**TEORI “LIMA TAHAPAN KEDUKAAN” KÜBLER-ROSS**

**Model Kübler-Ross**, yang juga dikenal dengan sebutan **Lima Tahapan Kedukaan** (*The Five Stages of Grief*), pertama kali diperkenalkan oleh Dr. [Elisabeth Kübler-Ross](https://id.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_K%C3%BCbler-Ross) pada bukunya tahun 1969, *On Death and Dying*.

Dalam bukunya yang berjudul **Teladan Mengatasi Kematian**, yang didasari oleh penelitian dan wawancaranya dengan lebih dari 500 pasien yang menghadapi kematian. Teladan tersebut menjelaskan, dalam lima tahapan tersendiri, sebuah proses oleh mereka yang mengatasi dan berhadapan dengan [kedukaan](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Duka&action=edit&redlink=1) dan [tragedi](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tragedi_(peristiwa)&action=edit&redlink=1), terutama ketika didiagnosa memiliki [penyakit berat](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Penyakit_berat&action=edit&redlink=1) atau mengalami kerugian yang sangat besar. Menambahi teladan ini, bukunya membawa kesadaran awal akan kepekaan yang dibutuhkan untuk perlakuan yang lebih baik atas individu yang sedang mengalami sakit atau penyakit berat.

Sekarang, teladan ini telah diterima secara luas sebagai panduan guna menentukan tanggapan emosional dan [psikologis](https://id.wikipedia.org/wiki/Psikologis) yang dialami oleh banyak manusia ketika berhadapan dengan penyakit yang mengancam nyawa atau keadaan yang mengubah kehidupan. Tahapan-tahapan ini tidak hanya berlaku untuk mereka yang kehilangan oleh karena kematian tetapi dapat juga diterapkan kepada seseorang yang mengalami peritiwa yang mengubah hidup, seperti perceraian atau putusnya suatu hubungan, atau kehilangan sebuah pekerjaan.

Dr. Kübler-Ross menambahkan bahwa sangatlah penting untuk mengetahui bahwa tahapan-tahapan ini *tidak berarti harus diselesaikan secara urut atau*[*kronologis*](https://id.wikipedia.org/wiki/Kronologi). Tidak semua yang mengalami peristiwa yang mengancam nyawa atau peristiwa yang mengubah hidup, merasakan kelima tahapan tersebut, dan melakukannya dalam urutan sebagaimana yang tertulis dalam teori. [Reaksi](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Reaksi&action=edit&redlink=1) atas penyakit, kematian dan kehilangan sangatlah spesifik (khusus) dialami oleh mereka yang mengalaminya. Tidak semua orang melalui seluruh tahapan ataupun dalam urutan susunan. Beberapa tahapan mungkin *dilewati* sepenuhnya, sebagian lain akan mengalami dalam urutan tahapan yang berbeda, sebagian akan mengalami kembali dan sebagian lain mungkin akan *terjebak* pada satu tahapan.

Tahapan-tahapan dalam [mengatasi](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Mengatasi_(psikologi)&action=edit&redlink=1) keadaan sekarat, sekarang ini lebih sering dikenal sebagai **Tahapan Kübler-Ross**, Lima Tahapan Sekarat  *(The Five Stage of Dying),* Lima Tahapan Kedukaan *(The Five Stages of Grief),* Lima Tahapan Kehilangan *(The Five Stages of Loss),* Lima Tahapan Mengatasi Kematian *(The Five Stages of Coping With Dying),* Lima Tahapan Mengatasi Kedukaan*(The Five Stages of Coping With Grief)* atau Lima Tahapan Mengatasi Kehilangan *(The Five Stages of Coping With Loss).*

**TAHAPAN**

Tahapan-tahapan, yang lebih dikenal dengan singkatannya dalam bentuk  **DABDA**, adalah sebagai berikut:

1. [**Penyangkalan**](https://id.wikipedia.org/wiki/Penyangkalan) (***Denial***)

"Saya merasa baik-baik saja."; "Hal ini tidak mungkin terjadi, tidak pada saya."

Penyangkalan biasanya merupakan pertahanan sementara untuk diri sendiri. Perasaan ini pada umumnya akan digantikan dengan kesadaran yang mendalam akan kepemilikan dan individu yang ditinggalkan setelah kematian.

Reaksi pertama individu yang kehilangan adalah terkejut, tidak percaya, merasa terpukul dan menyangkal pernyataan bahwa kehilangan itu benar-benar terjadi. Secara sadar maupun tidak sadar seseorang yang berada pada tahap ini menolak semua fakta, informasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang dialaminya. Individu merasa hidupnya menjadi tidak berharga lagi. Pada saat itu ia dalam keadaan terguncang dan pengingkaran, merasa ingin mati saja. Pada tahap ini seseorang tidak mampu berpikir apa yang seharusnya ia lakukan untuk keluar dari masalahnya. Ia tidak siap untuk menerima kondisinya. Oleh karenanya, tahap penyangkalan merupakan suatu tahap yang sangat tidak nyaman dan situasi yang sangat menyakitkan. Reaksi fisik yang terjadi pada tahap ini biasanya berupa keletihan, kelemahan, pucat, mual, diare, sesak napas, detak jantung cepat, menangis, gelisah. Reaksi ini berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa tahun.

1. [**Marah**](https://id.wikipedia.org/wiki/Marah) (***Anger***)

"Kenapa saya ? Ini tidak adil!"; "Bagaimana mungkin hal ini dapat terjadi pada saya?"; "Siapa yang harus dipersalahkan?"

Ketika berada pada tahapan kedua, individu akan menyadari bahwa ia tidak selalu dapat menyangkal. Kemarahan yang dialami oleh seseorang dapat diungkapkan dengan berbagai cara. Individu mungkin menyalahkan dirinya sendiri dan atau orang lain atas apa yang terjadi padanya, serta pada lingkungan tempat ia tinggal. Pada kondisi ini individu tidak memerlukan nasehat, baginya nasehat adalah sebuah bentuk pengadilan *(judgement)* yang sangat membuatnya menjadi lebih terganggu. Reaksi fisik yang sering terjadi pada tahap ini antara lain: wajah memerah, nadi menjadi lebih cepat, gelisah, susah tidur dan tangan mengepal.

1. [**Menawar**](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tawar&action=edit&redlink=1) (***Bargaining***)

"Biarkan saya hidup untuk melihat anak saya diwisuda."; "Saya akan melakukan apapun untuk beberapa tahun."; "Saya akan memberikan simpanan saya jika..."

Tahapan ketiga melibatkan harapan supaya individu dapat sedemikian rupa menghambat atau menunda kematian. Biasanya, kesepakatan untuk perpanjangan hidup dibuat kepada kekuasaan yang lebih tinggi dalam bentuk pertukaran atas gaya hidup yang berubah. Secara psikologis, individu mengatakan, "Saya mengerti saya akan mati, tetapi jika saja saya memiliki lebih banyak waktu..."

Apabila individu mampu mengungkapkan rasa marahnya, maka ia maju ke tahap tawar menawar. Pada tahap ini seseorang berpikir seandainya ia dapat menghindari kehilangan itu. Reaksi yang sering muncul adalah dengan mengungkapkan perasaan bersalah atau ketakutan pada dosa yang pernah dilakukan, baik itu nyata ataupun hanya imajinasi saja. Seringkali seseorang yang berada pada tahap ini berusaha tawar menawar denga Tuhan agar merubah apa yang telah terjadi supaya tidak menimpanya. Sering juga dinyatakan dengan kata-kata “seandainya saya hati-hati”, “kenapa harus terjadi pada keluarga saya”, dll. Sesungguhnya bargaining atau tawar menawar yang dilakukan seseorang tidak memberikan solusi apapun bagi permasalahan yang ia hadapi.

1. [**Depresi**](https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi) (***Depression***)

"Saya sangat sedih, mengapa perduli dengan lainnya?"; "Saya akan mati .. Apa keuntungannya?"; "Saya merindukan orang saya cintai, mengapa melanjutkan?"

Pada tahapan keempat, penderita yang sekarat, menolak dibesuk dan menghabiskan banyak waktu untuk menangis dan berduka. Proses ini memberikan kesempatan kepada pasien yang sekarat untuk memutus hubungan dengan sesuatu yang dicintai ataupun disayangi. Tidak disarankan untuk mencoba menghibur individu yang berada pada tahapan ini. Ini merupakan waktu penting untuk berduka yang harus dilalui.

Individu pada tahap ini mengalami disorganisasi dalam batas tertentu dan merasa bahwa mereka tidak mampu melakukan tugas yang di masa lalu dilakukan dengan sedikit kesulitan. Individu sering menunjukkan sikap menarik diri, tidak mau berbicara, takut, perasaan tidak menentu dan putus asa. Seseorang yang berada pada tahap ini setidaknya sudah mulai menerima apa yang terjadi padanya adalah kenyataan yang memang harus ia hadapi. Gejala fisik yang sering diperlihatkan adalah menolak makan, susah tidur, letih, dan libido menurun.

1. [**Penerimaan**](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Penerimaan&action=edit&redlink=1) (***Acceptance***)

"Semuanya akan baik-baik saja."; "Saya tidak dapat melawannya, Saya sebaiknya bersiap untuk hal itu."

Ini merupakan tahapan terakhir, individu tiba pada kondisi sebagai makhluk hidup atau kepada yang dicintainya.

Tahap ini berkaitan dengan reorganisasi perasaan kehilangan. Individu akan menyadari bahwa hidup mereka harus terus berlanjut dan mereka harus mencari makna baru dari keberadaan mereka. Pikiran yang selalu terpusat pada objek atau orang yang hilang akan mulai berkurang atau menghilang. Individu telah menerima kenyataan kehilangan yang dialaminya, gambaran tentang objek atau orang yang hilang mulai dilepaskan dan secara bertahap perhatian dialihkan kepada objek yang baru. Seseorang yang berada pada tahap ini mulai menyusun rencana yang akan dilakukan pasca kehilangan.

**LATAR BELAKANG TERBENTUKNYA TEORI**

Pada awalnya, Kübler-Ross menerapkan tahapan-tahapan ini pada penderita penyakit gawat, kemudian diterapkan pada bentuk lain seperti individu yang mengalami kerugian/kehilangan milik pribadi yang sangat luar biasa (pekerjaan, penghasilan, kebebasan). Termasuk dalam hal ini adalah peristiwa penting dalam kehidupan seperti kematian seseorang yang sangat dicintai, [perceraian](https://id.wikipedia.org/wiki/Perceraian), [kecanduan obat-obatan](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Kecanduan_obat-obatan&action=edit&redlink=1), awal menderita sakit atau [penyakit gawat](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Penyakit_gawat&action=edit&redlink=1), diagnosa ketidaksuburan, juga banyak [tragedi](https://id.wikipedia.org/wiki/Tragedi) dan [bencana](https://id.wikipedia.org/wiki/Bencana) lainnya. Kübler-Ross menyatakan bahwa tahapan-tahapan ini tidak senantiasa berada dalam urutan seperti di atas, juga tidak semua pasien mengalami seluruh tahapan-tahapan tersebut, walau ia menerangkan bahwa seorang pasien setidaknya selalu mengalami paling tidak dua tahapan. Seringkali, individu akan mengalami beberapa tahapan secara berulang-ulang, bergantian antara dua atau lebih tahapan, yang kemudian kembali pada satu atau beberapa tahapan selama beberapa kali sebelum menyelesaikan tahapan tersebut.

Secara signifikan, mereka yang mengalami (atau pantauan dari mereka yang merawat) tahapan-tahapan ini seharusnya tidak memaksakan proses. Proses kedukaan sangatlah pribadi dan tidak seharusnya tergesa-gesa. Mereka selayaknya sadar bahwa tahapan-tahapan tersebut akan lewat dengan sendirinya dan pada akhirnya tahapan "Penerimaan" (*Acceptance*) akan dicapai.

Beberapa psikolog percaya bahwa semakin keras seseorang melawan kematian, semakin besar kemungkinan mereka akan berada pada tahap penyangkalan. Jika hal ini terjadi, sangat mungkin penderita akan menghadapi kesulitan meninggal dengan cara yang baik. Psikolog lain menyatakan bahwa penderita yang tidak menentang kematian merupakan hal yang baik yang dapat dilakukan oleh individu.

**REFERENSI**

Santrock, J.W. (2007). *A Topical Approach to Life-Span Development*. New York: [McGraw-Hill](https://id.wikipedia.org/wiki/McGraw-Hill).

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Terjemahan). Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

, susah tidur, letih dan libido menurun.

5. Penerimaan

Tahap ini berkaitan dengan reorganisasi perasaan kehilangan. Individu akan menyadari bahwa hidup mereka harus terus berlanjut dan mereka harus mencari makna baru dari keberadaan mereka. Pikiran yang selalu terpusat pada obyek atau orang yang hilang akan mulai berkurang atau menghilang. Individu telah menerima kenyataan kehilangan yang dialaminya, gambaran tentang obyek atau orang yang hilang mulai dilepaskan dan secara bertahap perhatian dialihkan kepada obyek yang baru. Seseorang yang berada pada tahap ini mulai menyusun rencana yang akan dilakukan pasca kehilangan.