga yang ditinggalkan dapat mengalami tekanan psikologis salah satunya rasa bersalah ketika mereka tidak dapat memiliki kesempatan untuk mengucapkan kata-kata terakhir kepada orang yang meninggal dan tidak dapat melindungi orang yang dicintai dari situasi yang membahayakan (Carr; Chi & Demiris; Wright et al. dalam Carr et al., 2020; Carr; Li et al., dalam Carr et al., 2020).

Rasa bersalah juga diketahui sebagai salah satu tema utama dalam pengalaman duka individu (Li et al., 2015). Pada fase kedukaan yang dikemukakan oleh Kubler-Ross dan Kessler (2014) dapat diketahui bahwa rasa bersalah cenderung muncul pada tahap *anger* dan *bargaining*. Rasa bersalah memiliki konotasi negatif, menyiratkan kesalahan dan sulit diungkapkan yang membuat menjadi salah satu emosi paling berat bagi individu yang berkabung serta terlibat juga sebagai salah satu faktor dalam kesedihan yang berkepanjangan atau kronis. Maka dari itu, rasa bersalah dianggap memiliki dampak yang penuh tekanan bagi individu yang berduka (Miles & Demi, 1992). Penelitian ini akan berfokus pada rasa bersalah yang dialami oleh individu yang ditinggalkan oleh orang yang dicintai akibat virus COVID-19.

Rasa bersalah yang dirasakan oleh individu pada COVID-19 dapat disebut dengan *survivor's guilt*. Perasaan bersalah dapat muncul pada individu yang mampu melawan virus dan bertahan hidup sedangkan orang-orang yang dicintai tidak mampu bertahan dan akhirnya meninggal dunia (Cheshire & McLontosh, 2021).

Perasaan bersalah membuat individu cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas apa pun yang salah dalam keterlibatannya di lingkungan (Dryden dalam Bernard, 2013). Diketahui juga bahwa rasa bersalah akan terus meningkat dari masa remaja sampai dewasa karena individu pada masa perkembangan ini telah memiliki kepekaan dengan kejadian yang menimpa pada orang lain (Malti & Ongley, 2015; Orth et al., 2010). Hal ini membuat individu dewasa muda seharusnya telah memiliki kemampuan yang lebih dalam merefleksikan, mengevaluasi, dan melihat perspektif lain mengenai kejadian yang menimpanya dan orang lain (Malti & Ongley,

2015). Maka dari itu, individu dewasa muda dianggap sudah memiliki daya refleksi yang lebih dalam untuk memaknai peristiwa kehilangan, rasa bersalah, dan proses menuju penerimaan diri.

Survivor's guilt juga sering ditemukan pada penelitian terkait bencana alam. *Survivor* akibat pandemi COVID-19 maupun bencana alam seperti gempa bumi berjuang menghadapi trauma dan rasa bersalah yang merupakan reaksi dari kehilangan secara cepat atau tidak terduga (Li et al., 2014; Lifton dalam Wang et al., 2018). Selain itu, *survivor* COVID-19 maupun bencana alam juga dapat mengalami tekanan emosional dan penilaian diri yang negatif terkait keselamatannya dari bencana walau penyintas tidak memiliki pengaruh langsung atas kematian orang tersebut (Tangney & Dearing dalam Wang et al., 2018).

Rasa bersalah yang muncul akibat kehilangan orang yang dikasihi perlu diolah untuk mencapai tahap penerimaan atau *acceptance*. *Acceptance* berarti menerima kenyataan bahwa orang yang dicintai telah pergi secara fisik dan mengakui bahwa kenyataan ini adalah suatu hal yang bersifat permanen. Selain itu, *acceptance* juga berarti individu mampu belajar beradaptasi dengan perubahan yang dialami (Kubler-Ross & Kessler, 2014). Ketika individu telah menerima kenyataan terkait kehilangannya, maka individu dapat menuju pada penerimaan diri atau *self-acceptance*. Individu dengan *self-acceptance* yang tinggi memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri. *Self-acceptance* tercermin dalam kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri terlepas dari keterbatasan mereka. Dalam kasus individu yang berduka dengan segala emosi yang dirasakan, *self-acceptance* terlihat pada individu yang menerima kehilangan dan

menerima kekurangan atau kesalahan dirinya karena ia selamat dengan berhenti menyalahkan diri sendiri, orang lain, atau orang yang meninggal. Setelah kehilangan orang yang dicintai dan individu sulit untuk menerima keadaan dan dirinya sendiri, individu akan terus menyalahkan diri, dan menghukum dirinya sehingga kesulitan untuk merawat diri sendiri yang dapat memperburuk kesejahteraan individu. *Self-acceptance* memungkinkan individu untuk memisahkan diri dengan ruminasi dan mulai fokus kembali ke diri sendiri dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang menunjang untuk menemukan kembali kebahagiaan dan melanjutkan hidup, dengan pengasuhan emosional, spiritual, dan fisik (Rimiru & Mokua, 2020). Germer (2009) menyatakan ada lima tahapan *self-acceptance*. Reaksi naluriah pertama individu terhadap perasaan tidak nyaman selalu berupa keengganan atau *aversion*. *Aversion* juga dapat terwujud dalam mencari cara untuk menghilangkan perasaan itu. Setelah beberapa saat individu memasuki tahap kedua yaitu rasa ingin tahu atau *curiosity*. Ketika individu mengetahui apa yang sedang dihadapi dan jika rasa sakitnya tidak hilang, individu dapat memasuki tahap ketiga yaitu toleransi atau *tolerance*. Tahap ini berarti individu menolak emosi tidak nyaman dan berharap emosi tersebut hilang. Pada tahap keempat, individu cenderung membiarkan perasaan tersebut untuk datang ataupun pergi dengan sendirinya. Akhirnya, ketika individu semakin beradaptasi dengan kenyataan dan emosinya, individu dapat menemukan diri dalam tahap *friendship*, di mana individu benar-benar melihat nilai tersembunyi dalam kesulitan yang dialami. Proses *self-acceptance* ini diketahui dapat terjadi tidak berurutan atau linear.

Kepercayaan agama menjadi cara bagi individu mengatasi perasaan bersalah dan

penerimaan. Saat dihadapkan pada permasalahan kehidupan, individu menyadari bahwa dirinya tidak dapat menghadapi semua permasalahan sendirian sehingga mulai melihat kembali pada hal-hal keagamaan dan spiritual untuk mengatasi permasalahan kehidupan (Trimulyaningsih & Rachmahana, 2008). Ungkapan yang sering muncul di masyarakat adalah musibah ini adalah ketentuan Tuhan, Tuhan pasti memiliki rencana lain di balik kejadian ini, dan manusia hanya harus menerima dan menjalani kehidupan walaupun terasa berat. Hal ini didukung oleh pernyataan Soesilo (dalam Maburri & Psikologi, 2009) bahwa masyarakat Jawa menganggap bahwa hidup manusia sudah diatur oleh Yang Maha Kuasa, maka muncul sikap *ri-la* dan *na-rima*. Penghayatan ini dapat membantu individu mendapatkan kenyamanan emosi serta mengendalikan konflik-konflik di dalam diri baik dengan membiarkan, meminimalkan, ataupun menguasainya. Berbagai bentuk koping (*coping*) religius ini akan berkontribusi pada penerimaan tulus atas situasi yang sulit, mendapatkan kenyamanan emosi, serta menemukan makna yang positif.

Survivor's guilt merupakan fenomena yang kompleks dan berakar pada pengalaman traumatis. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai proses penerimaan diri pada individu yang mengalami *survivor's guilt* akibat pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Menurut Willig (2013), penelitian kualitatif bertujuan untuk merefleksikan dan mengeksplorasi suatu fenomena yang terjadi

secara lebih mendalam. Penelitian kualitatif disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui proses penerimaan diri pada individu yang mengalami *survivor's guilt* akibat pandemi COVID-19.

Partisipan

Penelitian dilakukan pada tiga partisipan dewasa muda dengan rentang usia 18-39 tahun, Warga Negara Indonesia (WNI), kehilangan anggota keluarga akibat terinfeksi COVID-19, dan mengalami *survivor's guilt*.

Prosedur

Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi. Panduan wawancara dibuat dengan mengacu pada 7 aspek *survivor's guilt* dari Rodgers (dalam Hutson, Hall & Pack, 2015) dan 5 tahap penerimaan diri dari Germer (2009) untuk menggali *survivor's guilt* dan proses penerimaan diri partisipan penelitian. Tujuh aspek *survivor's guilt* yang dikemukakan oleh Rodgers (Hutson, Hall & Pack, 2015) yaitu kehilangan (*presence of loss*), terhindar dari bahaya (*being spared from harm*), pengalaman yang merugikan atau buruk (*adversely experienced*), proses individual (*individualized*), dan proses interpersonal (*interpersonal process*). Lima tahap penerimaan diri yang diungkapkan oleh Germer (2009) yaitu *aversion*, *curiosity*, *tolerance*, *allowing*, dan *friendship*.

Prosedur pengambilan data dimulai dengan melakukan *screening* partisipan melalui *Google Form*, terkait identitas diri, riwayat COVID-19, dan peristiwa kehilangan orang tua saat COVID-19. Peneliti menyaring partisipan dengan memilih partisipan yang mengalami *survivor's guilt*. Partisipan yang mengalami *survivor's guilt* memenuhi aspek dari *survivor's guilt*, yaitu kehilangan,

terhindar dari bahaya, mengalami pengalaman yang merugikan atau buruk, adanya proses individual seperti pemaknaan terhadap usaha dan peristiwa kehilangan, dan proses interpersonal.

Setelah itu, peneliti menghubungi partisipan untuk wawancara lanjutan terkait penerimaan dirinya. Pertemuan ini akan dilakukan sebanyak minimal 2 kali pertemuan secara daring yaitu melalui *video call* sehingga lembar *informed consent* dikirimkan melalui email dan peneliti menyaksikan partisipan mengisi lembar *informed consent*. Setiap sesi wawancara, peneliti mengingatkan partisipan tentang haknya dalam penelitian ini, yaitu partisipan memiliki hak untuk tidak menjawab pertanyaan jika merasa tidak mampu untuk menjawab. Selain itu, peneliti juga menanyakan perasaan partisipan setelah sesi wawancara dilakukan untuk memastikan keadaan partisipan.

Partisipan yang dipilih oleh peneliti adalah partisipan yang masih berproses menuju penerimaan diri. Pemilihan dilakukan melalui wawancara awal dengan menggunakan panduan wawancara yang telah dibuat berdasarkan tahapan penerimaan diri. Partisipan yang belum mencapai penerimaan diri ditunjukkan dengan kesulitan untuk menerima situasi, perasaan, dan pikiran. Selain itu, partisipan juga kesulitan untuk menoleransi kekurangan atau kesalahan diri (Germer, 2009).

Peneliti tetap menggunakan data atau informasi yang telah diberikan oleh partisipan yang tidak terpilih. Kemudian, setelah data terkumpul, peneliti akan mulai melakukan *coding*, menganalisa data, dan membuat kesimpulan. Peneliti juga melakukan *participant validation* untuk mengeksplorasi kredibilitas hasil. Peneliti mengembalikan data ke partisipan untuk memeriksa akurasi

dan resonansi dengan pengalaman mereka (Willig, 2013).

Analisis Data

Teknik analisa yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Melalui proses analisis ini, peneliti akan menghasilkan suatu interpretasi atas pengalaman partisipan melalui data yang telah didapatkan. IPA berfokus untuk mengeksplorasi dan memaparkan secara detail pengalaman personal dari partisipan. Peneliti akan melakukan *double hermeneutic* dimana peneliti akan menginterpretasi jawaban-jawaban partisipan. Selain itu, peneliti juga akan menemukan pola keseluruhan dari partisipan-partisipan penelitian (Willig 2013).

HASIL

Gambaran Umum Partisipan 1 (Naila)

Naila adalah anak ke-3 dari tiga bersaudara. Naila tinggal di kota yang berbeda dengan kedua orang tuanya sejak kuliah, akan tetapi ia memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ayah dan ibunya. Ia merasa bahwa ayahnya adalah sosok yang mendukung dan mengerti dirinya meskipun ada beberapa hal yang tidak dapat ia ceritakan sedangkan ibunya adalah sosok dimana ia dapat menceritakan semuanya. Saat ayahnya meninggal, Naila merasa menyesal karena tidak dapat lagi menepati janji-janji yang telah dibuat dan kehilangan sosok yang memahami dirinya.

Gambaran Survivor's Guilt

Peneliti akan memaparkan gambaran *survivor's guilt* yang dialami oleh Naila dalam konteks pandemi COVID-19. Naila kehilangan ayahnya karena COVID-19 pada Juli 2021 di saat ia menjadi satu-satunya yang negatif dan selamat. Ia mengalami kehilangan

sosok yang mampu mengerti dan mengayomi dirinya saat ia menghadapi masalah atau merasa lelah karena pekerjaan.

["waktu papa aku gak ada itu berasa sekali waduh kalau misalnya aku lagi panik nih siapa yang bakal ngerti gitu. ... ketika kamu capek sekali pasti mood kamu down ya, jadi terpikir kayak haduh pikirannya kemana-mana travelling. ... Haduh aku tuh harusnya kalau lagi seperti ini aku bisa ngadu gitu."]

Peristiwa kehilangan membuat Naila merasakan berbagai perasaan selain rasa bersalah. Ia merasa kesal dan marah kepada Tuhan karena mengambil ayahnya dan juga kecewa terhadap kakak laki-lakinya karena menjadi orang pertama yang diketahui terinfeksi COVID-19 di keluarganya.

["... aku langsung marah sih sama Tuhan waktu itu. Kayak aku ngomong kayak gini, ee.. kenapa Tuhan ambil papa aku, padahal aku sudah janji kalau papa aku sembuh, bla bla bla."]

Kehilangan tidak hanya membuat Naila merasakan emosi negatif terhadap orang lain, namun juga terhadap dirinya sendiri. Ia mempertanyakan alasan Tuhan mengambil ayahnya dan mempertanyakan apakah dirinya tidak cukup baik selama ini sehingga Tuhan mengambil ayahnya.

["Jadi aku berasanya kayak apa aku kurang baik gitu. Apa aku kurang. Jadi kayak Tuhan ambil seseorang dari aku gitu."]

Perasaan bersalah ini menguat karena Naila menjadi satu-satunya negatif COVID-19 di saat semua anggota keluarga lain positif COVID-19. Naila merasa tidak berdaya karena tidak dapat menolong dan merawat keluarganya yang sakit karena harus isolasi mandiri walau sudah bersikeras untuk tetap tinggal bersama. Peristiwa ini dianggap

sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan dan menyulitkan.

[*"Jadi ya meskipun aku gak pernah ngomong tapi ya sebenarnya aku sayang gitu."*]

Gambaran Proses Penerimaan Diri

Berdasarkan penjabaran proses penerimaan diri Naila di atas, dapat diketahui bahwa fase *aversion* terjadi sejak pertama kali tes COVID-19 dilakukan pada bulan Juni. Terdapat penyangkalan hasil tes, ruminasi, dan juga perilaku menghindari video yang berhubungan dengan orang tua.

[*"Haduh aku tuh harusnya kalau lagi kayak gini ya aku bisa ngadu gitu. Bisa ke papa bisa ke mama. Oh iya papa aku gak ada gara-gara covid yang waktu itu aku sendirian negatif mulai kayak.. yaa kegali lagi."*]

[*"Iyaah aku menghindari konten-konten yang maksudnya kayak video atau apalah yang sama orang tua gitu."*]

Tidak hanya itu, ada pula perilaku menyakiti diri seperti menyayat pergelangan tangan pada saat ayahnya dimakamkan. Selama 2 minggu sejak ayahnya meninggal, hal tersebut terjadi dengan frekuensi yang tinggi namun perlahan berkurang dan terjadi sampai bulan Desember.

Pada saat yang bersamaan, ia juga mulai memikirkan ulang apa yang terjadi dan makna dari keselamatannya yang disebut dengan fase *curiosity*. Ia kembali memikirkan tindakan-tindakannya mana yang seharusnya dan tidak seharusnya ia lakukan agar ayahnya tidak meninggal dunia.

[*"aku kayak pasti kan kita mereka ulang yah. ... Kadang tuh aku kayak haduh kenapa ya pada saat itu aku "mati-matian" gitu nah."*]

Selama 5 bulan pertama, Naila tidak kunjung menemukan makna atau sisi lain dari keselamatannya sampai ia mendapatkan mimpi mengenai ayahnya. Mimpi dianggap sebagai salah satu cara Tuhan untuk menyampaikan kepada dirinya bahwa ayahnya sudah bahagia dan walau secara fisik sudah tidak ada namun selalu ada di hatinya. Mimpi ini membuat Naila lambat laun meyakini bahwa itulah jalan terbaik dan belajar untuk tidak menyesal lagi.

[*"Aku pikir cara Tuhan kasih tahu kita kayak eh dia tuh udah bahagia loh kayak gitu. Sama ya aku gak tau entahlah nyebutnya surga atau apa, yaudah dia tuh gak ada fisiknya aja kayak gitu. Tapi dia ada di dalem hati kalian terus maksudnya yaudah."*]

Fase *tolerance* mulai terjadi pada akhir bulan Juli sampai saat ini dimana Naila mulai menulis *diary* karena ia tidak dapat lagi menahan kesedihan dan pikirannya yang kacau. Akan tetapi, menulis *diary* tidak langsung menghilangkan pertanyaan-pertanyaan mengenai kehilangan ayahnya. Setelah mengunjungi makam ayahnya beberapa kali, ia mampu datang dengan perasaan yang lebih tenang. Naila berharap tidak lagi merasakan rasa bersalah dan penyesalan tersebut, akan tetapi ia tidak mengetahui sampai kapan dapat benar-benar hilang.

[*"Jadi aku berharap kayak yaudah lebih legowo lagi kayak yaudah inget yang seneng-senengnya aja, lama-lama hlang, gak ada nyesel-nyesel lagi. Sisa-sisanya tuh udah hilang gitu. Aku gak tau berapa lama yang sampe hilang banget."*]

Naila juga berharap agar tidak kehilangan orang yang ia sayangi lagi karena COVID-19. Ia lebih menjaga diri dan orang sekitarnya seperti ketika Naila tidak akan

memberi izin orang untuk minum langsung dari botolnya. Naila tidak ingin merasakan kehilangan dan rasa bersalah karena COVID-19 lagi.

Pada fase *allowing dan friendship* mulai terjadi saat bulan Januari 2022. Pikiran menyalahkan dan rasa bersalah sudah jarang muncul, namun kalau pun muncul, Naila tidak menolak melainkan memberikan waktu untuk merasakannya. Naila juga mampu melihat makna lain dari keselamatannya dan juga kepergian ayahnya.

Gambaran Umum Partisipan 2 (Agnes)

Agnes adalah anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini ia merupakan karyawan swasta di bidang *graphic design*. Sejak berkuliah dan kerja beberapa tahun, ia tinggal di beda kota. Namun selama 2 tahun terakhir, ia tinggal bersama orang tuanya lagi. Agnes memiliki hubungan yang dekat dengan orang tuanya layaknya teman. Agnes sering berkumpul bersama keluarganya untuk makan bersama ataupun menemani orang tuanya berkegiatan. Akan tetapi, ia dengan adiknya biasanya tidak berbicara banyak.

Gambaran Survivor's Guilt

Agnes kehilangan kedua orangtuanya dalam jangka waktu yang sangat dekat yaitu 1 hari. Kehilangan 2 orang sekaligus memunculkan perasaan-perasaan seperti sedih, marah, dan juga rasa bersalah. Agnes mempertanyakan mengapa orang tuanya diambil dalam waktu yang bersamaan. Ia sendiri merasa tidak siap untuk menjalani hidup dan menggantikan posisi orang tuanya. Kehilangan juga membuat Agnes menyadari bahwa momen-momen bersama orang tuanya adalah momen yang berharga dan tidak dapat terulang seperti berbincang dan makan bersama.

[" ya itu tadinya momen-momen yang kayak aku yaudahlah biasa aja kali semua orang juga kayak gini. Kalo sekarang tuh ternyata gak cuma segitu doang ya ternyata."]

Kehilangan orang yang disayangi saat pandemi COVID-19 menjadi suatu peristiwa yang buruk bagi Agnes. Selain kehilangan kedua orang tua, Agnes juga harus menghadapi masalah lain seperti finansial untuk membayar biaya rumah sakit dan sekolah.

Agnes merasa dirinya tidak berusaha keras ketika menolong saat orang tuanya terinfeksi COVID-19. Pertanyaan dari orang lain yang menanyakan usaha yang dilakukan Agnes saat merawat orang tua membuat Agnes merasa kesal dan tambah merasa bersalah.

Hal-hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa bersalah dan kesedihan yaitu menangis, memelihara hewan peliharaan, dan juga humor. Agnes cenderung menangis ketika merayakan hari-hari penting dan juga melihat foto-foto ayah dan ibunya. Agnes memberikan waktu untuk dirinya bersedih dan mengenang ayah dan ibunya.

" Tapi ya ada momen dimana aku pingin sedih juga."

Agnes beberapa kali menjadikan peristiwa yang ia alami sebagai candaan. Candaan ini digunakan agar ia tidak merasa terlalu sedih atau sebagai *coping* dari kesedihannya.

" Terus lebih kayak becandain ke temen kayak gimana nih gue udah yatim piatu gitu gitu tapi becanda gitu coping aja gitu."

Agnes memandang dirinya bukanlah seseorang yang terlalu religius seperti setiap hari berdoa ataupun setiap hari ke gereja. Akan tetapi, agama mampu menguatkan dirinya saat ayahnya meninggal dunia. Saat ayahnya meninggal, ia merasa marah dan sedih. Agnes

juga merasa bingung karena kehilangan arah. Akan tetapi, ia memiliki harapan dan keyakinan bahwa pasti akan ada jalan atau solusi atas kebingungannya. Agnes juga pernah didoakan namun ia merasa bahwa doa ini tidak begitu berkontribusi meredakan perasaan marah, sedih, dan juga kebingungannya.

Gambaran Proses Penerimaan Diri

Berdasarkan pengalaman Agnes, Agnes mengalami fase *curiosity* terlebih dahulu dimana ia mulai mempertanyakan apa yang sedang ia hadapi, perasaan apa yang ia sedang rasakan pada saat ibu masuk UGD, dan pikiran dan rasa bersalah memuncak pada saat ibunya meninggal. Fase *curiosity* ini masih berlanjut sampai saat ini karena ia masih terus memikirkan makna dari keselamatannya.

Fase *aversion* dimulai saat ibunya meninggal dunia pada akhir Juni 2021. Selama 3 bulan kurang lebih sampai September, Agnes mengalami pikiran-pikiran yang berulang atau ruminasi yang terjadi hampir setiap hari. Agnes juga mengalami *shock* terhadap peristiwa yang dialami, kerap melamun, dan baru menyadari bahwa orang tuanya sudah meninggal dunia.

Selama 3 bulan setelah orang tua meninggal, Agnes juga mengalami fase *tolerance*. Pada fase ini, Agnes berharap perasaan bersalah, marah, dan sedih yang ia rasakan menghilang dan tidak bertambah karena pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan sekitar mengenai peristiwa tersebut. Ia juga berharap agar tidak ada lagi yang meninggal karena COVID-19.

Sejak September sampai saat ini, Agnes berada dalam fase *allowing*. Pikiran yang menyalahkan diri dan perasaan bersalah sudah jarang muncul kecuali pada saat tertentu saja. Terdapat beberapa faktor yang dapat

membantu Agnes meredakan pikiran menyalahkan diri dan rasa bersalahnya.

Sejak Desember sampai saat ini, Agnes memasuki fase *friendship* dimana ia sudah mampu menemukan makna dari keselamatannya dan juga melihat hal-hal dari sudut pandang yang berbeda.

Gambaran Umum Partisipan 3 (Tio)

Tio merupakan karyawan swasta di perusahaan *start-up* di Tangerang. Dua tahun pandemi COVID-19, ia telah terinfeksi sebanyak 2 kali yaitu pada tahun 2021 dan 2022. Bagi Tio, pandemi COVID-19 adalah suatu peristiwa yang tidak akan ada habisnya dan semua orang akan merasakan walaupun telah divaksin dan melakukan protokol kesehatan. Tio cenderung menampakkan *image* diri yang cuek dan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang ada di hidupnya. Akan tetapi, Tio cenderung memendam dan menyimpan sendiri agar perasaan dan pikiran negatif yang ia rasakan tidak diketahui oleh orang lain.

Gambaran Survivor's Guilt

Tio kehilangan kedua orang tuanya dalam selang waktu 11 hari. Tio menganggap orang tuanya sudah sangat hati-hati dan menjalankan protokol kesehatan dengan ketat. Ia juga menganggap ibunya adalah sosok yang kuat. Akan tetapi, kedua orang tuanya tidak dapat bertahan. Rasa bersalah muncul karena Tio selamat padahal dirinya sangat cuek atau tidak peduli dengan COVID-19. Tio merasa tidak pantas masih diberikan kesempatan untuk hidup sedangkan orang tuanya meninggal. Ia merasa bahwa dirinya sangat cuek dengan COVID-19 dan tidak pernah berjaga-jaga atau waspada jika keluarganya terinfeksi. Tio memiliki keinginan untuk

menanggung sakit dan penderitaan yang dialami oleh orang tuanya.

[*"merasa bersalahnya karena aku selamat dimana semuanya itu yang mengurusin aku, tapi aku gapapa gitu. Aku ketinggalan disini. Dimana semuanya yang paling gila-gilaan yang mengurusin aku. Aku nyetir tengah malem sampe pagi gak tidur, kondisinya pneumonia, nganterin makanan nganterin ini, kondisi covid."*]

[*"kenapa gak kenapa gak gua aja yang mati ya"*]

Tio merasakan kekecewaan terhadap pihak rumah sakit dan ambulans karena tidak bergerak cepat untuk menyelamatkan ayahnya. Selain itu, ia juga menyalahkan dirinya sendiri karena membuat ibunya melakukan kontak langsung dengan orang lain.

Gambaran Proses Penerimaan Diri

Fase *curiosity* diketahui terjadi lebih dahulu, saat ayahnya masuk rumah sakit. Ia mempertanyakan makna dari rasa bersalah karena ia menjadi seorang yang selamat. Pikiran ini muncul setiap hari selama 1 bulan.

Fase *aversion* terjadi sampai bulan Oktober namun lebih intens pada 1 sampai 2 bulan awal semenjak orang tuanya meninggal. Tio kehilangan semangat dan tujuan hidup dan juga mengalami ruminasi terkait alasan ia selamat. Ruminasi ini berdampak pada perasaan tidak tenang yang membuat sulit tidur. Tidak hanya itu, pikiran itu juga berdampak memunculkan pikiran untuk menabrakkan mobil yang dikendarainya.

Fase *tolerance* terjadi sejak orang tuanya meninggal sampai saat ini. Di fase ini, ada keinginan untuk menyudahi perasaan bersalahnya namun di satu sisi lain ia juga tidak ingin perasaan ini hilang. Pada fase ini

juga, Tio melakukan sesuatu untuk menebus rasa bersalahnya yaitu membangun hubungan yang harmonis dengan keluarganya. Tio diketahui belum memasuki fase *allowing* dan *friendship*.

DISKUSI

Pandemi COVID-19 bersifat berkelanjutan dan belum kunjung usai. Dampak yang dirasakan oleh *survivor's guilt* juga bersifat berkepanjangan, seperti rasa bersalah, kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan. Partisipan juga mengalami kekhawatiran yang lebih untuk menghadapi varian COVID-19 yang lain dan takut apabila peristiwa kehilangan akibat COVID-19 terjadi lagi.

Emosi-emosi yang hadir juga disebabkan merasa diri tidak berdaya. Bermula dari tidak dapat menemani keluarga ketika sakit, tidak dapat menyelamatkan keluarga yang sakit, dan tidak dapat melakukan upacara pemakaman yang seperti sebelum pandemi.

Perasaan bersalah tidak hanya terjadi pada individu yang terinfeksi dan mampu bertahan hidup sedangkan orang yang dikasihi meninggal, namun juga pada individu yang tidak dapat menolong atau menyelamatkan keluarganya yang sakit. Rasa bersalah dapat membawa individu pada proses *bargaining* atau tawar menawar seperti berharap dapat menggantikan posisi keluarga yang sakit karena tidak ingin melihat keluarga yang dicintai kesakitan.

Rasa bersalah dapat dilihat sebagai manifestasi dari rasa peduli dan sayang terhadap orang yang dikasihi. Partisipan memandang dirinya sebagai anak yang kurang baik karena tidak dapat menyelamatkan orang tuanya. Partisipan merasa bersalah atas perbuatan yang sebenarnya tidak ada

pengaruhnya secara langsung terhadap kematian seseorang. Individu dengan *survivor's guilt* mengalami pikiran-pikiran yang mengganggu yang berkaitan dengan peristiwa kehilangan yang dipicu oleh perasaan bersalah itu sendiri. Beberapa ingatan mengganggu yang dialami oleh partisipan berkaitan dengan kesulitan mencari rumah sakit, biaya pengobatan dalam jumlah yang besar, dan melihat orang tua kesulitan bernapas untuk bertahan hidup.

Penerimaan diri perlu dikembangkan pada individu yang mengalami *survivor's guilt*. Cara berpikir yang reflektif dan baik, dukungan dari lingkungan, dan faktor religiusitas berperan penting dalam proses penerimaan diri. Selain itu, pengelolaan emosi-emosi negatif menjadi hal yang penting juga untuk berdamai dengan diri. Hal yang dilakukan oleh partisipan untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut dengan cara memberikan waktu sejenak untuk berduka dan merasakan kesedihan, namun tidak semua individu siap untuk mengelola emosi dengan cara demikian. Terdapat individu yang memilih untuk menyibukkan diri dan menghindari pikiran serta perasaan yang dirasakan.

Dari hasil penelitian, fase-fase ini selalu terjadi secara berurutan atau secara hierarkis. Hal ini membuat individu tidak dapat dipaksakan untuk pindah ke fase berikutnya. Fase ini tidak terjadi dalam urutan linier, yang berarti fase tersebut dapat bergerak maju ataupun mundur (Germer, 2009). Adanya *individual differences* atau karakter yang berbeda dari masing-masing individu dan faktor lingkungan membuat individu yang mengalami *survivor's guilt* memiliki prosesnya masing-masing untuk menuju penerimaan diri.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan, seperti pengambilan data yang dilakukan secara daring sehingga peneliti sedikit kesulitan menangkap *gesture* partisipan. Pengambilan data secara daring pun sangat mungkin dapat terganggu dengan adanya koneksi internet yang tidak stabil sehingga dapat mengganggu proses pengambilan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran *survivor's guilt* dan proses penerimaan diri pada masa dukacita akibat pandemi COVID-19. *Survivor's guilt* pada masa pandemi COVID-19 tidak dapat terpisahkan dari kedukaan. *Survivor's guilt* adalah rasa bersalah akibat selamat sedangkan orang yang mereka cintai meninggal dunia karena COVID-19. Selain itu, *survivor's guilt* dapat muncul juga ketika individu mendapatkan keadaan yang lebih menguntungkan dibandingkan orang yang meninggal dunia. Individu dengan *survivor's guilt* mengalami berbagai emosi seperti marah dengan pihak lain, menyesal, dan kecewa. *Survivor's guilt* juga muncul sebagai manifestasi dari kepedulian dan kasih sayang dengan orang yang meninggal dunia. Rasa bersalah muncul karena individu merasa tidak melakukan yang terbaik untuk orang yang dikasihi sehingga ada rasa ingin menanggung penderitaan orang tersebut.

Individu yang mengalami *survivor's guilt* mengalami proses yang unik dan berbeda-beda antara satu individu dengan individu yang lain. Begitu pula individu yang kehilangan kedua orang tuanya dalam waktu yang berdekatan mengalami proses dan dampak yang berbeda pula dengan individu yang kehilangan salah satu orang tuanya.

Terdapat 5 tahap menuju penerimaan diri sendiri yang dibagi menjadi 5 *cluster* yaitu *aversion*, *curiosity*, *tolerance*, *allowing*, dan *friendship*. Tahapan ini bersifat tidak linear sehingga individu dapat bergerak maju ataupun mundur dalam prosesnya menuju penerimaan diri.

SARAN

Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran metodologis yang dapat diberikan kepada penelitian selanjutnya yang serupa, yaitu:

1. Peneliti sangat menyarankan untuk melakukan pengambilan data secara tatap muka untuk mendapatkan hasil yang lebih mendetil dan mendalam.
2. Memperluas partisipan, seperti individu yang dirawat di rumah sakit namun sembuh sedangkan orang lain yang sama-sama dirawat tidak dapat bertahan. Hal ini mungkin dapat memberikan gambaran lain mengenai proses penerimaan ataupun *survivor's guilt*.
3. Peneliti juga belum menemukan alat ukur yang dapat mengukur tingkat dari *survivor's guilt* (*mild to severe*). Alat ukur ini dapat digunakan untuk kebutuhan *screening* dan juga keberhasilan intervensi.

Saran Praktis

Saran bagi semua individu dewasa awal yang mengalami *survivor's guilt* adalah akui dan terima perasaan tersebut. Peneliti sangat menyarankan untuk memproses emosi-emosi yang dialami, bukan hanya mengabaikannya. Disarankan juga untuk mencari *support system* jika tidak memilikinya,

karena akan sangat membantu dalam memproses emosi-emosi dan pikiran menyalahkan diri yang muncul.

Saran bagi masyarakat adalah lebih memahami apa yang dialami oleh individu yang mengalami *survivor's guilt*. Hal ini dilakukan agar dapat membantu mereka dalam mengatasi rasa bersalah dan penyesalan yang ada, bukan malah menambah rasa bersalah itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernard, M. (2013). *The strength of self-acceptance*. Springer.
- Carr, D., Boerner, K., & Moorman, S. (2020). Bereavement in the time of Coronavirus: Unprecedented challenges demand novel interventions. *Journal of Aging and Social Policy*, 32(4–5), 425–431. <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1764320>
- Chesire, D., & McIntosh, M. S. (2021, Maret 9). COVID-19 survivor's guilt a growing issue as reality of loss settles in. *The Conversation*. <https://theconversation.com/covid-19-survivors-guilt-a-growing-issue-as-reality-of-loss-settles-in-153705>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L., & Chow, A. Y. (2015). The bereavement guilt scale: Development and preliminary validation. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 75(2), 166–183.

- <https://doi.org/10.1177/0030222815612309>
- Mabruri, M. I., & Psikologi, J. (2009). Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada korban bencana alam di Yogyakarta. *INTUISI*, 1(2). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Malti, T., & Ongley, S. F. (2015). The development of moral emotions and moral reasoning. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203581957.ch8>
- Miles, M. S., & Demi, A. S. (1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 24(3), 203–215. <https://doi.org/10.2190/g41e-rktf-p0xd-ljlk>
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>
- Rimiru, T. N., & Mokuu, M. G. (2020). Acceptance of loss on psychological well-being. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(10), 74–79. <https://doi.org/10.31686/ijer.vol8.iss10.2656>
- Trimulyaningsih, N., & Rachmahana, R. S. (2008). Positive religious coping style dan penerimaan diri pada survivor gempa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 74-102. <https://fpsc.iii.ac.id/wp-content/uploads/Jurnal%20FPSB/Karya%20Ilmiah%20Dosen/Prodi%20Psikologi/Hj.%20Ratna%20Syifa'a%20Rachmahana.,%20S.Psi.,%20M.Si.,%20Psikolog/Positive-Religious-Coping-Style-Dan-Penerimaan-Diri-Pada-Survivor-Gempa-Yogyakarta.PDF>
- Wang, W., Wu, X., & Tian, Y. (2018). Mediating roles of gratitude and social support in the relation between survivor guilt and posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02131>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). McGraw-Hill.

LAMPIRAN

Tabel 1

Data Demografi Partisipan

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 1
Insial	Naila	Agnes	Tio
Usia	25 tahun	25 tahun	25 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki
Suku Bangsa	Etnis Tionghoa	Etnis Tionghoa	Jawa
Agama	Katolik	Kristen Protestan	Islam
Domisili	Jakarta	Tangerang	Jakarta
Pendidikan Terakhir	S1 (Perhotelan)	S1	S1
Pekerjaan	Karyawan	Karyawan	Karyawan swasta
Status Pernikahan	Belum menikah	Belum menikah	Belum menikah
Urutan Kelahiran	Anak ke 3 dari 3 bersaudara	Anak ke 1 dari 2 bersaudara	Anak ke 2 dari 2 bersaudara