



Penerimaan Diri pada Ibu Pasca Kematian Anak di Desa Bakungan

Indri Yani

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
 UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia

E-mail: yaniindri060513@gmail.com

Abstract. *The death of a child is one of the most profound and difficult forms of grief to deal with, especially for a mother who never imagined losing her child suddenly, where the death often triggers a prolonged grief process. To achieve self-acceptance, according to Kubler-Ross, a person will go through five stages, namely denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. Whereas in an Islamic perspective, self-acceptance is seen through the concept of ikhlas and rida which become a guide in dealing with grief. This study aims to determine the stages of mother's self-acceptance after death, the psychological impact caused, and the Islamic perspective on self-acceptance. This study uses a qualitative approach with a phenomenological research type. This study involved three mother informants who lost their youngest child to a traffic accident. The results of this study indicate that the three informants have not achieved self-acceptance and did not fully pass through the stages of the Kubler-Ross theory, such as the first informant passing through the stages of anger, bargaining, and depression, the second informant passing through the stages of denial, anger, bargaining, and depression, and the third informant only passing through the stages of denial and depression. The psychological impacts felt by the three informants include numbness, deep sadness, longing, stress, and trauma. In an Islamic perspective, ikhlas and rida are only understood verbally by informants, which is due to the strong bond between mother and child, so that to achieve complete self-acceptance, a spiritual approach such as therapy with ustadz/ustadzah or Islamic therapists is needed, as well as family support that consistently accompanies and listens, which can help mothers accept these events with sincerity.*

Keywords: *Self-acceptance, Mother, Youngest Child, Traffic Accident, and Islamic Perspective*

Abstrak. Kematian anak merupakan salah satu bentuk duka yang paling mendalam dan sulit dihadapi, terutama bagi seorang ibu yang tidak pernah membayangkan kehilangan anaknya secara tiba-tiba, di mana kematian tersebut sering memicu proses duka berkepanjangan. Untuk mencapai penerimaan diri, menurut Kubler-Ross, seseorang akan melewati lima tahapan, yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Sedangkan dalam perspektif Islam, penerimaan diri dilihat melalui konsep ikhlas dan rida yang menjadi pegangan dalam menghadapi duka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan penerimaan diri ibu pasca kematian, dampak psikologis yang ditimbulkan, dan perspektif Islam tentang penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Penelitian ini melibatkan tiga informan ibu yang kehilangan anak bungsunya akibat kecelakaan lalu lintas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan belum mencapai penerimaan diri dan tidak sepenuhnya melewati tahapan teori Kubler-Ross, seperti informan pertama melewati tahapan kemarahan, tawar-menawar, dan depresi, informan kedua melewati tahapan penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, dan depresi, dan informan ketiga hanya melewati tahapan penyangkalan dan depresi. Adapun dampak psikologis yang dirasakan ketiga informan meliputi mati rasa, kesedihan mendalam, kerinduan, stres, dan trauma. Dalam perspektif Islam, ikhlas dan rida hanya dipahami secara lisan oleh informan, yang disebabkan oleh ikatan kuat antara ibu dan anak, sehingga untuk mencapai penerimaan diri secara utuh diperlukan pendekatan spiritual seperti terapi dengan ustadz/ustadzah atau terapis Islam, serta dukungan keluarga yang konsisten mendampingi dan mendengarkan, yang dapat membantu ibu menerima kejadian tersebut dengan ketulusan hati.

Kata Kunci: Penerimaan diri, Ibu, Anak Bungsu, Kecelakaan Lalu Lintas, dan Perspektif Islam

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit sosial dasar yang terdiri dari individu-individu yang dipersatukan oleh hubungan darah, ikatan pernikahan, atau hubungan lainnya (Huda, 2022). Sebagai fondasi masyarakat, keluarga berperan penting mewariskan nilai-nilai, norma, dan budaya. Bagi anak,

keluarga merupakan lingkungan awal tempat tumbuh kembang fisik dan psikologisnya, sekaligus dasar pendidikan yang memengaruhi masa depannya (Arlimans dkk., 2022). Struktur keluarga umumnya mencakup ayah, ibu, dan anak yang tinggal bersama dalam satu rumah. Orang tua memiliki peran unik dan saling melengkapi. Ayah sebagai pelindung, pencari nafkah, dan panutan moral (Mulyana, 2022). Sedangkan ibu mengasuh, mendidik, serta membentuk karakter anak dengan kasih sayang (Lubis & Harahap, 2021). Anak, sebagai amanah dari Allah SWT, menjadi penguat cinta antara orang tua sekaligus penerima kasih sayang dan perhatian dari keduanya.

Dalam perjalanan kehidupan, keluarga menghadapi berbagai tantangan, termasuk kehilangan anggota keluarga, seperti jika terjadi kehilangan seorang anak, hal ini menjadi peristiwa mendalam yang berdampak signifikan terhadap psikologis orang tua, khususnya ibu. Meski kematian adalah hal yang pasti dan merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT, proses menerima kenyataan ini sering kali menjadi ujian berat bagi keluarga. Maka dari itu, pentingnya peran keluarga dan orang sekitarnya untuk memberikan dukungan agar dapat membantu mengatasi duka cita hingga akhirnya orang tua tersebut dapat menerima takdir kematian yang telah datang pada anak mereka (Julianti & Laksmiwati, 2022).

Penerimaan adalah mengakui kenyataan bahkan ketika kita menginginkan hal itu menjadi kejadian yang berbeda, dengan menerima dan berdamai dengan keadaan. Hal ini dapat menjadi bantuan untuk menghadapi semua emosi dan pikiran negatif, untuk kemudian mengalokasikan kembali kapasitas mental dan emosional tersebut untuk maju dan menata hari esok (Arumjati, 2023). Tentunya untuk bisa mencapai penerimaan kematian anak tidaklah mudah, terdapat tahapan-tahapan yang harus dilalui agar mendapatkan penerimaan diri itu bisa dicapai.

Menurut Kubler-Ross (2005) menjelaskan bahwasanya sebelum individu dapat mencapai penerimaan diri, umumnya akan melewati beberapa tahapan yaitu tahapan penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*). Sedangkan penerimaan diri dalam perspektif Islam dikaitkan dengan sikap ikhlas dan rida. Ikhlas dan rida memiliki konsep yang hampir serupa, namun memiliki makna yang berbeda. Ikhlas adalah melakukan sesuatu dengan tulus tanpa mengharapkan imbalan atau pamrih, hal ini dilakukan semata-mata karena Allah SWT (Taufiqurrohman, 2019). Ikhlas dalam konteks penerimaan diri pasca kematian orang yang disayangi berarti menerima kenyataan kehilangan tersebut dengan tulus dan tanpa ada perasaan amarah ataupun menyesal. Sedangkan rida adalah suatu kerelaan menerima kehendak Allah SWT. Rida kepada Allah adalah rida kepada setiap apa yang diberikan, merasa tenang dan

lapang dada apa yang telah terjadi (Abdurrohman dkk., 2020).

Tahapan penerimaan diri setelah kehilangan anak ini merupakan bagian penting dari pemulihan emosional dan psikologis, terutama pada ibu. Hal ini dikarenakan ibu memiliki ikatan paling kuat dengan anaknya dibandingkan sang ayah. Ikatan ini terjalin sejak dalam kandungan selama sembilan bulan, dimana hubungan emosional dan batin mulai terbentuk (Prihandini & Primana, 2019). Kedekatan ini diperkuat oleh sifat ibu yang sabar, penuh kasih sayang, dan lembut, serta waktu yang lebih banyak dihabiskan bersama anak, terutama jika sang ibu adalah ibu rumah tangga. Bagi seorang ibu, kematian anak sering diibaratkan kehilangan separuh nyawa, karena hubungan emosional dan fisik yang sangat erat, ditambah dengan berbagai pengorbanan seperti waktu, tenaga dan karier demi kebahagiaan anak. Oleh karena itu, kehilangan anak dapat meninggalkan perasaan hampa dan kesedihan yang mendalam bagi seorang ibu.

Dampak kematian anak pada ibu berdasarkan dari penelitian Mulya dan Karin menunjukkan bahwasanya kematian seorang anak dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat mendalam, dikarenakan menyadari bahwasanya anak yang telah dilahirkan dari rahimnya dan dirawat dengan penuh kasih sayang telah lebih dahulu meninggalkan dunia. Hubungan emosional yang kuat antara ibu dan anak dapat membuat perasaan kehilangan tersebut terus-menerus menyelimuti pikiran ibu. Hal inilah yang menjadi pencetus *stress* yang luar biasa pada ibu. Terlebih lagi terdapat harapan yang tinggi dan rencana yang telah dibuat terpaksa harus putus dan ditinggalkan (Winta & Syafitri, 2019). Dampak dari kematian anak pada ibu juga bisa mempengaruhi hubungan antara ibu dan anggota keluarga lainnya seperti kerenggangan antara ibu dan anak yang masih hidup. Hal ini bisa terjadi jika ibu mengalami *stress* dan terlalu larut akan kesedihan, sehingga hubungan ibu dan anak merenggang. Maka dari itu, pentingnya peran keluarga untuk membantu dan merangkul sang ibu yang mengalami keterpurukan (Julianti & Laksmiwati, 2022).

Penerimaan diri setelah kehilangan anak melibatkan serangkaian tugas yang kompleks, termasuk menyesuaikan dan menciptakan makna baru di dunia pasca kematian. Ibu mungkin mengalami berbagai emosi dan reaksi, termasuk kejutan, duka, kecemasan, dan bahkan keputusan (Das dkk., 2021). Dampak ini tidak hanya terbatas pada ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi anak lainnya dalam keluarga (Julianti & Laksmiwati, 2022). Perubahan dalam dinamika keluarga dan hubungan antar anggota keluarga dapat menjadi faktor penting dalam tahapan penerimaan diri ibu, dikarenakan untuk dapat mencapai penerimaan adalah sebuah pilihan yang paling sulit. Namun, tetap saja itu merupakan sebuah pilihan yang harus dipilih untuk berdamai dengan keadaan agar kondisi jiwa dapat sehat. Maka dari itu,

berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, menjadi alasan mengapa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerimaan Diri pada Ibu Pasca Kematian Anak di Desa Bakungan”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku dapat diamati (Luthfiyah, 2018). Fenomenologi adalah ilmu yang mengamati dan memahami sebuah fenomena yang muncul dan ada dalam kehidupan manusia, dengan fokus penelitian pada manusia sebagai bagian dari pengalaman hidupnya (Rorong, 2020). Jenis penelitian fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan struktur kesadaran manusia dan makna dari pengalaman hidup individu dalam konteks konsep atau fenomena tertentu.

Lokasi penelitian ini berada di desa Bakungan, Kecamatan Loa Janan, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Informan penelitian ini berjumlah tiga orang ibu yang anaknya telah meninggal dunia dengan penyebab kematian kecelakaan lalu lintas, dan anak yang meninggal adalah anak terakhir. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *puposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh si peneliti dengan pertimbangan ciri khas yang terkait dengan tujuan penelitian (Sulistiyo, 2019). Dalam pengumpulan data yang digunakan adalah berupa, observasi, wawancara dan dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dengan proses analisis data dalam model Creswell.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa ibu-ibu yang kehilangan anaknya di desa Bakungan, yaitu NH, DH, dan SM mengalami proses penerimaan diri yang penuh kesedihan dan kerinduan. Meskipun mengakui kematian anak sebagai takdir, mereka masih berjuang untuk mengikhlaskan dan menerima kenyataan tersebut. NH meraskan kerinduan mendalam dan berusaha untuk ikhlas, DH oleh kenangan dan kedekatan sang anak, dan SM masih berjuang menerima kehilangan sang anak. Proses yang mereka alami lebih dari sekadar kesedihan, tetapi merupakan perjuangan yang kompleks antara cinta, kehilangan, dan penerimaan takdir. Penerimaan diri bukan proses yang mudah dan akan melewati beberapa tahapan tertentu. Berikut adalah analisis hasil wawancara yang diperoleh:

Tahapan Penerimaan Diri

Tahapan penerimaan diri menurut Kubler-Ross terdiri dari lima tahapan, yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan diri (Kubler-Ross & Kessler, 2005). Namun, dalam penelitian ini, tidak semua informan mengalami tahapan yang sama. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri ibu terhadap kematian anaknya sangat beragam. Pada tahap penyangkalan, yang merupakan reaksi awal terhadap berita duka. Seseorang cenderung sulit menerima kenyataan (Tyrrell dkk., 2024). Dalam penelitian ini, dua informan, DH dan SM, mengalami tahap penyangkalan setelah menerima kabar kematian anak mereka secara mendadak akibat kecelakaan. Mereka awalnya menolak mempercayai informan tersebut, terutama karena kabar duka disampaikan melalui telepon, yang dapat meningkatkan ketidakpercayaan terhadap berita yang diterima.

Sebaliknya, informan NH tidak mengalami tahap penyangkalan. Anak NH sempat dirawat selama 10 hari sebelum meninggal, sehingga NH memiliki kesempatan untuk mendampingi, membimbing dengan bacaan dzikir dan syahadat, serta menyaksikan langsung proses kematian anaknya. Hal ini membuat NH lebih siap secara emosional dalam menghadapi kenyataan. Selain itu, NH menerima kabar kecelakaan anaknya secara langsung dari teman-teman anaknya yang datang menjemput ke rumah sakit, berbeda dengan DH dan SM yang hanya mendapat kabar melalui telepon.

Perbedaan cara menerima informasi serta kondisi sebelum kematian anak berpengaruh pada bagaimana setiap ibu memproses kehilangan. NH yang menyaksikan sendiri kondisi anaknya hingga akhir lebih siap menghadapi kenyataan, sedangkan DH dan SM yang menerima kabar secara mendadak cenderung mengalami penolakan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

Pada tahapan selanjutnya yaitu tahapan kemarahan. Kemarahan merupakan reaksi emosional ketika seseorang menyadari kehilangan orang yang dicintai. Pada tahap ini, individu cenderung mencari objek untuk disalahkan, baik itu tuhan, diri sendiri, maupun orang lain (Julianti & Laksmiwati, 2022). Berdasarkan hasil wawancara, hanya NH dan DH yang mengalami tahapan ini. Keduanya sempat meluapkan kemarahan kepada Allah SWT atas takdir yang menimpa anak mereka. DH bahkan tidak hanya marah kepada tuhan, tetapi juga menyalahkan dirinya sendiri. Meski demikian, mereka tidak menyalahkan pihak yang menabrak, karena menyadari bahwa kecelakaan bukanlah hal yang disengaja dan bahwa pelaku juga mengalami dampak dari kejadian tersebut. Dalam kondisi diliputi kesedihan mendalam,

mereka merasa tidak ada yang bisa disalahkan selain tuhan, yang mereka anggap sebagai pemegang kendali atas takdir manusia.

Sementara itu, SM tidak mengalami tahapan kemarahan karena ia menyakini bahwa kejadian ini adalah takdir yang telah ditetapkan untuk anaknya. Ia lebih fokus mendoakan agar anaknya mendapatkan tempat yang baik di sisi-Nya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemarahan dalam proses berduka dipengaruhi oleh tingkat pemahaman seseorang terhadap konsep takdir NH dan DH merasa sulit menerima kehilangan dan merasakan ketidakadilan, sementara SM sudah memiliki pemahaman yang lebih mendalam bahwa kematian adalah kepastian bagi setiap makhluk, sebagaimana yang dijelaskan dalam surah Al-A'Araf ayat 34:

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

Terjemahan: *Setiap umat mempunyai ajal (batas waktu). Jika ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan sesaat pun dan tidak dapat (pula) meminta percepatan.*

Tahapan selanjutnya yaitu tahapan tawar-menawar. Tahapan tawar-menawar adalah tahapan di mana individu yang mengalami kehilangan mencoba bernegosiasi dengan Tuhan, membayangkan skenario alternatif agar peristiwa tersebut tidak terjadi (Julianti & Laksmiwati, 2022). Dalam penelitian ini, NH dan DH mengalami tahapan ini dengan melakukan negosiasi batin untuk mencari solusi yang bisa mengubah keadaan. Sebaliknya, SM tidak mengalami tahapan ini, karena sejak awal ia meyakini bahwa kematian anaknya adalah takdir yang harus diterima, dan ia lebih fokus pada doa serta harapan agar anaknya mendapatkan tempat terbaik di sisi Tuhan.

Tahapan berikutnya adalah depresi, di mana individu mulai menyadari bahwa kenyataan tidak dapat diubah. Perasaan hampa dan kesedihan mendalam sering muncul, yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari (Kubler-Ross & Kessler, 2005a). Dalam konteks penelitian ini, NH, DH, dan SM mengalami tahapan ini dengan intensitas yang serupa, terutama karena kedekatan emosional mereka dengan anak yang telah tiada. Anak-anak mereka adalah sosok yang manja sekaligus dapat diandalkan dalam keluarga, sehingga kepergiannya meninggalkan luka dalam. Menurut teori kelekatan Bowlby menjelaskan bahwa hubungan kelekatan antara ibu dan anak menciptakan ikatan emosional yang kuat dan rasa aman, sehingga ketika kehilangan ikatan emosional antara ibu dan anak akibat kematian, dapat memicu ketidakpastian serta kesedihan mendalam yang berujung pada depresi (Rizal (Penyunting), 2021).

Tahapan terakhir adalah penerimaan diri, yaitu proses menerima kenyataan dengan kesadaran penuh tanpa menolak rasa sakit yang muncul. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh aspek psikologis dan usia individu (Kubler-Ross & Kessler, 2005).

DH (42 tahun) masih mengalami kesedihan mendalam dan sesekali mempertanyakann takdir, sejalan dengan karakteristik usia madya yang sering mengalami krisis pertengahan hidup. SM (52 tahun) lebih memahami bahwa ini adalah takdir anaknya, tetapi secara emosional masih sulit menerima kenyataan sepenuhnya, bahkan memengaruhi kondisi fisiknya. NH (61 tahun) terlihat lebih dekat ke tahap penerimaan, kemungkinan karena pengalaman melihat perjuangan anaknya di rumah sakit selama 1 hari sebelum wafat, yang membantunya mempersiapkan diri secara emosional.

Selama melewati tahapan penerimaan diri, perlu adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan tetangga sekitar, agar ibu-ibu yang telah kehilangan anaknya tidak merasakan kesepian dan merasakan dorongan emosional yang sangat dibutuhkan bagi mereka (Winta & Syafitri, 2019). Ketiga informan dalam penelitian ini merasakan dukungan sosial dari berbagai sumber, yaitu keluarga, anak yang saat ini masih hidup, teman-teman dari mendiang anak mereka, serta orang-orang sekitar mereka. Dukungan ini yang membantu ketiga informan untuk tetap kuat, terutama karena mereka masih memiliki anak-anak yang masih hidup. Kesadaran akan keberadaan anak-anak yang masih hidup memberikan mereka motivasi tambahan untuk melanjutkan hidup dan menjalani hari-hari mereka dengan lebih baik.

Dampak Psikologi Pasca Kematian Anak

Setelah mewawancarai ketiga informan, peneliti menyimpulkan bahwa dampak psikologis pada ibu pasca kematian anak di desa Bakungan sangat mendalam dan kompleks, mencakup aspek emosional, kognitif, serta fisik. Kehilangan anak bukan hanya meninggalkan luka emosional yang mendalam tetapi juga mengganggu keseharian mereka secara signifikan. Kehilangan orang terkasih, terutama anak, merupakan salah satu bentuk trauma terberat dalam kehidupan seseorang. Secara psikologis, ibu yang kehilangan anak menunjukkan gejala seperti perasaan hampa atau mati rasa, kesedihan dan kerinduan yang mendalam akan kehadiran anak yang telah tiada. Kondisi ini berdampak pada kemampuan kognitif mereka, yang terlihat dari kesulitan fokus atau berpikir jernih, serta hilangnya minat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Tekanan emosional yang berlarut-larut ini juga menyebabkan ketiga informan mengalami *stress* yang berkepanjangan, bahkan hingga mengalami trauma (Valentia & Mansoer, 2020).

Selain itu, tak hanya dampak psikologis saja yang dirasakan oleh para informan, berdasarkan hasil wawancara ketiga informan juga merasakan dampak pada fisik mereka dari kehilangan tersebut. Tubuh mereka merespons kesedihan dan *stress* dengan menunjukkan gejala fisik yang beragam. Ketiga informan mengungkapkan dalam wawancaranya mereka merasa kelelahan yang luar biasa, seringkali tidak memiliki energi untuk beraktivitas.

Perubahan nafsu makan juga terjadi, di mana beberapa informan mengalami penurunan selera makan. Gangguan tidur juga menjadi masalah utama, di mana mereka memiliki keinginan terus larut untuk tidur agar dapat memimpikan anak mereka yang telah tiada. Kondisi ini semakin diperparah dengan penurunan sistem kekebalan tubuh, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit (Song dkk., 2019). Dengan demikian, jelas bahwa kematian anak tidak hanya memberikan dampak pada psikologis yang berat, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisik ibu secara signifikan.

Pandangan Informan tentang Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, penerimaan diri merupakan bagian dari ikhlas dan rida. Ikhlas berarati menjalankan perintah Allah dan Rasul dengan hati yang tulus demi meraih rida-Nya (Sugini, 2023). Sedangkan rida adalah keteguhan hati dalam menerima ketetapan Allah dengan lapang dada tanpa kebencian, termasuk terhadap musibah (Saputra & Wahyudi, 2014). Hasil wawancara menunjukkan bahwa mencapai ikhlas dan rida bukanlah hal yang mudah. Meskipun informan memahami ajaran Islam tentang menerima takdir, perasaan seperti kesedihan, kerinduan, dan kehilangan tetap hadir dalam diri mereka. Para informan menekankan bahwa mencapai ikhlas dan rida merupakan proses panjang yang tidak dapat diprediksi. Mereka menyadari bahwa perasaan manusiawi seperti kesedihan dan kehilangan tidak dapat sepenuhnya dihilangkan, sehingga menjadi tantangan dalam menerima ketentuan Allah dengan lapang hati.

Dalam konteks quantum ikhlas, penerimaan diri bukan sekedar ketenangan pikiran, tetapi juga melibatkan kesadaran hati yang mendalam untuk menyerahkan kognitif, tetapi juga menghadirkan energi positif yang membawa ketenangan batin (Sentanu, 2007). Dalam perspektif Islam, penerimaan diri tidak hanya berarti menerima kenyataan, tetapi juga melibatkan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah SWT (Istiqomah, 2024.). Salah informan yaitu DH, menyatakan bahwa penerimaan diri mencakup sikap ikhlas dan rida, yang menuntut keimanan kuat terhadap takdir. Namun, proses ini tidak mudah karena manusia tetap dihadapkan pada emosi mendalam. Penerimaan diri bersifat dinamis dan membutuhkan waktu, kesabaran, serta keteguhan iman.

Ibadah berperan penting dalam proses penerimaan diri, bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan mencapai ketenangan batin (Sholahuddin & Siti Sulaikho, 2021). Berdasarkan wawancara, ibadah menjadi mekanisme koping utama bagi para ibu yang berusaha berdamai dengan kehilangan anak. NH menggunakan ibadah seperti sholat, dzikir, doa, sedekah, dan aqiqah untuk

menenangkan diri. DH, meskipun memiliki keterbatasan dalam pengetahuan agama, tetapi mengandalkan doa dan dukungan spriritual dari keluarga. Sementara itu, SM menjalankan ibadah wajib dan sunnah dengan disiplin, serta rutin membaca ayat suci untuk memperoleh ketenangan batin.

Setiap ibu memiliki cara berbeda dalam menjalankan ibadah dan menggunakannya sebagai mekanisme koping. Meskipun, NH dan SM merasa tenang dalam beribadah, mereka masih dalam proses mencapai ikhlas sepenuhnya. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan emosional yang lebih intensif, seperti konseling atau terapi mahabbah (cinta kepada Allah SWT) dengan ustadz/ustadzah atau terapis Islam, guna membantu mereka menghadapi proses duka dengan lebih sehat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang peneliti lakukan tentang penerimaan diri pada ibu pasca kematian anak di desa Bakungan, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Ketiga informan melewati tahapan penerimaan diri yang tidak sama, seperti NH tidak mengalami tahapan penyangkalan karena ia mendampingi anaknya selama perawatan di rumah sakit dan menyaksikan langsung kematian anaknya, berbeda dengan DH dan SM yang menerima kabar lewat telpon. Pada tahap kemarahan, NH dan DH sempat menyalahkan tuhan, sementara SM lebih cepat meyakini bahwa ini adalah takdir. NH dan DH juga mengalami tahapan tawar-menawar, membayangkan kemungkinan takdir lain, sedangkan SM tidak berpikir demikian dan harapan anaknya damai di akhirat. Ketiga informan mengalami tahapan depresi mendalam, dan masih belum sepenuhnya mencapai tahapan penerimaan diri.
2. Ketiga informan merasakan dampak psikologis serupa setelah kematian anaknya, seperti mengalami mati rasa, kesedihan dan kerinduan yang mendalam, penurunan fungsi kognitif, kehilangan minat untuk melakukan sesuatu, *stress* hingga mengalami trauma. Adapun dari segi fisik, ketiga informan mengalami kelelahan, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh yang mengindikasikan adanya dampak mendalam terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.
3. Pandangan informan tentang penerimaan diri dalam perspektif Islam adalah ikhlas dan rida. Ketiga informan menyatakan bahwasannya mereka mudah mengungkapkan kepada orang-orang di sekitarnya bahwa mereka berusaha atau sudah mengikhhlaskan dan rida atas kematian anak mereka. Namun, untuk benar-benar menerima sepenuh hati masih merupakan hal sulit bagi mereka. Mereka hanya mampu berucap secara lisan, tetapi belum

sepenuhnya merasakan dan menerapkan di dalam hati, karena anak yang meninggal adalah buah hati yang telah mereka kandung, lahirkan, dan dibesarkannya dengan penuh cinta.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, I., Ecep Ismail, & Dewi Mariyana. (2020). Konsep Rida dalam Al-Qur'an dan Hadis serta Penerapannya dalam Bimbingan Rohani Pasien Rumah Sakit Islam di Jawa Barat (Telaah Deskriptif Analitik di RS Muhammadiyah Kota Bandung dan RS Al-Ihsan Kabupaten Bandung). *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, Vol. 5, No. 1.
- Arlimans, L., Ernita Arif, & Sarmiati. (2022). Pendidikan Karakter untuk Mengatasi Degradasi Moral Komunikasi Keluarga. *Ensiklopedia of Journal*, Vol. 4, No. 2.
- Arumjati, S. (2023). *Panduan Berdamai dengan Keadaan*. Laksana.
- Das, M. K., Arora, N. K., Gaikwad, H., Chellani, H., Debata, P., Rasaily, R., Meena, K. R., Kaur, G., Malik, P., Joshi, S., & Kumari, M. (2021). Grief reaction and psychosocial impacts of child death and stillbirth on bereaved North Indian parents: A qualitative study. *PLOS ONE*, 16 (1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240270>
- Huda, F. (2022). Peranan Orang Tua Menanamkan Nilai-Nilai Agama pada Anak. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah*, Vol. 2, No. 1, 7.
- Istiqomah, L. N. (2024). *Penerimaan Diri Alumni Anak Berkonflik dengan Hukum pasca Rehabilitas di Bengkel Jiwa Jember*.
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 9.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon and Schuster.
- Lubis, M. Y. A., & Harahap, H. S. (2021). Peranan Ibu Sebagai Sekolah Pertama Bagi Anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 2, No. 1, 7.
- Luthfiyah, M. F. &. (2018). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Mulyana, I. (2022). *Keistimewaan Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak*. Jejak Publisher.
- Prihandini, S., & Primana, L. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Kelekatan Ibu terhadap Janin dalam Kandungan. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 2.
- Rizal (Penyunting), J. S. N., M. Chozim (Penerjemah). (2021). *Perkembangan Anak: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Deepublish.
- Saputra, T. S. & Wahyudi. (2014). *Pendidikan Agama Islam Akidah Akhlak Kelas X*. PT. Karya Toha Putra.
- Sentanu, E. (2007). *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. PT. Elex Media Komputindo.
- Sholahuddin, M. & Siti Sulaikho. (2021). *Fiqih Ibadah*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.

- Song, J., Mailick, M. R., Greenberg, J. S., & Floyd, F. J. (2019). Mortality in parents after the death of a child. *Social science & medicine (1982)*, 239, 112522.
- Sugini, Y. (2023). Ikhlas. *Universitas Ahmad Dahlan*. <https://perpustakaan.uad.ac.id/ikhlas/>
- Sulistiyo, U. (2019). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Salim Media Indonesia.
- Taufiqurrohman. (2019). Ikhlas dalam Perspektif AlQur'an (Analisis terhadap Konstruksi Ikhlas melalui metode tafsir tematik). *EduProf, Vol. 1 No. 02*, 109.
- Tyrrell, P., Harberger, S., Schoo, C., & Siddiqui, W. (2024). Kubler-Ross Stages of Dying and Subsequent Models of Grief. Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507885/>
- Valentia, S., & Mansoor, W. W. D. (2020). Pemaknaan orang tua yang kehilangan anak dalam peristiwa kekerasan politik: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Ulayat, Vol. 6, No. 2*.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). Coping Stress pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak. *Philanthropy: Journal of Psychology, Vol. 3, No. 1*.