



Contents lists available at

**Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice**  
ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

## Hubungan Kelekatan Dengan Tingkat Kedukaan Pada Orang Dewasa

Cucu Arumsari, M.Pd<sup>1</sup>, Feida Noorlaila Isti'adah, M.Pd<sup>2</sup>, Muflihah Mustika Asih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

---

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 20<sup>th</sup>, 2022

Revised Dec 27<sup>th</sup>, 2022

Accepted Jan 22<sup>th</sup>, 2022

---

#### Keyword:

Kedukaan  
Kelekatan  
Orang Dewasa

---

### ABSTRACT (10 PT)

Grief is a condition experienced when someone is abandoned by a loved one. Attachment as a means of fostering a sense of love and affection between married couples is one of the reasons people experience grief when left by a life partner. The purpose of this study was to determine the description of grief and attachment in adults whose spouses died in Sukasukur Village, the relationship between grief and attachment, and the implications for guidance and counseling. The research method used was correlational as a way to reveal the relationship between grief and attachment. The research sample was 94 adults where every member of the population was sampled based on sampling using saturated sampling technique. The results of this study are an overview that shows a high attachment of 98%, while grief is in the moderate category at 53%. There is also a correlation between attachment and grief of 0.941 which means that both have a very high relationship.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

---

### Corresponding Author:

Cucu Arumsari, M.Pd

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[cucu.arumsai@umtas.ac.id](mailto:cucu.arumsai@umtas.ac.id)

---

## Introduction

Pada dasarnya sebagai manusia kita mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dengan tugas perkembangan yang berbeda-beda. Dalam tahapan perkembangan yang diungkapkan oleh Erikson, pada masa dewasa orang akan mengalami krisis psikososial yaitu keintiman versus isolasi (Alwisol, 2009:114). Ketika individu dapat menyesuaikan diri dengan pasangan atau teman maka akan mengalami keintiman, jika sebaliknya maka akan mengalami isolasi. Selain itu, pada masa dewasa mereka akan banyak dihadapkan pada hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan dan pernikahan yang menuntut mereka untuk terus menyesuaikan diri dengan peran yang dilakukannya (Hurlock, 1980: 278).

Orang dewasa yang sudah menikah dituntut untuk dapat berperan sebagai pasangan suami-istri serta ibu dan ayah jika sudah dikaruniai seorang anak. Hubungan yang terjalin satu sama lainnya pun perlu terjaga dengan baik agar dapat mewujudkan keluarga harmonis. Mohammadi et al (2016:1) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan

merupakan kebahagiaan dasar bagi manusia dan dapat menjaga stabilitas lingkungan keluarga. Hal ini dapat terlihat dari bagaimana mereka saling mencintai satu sama lainnya (Mohammadi, 2016:1).

Mewujudkan keluarga harmonis diperlukan kunci atau cara dalam membangun kualitas pernikahan. Feeney mengatakan bahwa kunci dari kualitas pernikahan adalah gaya kelekatan yang terjalin diantara pasangan menikah (Sandberg et al, 2017:519). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hasan & Zeifman bahwa bagi orang dewasa, kehidupan romansanya bergantung pada kelekatan yang terjalin diantara keduanya (A.S et al, 2019:1)

Pada awalnya John Bowlby yang merupakan penggagas teori kelekatan menyatakan kelekatan terjadi diantara ibu dan anak sebagai elemen perilaku yang menjadi ciri kelekatan antara ibu dan anak (Parkes & Prigerson, 2010:48). Namun 2 seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada manusia, kelekatan pun terjadi pada remaja dan orang dewasa (Bowlby, 1988: 118).

Oleh karena itu, pentingnya kelekatan untuk dijadikan sebagai salah satu syarat membina hubungan dengan pasangan agar terwujudnya keintiman dan kualitas hubungan pernikahan yang baik. Pada masa dewasa, individu tidak hanya ditantang untuk mendapatkan pekerjaan dan menentukan pasangan hidup namun mereka pun akan ditantang untuk kehilangan, seperti halnya kehilangan pekerjaan atau pun pasangan. Faktor kehilangan pasangan berbeda-beda dan kematian menjadi salah satu faktor kehilangan tersebut.

Bowlby mengungkapkan kehilangan orang yang dicinta sebagai salah satu pengalaman menyakitkan yang terjadi dalam periode kehidupan seseorang (Sawyer, 2019:11) dan memungkinkan orang menghadapi kesedihan pada periode tersebut (Howarth, 2011:4). Kesedihan menjadi respon yang pertama kali orang rasakan disaat kehilangan sesuatu yang berharga termasuk kehilangan pasangan hidup. 3 Bukan hal mudah untuk menerima fakta kehilangan orang tercinta. Kehilangan orang tercinta memungkinkan orang mengalami kedukaan sebagai pengalaman emosi melibatkan reaksi psikis, sosial dan fisik (Stroebe, Boerner & Henk, 2016) serta pikiran dan perasaan (Bhattacharya, 2014) yang dialami setelah ditinggalkan oleh seseorang. Berduka merupakan respon wajar yang ditampilkan individu saat ditinggal meninggal oleh orang yang dicinta (Kakar & Oberoi, 2016:371) termasuk pasangan hidup.

Orang berduka dengan cara yang berbeda, berbeda pada lama periode kedukaan yang dialami serta perwujudan jarak dari perasaan depresi ke kemarahan dan selanjutnya kepada sikap penghindaran (Howarth, 2011:4). Orientasi hubungan yang terjalin diantara keduanya dijadikan sebagai pijakan untuk memahami respon individu terhadap kedukaan (Bowlby, 1980). Hal tersebut dapat dilihat dari cara individu menghadapi peristiwa kematian pasangan secara adaptif melalui sejarah kelekatan hubungannya (Yu et al, 2016 :94)

Kematian merupakan kehilangan permanen. Ketika seseorang mengalami kehilangan permanen maka mereka kehilangan kelekatan dengan orang tersebut sehingga orang yang ditinggal perlu berjuang diantara kelekatan yang sudah terbangun dengan kenyataan bahwa pasangannya sudah tiada (Boerner et al, 2016:2). Selain itu, mereka pun ditantang untuk dapat mengatasi kehilangan, beradaptasi dengan kehidupan yang berubah, menyusun kembali model kerja setelah kematian orang yang dicinta, serta menghadapi tantangan dalam ikatan berkelanjutan dengan almarhum (Neimeyer, 2016:66).

A.S Leroy et al (2019:7) menguji orientasi kelekatan dengan kehilangan penyesuaian diri pasca kematian pasangan hidup dan menyatakan bahwa kecemasan kelekatan yang tinggi relevan dengan hasil kesehatan yang dialami oleh pasien (orang yang ditinggal meninggal pasangan hidup). Mereka lebih beresiko mengalami penyesuaian kehilangan yang buruk setelah kematian pasangannya sehingga membutuhkan intervensi pada masa tersebut.

Semakin banyak orang meninggal pada usia dewasa, artinya semakin meningkatkan status janda atau pun duda yang dilatarbelakangi oleh kematian pasangan hidup. Hal itu tentu tak luput dari resiko yang akan dihadapi oleh pasangan yang ditinggal. Beberapa peneliti mengungkapkan resiko yang akan dialami orang dewasa pasca kematian pasangannya, seperti halnya resiko mengalami kematian lebih tinggi (Arizmendi dan O'Connor, 2015:3) dibandingkan dengan yang memiliki pasangan (Moon et al, 2013:385) serta ditantang untuk dapat mempertahankan cerita hidup mereka baik secara pribadi ataupun sosial pasca kematian pasangannya (Neimeyer, 2006:231).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan kepala Desa Sukasukur, menyatakan bahwa jumlah orang yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidup berjumlah 316 orang. Gejala yang biasanya dialami oleh masyarakat terlihat jelas pada periode awal pasca kehilangan pasangan hidup. Biasanya mereka mengalami kesedihan mendalam, murung, tidak bersemangat serta menjalankan aktivitas sehari-hari tidak seperti saat pasangan mereka masih hidup.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan beberapa warga Desa Sukasukur (2020) yang salah satunya adalah Rita (37 tahun) menyatakan bahwa kematian pasangan hidup merupakan periode menyakitkan dalam kehidupannya. Pasca kematian suaminya, ia merasakan kesedihan mendalam ditandai dengan perasaan sedih, marah, stress, depresi, penyesalan, halusinasi, jarang melakukan interaksi sosial serta keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal

ini masih dirasakan sampai saat ini meskipun kematian pasangan hidup sudah berlalu sekitar satu tahun lamanya. Ia mengatakan bahwa konflik internal dalam dirinya yang ia rasakan paling berat adalah di tiga bulan pertama pasca kematian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti melihat begitu lamanya orang untuk dapat beralih dari kedukaan pasca kematian pasangannya. Tidak sedikit orang mengalami stress, depresi, kesedihan mendalam sampai keinginan untuk mengakhiri hidup karena merasakan kehampaan setelah ditinggal oleh pasangan hidupnya. Kenangan dan hubungan yang teringat semakin memberatkan mereka untuk dapat melupakan atau beralih dari ingatan tentang pasangan hidupnya sehingga menimbulkan reaksi kedukaan.

Fokus penelitian ini adalah menemukan hubungan antara kelekatan dengan kondisi kedukaan pada orang dewasa yang ditinggal meninggal pasangannya baik suami ataupun istri. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukasukur, Kecamatan Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya.

Bimbingan dan Konseling dalam prakteknya memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kelekatan ataupun mereduksi kedukaan. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan pribadi berupa konseling individual dengan menggunakan teknik konseling Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Shapiro (2007:9) menjelaskan bahwa konseling EMDR merupakan pendekatan psikoterapi yang memberdayakan delapan model penanganan untuk mengatasi berbagai keluhan klinis yang disebabkan oleh pengalaman hidup negatif.

Teori kelekatan dipelopori oleh seorang psikiatri dan psikoanalisis British bernama John Bowlby. Teori yang muncul disaat ia bekerja sebagai guru di sela penuntasan studinya itu membuat Bowlby mulai mengobservasi tentang pentingnya hubungan antara ibu dan anak serta efek yang akan didapatkan ketika orang tua kurang peduli terhadap anaknya yang mungkin akan mempengaruhi beberapa hal seperti tekanan, perilaku jangka panjang dan kesehatan mental (Fonogy & Campbell, 2016:3). Secarajelas Bowlby mengungkapkan bahwa kelekatan merupakan sesuatu spesifik dan aspek yang dibatasi dengan melibatkan hubungan antara ibu dan anak dengan cara membuat anak merasa aman dan terlindungi (Benoit, 2004:541).

Sebenarnya kelekatan erat hubungannya dengan perilaku karena perilaku merupakan serangkaian mekanisme yang dijadikan sebagai salah satu cara untuk bertahan hidup. Mekanisme perilaku dibahas pula dalam teori kelekatan dikenal sebagai attachment behaviour yang dideskripsikan sebagai sebuah tindakan yang digunakan bayi sebagai cara untuk melakukan pendekatan dengan ibunya (Fonogy & Campbell, 2016:6). Tindakan yang dimaksudkan dapat berupa tangisan, senyuman atau bahkan bayi mengikuti apa yang dilatih oleh ibunya sebagai pembelajaran untuk merespon sebuah situasi.

Dalam pengembangan teorinya, Mary Salter Ainsworth melakukan sebuah penelitian tentang pemisahan ibu dan anak sebagai cara untuk mengetahui kelekatan yang terjadi di antara keduanya. Penelitian tersebut dikenal dengan nama strange situation atau situasi aneh (Crittenden, 2017:4).

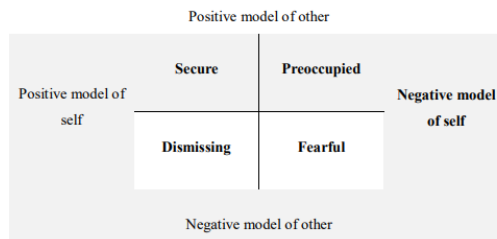
Bowlby membagi kelekatan ke dalam dua tipe yaitu secure dan anxiety antara bayi dan ibunya yang selanjutnya tipe tersebut terus berkembang. Dari kedua tipe tersebut, Ainsworth membaginya ke dalam tiga tipe kelekatan hasil dari pengamatan strange situation yang ditelitinya yaitu kelekatan secure, avoidant, ambivalent (Rosmalen, 2015). Selanjutnya Main & Solomon menambahkannya menjadi empat kategori yaitu disorganized yang ditandai dengan perilaku aneh, canggung, dan fluktuasi tidak biasa antara kecemasan dan penghindaran (Mikulincer & Shaver, 2007:25). Tipe kelekatan ini berkembang dari masa bayi sampai pada masa dewasa yang selanjutnya dibahas oleh Hazen & Shaver serta Bartholomew (1997:250) dapat dipahami dalam tabel 1.1 berikut:

**Tabel 2.1**  
Perkembangan Tipe-Tipe Kelekatan

Masa kanak-kanak	Masa Dewasa		
<i>Child to parent</i> (kelekatan anak kepada orang tua) (Ainsworth)	<i>Love relationship</i> (hubungan cinta) (Hazan & Shaver)	<i>Family representation</i> (kelekatan dengan keluarga) (Main)	<i>Close adult relationship</i> (hubungan dekat orang dewasa) (Bartholomew)
<i>Secure</i>	<i>Secure</i>	<i>Secure</i>	<i>Secure</i>
<i>Ambivalent</i>	<i>Ambivalent</i>	<i>Preoccupied</i>	<i>Preoccupied</i>
<i>Avoidant</i>	<i>Avoidant</i>		<i>Fearful</i>
		<i>Dismissing</i>	<i>Dismissing</i>

Selanjutnya Bartholomew et al mendeskripsikan sebuah hubungan antara kelekatan dengan model diri dan model orang lain yang menghasilkan dua model dimensi kelekatan orang dewasa berdasarkan Self-Report Inventory (O'Connor, 2008:61) yang dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut.

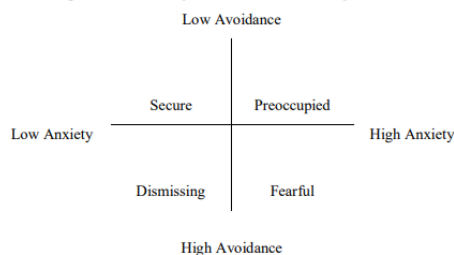
**Gambar 2.1**  
Tipe Kelekatan dengan *Model of Self* dan *Model of Other*



Gambar diatas menjelaskan secure attachment memiliki hubungan positif dengan diri ataupun orang lain. Preoccupied attachment lebih cenderung memiliki hubungan negatif dengan diri sendiri dan memiliki hubungan positif dengan orang lain. Dismissing attachment merupakan kebalikan dari preoccupied attachment dimana tipe tersebut memiliki hubungan positif dengan diri sendiri namun berhubungan negatif dengan orang lain. Sementara seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa fearful attachment merupakan tipe kelekatan yang dipandang lebih berbahaya dari ketiga tipe kelekatan lainnya, dimana individu memiliki hubungan negatif baik terhadap diri ataupun orang lain.

Selanjutnya kelekatan bukan hanya berhubungan dengan model diri tetapi kelekatan pun berhubungan dengan kecemasan dan penghindaran (Eikanes, et al, 2015:5) yang digambarkan pada gambar 2.2 berikut.

**Gambar 2.2**  
Tipe kelekatan dengan Kecemasan dan Penghindaran



Gambar di atas menjelaskan tentang tipe kelekatan berhubungan dengan kecemasan dan penghindaran. Pada secure attachment orang memiliki kecemasan dan penghindaran yang rendah. Pada preoccupied attachment orang memiliki kecemasan yang tinggi dan penghindaran yang rendah. Pada dismissing attachment orang memiliki kecemasan yang rendah dan penghindaran yang tinggi. Sedangkan pada fearful attachment orang mengalami kecemasan dan penghindaran yang rendah.

Berdasarkan kedua gambar di atas, kita dapat mengetahui bahwa saat orang memiliki model diri positif maka cenderung memiliki kecemasan yang rendah begitupun sebaliknya ketika orang memiliki model diri negatif maka cenderung memiliki kecemasan yang tinggi. Sedangkan bagi orang yang memiliki model diri terhadap orang lain yang

positif mereka cenderung mengalami penghindaran yang rendah, begitupun sebaliknya ketika orang memiliki model diri terhadap orang lain yang negatif mereka cenderung mengalami penghindaran yang tinggi.

Bowlby (Gervai, 2009:2) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelekatan dalam diri seseorang. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kelekatan:

Pengalaman masa lalu Sebuah pengalaman dalam kehidupan manusia dapat dijadikan pembelajaran bagi kehidupannya. Orang tua sebagai sistem kelekatan pertama dan utama bagi manusia dalam mengarungi samudera kehidupannya memiliki pengaruh yang sangat penting. Perlakuan orang tua serta lingkungan terhadap anak sebelum mereka memasuki usia dewasa dapat membentuk tipe kelekatan pada anak tersebut seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Keturunan Selain pengalaman masa lalu, keturunan pun dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kelekatan. Hal ini dikarenakan individu dapat meniru kelekatan melalui keturunannya.

Lingkungan Sebenarnya teori kelekatan yang digagas oleh Bowlby merupakan teori lingkungan karena telah menjelaskan variasi tipe kelekatan yang diterima oleh anak dari orang tuanya.

Jenis kelamin Biasanya wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada pria. Hal ini pun dapat mempengaruhi kualitas kelekatan hubungan yang selanjutnya terjadi dengan pasangan masing-masing.

Namun seiring berjalannya waktu faktor-faktor tersebut dapat berubah dilatarbelakangi oleh beberapa hal seperti yang diungkapkan oleh Davilla et al (Rinanda, 2018:9), sebagai berikut: a. Situasi dan perubahan 20 Disaat individu mengalami situasi yang kurang menyenangkan atau merasakan ketidaknyamanan secara terus-menerus, maka hal tersebut dapat merubah pola kelekatan.

Perubahan dalam skema hubungan Hilangnya objek kelekatan seperti halnya pasangan hidup dapat membuat perubahan pada pola kelekatan sebab orang yang ditinggalkan belum tentu mendapatkan objek lekat yang sama seperti sebelumnya

. Kepribadian Kepribadian yang dimiliki setiap individu tentunya berbeda. Hal itu dapat menjadi faktor perubahan kelekatan antara objek lekat satu sama lainnya yang sebelumnya dalam telah tertanam dalam diri individu

. Kombinasi kepribadian dan situasi Kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu menjadikan mereka dapat beradaptasi dengan setiap situasi. Kombinasi tersebut dapat merubah pola kelekatan yang dibangun menjadi lebih nyaman.

Kedukaan merupakan sebuah respon alami yang dirasakan saat individu kehilangan sesuatu. Sebab kehilangan yang dialami tentunya berbeda, termasuk kematian dapat menjadi salah satu faktor kehilangan yang menjadikan orang mengalami kedukaan. Hilangnya seseorang yang dicintai dalam hal ini pasangan hidup dapat membuat orang mengalami beberapa reaksi tak terduga yang berpengaruh pada fisik, psikis ataupun kehidupan sosial.

Kedukaan yang dialami dapat menjadi sebuah pengalaman emosi yang akan melibatkan beberapa reaksi seperti reaksi psikis, fisik dan sosial (Stroebe, Boerner & Henk, 2016). Kehilangan orang terdekat dan memiliki hubungan positif dapat meninggalkan luka yang mendalam (Shear, 2016:15). Bowlby menyatakan bahwa kehilangan orang yang dicintai merupakan sebuah pengalaman menyakitkan yang terjadi dalam periode kehidupan seseorang (Sawyer, 2019:11) dan memungkinkan orang menghadapi kesedihan pada periode tersebut (Howarth, 2011:4).

Prigerson (1995:66) menjelaskan beberapa aspek kedukaan dalam Complicated Grief Inventory (CGI) digambarkan dalam tabel 2.2:

Tabel 2.2  
Aspek Kedukaan

Aspek	Reaksi yang Muncul
Kecemasan	1. Mudah marah 2. Tegang 3. Gelisah
Depresi	1. Sedih 2. Merasa bersalah 3. Acuh tak acuh
Kedukaan spesifik	1. Sering memikirkan almarhum 2. Mencari dan merasakan kerinduan mendalam 3. Tidak mempercayai kematian yang terjadi 4. Menangis 5. Tidak menerima kematian

Sedangkan Prigerson et al (1995:66) menyebutkan beberapa reaksi yang dialami saat orang mengalami kedukaan spesifik seperti mencari-cari keberadaan almarhum, sering memikirkan almarhum, merasakan kerinduan mendalam, tidak mempercayai kematian yang terjadi, menangis, serta tidak menerima kematian.

Kehilangan pasangan hidup sebagai sebuah pengalaman menyakitkan yang dapat menimbulkan reaksi kedukaan nampaknya menjadi salah satu dari banyak hal yang perlu diberikan bantuan bagi mereka yang mengalaminya. Sebab saat orang mengalami kehilangan pasangan hidup, mereka pun kehilangan figur kelekatan dalam kehidupannya. Selain itu sebuah kebiasaan, tuntutan serta tanggung jawab yang ditanggung pun secara otomatis berubah dan orang perlu untuk dapat beradaptasi dengan kondisi kehidupan yang baru. Jika mereka tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan yang dialami, maka dampak yang akan terjadi bukan hanya kepada diri sendiri namun kepada anak-anaknya sebagai anggota keluarga.

Oleh karena itu, sebagai upaya untuk membantu orang mereduksi kedukaan yang dialami maka dapat dilakukan layanan konseling. American Counseling Association mendefinisikan konseling sebagai hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga dan kelompok untuk mencapai tujuan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, serta karir. Beberapa teknik konseling dapat digunakan sebagai cara untuk mereduksi kedukaan, diantaranya Cognitive Behavior Therapy (CBT) (Kosminsky, 2016:11), Hypnotherapy (Gupta & Sidana, 2020:197), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (Solomon & 34 Rando, 2007:117), Grief Counseling (Jordan & Neimeyer, 2003:776). Teknik-teknik konseling tersebut diharapkan dapat membantu individu mereduksi kedukaan yang dialaminya serta membantu individu untuk merekonstruksi makna hidup yang dirasa hilang atau hancur setelah ditinggal meninggal oleh pasangan hidup.

Setelah menelaah beberapa teknik konseling di atas, maka dalam hal ini peneliti menggunakan konseling Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) untuk membantu mereduksi kedukaan yang dialami orang dewasa di Desa Sukasukur. Konseling EMDR merupakan pendekatan psikoterapi yang memberdayakan delapan model penanganan untuk mengatasi berbagai keluhan klinis yang disebabkan oleh pengalaman hidup negatif (Shapiro, 2007:9).

## Method

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian digunakan sebagai salah satu cara untuk menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat analisis keterangan mengenai subjek yang ingin diketahui. Sebagaimana Sugiyono (2015:14) mendeskripsikan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Begitupun Creswell (2017:5) mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Metode penelitian korelasional yang digunakan dalam penelitian ini dijadikan sebagai salah satu cara peneliti guna menemukan hubungan dua variabel berbeda yaitu variabel kelekatan dengan variabel kedukaan yang dialami oleh orang dewasa pasca kematian pasangan hidup di Desa Sukasukur.

Berdasarkan sifat penelitian korelasional tersebut, peneliti berusaha menggambarkan fakta sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Selanjutnya, hasil tersebut diolah dan dianalisis menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui atau melihat hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Data yang telah didapatkan akan digunakan untuk menggambarkan karakteristik populasi berdasarkan variabel yang telah ditentukan. Pada penelitian ini, hal yang ingin diketahui adalah hubungan kelekatan dengan tingkat kedukaan orang dewasa di Desa Sukasukur.

Populasi Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek ataupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:167). Populasi yang akan diteliti memiliki karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Adapun karakteristik populasi yang akan diteliti sebagai berikut: Orang dewasa yang ditinggal meninggal oleh pasangan hidupnya dan tidak menikah lagi, Orang dewasa berusia 20-65 tahun, Orang dewasa yang berdomisili di Desa Sukasukur, Kecamatan Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya.

Penentuan populasi penelitian ini berdasarkan kebutuhan peneliti serta hasil dari wawancara dengan Kepala Desa Sukasukur yang menyatakan bahwa terdapat 124 orang dewasa yang ditinggal meninggal oleh pasangannya berdasarkan usia dengan karakteristik yang ditentukan dalam penelitian ini.

Waktu dan Tempat Penelitian, penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukasukur, Kecamatan Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya yang terdiri dari 9 RW dan 34 RT.

Pengembangan Instrumen Penelitian, Definisi Operasional Variabel Sebagai sebuah antisipasi kesalahan pemaknaan tentang variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka peneliti akan memberikan penjelasan tentang variabel-variabel tersebut sebagai berikut: a. Kelekatan Kelekatan merupakan hubungan (ikatan emosional) antara ibu dan anak sebagai upaya untuk mendapatkan dukungan, perlindungan dan rasa aman dari waktu ke waktu yang dapat terlihat saat anak mendapati kesan bahagia ataupun bahaya yang mengancam dirinya. Bowlby sebagai pelopor teori kelekatan mengungkapkan bahwa kelekatan merupakan hubungan antara ibu dan anak yang dilakukan dengan cara membuat anak merasa aman dan terlindungi (Benoit, 2004:541). Selanjutnya Ainsworth (Ainsworth & Silvia, 1970:50) mengungkapkan bahwa kelekatan merupakan sebuah ikatan perasaan yang terbentuk diantara dirinya dengan orang lain yang mengikat mereka bersama dari waktu ke waktu. Begitupun dengan Main et al (2011:437) menggambarkan kelekatan sebagai sebuah ikatan yang digunakan untuk memfokuskan perhatian terhadap keadaan fisik ataupun hal lainnya yang tidak dapat ditukar dengan orang dewasa dimana ikatan itu dapat ditemukan saat anak dalam bahaya atau dalam keadaan menakutkan.

Dari beberapa pemaparan tentang definisi kelekatan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi operasional variabel dalam penelitian ini kelekatan merupakan sebuah ikatan perasaan yang terbentuk antara dirinya dengan orang lain yang berlangsung dari waktu ke waktu sebagai cara untuk mendapatkan perlindungan, kenyamanan serta dukungan.

Teknik Pengumpulan Data, Dalam melakukan penelitian tentang hubungan kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa ini, peneliti melakukan tahapan-tahapan berkenaan dengan pengumpulan data sebagai berikut:

Wawancara yang dilakukan peneliti adalah kepada kepala Desa Sukasukur sebagai upaya untuk mendapatkan data primer tentang gambaran masyarakat di Desa Sukasukur dengan kriteria yang telah peneliti tentukan sebelumnya. Selanjutnya dilakukan juga wawancara kepada beberapa warga Desa Sukasukur yang ditinggal meninggal oleh pasangannya untuk memperoleh gambaran tentang kelekatan yang terjalin diantara keduanya semasa pasangan masih hidup dan kedukaan yang dialami setelah kematian pasangan.

Angket digunakan untuk mengumpulkan data tentang permasalahan yang diajukan sebelumnya. Masalah tersebut adalah tentang kelekatan yang terjalin diantara pasangan (suami/istri) semasa hidupnya serta kedukaan yang dialami setelah kematian pasangan. Kedua masalah dapat dicari datanya melalui angket tertutup dan bisa diolah secara statistika dan dapat menyimpulkan hasil dari kedua masalah tersebut.

Angket tertutup adalah angket dimana pertanyaan atau pernyataan yang telah memiliki alternatif jawaban yang tinggal dipilih oleh responden. Responden tidak bisa memberikan jawaban atau respon lain kecuali yang telah tersedia sebagai alternatif jawaban. Skala yang digunakan dalam angket ini menggunakan skala likert dengan skala deskriptif (SS, S, R, TS, STS). Dengan demikian, maka penyusun kuisisioner cukup menyajikan alternatif jawaban yang paling cocok, sesuai dengan maksud dirumuskannya jawaban tersebut.

Teknik Analisis Data, Setelah penelitian dilakukan serta data telah terkumpul, maka peneliti selanjutnya melakukan analisis data. Data yang dikumpulkan merupakan data mentah yang perlu untuk diolah dan berupa uraian-



uraian mengenai subjek yang diteliti seperti pengalaman yang dialami responden seperti pernyataan-pernyataan yang diajukan di dalam item soal. Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data:

1. Menghitung lembar jawaban yang telah diisi oleh responden
2. Memeriksa hasil jawaban responden
3. Mentabulasikan data, yang meliputi kegiatan menghitung skor mentah yang telah diperoleh dari responden.
4. Mengolah data menggunakan uji statistika non-parametrik atau parametrik berdasarkan hasil uji normalitas. Jika data berdistribusi normal, maka pengolahan data menggunakan statistika parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan statistika non-parametrik.
5. Menguji hipotesis dengan Uji T
6. Menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

## Results and Discussions

Gambaran Umum Kelekatan, Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Desa Sukasukur kepada 94 responden yang terdiri dari orang dewasa yang mengalami kematian pasangan hidup, baik wanita (janda) maupun laki-laki (duda) menggambarkan gambaran kelekatan dengan kategori tinggi sebesar 98%, kategori sedang dan rendah masing-masing sebesar 1%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelekatan hubungan orang dewasa dengan pasangan hidupnya di Desa Sukasukur menunjukkan tingkat kelekatan yang tinggi.

Tingginya kelekatan hubungan yang dialami oleh orang dewasa di Desa Sukasukur dapat diketahui berdasarkan tipe kelekatan yang diujikan melalui angket penelitian. Pada tipe secure attachment menunjukkan kategori tinggi sebesar 98%. Hal ini dapat diartikan bahwa orang dewasa di Desa Sukasukur mengalami kelekatan hubungan yang aman dengan pasangannya. Secara teori, secure attachment digambarkan sebagai tipe kelekatan yang memiliki hubungan positif kepada diri sendiri dan juga orang lain, mampu menghargai hubungan dan memiliki kedekatan emosi dengan pasangannya. Selain itu, tipe ini juga dikarakteristikan sebagai tipe kelekatan yang memiliki strategi efektif dalam penyelesaian masalah (Sheinbum, 2015:2). Sebagai indikator kelekatan, merasakan kenyamanan saat bersama dengan pasangan menunjukkan kategori tinggi dengan persentase 95%, dan mereka cenderung percaya kepada diri sendiri dan juga pasangannya sebesar 97%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hal inilah yang mempengaruhi tingginya secure attachment pada orang dewasa di Desa Sukasukur.

Gambaran kedukaan yang telah dibahas sebelumnya menunjukkan bahwa orang dewasa di Desa Sukasukur mengalami kedukaan dengan kategori rendah sebesar 23%, kategori sedang sebesar 53%, dan kategori tinggi sebesar 25%. Dengan membandingkan ketiga kategori tersebut, maka dapat diketahui bahwa kedukaan yang dialami orang dewasa pasca kematian pasangan hidup di Desa Sukasukur berada pada kategori sedang.

Gambaran kedukaan dengan kategori sedang di latarbelakangi oleh tiga aspek dalam kedukaan. Pertama, aspek kecemasan yang menunjukkan kategori sedang sebesar 38%. Aspek ini memunculkan reaksi seperti mudah marah, merasa tegang, dan gelisah. Terdapat tiga indikator yang dibahas dalam aspek ini, yaitu indikator marah dengan kategori rendah sebesar 57%, indikator tegang dengan kategori rendah sebesar 49%, serta indikator gelisah dengan kategori rendah sebesar 45%. Ketiga kategori tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan yang rendah pasca kematian pasangan hidupnya. Kecemasan dapat dialami saat orang mengalami kedukaan. Sebagaimana Jacob & Prigerson (Love, 2007:8) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi yang sering terjadi seperti gangguan panik saat orang mengalami kedukaan.

Selanjutnya aspek depresi menunjukkan kategori tinggi dengan persentase 55%. Aspek ini memunculkan reaksi seperti merasa sedih, merasa bersalah, dan acuh tak acuh. Terdapat tiga indikator yang dibahas dalam aspek tersebut, yaitu indikator sedih dengan kategori tinggi sebesar 84%, indikator acuh tak acuh dengan kategori tinggi sebesar 86%, dan merasa bersalah sebesar 47% dengan kategori tinggi. Depresi dapat diasosiasikan dengan perasaan bersalah, menarik diri dari kehidupan sosial, mengalami delusi, berfantasi dengan almarhum, ataupun bisa juga mengalami penurunan berat badan yang sangat ekstrim (Love, 2007:8).

Selanjutnya beberapa faktor yang melatarbelakangi kedukaan seperti usia pasangan yang ditinggalkan dan juga peristiwa yang terjadi pada saat kematian. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, orang dewasa berusia 35-44 tahun mengalami kedukaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa berusia 45-65 tahun. Perbedaan tingkat kedukaan yang dialami orang dewasa dengan usia yang lebih muda dan lebih tua dapat menjadi 75 penyebab perbedaan tingkat kedukaan yang dialami. Hal ini disebabkan beberapa faktor seperti yang diungkapkan oleh Sari & Wardhana (Fernandez & Soedagijono, 2018:30) orang dewasa yang kehilangan pasangan hidup pada usia dewasa

---



madya lebih cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih kuat dibandingkan orang dewasa muda yang disebabkan oleh kehadiran anak-anak yang sudah lebih matang sehingga dapat memberikan dukungan psikis pada orang dewasa madya.

Hubungan Kelekatan dengan Kedukaan, Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa kelekatan dengan kedukaan memiliki korelasi atau hubungan yang positif dengan tingkat hubungan yang sangat kuat yaitu 0,941. Selain mencari hubungan antara kelekatan dan kedukaan, peneliti pun mencari hubungan antara aspek kelekatan dengan aspek kedukaan sebagai berikut:

Kelekatan dengan aspek kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan rendah sebesar 0,288. Kelekatan dengan aspek depresi berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,619. Kelekatan dengan aspek kedukaan spesifik berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sedang sebesar 0,402.

Secure Attachment dengan kedukaan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sangat rendah sebesar 0,112. Secure Attachment dengan aspek kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,67. Secure Attachment dengan aspek depresi berkorelasi positif dengan tingkat 76 hubungan sangat rendah sebesar 0,072. Secure Attachment dengan aspek kedukaan spesifik berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sangat rendah sebesar 0,026.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa orang dengan secure attachment mampu mengatasi konflik dengan baik termasuk kedukaan yang mereka alami. Bartholomew (1997:251) mengungkapkan pemaparan yang serupa dan menambahkan bahwa orang dengan tipe kelekatan ini pun memiliki kesadaran diri yang tinggi sehingga membuat mereka mampu untuk lebih cepat menyadari diri serta apa yang perlu mereka lakukan untuk menjalankan kehidupan.

Preoccupied Attachment dengan kedukaan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sangat rendah sebesar 0,167. Preoccupied Attachment dengan aspek kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sangat rendah sebesar 0,014. Preoccupied Attachment dengan aspek depresi berkorelasi positif dengan tingkat hubungan rendah sebesar 0,339. Preoccupied Attachment dengan aspek kedukaan spesifik berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,668. Tipe preoccupied attachment menunjukkan rata-rata hubungan yang rendah baik terhadap kedukaan, aspek kecemasan dan juga depresi, kecuali aspek kedukaan spesifik dengan tingkat hubungan kuat. Berdasarkan karakteristik kelekatan yang sebelumnya dipaparkan bahwa orang dengan tipe preoccupied attachment menunjukkan ketakutan akan kehilangan pasangannya, cenderung terobsesi dengan pasangan dan kebutuhan yang selalu ingin terpenuhi (Bartholomew, 1997:251) membuatnya merasa kehilangan pasangan saat ditinggal meninggal. Hal ini cukup menjadi alasan pasangan yang ditinggal mengalami tingkat kedukaan spesifik yang kuat. Sejalan dengan indikator dari aspek kedukaan spesifik yaitu sering memikirkan almarhum, mencari dan merasakan kerinduan mendalam terhadap almarhum, menngisi kematian almarhum, tidak mempercayai dan tidak menerima kematian almarhum dapat menggambarkan tipe preoccupied attachment.

Fearful Attachment dengan kedukaan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,734. Fearful Attachment dengan aspek kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sangat kuat sebesar 0,905. Fearful Attachment dengan aspek depresi berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sedang sebesar 0,554. Fearful Attachment dengan aspek kedukaan spesifik berkorelasi positif dengan tingkat hubungan sedang sebesar 0,584. Kuatnya hubungan antara fearful attachment dengan aspek kecemasan dikarenakan orang dewasa dengan tipe fearful attachment memiliki tingkat kecemasan (Bartholomew, 1997:251) yang tinggi sehingga memunculkan kondisi depresi saat ditinggalkan serta kedukaan spesifik sebagai respon dari kehilangan yang terjadi.

Dismissing Attachment dengan kedukaan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,604. Dismissing Attachment dengan aspek kecemasan berkorelasi positif dengan tingkat hubungan kuat sebesar 0,628. Dismissing Attachment dengan aspek depresi berkorelasi positif dengan tingkat hubungan rendah sebesar 0,336. Dismissing Attachment dengan aspek kedukaan spesifik berkorelasi positif dengan tingkat hubungan rendah sebesar 0,227.

Hipotesis Penelitian Berdasarkan, hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Kelekatan dengan Tingkat Kedukaan Pada Orang Dewasa di Desa Sukasukur menjawab hipotesis yang telah di bahas pada bab sebelumnya. Pada bab sebelumnya peneliti menyatakan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

Jika  $H_0: \rho = 0$  artinya tidak ada hubungan antara kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa di Desa Sukasukur.

Jika  $H_a: \rho \neq 0$  artinya jika variabel lebih besar atau kurang dari nol berarti ada hubungan antara kelekatan dengan tingkat kedukaan pada orang dewasa di Desa Sukasukur

Setelah dilakukan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan dengan kedukaan. Karena  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $2,08 > 1,66$  maka hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Implikasi Bimbingan dan Konseling, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui kelekatan hubungan antara suami dan istri di Desa Sukasukur menunjukkan kategori kelekatan yang tinggi. Sedangkan kedukaan yang dialami setelah kematian pasangan hidup berada pada kategori sedang.

Oleh karena itu, sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kedukaan yang dialami maka dapat dilakukan layanan pribadi berupa konseling individual menggunakan teknik konseling Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) yang selanjutnya akan dibahas sebagai berikut.

Rasional Kedukaan merupakan sebuah respon yang mungkin dialami pasca kehilangan seseorang seperti kematian pasangan hidup. Kedukaan menurut Neimeyer (2009:36) merupakan sebuah respon alami terhadap kehilangan yang ditandai dengan gejala universal, tahapan ataupun perjuangan yang dialami oleh orang berduka. Stroebe, et al (2016) menyatakan bahwa kedukaan yang dialami dapat menjadi sebuah pengalaman emosi yang melibatkan beberapa reaksi seperti reaksi fisik, reaksi psikis, serta reaksi sosial.

Kematian yang terjadi pada pasangan menikah akan menjadi sebuah fase baru dalam kehidupan dan meninggalkan luka bagi siapapun yang ditinggalkan. Seperti Shear (2016:15) mengungkapkan bahwa kehilangan orang terdekat dan memiliki hubungan positif dapat meninggalkan luka mendalam. Begitupun Bowlby (Sawyer, 2019:11) mengungkapkan bahwa kehilangan seseorang yang dicintai dapat menjadi pengalaman menyakitkan dalam periode kehidupan.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kedukaan seperti yang diungkapkan Aiken (Fahransa, 2008:9) yaitu hubungan dengan almarhum; kepribadin, usia dan jenis kelamin; serta peristiwa terjadinya kematian. Kedukaan yang dialami oleh masing-masing orang tentunya berbeda tergantung bagaimana cara mereka menyikapi kematian tersebut. Neimeyer, et al (2009:244) mengungkapkan bahwa saat orang mampu menerima kematian, mempercayai kehidupan memiliki arti, mampu mempertahankan rasa koheren diri, mulai mempercayai orang lain, serta menemukan makna dari kehilangan yang dialami berarti mereka mampu keluar dari kedukaan yang dialaminya. Sedangkan saat orang belum mampu menghadapinya dalam periode tersebut, maka kemungkinan orang akan mengalami kedukaan rumit (complicated grief) yang ditandai dengan mengalami gangguan yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial, pekerjaan ataupun hal lainnya yang berpengaruh pada kehidupan sekurang-kurangnya selama enam bulan (Neimeyer, 2009:242).

Begitupun saat orang masih belum mampu menangani kedukaan yang dialami, maka orang berpotensi mengalami kedukaan berkepanjangan (prolonged grief) (Yulianingsih, 2019:18). Kematian yang terjadi selain dapat berpengaruh pada perasaan, hal ini juga akan berpengaruh pada status pernikahan. Pasangan yang ditinggalkan menjadi single parent berstatus janda atau duda. Tentunya bukan hanya status yang berubah, namun peran dan tanggung jawab pun secara otomatis berubah. Seorang ibu yang ditinggalkan berperan menjadi seorang ayah sekaligus seorang ibu bagi anak-anaknya, begitupun sebaliknya. Dalam menjalani kehidupan barunya, tentunya mereka perlu beralih dari kondisi kedukaan yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mereduksi kedukaan yang dialami.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan konseling. American Counseling Association mendefinisikan konseling sebagai hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga dan kelompok untuk mencapai tujuan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, serta karir. terdapat beberapa teknik intervensi konseling yang dapat dilakukan untuk mereduksi kedukaan diantaranya Cognitive Behavior Therapy (CBT) (Kosminsky, 2016:11), Hypnotherapy (Gupta & Sidana, 2020:197), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (Solomon & Rando, 2007:117), Grief Counseling (Jordan & Neimeyer, 2003:776). Setelah menelaah beberapa referensi intervensi tersebut maka peneliti berasumsi untuk menggunakan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) untuk mereduksi kedukaan yang dialami orang dewasa pasca kematian pasangan hidup.

Menurut Shapiro (Solomon, 2018:137) konseling EMDR merupakan proses terapi yang efektif untuk menangani trauma. EMDR merupakan pendekatan resolusi trauma yang melibatkan serangkaian prosedur standar dan protokol klinis yang termasuk jenis khusus dari hubungan bilateral rangsangan sensorik (Wesselmann & Potter, 2009:181). Selanjutnya EMDR yang dikenalkan Shapiro dapat digunakan dalam setiap pengalaman emosional yang terjadi dalam peristiwa kehidupan (Wesselman, et al, 2012:224).

Shapiro (Hensley, 2016:5) membagi trauma ke dalam dua tipe, yaitu trauma "T" besar dan trauma "t" kecil. Dalam hal ini, kematian termasuk ke dalam trauma "T" besar dengan pengalaman yang terjadi biasanya terlihat sebagai sebuah trauma, bersifat persuasif, orang yang mengalaminya sering memiliki gambaran yang mengganggu, memiliki kepercayaan negatif yang cenderung sama, serta memiliki perasaan negatif terhadap keamanan di dalam dunianya.

---

Tujuan Intervensi Secara umum tujuan intervensi adalah untuk mereduksi kedukaan yang dialami orang dewasa pasca kematian pasangan hidup sehingga mampu menjalankan aktivitas normal seperti saat sebelum kematian pasangan.

Secara khusus tujuan intervensi adalah sebagai berikut: 1) Individu mampu mereduksi depresi serta kecemasan pasca kematian pasangan hidup. 2) Individu mampu menerima kematian yang terjadi. 3) Individu mampu membuka diri dan berinteraksi sosial kembali dengan orang lain. 4) Individu mampu menemukan kembali makna hidup.

Asumsi Dasar Asumsi pelaksanaan intervensi Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) adalah sebagai berikut: 1) Orang dewasa yang belum mampu beralih dari kondisi kedukaannya cenderung mengalami beberapa gejala kedukaan seperti saat pertama kali ditinggal meninggal oleh pasangannya. 2) Reaksi kedukaan yang ditimbulkan orang dewasa saat belum bisa beralih dari kondisi kedukaannya berdampak pada stabilitas emosi, kondisi fisik, hubungan sosial, serta hilangnya tujuan dan merasa hidup tidak berarti. 3) Orang dewasa yang belum mampu beralih dari kondisi kedukaannya dikhawatirkan mengalami beberapa gangguan lainnya diantaranya gangguan depresi, gangguan kecemasan menyeluruh, ataupun gangguan stress pasca trauma (Prigerson et al, 2009:9). 4) Pendekatan EMDR menekankan pada penanganan trauma (Solomon, 2018:137) ataupun hal-hal lainnya yang memicu trauma seperti kematian.

Sasaran Intervensi Intervensi dilakukan pada warga Desa Sukasukur yang mengalami tingkat kedukaan tinggi pasca kematian pasangan hidup. Prosedur Pelaksanaan Pada dasarnya sesi EMDR dimulai dengan menempatkan kejadian masa lalu sebagai fokus objek (Corsini, 2001:233). Pada sesi EMDR protokol standar dibagi ke dalam tiga bagian (Shapiro, 2001:76), diantaranya:

Pengalaman masa lalu. Tujuan dari protokol pertama ini adalah untuk memproses kembali ingatan masa lalu agar klien dapat bebas menjalani hidup di masa sekarang.

Situasi saat ini. Tahap ini menargetkan kondisi, situasi, serta reaksi dan perilaku yang mengganggu klien.

Templat positif di masa depan. Tahap ketiga dari protokol EMDR mencakup pembelajaran, pemodelan dan pencitraan yang memadai dalam hubungannya dengan penargetan EMDR untuk memungkinkan klien merespon secara berbeda di masa depan.

## Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan yang sebagai berikut:

Gambaran umum kelekatan pada orang dewasa di Desa Sukasukur berada pada kategori tinggi sebesar 98% dengan frekuensi 92 orang yang digambarkan dengan tingginya secure attachment dan rendahnya preoccupied attachment, dismissing attachment, serta fearful attachment. Hal ini menandakan bahwa hampir seluruh responden memiliki hubungan kelekatan yang kuat dengan masing-masing pasangannya.

Gambaran umum kedukaan pada orang dewasa pasca kematian pasangan hidup di Desa Sukasukur berada pada kategori sedang sebesar 53% dengan frekuensi 49 orang. Hasil tersebut dapat dilihat berdasarkan tingginya aspek depresi, sedangkan aspek kecemasan dan aspek kedukaan spesifik berada pada kategori sedang.

Terdapat hubungan positif dengan tingkat hubungan yang sangat kuat sebesar 0,941 antara kelekatan dan kedukaan pada orang dewasa di Desa Sukasukur pasca kematian pasangan hidup.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) dapat dijadikan sebagai teknik konseling yang digunakan untuk membantu mereduksi kedukaan pada orang dewasa yang mengalami kedukaan pasca kematian pasangan hidup di Desa Sukasukur.

## Acknowledgments

## References

- Ainsworth, Mary D. Bell, Silvia M. 1970. Attachment, Exploration, And Separation: Illustrated by the Behavior of One Year Old in A Strange Situation. *Child Development*, 41(1), hlm:49-67.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.

- Arizmendi, Brian J. O'Connor, Mary-Frances. 2015. What is "Normal" in Grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 1-5.
- Arizmendi, Brian J. O'Connor, Mary-Frances. 2015. What is "Normal" in Grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 1-5.
- Benoit, Diane. 2004. Infant-Parent Attachment: Definition, Types, Antecedents, Measurement and Outcome. *Podiatry Child Health*, hlm: 541-545
- Bhattacharya, Bidita. 2014. *Cognitive Behavioural Intervention in Prolonged Grief Reaction: Case Series*. Springer.
- Bowlby, John. (1988). *A Secure Base Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Amerika: United States of America.
- Corsini, Raymond J. (2001). *Handbook of Innovative Therapy*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Creswell, John. W. (2017). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Crittenden, Patricia M. 2017. Gifts from Mary Ainsworth and John Bowlby. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22, hlm: 436 –442.
- Eikenaes, Ingeborg. Pedersen, Geir. Wilberg, Theresa. 2015. Attachment Style in Patients with Avoidant Personality Disorder Compared with Social Phobia. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, hlm: 1-16.
- Fahransa, Adeke Dini. 2008. *Grief Pada Ayah Yang Anaknya Meninggal Dunia Secara Mendadak*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Fonagy, Peter. Campbell, Chloe. 2016. *The Routledge Handbook of Psychoanalysis in the Social Sciences and Humanities*. Routledge: New York
- Gervai, Judit. 2009. Environmental And Genetic Influences on Early Attachment. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 25(3), hlm:1-12.
- Greenwood, Dara. 2015. Attachment and Conflict in Adult Relationships.
- Gupta, Aarzoo. Sidana, Ajeet. 2020. Clinical Hypnotherapy in Grief Resolution. *Indian Psychiatric Society*, 42(2), hlm: 193-197.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kakar, Vani. Oberoi, Nanki. (2016). Mourning with Social Media: Rewiring Grief. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7 (8), hlm: 371-375.
- Kosminsky, Phyllis. (2016). *CBT For Grief: Clearing Cognitive Obstacles to Healing from Loss*. New York: Springer
- Love, Anthony. W. 2007. Progress in Understanding Grief, Complicated Grief, and Caring for the Bereaved. 27(1), hal: 73-83
- Mikulincer, Mario. Shaver, Phillip. R. (2007). *Attachment in Adulthood*. New York: Guildford Publication, Inc.
- Mohammadi, Korosh. Samawi, Abdolvahab. Ghazavi, Zahra. 2016. The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle with Marital Satisfaction. *Iran Red Crescent Med Journal*, 18(4), hlm: 1-6.
- Moon, Robin J. Glymour, Maria M. et al. 2013. Short and Long-Term Associations Between Widowhood and Mortality in the United States: Longitudinal Analyses. *Journal Public of Health*, 3(36), hlm:382-389.
- Neimeyer, Robert A. 2006. Widowhood, Grief, and the Quest for Meaning. Hlm: 227-252.
- Neimeyer, Robert A. 2016. Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program. *Behaviour Change*, 2(33), 65–79.
- O'Connor, Maja. Elklit, Ask. 2008. Attachment Styles, Traumatic Events, and PTSD: A Cross-Sectional Investigation of Adult Attachment and Trauma. *Attachment & Human Development*. 10(1), hlm: 59-71.
- Prigerson, Holly G. Et al. 1995. Inventory of Coplicated Grief: A Scale to Measure Maladaptive Symptoms of Loss. *Psychiatry Research*, hlm: 65-79.
- Sanberg, J.G. Bradford, A.B. Brown, A.P. 2017. Differentiating Between Attachments Styles and Behaviors and Their Association with Marital Quality. *Family Process*, 56(2), hlm: 518-531.
- Sawyer, Kelsey. (2019). *The Embodiment of Attachment and Grief in Adolescents: A Literature Review*.
- Shapiro, Francine. Et al. (2007). *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shear, M. Katherine. 2016. *Grief is a Form of Love*.
- Solomon, R.M. Rando, T.A. 2007. Utilization of EMDR in the Treatment of Grief and Mourning. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), hlm: 109-117.
- Stroebe, Margaret. Boerner, Kathrin. Schut, Henk. 2016. Grief. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, hlm: 1-5
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
-

- Wesselmann, Debra. et al. 2012. EMDR As A Treatment for Improving Attachment Status in Adult and Children. *Revue Europeenne De Pshychologie Appliquee*, 62, hlm: 223-230.
- Yulianingsih. 2019. Penggunaan Konseling Ego State Untuk Mereduksi Keduakaan Pada Remaja Pantu Asuhan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.