



Aku Perempuan Tangguh: Dinamika Strategi *Coping* Remaja Perempuan Pasca Kehilangan Ayah di Masa Pandemi COVID-19

Deviani Dwi Putri

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia
Email: devianidwiputri123@gmail.com

Abstract

Adolescent girls who have strong emotional ties when losing a father figure during the COVID-19 pandemic need to carry out coping strategies to overcome negative emotions and stress. The purpose of the study was to determine the description of coping strategies in adolescent girls who lost their fathers during the COVID-19 pandemic. The research used phenomenological methods. Participants in the study amounted to three adolescent girls. The sampling technique used purposive sampling method with predetermined criteria. Data collection in the study used observation and interviews. Test the validity of data from research using triangulation of data sources through supporting informants. The results showed that the three participants used problem-focused coping strategies and emotion-focused coping strategies simultaneously. Coping strategies include finding solutions, positive thinking, social support and emotional support from others, religion and self-acceptance.

Keywords: adolescent girls, coping strategies, father loss

Informasi Artikel

Diterima: 07-01-2023
Direvisi: 10-02-2023
Diterbitkan: 01-04-2023



Abstrak

Remaja perempuan yang memiliki ikatan emosional yang kuat pada saat kehilangan sosok ayah di masa pandemi COVID-19 perlu melakukan strategi *coping* untuk mengatasi emosi negatif dan stres. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran strategi *coping* pada remaja perempuan yang kehilangan ayah di masa pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan metode fenomenologi. Partisipan dalam penelitian berjumlah tiga remaja perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan observasi dan wawancara. Uji keabsahan data dari penelitian menggunakan triangulasi sumber data melalui informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan ketiga partisipan menggunakan strategi *coping* berpusat pada masalah dan strategi *coping* berpusat pada emosi dilakukan secara bersamaan. Strategi *coping* mencakup mencari solusi, berpikir positif, dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang lain, religius serta penerimaan diri.

Kata kunci: remaja perempuan, strategi *coping*, kehilangan ayah

1. PENDAHULUAN

Sosok orang tua merupakan orang yang paling dekat dengan anak (Pradipta, 2014). Kedekatan ini membuat anak merasa aman dan nyaman. Anak akan merasa sulit untuk menerima kenyataan, ketika dihadapkan hal-hal yang tidak diinginkan dalam hidup (Pratama, 2021). Seperti anak perempuan yang harus kehilangan ayahnya karena COVID-19. Hubungan yang dimiliki oleh seorang anak perempuan dengan sosok ayah menjadi hal yang berpengaruh bagi kehidupan anak (Megawulandari & Jannah, 2020). Terlebih lagi jika sosok ayah begitu dekat dengan anak, hal tersebut dapat diketahui melalui kelekatan atau *attachment*, yaitu ikatan emosional yang kuat antara sosok ayah dengan anak guna memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Ramadhanti et al., 2021). Kepergian sosok ayah dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam terutama bagi anak perempuan yang lebih emosional ketika menghadapi suatu permasalahan (Abidina & Mujtahid, 2022). Perempuan lebih sering menunjukkan ketakutan dan kesedihan, serta dirinya cenderung mengungkapkan emosi melalui ekspresi wajah dan kata-kata yang diucapkan (Ratnasari et al., 2017). Perempuan yang mengalami kesedihan berkepanjangan lebih mungkin mengalami gangguan psikologis dibandingkan dengan pria (Nurislami & Hanggono, 2014). Gangguan psikologis yang dialami oleh perempuan, seperti gangguan makan, tidur, gangguan kecemasan hingga depresi (Rudman & Glick, 2008).

Ayah memiliki peran penting dalam keluarga, sehingga kepergian ayah dapat menimbulkan dampak negatif. Peran sosok ayah sebagai orang tua dapat berpengaruh terhadap keseluruhan perkembangan sosial, emosional, dan prestasi akademik anak (Kusramadhanty, 2019). Idealnya, ayah dapat memberikan kenyamanan tempat tinggal dan keamanan dari bahaya yang mengancam secara fisik maupun psikologis (Nurlatifah et al., 2020). Dengan begitu, perlindungan, jaminan finansial dan pemenuhan spiritual yang menyeluruh dapat menyentuh jiwa dan raga anak-anak dan seluruh anggota keluarga. Selain itu, peran seorang ayah pada anak dapat membangun harga diri agar tetap positif dan menguatkan keinginan anak untuk berprestasi serta mengembangkan motivasi anak untuk sukses (Partasari et al., 2017).

Masa remaja adalah masa peralihan antara usia anak-anak dan kehidupan orang dewasa yang ditandai melalui pertumbuhan, perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis, masa remaja ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan perubahan sikap dan perasaan serta keinginan dan emosi tidak menentu (Sirupa et al., 2016). Fenomena yang ada di lapangan terjadi pada remaja perempuan usia 13-17 tahun yang kehilangan sosok ayah sebagai orang tua akibat COVID-19. Pada tanggal 30 Mei 2022, peneliti melakukan *survey* lapangan dari hasil studi pendahuluan menggunakan wawancara yang dilakukan pada tiga remaja perempuan. Pasca kehilangan sosok ayah sebagai orang tua, subjek merasa tidak percaya dengan peristiwa yang terjadi, serta melakukan penolakan dengan tidak menyangka bahwa hal tersebut akan dialami oleh dirinya, merasa stres dan penuh tekanan sehingga individu sering meluapkan emosi dengan menangis, merasa kesepian, dan kehilangan motivasi serta semangat belajar yang menurun. Subjek seringkali merasakan kerinduan yang terdalam pada orang tuanya, karena semasa hidupnya dirinya sangat dekat dengan sosok ayah.

Masa berduka akibat kehilangan orang tua tidak dapat dibiarkan terlalu lama, hal ini dapat berdampak pada perkembangan mental dan emosional remaja putri. Anak yang kehilangan orang tuanya akan merasa sedih, terpukul, dan kemungkinan besar berubah tingkah lakunya (Yuliawati et al., 2007). Kesedihan akibat kehilangan orang yang dicintai dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan depresi (Lubis, 2009). Individu perlu melakukan suatu usaha agar dapat menangani kedukaan yang dialaminya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan *coping*. *Coping* merupakan mengatasi kesulitan di tengah-tengah tantangan yang melibatkan kecerdasan emosional dan ketangguhan (Edward & Warelow, 2005).

Coping yang dilakukan oleh individu tidak hanya untuk mengatasi masalah atau dukanya saja, namun individu harus mengetahui *coping* yang tepat dan efektif bagi diri sendiri serta lingkungannya (Darmawanti, 2012). Remaja perempuan yang mengalami beberapa permasalahan dan tragedi dalam kehidupannya pasca kehilangan orang tua selama masa pandemi COVID-19 dapat melakukan beberapa jenis strategi *coping*. Menurut Lazarus terdapat dua jenis strategi *coping* seperti *emotional focused coping* atau *coping* berfokus pada emosi, dimana individu mampu meredakan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah dan *problem focused coping* atau *coping* berfokus pada masalah, dimana individu langsung mengambil usaha dan tindakan untuk menyelesaikan masalah (Rustiana, 2012). Strategi *coping* yang dilakukan kurang tepat dapat meningkatkan stres, sedangkan strategi *coping* yang dilakukan dengan baik dan benar dapat menyeimbangkan pengaruh stres, sehingga membantu individu untuk mengelola kestabilan mental bagi dirinya (Hasan & Tumah, 2019).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Aliyah & Darmawanti, 2022), mengenai strategi *coping* pada perempuan usia dewasa yang kehilangan orang tua, menunjukkan bahwa, individu yang diteliti melakukan dua strategi *coping*. Individu melakukan strategi *coping* yang berpusat pada masalah dengan dapat mengambil keputusan untuk tidak berlarut dalam kesedihan serta mencari dukungan sosial dan mengikhlaskan kepergian sosok ayah. Sedangkan jika dengan strategi *coping* yang berpusat pada emosi, individu mencari aktivitas agar kesedihan yang dirasakan tidak terlalu membebannya.

Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Pratama, 2021), tentang pengalaman kehilangan orang tua dan strategi *coping* yang dilakukan pada anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu menggunakan dua strategi *coping*, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. Rasa sedih karena kematian orang tua diatasi oleh individu melalui perilaku yang positif. Pengasuh yang ada diasrama memberikan dukungan emosional pada individu dalam mengatasi duka yang dialami. Individu mendapatkan *treatment* melalui media kelompok dengan harapan anak dapat mengatasi rasa sedih karena kepergian orang tuanya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti membatasi penelitian ini hanya pada remaja perempuan yang kehilangan orang tua dengan memfokuskan sosok ayah, sebab peran ayah penting terhadap remaja perempuan sebagai pelindung dan teladan bagi hidupnya, serta membantu anak untuk mencari jati diri di fase remaja dan membangun harga diri yang lebih positif (Waroka, 2022). Peran dari orang tua yang masih ada dapat membantu individu dalam

mengatasi hal yang dirasakan dalam peristiwa kehilangan tersebut, sehingga individu secara terbuka dapat mendiskusikan peristiwa yang dialaminya (Koblenz, 2016). Oleh karena itu, perlu strategi *coping* agar anak mampu meredakan dan menghadapi situasi yang terjadi. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam gambaran strategi *coping* yang dipilih pada remaja perempuan pasca kehilangan ayah dimasa pandemi COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi *coping* remaja perempuan pasca kehilangan ayah di masa pandemi COVID-19.

2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga remaja perempuan usia 13-17 tahun yang kehilangan ayah di masa pandemi COVID-19. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan. Identitas partisipan dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Identitas Partisipan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama	T	E	A
Pendidikan terakhir	SMA	SMP	SMA
Usia sekarang	17 tahun	14 tahun	17 tahun
Usia partisipan saat ditinggal ayah	16 tahun	13 tahun	15 tahun
Rentang waktu kepergian ayah	1 tahun	1 tahun	2 tahun

2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan pengalaman manusia terhadap suatu fenomena.

2.3 Instrumen

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi, dengan menggunakan aspek mencari solusi, dukungan sosial dari orang lain (*problem focused coping*) dan berpikir positif, dukungan emosional dari orang lain, religius, penerimaan diri (*emotion focused coping*). Jenis coping pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2. Teknik pengorganisasian data dilakukan dengan menulis verbatim hasil wawancara, mengkategorikan dan mencari tema agar mendapatkan pemahaman yang jelas. Teknik pemantapan kredibilitas penelitian yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan triangulasi sumber data, yaitu dengan mewawancarai informan pendukung.

Tabel 2. Jenis *Coping* Penelitian

Tema Utama	Jenis <i>Coping</i>
<i>Problem focused coping</i>	Mencari solusi Dukungan sosial dari orang lain
<i>Emotion focused coping</i>	Berpikir positif Dukungan emosional dari orang lain Religius Penerimaan diri

2.4 Prosedur

Wawancara dilakukan secara tatap muka, dimana peneliti langsung bertemu dengan subjek. Subjek ditanya kesediaannya terlebih dahulu sebelum pengambilan data.

3. HASIL

3.1 *Problem Focused Coping*

3.1.1 Mencari solusi

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa ketiga partisipan berupaya untuk mengalihkan serta mengurangi stres dan tekanan yang dialami pasca kehilangan sosok ayah didalam hidupnya di masa pandemi COVID 19 dengan melakukan kesukaan atau hobi yang dijalaninya. Hal tersebut partisipan lakukan dengan tujuan lain untuk menghibur dirinya sendiri. Partisipan T mengurangi stres dan kesedihan yang dialami dengan melakukan hobinya.

“Dengan melakukan hobi, contohnya kayak aku suka main basket, jadi aku main basket buat menghindari stres.” (P1T)

Sedangkan pada hasil wawancara yang dilakukan pada partisipan E, dirinya mengalihkan stres yang dialami dengan menonton film seperti drama Korea dan melakukan kesibukan yang dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

“Biasanya sih aku, selalu nonton drakor, kek drama Korea gitu. Dari situ, ya aku merasa teralihkan dari kesedihan yang aku alami sih.” (P2E)

“....aku juga selalu menyibukkan diriku disekolah, eeem melakukan kegiatan ekstrakurikuler, seperti main basket kalau sore, gitu.” (P2E)

Pada partisipan A, hal yang dilakukan untuk mengurangi stres dan kesedihan yang dialami sama seperti dengan partisipan E, yaitu menonton film drama Korea.

“Ya melakukan hal yang aku suka, kayak sekarang aku juga lagi suka nonton drakor ya, drama Korea, ya itu, untuk menghibur diri sendiri aja sih..” (P3A)

3.1.2 Dukungan sosial dari orang lain

Selain melakukan hobi untuk meminimalisir rasa sedih dan stres yang dialami, partisipan juga mencari dukungan oleh orang terdekatnya untuk menjadi teman dan *support system* dengan sekedar bercerita akan hal yang dialaminya serta bersikap terbuka terhadap orang sekitar untuk kelanjutan hidupnya.

“Ya, dengan memberikan saran serta masukan, biar aku selalu bersemangat gitu, meskipun papah udah gak ada.. uuum, aku berusaha buat selalu cerita ke temen-temen terdekat ku, mamah, sodara sodara, pokoknya berusaha untuk terbuka aja deh, sehingga kesedihan yang aku rasain dapat teralihkan.” (P1T)

“Ya dengan cerita ke sahabat-sahabatku disekolah, orang terdekatku. Hal yang aku rasain tentang sedihku, yang membuat aku tertekan tuh jadi berkurang.” (P2E)

“Ya dengan cerita ke.. ke ibuku, terus kadang ke sahabat-sahabatku, gitu.” (P3A)

Hal tersebut juga dibenarkan oleh informan pendukung pada partisipan (*significant other*) jika orang terdekatnya memberikan dukungan sosial pada partisipan agar selalu semangat pasca kepergian sosok ayah dalam hidupnya.

“Ya kalau dari aku sebagai sahabatnya T, aku selalu dukung buat semangat dia terus. Karena hal ini udah terjadi. Harus bisa ambil hikmahnya aja dari meninggalnya papahnya.” (IPT)

“...dia tuh lebih sering cerita kesahabatnya sih, pulang sore tuh basket. Kalau dirumah udah capek, dia langsung istirahat...” (IPE)

“Ya dari keluarganya, temen-temen sekolah atau tempat tinggalnya juga selalu kasih dukungan. Ya kasih semangat ke A biar gak terus-terusan sedih...” (IPA)

3.2 Emotion Focused Coping

3.2.1 Berpikir positif

Mengambil hal positif dari peristiwa yang telah dilalui dengan mengontrol diri sangat membantu partisipan untuk mengurangi tekanan dan stres yang dialami. Partisipan T mengatakan jika hal positif dari peristiwa yang dialami, dirasakannya dengan dirinya lebih dekat pada sanak saudaranya, dan kedekatannya menjadi motivasi bagi diri partisipan.

“Hal positifnya, aku merasa jadi lebih dekat ke saudara-saudara dan kedekatan mereka kayak memotivasi, biar lebih semangat gitu, buat ngejalanin hidupku selanjutnya.” (P1T)

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan pada informan pendukung T (*significant other*), dirinya mengatakan jika hal positif yang dialami oleh partisipan selama ayahnya tiada yakni partisipan terlihat lebih mandiri.

“Tentu ada. Eeem, sebagai contoh ya, dia itu kalau aku lihat bisa lebih mandiri aja sih. Karena tadinya kan diantar jemput sama papahnya ya. Terus apa-apa tuh sama papahnya juga. Jadi kepergian papahnya ini mungkin bisa dibilang memaksa T untuk jauh lebih mandiri” (IPT)

Sedangkan pada partisipan E dan A, menyatakan jika partisipan E dan A menjadi lebih mandiri dari peristiwa yang dialami.

“Eeem, hal positif dari peristiwa yang aku alami ini, aku merasa jadi lebih mandiri aja, sebelumnya aku, uuum manja sama papah, tapi sekarang, uuum.. papah dah gak ada. Jadi aku apa-apa bisa melakukannya sendiri.” (P2E)

“Eee, aku merasa lebih mandiri aja dari sebelumnya, soalnya kan apa-apa selalu ada ayah. Jadi sekarang ya aku bisa melakukan sendiri tanpa ayah, gitu.” (P3A)

Pernyataan dari partisipan E juga selaras dengan informan pendukung (*significant other*) yang ditemukan pada hasil wawancara.

“Yaa anaknya tuh jadi lebih temuo ya, dia tuh jadi lebih mandiri.. karena kan sebelumnya sama papahnya apa-apa diturutin.. jadi sekarang mau gak mau harus dilakuin sendiri.” (IPE)

Sedangkan pada informan pendukung partisipan A (*significant other*), dirinya menyatakan jika partisipan A terlihat lebih mandiri dan disisi lain partisipan A lebih *mendekatkan diri pada Tuhan*.

“Jadi lebih mandiri aja ya kalo yang aku lihat tuh.. karena tadinya dia selalu sama ayahnya. Eeeem, terus dia jadi rajin ke gereja juga. Eee, Tadinya kalo weekend tuh sering main sama aku sama temen-temen lainnya. Kalo sekarang dia lebih prioritas ke Tuhan dulu.” (IPA)

3.2.2 Dukungan emosional dari orang lain

Seperti yang terdapat pada hasil wawancara, ketiga partisipan mengatakan jika dirinya mendapatkan dukungan emosional dari orang terdekatnya seperti mendapatkan perhatian dan semangat dari orang terdekat untuk menjalani hari-harinya, agar perasaan yang membuatnya tertekan menjadi berkurang sehingga tidak berlarut dalam kesedihan.

“...terus orang-orang terdekatku tuh selalu ngasih perhatian. Terus aku merasa enggak kesepian lagi.” (P1T)

“Ya itu pastinya.. orang-orang terdekatku seperti mamah, teman-temanku yang dekat sama aku selalu ngasih perhatian lebih ke aku, ya biar menghibur aku supaya gak terus-terusan sedih.” (P2E)

“Dukungannya ya ngasih perhatian ke aku, jadi ngehibur aku terus, supaya gak terus-terusan merenung kesedihan.” (P3A)

Hal tersebut juga dibenarkan oleh informan pendukung (*significant others*) dari partisipan A jika orang terdekatnya memberikan dukungan emosional pada partisipan dengan memberikan perhatian agar partisipan tidak selalu merenung pasca kepergian sosok ayah.

“eeee, sering kasih perhatian juga buat selalu dekat sama A biar gak merenung terus.” (IPA)

3.2.3 Religius

Selain berpikir positif, para partisipan juga melakukan hal-hal yang berkaitan dengan aspek religius dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan pasca peristiwa yang dialami, seperti berdoa dan mengikuti kegiatan ditempat ibadahnya.

“Iya, dengan rajin sholat, terus sering-sering ngaji, gitu.” (P1T)

“Aku merasa lebih mendekatkan diri sama Tuhan ya dengan ke gereja. Terus kalo ada Pendalaman Alkitab, ya sering disebut PA, aku sering ikut.” (P2E)

“Iya tentu saja, aku selalu rajin kegereja, rajin berdoa, mengikuti kegiatan gereja, gitu.” (P3A)

3.2.4 Penerimaan diri

Ketika para partisipan telah menemukan cara untuk mengatasi emosi negatif dan stres yang dialaminya, partisipan T, E dan A menyatakan jika dirinya sudah menerima kenyataan jika sosok ayah yang begitu dekat dengan partisipan telah tiada. Ketiga partisipan sudah merasa lebih tenang dan ikhlas, serta dapat mengambil hikmahnya dari peristiwa tersebut.

“Merasa lebih lega, lebih ikhlas, lebih tenang pokoknya sudah bisa mengambil hikmah dari peristiwa yang aku alami.” (P1T)

“Aku sudah merasa lebih tenang dan ikhlas. Sudah bisa uumm, merelakan kepergian papah. Supaya papah juga lebih senang disana, kalau aku disini juga lebih senang juga.” (P2E)

“Iya, aku dah merasa tenang dan ikhlas bisa merelakan kepergian ayahku.” (P3A).

4. DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan jika dalam menghadapi stressor, ketiga partisipan secara sadar (berkemauan) untuk menghadapi masalahnya dengan keterlibatan kontrol primer dan kontrol sekunder (Connor-Smith et al., 2000). Melalui keterlibatan kontrol primer, individu fokus untuk mencari cara untuk mengubah situasi stres dengan mencari penyelesaian masalah, menyampaikan ekspresi emosi dan regulasi emosi. Hal tersebut dapat diketahui pada beberapa jenis *coping* yang dilakukan oleh ketiga partisipan, dengan melakukan hobi dan kesukaannya serta melalui dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang terdekat sehingga individu dapat mengatasi dan mengungkapkan emosi yang dirasakan untuk mencapai keseimbangan emosional. Sedangkan melalui keterlibatan kontrol sekunder, individu berusaha untuk beradaptasi pada keadaan yang dilalui dengan berpikir positif.

Ketiga partisipan mampu bangkit dari keadaan yang dialami kurang lebih satu hingga dua tahun lamanya. Hal ini selaras dengan pendapat Aprilia (2013), jika individu yang mengalami kehilangan seseorang akan memerlukan waktu kurang lebih satu sampai tiga tahun untuk kembali pulih dari kesedihan yang dialaminya. Pembahasan utama dalam strategi *problem focused coping* pada ketiga partisipan yaitu individu mampu mengambil keputusan untuk melakukan *coping* dengan mencari solusi seperti melakukan hobi dan kesukaan dari individu. Dua dari ketiga partisipan meminimalisir masalah yang dialami dengan menonton film kesukaannya. Selaras dengan pendapat Setyawati dan Chelsea (2021), melakukan hobi dan kesukaan dari diri sendiri dilakukan dengan tujuan untuk membuat perasaan menjadi senang dan bangkit lagi, sehingga dapat membantu kestabilan emosi.

Menurut Mutmainnah (2022) untuk bisa mengurangi tekanan yang dirasakan yaitu dengan cara mengalihkan pikiran mereka, dengan mengalihkan pikiran mereka, maka mereka dapat melupakan rasa sakit yang mereka rasakan saat itu dan juga melupakan kekhawatiran-kekhawatiran yang melanda mereka. Hal tersebut dilakukan pada dua partisipan dengan menyibukkan kegiatan yang ada di sekolah agar dapat mengalihkan hal yang membebani pikirannya dan tidak berlarut dalam kesedihan. Pengambilan keputusan dengan melakukan aktivitas tersebut dinyatakan berhasil, apabila individu mampu melibatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dimilikinya (Krisnani & Farakhayah, 2017).

Bentuk strategi *coping* lainnya yang dilakukan oleh ketiga partisipan adalah berpikir positif. McCrae dalam penelitiannya tentang hubungan antara situasi dengan tingkah laku coping, menemukan ada 19 tingkah laku coping yang signifikan salah satunya adalah berpikir positif (Indirawati, 2006). Tidak bisa dipungkiri bahwa masalah yang dialami membuat partisipan merasa stres. Walaupun demikian, para partisipan dapat berpikir positif bahkan didalam situasi yang tidak menguntungkan sekalipun. Hasil penelitian yang didapatkan, pada partisipan T

dirinya mampu mengambil hal positif pasca kehilangan ayah dimasa pandemi COVID-19 dengan merasa lebih dekat dengan saudaranya, serta kehadiran saudaranya tersebut mampu menjadikan partisipan lebih termotivasi untuk menjalankan hidup kedepannya meskipun tanpa sosok ayah didalamnya. Sedangkan yang dialami pada partisipan E dan A, dirinya dapat menjadi lebih mandiri setelah ayahnya tiada. Beberapa pernyataan dari informan pendukung (*significant others*) juga menyatakan jika partisipan mampu lebih mandiri setelah ayahnya tiada.

Strategi ini efektif untuk menghadapi stres dikarenakan sumber permasalahan yang timbul biasanya berupa pikiran negatif, baik dari diri sendiri, lingkungan maupun masalah yang sedang dialami (Linayaningsih, 2016). Jika pikiran negatif yang dialami dapat menyebabkan timbulnya masalah seperti stres, maka berpikiran positif adalah solusi agar dapat meminimalisir timbulnya stres tersebut. Hal ini sejalan dengan Limbert (2004), yang mengemukakan bahwa berpikir positif dapat membuat individu mampu menerima situasi secara positif, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan lebih baik.

Dukungan dari orang lain juga berpengaruh untuk membantu individu mengurangi masalah yang dialami. Dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang penting dalam menghadapi stres, dengan adanya dukungan sosial, seseorang akan lebih baik dalam menghadapi stres yang ia hadapi (Hasan, 2012). Melalui dukungan orang lain, hal tersebut partisipan dapatkan dengan sekedar bercerita dan bersikap untuk terbuka pada orang terdekat partisipan. Seperti yang dilakukan pada ketiga partisipan yang berusaha untuk bercerita dan terbuka kepada sahabat, saudara dan Ibu, sehingga hal yang membuatnya tertekan menjadi berkurang dan kesedihan yang dirasakannya dapat teralihkan. Senada dengan Xu dan Burleson (2001), yang mengemukakan bahwa dukungan sosial dari orang lain dapat membantu seseorang dalam mengatasi suatu tuntutan situasional. Selain itu, ketiga partisipan juga mendapatkan perhatian, serta adanya simpati dari orang terdekat agar tidak terpuruk pada masalah yang dialami.

Kekuatan dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat merupakan suatu proses psikologis yang dapat membawa energi positif bagi individu (Saputri & Indrawati, 2011). Hal tersebut dinamakan dengan *self-disclosure*, yaitu ketika individu mampu menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain dengan tujuan untuk mendapatkan dukungan sosial (Gainau, 2009). Dengan mengungkapkan perasaan negatif membuat partisipan merasa lebih lega dan mengurangi beban pikirannya. *Self-disclosure* dapat membantu individu untuk mengevaluasi dan memahami tentang masalah yang dialami, dan dapat menjadikan individu jauh lebih tenang (Gamayanti et al., 2018). Sehingga berdasarkan teori tersebut dapat dikatakan bahwa jenis dukungan yang terima oleh ketiga partisipan adalah dukungan sosial dengan mendapatkan saran, semangat, motivasi serta masukan dan dukungan emosional seperti mendapatkan perhatian dari orang terdekat, sehingga partisipan mampu bangkit dari peristiwa yang dialaminya.

Ketiga partisipan mampu mengurangi masalah yang dialami dengan mengambil hikmah (penerimaan diri) dari suatu permasalahan yang dihadapi. Partisipan dapat menerima kenyataan jika suatu hal yang telah dialami telah terjadi (Lestari, 2013). Dengan begitu, berdasarkan hasil

penelitian, individu dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri, lebih dekat dengan anggota keluarga yang masih ada, serta lebih mendekatkan diri dengan Tuhan (religius). *Coping* religius cenderung digunakan pada saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa diperoleh dari manusia atau saat individu tidak mampu menghadapi kenyataan yang sedang dialaminya (Sulistiyani, et al., 2020). Hal tersebut dilakukan oleh ketiga partisipan dengan rajin beribadah dan mengikuti kegiatan pada tempat ibadahnya, sehingga partisipan memiliki ketangguhan untuk menjalani hidup selanjutnya. Selaras dengan Nurfitri dan Waringah (2018), ketangguhan yang ada dalam diri individu dapat membantu proses adaptasi individu pasca kehilangan salah satu atau kedua orang tua, sehingga mengurangi efek negatif dari kesedihan yang dirasakan serta membantu individu untuk melihat peluang guna mengambil sebuah keputusan mandiri dengan berpikir panjang. Dari peristiwa yang telah dialami partisipan dan berbagai bentuk strategi *coping* yang telah dilakukan, membawa hal positif dalam diri individu pasca kehilangan sosok ayah, sehingga implikasi dari penelitian ini, partisipan dapat melakukan kontrol dirinya dalam mengelola emosi yang dirasakannya, sehingga mampu untuk lebih menenangkan diri dan mengambil hikmah serta melakukan perencanaan kedepannya.

Peneliti menyadari bahwa terdapat kelemahan dalam proses penelitian ini. Kelemahan tersebut yaitu, ketika pada saat proses wawancara, jawaban yang diberikan oleh partisipan kurang deskriptif, sehingga hasil wawancara yang dilakukan belum cukup untuk mendeskripsikan gambaran strategi *coping* secara maksimal. Hal itu dimungkinkan karena partisipan harus mengingat kembali pengalaman yang dirasakan pada saat kehilangan sosok ayah dihidupnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada ketiga partisipan, ditemukan bahwa terdapat beberapa jenis strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga partisipan dalam meminimalisir tekanan dan stres yang timbul pasca kehilangan sosok ayah dalam hidupnya. terdapat dua jenis *coping* yang dilakukan oleh ketiga partisipan remaja perempuan, yaitu strategi *problem focused coping* (mencari solusi dan dukungan sosial dari orang lain) dan *emotion focused coping* (berpikir positif, mendapatkan dukungan emosional dari orang lain, religius dan penerimaan diri) yang dilakukan secara bersamaan. Dengan melakukan *coping*, partisipan dapat menenangkan diri dan mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami.

REFERENSI

- Abidina, A., & Mujahid, D. R. (2022). Regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian. *Acta Psychologia*, 4(1), 38-47.
- Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran strategi coping pada perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85–99.
- Angraini, D. I. (2014). Hubungan depresi dengan status gizi. *Jurnal Medula*, 2(02), 39-46.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 1(3), 157-163

- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(6), 976–992.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan, 2*(2), 102-107.
- Edward, K. L., & Warelow, P. (2005). Resilience: When coping is emotionally intelligent. *Journal of The American Psychiatric Nurses Association, 11*(2), 101-102.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self-disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(1), 115-130.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, 33*(1), 95-112.
- Hasan, A. A., & Tumah, H. (2019). The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care, 55*(2), 153–160.
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 1*(3), 136-144.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping. *Jurnal Psikologi, 3*(2), 69-92.
- Krisnani, H., & Farakhayah, R. (2017). Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja akhir dengan menggunakan metode Realty Therapy. *Share: Social Work Journal, 7*(2), 28-37.
- Koblenz, J. (2016). Growing from grief: Qualitative experiences of parental loss. *OMEGA: Journal of Death and Dying, 73*(3), 203–230.
- Kusramadhanty, M. (2019). Temperamen dan praktik pengasuhan orang tua menentukan perkembangan sosial emosi anak usia prasekolah. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 8*(2), 258–277.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1*(4), 196-203.
- Limbirt, C. (2004). Psychological well-being and job satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: The impact of perceived social support and coping strategies. *Military Psychology, 16*(1), 37–51.
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. (2016). Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya, 18*(2), 251–259.
- Megawulandari, D., & Jannah, S. R. (2020). Hubungan kedekatan ayah dengan peningkatan emosi positif pada remaja putri di pesantren. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 4*(2), 126–131.
- Mutmainnah, A. N., Dachrud, M., & Musafar, M. (2022). Strategi coping pada pasien positif COVID-19 pasca dinyatakan sembuh. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health, 3*(2), 87-95
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: Studi kasus pada

- perempuan pasca kematian suami. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11-24.
- Nurislami, N. R., & Hanggono, R. (2014). Kekerasan dalam pacaran dan gejala depresi pada remaja. *Jurnal Promkes*, 2(2), 173-185.
- Nurlatifah, N. N., Rachmawati, Y., & Yulindrasari, H. (2020). Pendidikan karakter anak usia dini pada keluarga tanpa ayah. *EDUKIDS: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Usia Dini*, 17(1), 42-49.
- Pradipta, G. A. (2014). Keterlibatan orang tua dalam proses mengembangkan literasi dini pada anak usia paud di Surabaya. *Journal Universitas Airlangga*, 3(1), 1-2.
- Pratama, D. M. (2021). Strategi koping pada anak yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua di LKSA Nugraha Kota Bandung. *Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 20(1), 53-69.
- Ramadhanti, D. F., Agustin, M., & Rachmawati, Y. (2021). Hubungan antara kelekatan pada ayah dengan kecerdasan emosional anak usia dini. *Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 18(1), 54-62.
- Ratnasari, S., Suleeman, J., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(01), 35-46.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 65-72
- Setyawati, R. K., & Chelsea, M. (2021). Mengelola emosi mahasiswa selama belajar secara daring. *Jurnal Administrasi Dan Kesekretarian*, 6(1), 63-77.
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *E-CliniC*, 4(2), 137-144.
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan antara koping religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 22-31.
- Partasari, W. D., Lentari, F. R. M., & Priadi, M. A. G. (2017). Gambaran keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia remaja (usia 16-21 tahun). *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 159-167.
- Waroka, L. A. (2022). Peran ayah dalam pengasuhan positif untuk anak usia dini 4-5 tahun. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 2(1), 38-46.
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27(4), 535-566.
- Yuliawati, L., Setiawan, J. L., & Mulya, T. W. (2007). Perubahan pada remaja tanpa ayah. *Jurnal Ilmiah Psikologi "ARKHE"*, 12(1), 9-19.