

## GAMBARAN STRATEGI COPING PADA PEREMPUAN YANG KEHILANGAN ORANG TUA DI MASA PANDEMI COVID 19

**Nyimas Amnatul Aliyah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
email: [nyimas.18156@mhs.unesa.ac.id](mailto:nyimas.18156@mhs.unesa.ac.id)

**Ira Darmawanti**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
email: [iradarmawanti@unesa.ac.id](mailto:iradarmawanti@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Strategi coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan keadaan atau masalah yang menghambat dan juga merugikan dirinya. Perempuan yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua perlu melakukan *strategi coping* untuk mengatasi kesedihan dan rasa dukanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *strategi coping* pada perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi covid 19, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Adapun kriteria pada subjek yaitu berjenis kelamin perempuan yang berusia 19-25 tahun dan juga mengalami kehilangan orang tua di masa pandemi covid 19. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan teknik wawancara semi terstruktur dan juga menggunakan teknik analisis tematik. Uji keabsahan dapat pada penelitian ini menggunakan *member checking* dan juga *significant other*. Dalam penelitian ini, menemukan empat tema yaitu latar belakang peristiwa kehilangan orang tua, dampak dari kehilangan orang tua, *strategi coping* berpusat pada masalah dan *strategi coping* berpusat pada emosi. Dari hasil penelitian ini ketiga subjek melakukan *strategi coping* berpusat pada emosi dan *strategi coping* berpusat pada masalah secara bersamaan dan tepat. Meskipun masih terdapat kesedihan dan gangguan psikologis seperti gangguan tidur akibat adanya overthinking dan kekhawatiran yang dialaminya.

**Kata kunci** : strategi coping berpusat pada masalah, strategi coping berpusat pada emosi.

### Abstract

*Coping strategies are ways that a person does to control a situation or problem that hinders and also harms him. Women who have experienced the loss of a parent need to implement coping strategies to overcome their sadness and grief. This study aims to describe coping strategies for women who have lost their parents during the covid-19 pandemic, using a qualitative method with a case study approach. The criteria for the subject are female, aged 19-25 years and also experienced the loss of a parent during the covid 19 pandemic. The data collection technique used was semi-structured interview technique and also used thematic analysis techniques. The validity test can be done in this study using member checking and also the significant other. In this study, found four themes, namely the background of the event of losing a parent, the impact of losing a parent, problem-centered coping strategies and emotion-centered coping strategies. From the results of this study, the three subjects performed an emotion-centered coping strategy and a problem-centered coping strategy simultaneously and appropriately. Although there are still sadness and psychological disorders such as sleep disturbances due to the overthinking and worries they experience.*

**Keywords:** *problem-centered coping strategy, emotion-centered coping strategy*

## PENDAHULUAN

Fenomena yang ramai di bicarakan pada saat ini adalah adanya pandemi covid 19. Covid adalah kepanjangan dari Corona Virus Disease yang

dimana penyakit ini memakan banyak korban baik anak, remaja ataupun orang tua. Penyakit ini merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh

gangguan pernapasan akut dari virus corona 2 (SARS-CoV-2). Gejala dari virus ini adalah batuk, demam, hilangnya bau, tidak bisa merasakan, nyeri otot, gangguan pernapasan akut hingga menyebabkan adanya kematian. Maka dari itu pemerintah membuat peraturan karantina wilayah atau disebut dengan *lockdown* dimana manusia harus beraktivitas di dalam rumah untuk memutus rantai penyebaran dari virus corona agar tidak menyebar semakin luas (Siahaan, 2020). Peristiwa atau fenomena dengan kasus yang cukup besar seperti ini dapat disebut juga sebagai pandemi covid 19.

Pandemi covid 19 menurut (Shabrina, 2020) merupakan epidemi yang telah menyebar keseluruh dunia yang menjangkit dan merugikan kebanyakan orang. Kata pandemi digunakan untuk menunjukkan tingkat keparahan suatu wabah. Awal mula virus ini ada sejak bulan Desember 2019 yang berasal dari Wuhan, dan menyebar secara mendunia. Berdasarkan data dari *Worldometers.info* dari awal adanya corona virus hingga 8 September 2021 seorang yang terkena virus corona sejumlah 222,777,304 jiwa. Dengan ketentuan 4,600,073 jiwa meninggal dunia dan 199,304,747 jiwa sembuh dari paparan virus.

Di Indonesia sendiri kasus anak yang kehilangan orang tuanya akibat pandemi covid 19 yang tercatat pada bulan Agustus 2021 berkisar antara 11.000 anak, baik kehilangan ibu, ayah ataupun keduanya, kasus tersebut akan terus bertambah seiring dengan pandemi covid 19 yang belum juga usai. Namun beruntungnya individu yang ditinggal orang tua dengan budaya Indonesia yaitu karena ketika ditinggal kedua orang tua mereka masih di perhatikan oleh sanak saudara, teman ataupun lingkungan sekitar (TIM CNN Indonesia, 2021).

Pemerintah bertindak dengan cepat tentang individu yang kehilangan orang tua akan dicatat dengan tujuan untuk diberikan dukungan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh anak dan juga keluarga pasca berduka. Deputi bidang perlindungan anak dan wanita mengatakan bahwa anak dan wanita harus mendapatkan perlindungan khusus dan mencukupi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, jaminan pendidikan, kesehatan, keamanan dan persamaan perlakuan (Yoanes, 2021).

Pada masa adanya virus covid 19 ini, jika terdapat anggota keluarga yang terkena virus diharuskan menjalani isolasi mandiri selama 14 hari,

dimana hal tersebut merupakan cara yang tepat untuk mengurangi kontak dengan keluarga agar tidak terjadi penularan virus dan ketika terdapat anggota keluarga yang mengalami gejala yang parah, maka dari anggota keluarga tersebut harus menelepon pihak rumah sakit untuk mengirimkan ambulans, dan ketika di rumah sakit seorang yang terkena virus akan mendapat penanganan yang baik. Namun, jika terdapat anggota keluarga yang meninggal, peraturan pemakaman harus sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku di masa covid 19, dimana diberi batasan untuk keluarga tidak mengikuti prosesi pemakaman, segala proses pemakaman akan di urus oleh pihak rumah sakit. Pemerintah juga tidak memperbolehkan adanya takziah dan juga tahlilan karena dapat menularkan virus covid 19. Hal tersebut mengakibatkan seorang yang berduka merasa kekurangan dukungan dan semangat dari orang terdekat (Setiawan, 2020). Peristiwa tersebutlah yang menjadi salah satu keunikan apa artikel ini, dimana terdapat perbedaan proses serta pengalaman kematian pada anggota keluarga yang terjadi pada masa pandemi covid 19 dan tidak di masa pandemi covid 19.

Sesuai dengan fenomena yang berada di lapangan tentang seorang perempuan yang di tinggal orang tuanya dimasa pandemi covid 19 seperti ini. Dimana perempuan dikenal sebagai seorang yang paling dekat dengan orang tua dalam hal bermain dan juga bercerita. Perempuan adalah seorang yang ekspresif dalam hal emosi seperti tertawa, menangis, dan bersedih. Menurut pendapat (Ratnasari & Suleman, 2017) perempuan lebih banyak memperlihatkan kesedihan dan ketakutan yang dialaminya, perempuan juga mudah memperlihatkan ekspresi dan emosi dari raut muka dan juga pengucapannya yang sering dilakukan. Perempuan dikenal sebagai seorang yang memiliki sifat emosional karena ia lebih sering memperlihatkan emosionalnya.

Ketika di tinggal orang tua, perempuan cenderung lebih sering mengalami kesedihan yang berlarut dan juga tetap berusaha untuk meneguhkan hatinya agar merelakan kepergian orang tuanya. Menurut pendapat (Else-Quest & Hyde, 2018) perempuan yang mengalami kesedihan yang berlarut akan rentan mengalami gangguan psikologis dibandingkan laki-laki. Gangguan psikologis yang di alami perempuan dalam hal ini seperti depresi, gangguan makan dan tidur dan juga cemas (Rudman & Glick, 2008). Selain adanya kesedihan, tentu terdapat perubahan seperti suasana

rumah tidak lagi sama, dan perempuan dewasa mendapat tuntutan untuk menjadi pengganti orang tua, mengambil keputusan secara mandiri, membatasi diri untuk bertemu banyak orang, sudah Mulai memikirkan kelanjutan ekonomi keluarga dan juga survive dimasa pandemi covid 19 seperti ini (Ulung, 2021). Hal tersebut merupakan keunikan dari penelitian ini. Dari sini rumusan masalah yang di ambil oleh peneliti adalah tentang bagaimana gambaran seorang perempuan mengelola *strategi coping* yang dilakukan ketika dikehilangan orang tua.

Kehilangan orang tua bukanlah hal yang mudah untuk dilupakan dan juga direlakan, namun bagaimana cara individu untuk melakukan sesuatu hal dan membuat kesibukan agar kesedihan tersebut hilang dengan seiring berjalannya waktu. Menurut pendapat yang di kemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1984) hal itu dinamakan dengan *coping*. *Strategi coping* yaitu metode yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan keadaan atau masalah yang dimana masalah tersebut merupakan hambatan yang merugikan dirinya, baik *coping* yang dilakukan bersifat positif ataupun negatif. Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Hasan & Tumah, 2019) *strategi coping* yang buruk dapat meningkatkan beban stress, sedangkan *coping* yang benar dapat mengontrol pengaruh stress dan memungkinkan individu untuk mengambil stabilitas mental. Menurut pendapat (Darmawanti, 2012) individu melakukan coping tidak hanya untuk meredakan masalah atau dukanya saja namun individu harus mengetahui coping yang efektif bagi diri sendiri dan juga lingkungannya.

Jenis kelamin merupakan faktor penentu bagi individu dalam melakukan *coping strategi*. Hal tersebut didukung oleh pendapat (Rodiyah, 2021) bahwa faktor kondisi mempengaruhi *strategi coping* yang di antaranya adalah jenis kelamin, usia, temperamen, suku budaya, agama, intelegensi, Pendidikan, ekonomi.

Menurut pendapat Folkman dan Lazarus (1984) terdapat dua jenis dalam *strategi coping* diantaranya yaitu *strategi coping* berpusat pada masalah dan *strategi coping* berpusat pada emosi. Mekanisme *strategi coping* berpusat pada masalah seperti (1) individu berprilaku menghindari dari masalah, menarik diri dari lingkungan dan tidak ingin tahu tentang masalah yang sedang dihadapi, (2) individu berusaha untuk menyelesaikan masalah dengan adanya kemarahan dan juga agresi serta usaha untuk mengubah keadaan, (3) individu

berusaha untuk mengubah keadaan secara damai, hati-hati dan mendekati diri pada orang-orang di sekitar baik keluarga maupun teman untuk meminta bantuan. Sedangkan strategi coping berpusat pada emosi seperti (1) Individu mencari dukungan secara social maupun emosional dari orang lain, (2) individu membuat harapan positif, (3) individu melakukan penolakan dan berkata seolah masalah tidak pernah terjadi pada dirinya, (4) individu mencoba untuk dapat mengatur tindakan atau perasaan diri sendiri terhadap masalahnya, (5) menerima masalah dan mencari jalan keluar, (6) mengambil hikmah dari adanya peristiwa (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan survey lapangan dari hasil studi pendahuluan mengguankan wawancara via telepon bahwa jika di tinggal orang tua dimasa pandemi covid 19 seperti ini sangat merasa terpuuk dan *shock* karena adanya kematian pada orang tua yang prosesnya serba di batasi karena adanya pandemic covid 19, kemudian ia juga merasakan seperti tidak percaya dengan keadaan serta melakukan penolakan seperti tidak menyangka bahwa hal tersebut akan terjadi dan kemudian cenderung meluapkan emosi seperti menangis dan juga adanya rasa sakit hati. Kematian orang tua di masa pendemi ini mengakibatkan adanya kesepian juga karena segala aktivitas kebanyakan berada di dalam rumah. Serta kegiatan yang di lakukan pada pasa pandemi covid 19 ini hanya dirumah saja seperti mendengarkan musik, sholat, mengajak teman atau keluarga bermain namun tetap menghindari kerumunan. Ketika berada dirumah selalu teringat dengan sosok anggota yang telah meninggal dunia, namun tetap harus menerima keadaan karena jika individu keluar dan berkumpul dengan orang banyak juga akan membahayakan dirinya pula.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Pratama, 2021) tentang *strategi coping*, masalah yang di bahas dalam penelitian ini adalah seorang yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua dan *strategi coping* yang di lakukan. Bahwa *strategi coping* dilakukan berdasarkan pada tahapan perkembangan yang sedang dilaluinya, dan perbedaan pada jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan untuk penggunaan *strategi coping*. Rata-rata individu menggunakan strategi berpusat pada emosi dan berpusat pada masalah untuk mengatasi rasa duka kehilangan orang tua di dalam asrama. Duka kehilangan orang tua dialihkan individu pada prilaku yang positif. Pengasuh memberikan dukungan emosional pada

seorang dewasa perempuan dalam mengatasi duka yang di alami. Di sini anak mendapatkan fasilitas kelompok yang dapat membantu anak dalam mengatasi duka kehilangan orang tua yang dialami oleh anak. Fasilitas kelompok berupa *treatment* yang berguna untuk meningkatkan *strategi coping* anak yang kehilangan orang tua.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Winta & Syafitri, 2019) yang berjudul *coping stress* pada ibu yang mengalami kematian anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang melakukan dua *strategi coping*. Awalnya subjek pada penelitian tidak percaya dan manyangkal atas kematian anak tersebut tetapi seiring berjalannya waktu subjek melakukan kontrol diri, menenangkan diri dan merencanakan kehidupan baru tanpa anak, mendiskusikan dengan keluarga tentang kehidupan pasca kehilangan anak. Hal tersebut tentu memerlukan *support* yang di berikan oleh keluarga dan juga teman. Berhasil atau tidaknya *coping* yang dilakukan oleh individu berpengaruh dalam lama atau tidaknya individu untuk bangkit dari kesedihan.

Penelitian yang sama juga di lakukan oleh (Haryono & Akbar, 2016) tentang *strategi coping* pula, pembahasan pada artikel ini tentang *strategi coping* pada anak yang tidak tinggal Bersama orang tuanya, melainkan ia tinggal di asrama. Hasil yang ini individu melakukan *strategi coping* berpusat pada masalah dan emosi. Menggunakan pembelajaran berfokus pada emosi diberikan secara persuasif, agar anak dapat mengelola perasaan dan mendorong anak untuk menerima keadaan yang telah terjadi dan melatih anak agar mengungkapkan perasaannya kepada pengasuh. Selain itu menggunakan *strategi* berfokus pada masalah dengan tujuan anak dapat terbuka dengan pengasuh dalam berbagai masalah baik dengan bantuan pengasuh atau diselesaikan secara mandiri.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *strategi coping* pada perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi covid 19. Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yaitu diharapkan penelitian dapat berkontribusi dengan memberikan wawasan keilmuan dibidang psikologi, dan manfaat praktisnya adalah penelitian ini dapat digunakan sebagai pustaka referensi pada penelitian lain. Fokus penelitian ini adalah *strategi coping* pada perempuan sehingga berbeda dengan penelitian sebelumnya. Bagaimana cara seorang perempuan dewasa bisa mengelola *strategi coping* setelah kehilangan orang tuanya di masa pandemi covid 19

yang dimana orang-orang dibatasi untuk berkegiatan diluar rumah

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan peneliti untuk meneliti keadaan objek yang bersifat alamiah. Dimana peneliti berperan sebagai instrumen yang berpartisipasi lama di lapangan, peneliti mencatat segala perubahan pada subjek yang diteliti, menganalisis secara terperinci dari dokumen yang ada di lapangan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Pendekatan studi kasus adalah kegiatan alamiah yang dilakukan dengan cara intensif, terperinci dan juga mendalam yang berhubungan dengan peristiwa individu atau kelompok, organisasi maupun lembaga dengan tujuan untuk menggali informasi secara mendalam terkait dengan peristiwa atau isu yang unik, keunikan pada kasus tersebut menjadikan kasus dapat dikaji menggunakan pendekatan studi kasus (Raharjo, 2017). Hal tersebut di lakukan oleh peneliti karena kasus yang dikaji memiliki keunikan untuk di eksplorasi menggunakan pendekatan studi kasus untuk melihat bagaimana seorang perempuan mengelola *strategi coping* setelah kehilangan orang tuanya.

Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, dari teknik ini subjek dipilih karena memiliki kriteria tertentu (Sugiyono, 2019). Subjek yang di ambil untuk penelitian ini memiliki beberapa karakteristik, diantaranya adalah perempuan yang tergolong sebagai dewasa awal berusia 18-25 tahun, memiliki pengalaman kehilangan orang tua, baik ayah atau ibu ataupun keduanya di masa pandemi covid 19 ini

Peneliti mencari 3 subjek dengan cara menyebar *pamphlet* ke social media seperti intagram dan juga whatsapp serta menuliskan kriteria sesuai dengan penelitian. Peneliti tidak menggunakan 1 subjek karena mencagah adanya subjektifitas informasi yang di sampaikan. Ketika sudah mendapat subjek, peneliti meminta kontak yang bisa dihubungi oleh peneliti dan juga membangun raport dengan subjek. Setelah itu peneliti melakuakn wawancara pendahuluan untuk memastikan subjek sudah sesuai dengan kriteria yang di butuhkan. Lokasi penelitian ini dilakukan di Surabaya dan sekitarnya karena Surabaya adalah penyumbang angka kematian akibat covid 19 terbanyak di Jawa Timur (Azmi, 2021)

Berdasarkan kriteria dan pencarian subjek wawancara dengan menyebarkan pamflet didapatkan tiga orang, yaitu NR, SS dan TY. Dimana NR adalah perempuan berusia 21 yang kehilangan ibunya karena covid, dan kini NR hanya tinggal dengan papanya saja. Subjek yang kedua yaitu SS, ia adalah perempuan berusia 22 tahun yang juga ditinggal ibunya karena covid dan sekarang ia tinggal hanya bersama kakaknya karena ayah dan ibu sudah bercerai ketika SS masih kecil. Subjek ke 3 adalah TY, TY merupakan perempuan yang berusia 21 tahun yang ditinggal oleh ayahnya karena virus covid 19 dan ia tinggal bersama ibu dan 2 adiknya.

Pengambilan Data dalam penulisan artikel menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Keuntungan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur adalah peneliti lebih fleksibel dalam melakukan wawancara, tetap menggunakan pedoman wawancara agar menghindari dari bias wawancara, namun peneliti dapat mengeksplor lebih mendalam sesuai dengan situasi di lapangan. Dalam melakukan wawancara peneliti menggunakan alat perekam untuk membantu dan menyimpan rekaman suara dan juga mencatat informasi yang diberikan oleh subjek (Sugiyono, 2019). Pedoman wawancara yang digunakan dalam meneliti yaitu di ambil dari definisi dan jenis *strategi coping* yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1984).

Peneliti menganalisa data menggunakan teknik analisis tematik. Teknik Analisis tematik yaitu suatu metode analisis data yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisa dan melaporkan beberapa pola dan juga tema yang terdapat di dalam data yang telah di peroleh ketika wawancara. Peneliti memilih untuk menggunakan teknik Analisis tematik ini digunakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi atau menentukan tema melalui data yang telah di peroleh. Tahapan yang harus di lakukan peneliti dalam menganalisis menggunakan teknik analisis tematik yaitu : (1) pengumpulan data yang nantinya akan di analisis; (2) pengkodean data yang telah didapatkan dan juga dikumpulkan; (3) membuat pola dari data yang sudah dipilih; (4) menganalisa data dan juga menampilkan hasil Analisa data (Herdiansyah, 2015)

Peneliti menggunakan member checking dan triangulasi sumber data untuk menguji keabsahan data. *Member-checking* adalah proses uji validitas data yang dilakukan dengan cara memberikan *cross-check* dan juga verifikasi ulang kepada subjek dari hasil interpretasi data. Sedangkan pada strategi

triangulasi sumber data, peneliti melakukan pemeriksaan data yang di berikan oleh subjek melalui beberapa sumber atau bisa disebut dengan orang-orang terdekat dengan subjek (*significant others*)(Cresswell, 2015). Peneliti melakukan hal tersebut dengan tujuan untuk membandingkan data yang di berikan oleh subjek dengan keadaan aslinya di luar kegiatan penelitian dengan wawancara.

## **HASIL**

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah di lakukan, peneliti mendapat empat tema besar yaitu latar belakang peristiwa, dampak kehilangan orang tua, *strategi coping* berpusat pada masalah, *strategi coping* berpusat pada emosi. Berikut ini akan disajikan mengenai fokus penelitian yang telah ditemukan ketika wawancara

### **TEMA 1 : Latar belakang kehilangan orang tua. Penyebab kematian orang tua**

Dimasa pandemi covid 19 seperti ini sangat banyak korban yang terjangkit virus covid 19 karena virus ini dapat menular dengan cepat. Ketiga subjek wawancara pada penelitian ini merupakan korban dari orang tua yang meninggal terkena covid 19 dan juga ditemukan bahwa terdapat kesamaan penyakit penunjang yaitu diabet. Dibuktikan dengan pernyataan yang di kemukakan oleh subjek:

Mama tertular ya kalau gk dari kakek nenek atau dari rumah sakit hotel atau makan pinggir jalan, mama kan juga diabet jadi cepet tertularnya (NR-10 November 2021).

Tapi adanya sesek kayaknya dari diabetnya itu tadi, setelah di bawa ke rumah sakit dapat infus dapat segala macam dan waktu di chek hasilnya positif covid juga. (SS, 11 November 2021)

Waktu di swab dan tes Kesehatan itu hasile keluar bareng ternyata diabet bapakku tinggi dan positif juga, aku cuma bisa diam, kaget dan sedih aja (TY- 16 November 2021)

Dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa jika terdapat penyakit penunjang atau komorbid dapat dengan mudah terutular virus covid19. Ketiga subjek menyebutkan bahwa orang tua yang meninggal memiliki penyakit diabet yang di awali

dengan sesak nafas dan seorang yang memiliki komorbid akan rentan tertular covid 19. Hal tersebut juga di benarkan oleh ER:

Ibunya juga punya diabet dan tiba tiba sesak napas. Mungkin ya kapikiran masalah terus drop (diabetnya naik ) dan di RS juga musim covid jadi mudah tertular (SO ER- 30 November 2021).

selain adanya diabet yang membuat ibu subjek menjadi lemah, terdapat pula masalah keluarga yang membuat ibu subjek menjadi *drop* mengakibatkan sesak karena diabetnya naik sehingga daya tahan tubuh ibu subjek lemah dan mudah tertular covid.

### **Reaksi ketika di hadapkan dengan kondisi**

Perempuan yang di kenal sebagai sosok yang ekspresif dan emosional menunjukkan reaksi kesedihan yang berlarut (Else-Quest & Hyde, 2018) ketika dihadapkan dengan peristiwa meninggalnya orang tua. Dibuktikan dengan pernyataan yang dikatakan oleh subjek tersebut :

Waktu awal dokter bilang ibu gak ada aja itu nangisku pecah, ibaratnya aku ini punya dua topeng, pertama kali waktu ibu gaada karena aku juga nuntun ibu ketika nazaknya juga aku tuh cuma mikir gimana ya aku kedepannya (SS, 11 November 2021)

Subjek SS yang menemani ibunya di rumah sakit sampai pada akhirnya ibunya meninggal, ketika mendengar informasi tersebut hanya bisa nangis dan merasa mamiliki dua topeng dimana ia sedang menangis tetapi tetapi merasa dituntut oleh keadaan untuk memikirkan kehidupan tanpa ada orang tua. Hal tersebut juga di rasakan oleh subjek TY, dimana ia mengatakan :

Aku belum bisa nangis. Tapi pas sampai Wiyung aku langsung nangis liat ibuku nangis. Adeku yang gak nangis sampe sekarang, yang nangis aku dan ibuku. Tapi kepikiran gimana kita kalau bapak gak ada (TY, 16 November 2021)

Pada subjek SS dan TY terlihat bahwa reaksi yang dihadapi pertama kali hanya bisa menangis tetapi di balik tangisannya terdapt sebuah pikiran yang dimana ia harus tetap berjuang hidup tanpa

adanya salah satu dari orang tua yang di cintainya. Ketika ditinggal orang tua hanya bisa menangis, kaget dan kebingungan tentang bagaimana cara ia menjalani kehidupan setelah ditinggal orang tuanya. Meskipun meninggalnya orang tua sudah berlangsung lama, namun mereka tetap mengingat masalah tentang peristiwa meninggalnya orang tua tersebut. Sahabat dari SS menyatakan bahwa, walaupun SS masih suka menangis tetapi tetap memikirkan bagaimana kelanjutan hidupnya kelak. Menurut ER tidak mungkin jika kehidupan SS juga akan berhenti, semua harus jalan sebagaimana mestinya. Hal tersebut dilakukan karena tuntutan keadaan pula, yang dimana harus tetap hidup dan berjuang untuk kebaikan dirinya.

### **TEMA 2: Dampak kehilangan orang tua.**

#### **Kehilangan semangat**

Meninggalnya orang tua memberikan kesan yang mendadak bagi ketiga subjek tersebut Karena mereka menyadari bahwa orang tuanya sedang sehat walau memiliki penyakit yang tidak parah. Subjek tersebut sama-sama ditinggal oleh orang yang paling dekat dengannya sehingga merasa kehilangan semangat. Dibuktikan dengan pernyataan subjek :

Rasanya sedih, terpukul, kaget dan lebih ke terpukul dan jika di kasih pilihan lebih pilih hidup atau mati aku lebih pilih mati aja jemput mamaku soalnya aku sekarangkan juga anak tunggal (NR-10 November 2021)

Subjek NR mengutarakan bahwa dirinya ingin mengakhiri hidupnya karena separuh hidupnya yang di sebut dengan mama telah meninggalkannya, sehingga ia merasa tidak ada lagi yang memberi kasih sayang selain papanya dan tidak ada tempat untuk berkeluh kesah karena subjek NR sangat dekat dengan mamanya. Hal tersebut juga di nyatakan oleh subjek SS :

Apa lagi nih kekuatanku buat kerja buat ngelakuin sesuatu kalau ga karna ibu, jadi aku sempet bingung disitunya. (SS, 11 November 2021)

Subjek SS mengutarakan bahwa sudah tidak ada lagi yang menjadi penyemangat jika ia bekerja, karena sebenarnya ia bekerja hanya untuk mencukupi kebutuhan ibu dan keluarganya, namun

sekarang ia bekerja hanya untuk mencukupi kebutuhannya sendiri. Tanpa adanya seorang yang menjadi alasan akan semangatnya dalam bekerja

### **Dampak psikologis kehilangan orang tua**

Perempuan yang mengalami kesedihan berlarut rentan mengalami gangguan psikologis, hal tersebut di nyatakan pula oleh ketiga subjek dalam wawancara :

Gak bisa tidur karena selalu kepikiran dan overthinking karna kehilangan mama, awal-awal itu aku nangis terus, tidur hanya bisa 3-4 jaman aja bangun udah nangis lagi. Cuma yaitu kerjaanku nangis overthinking dan pusing bahkan sampe sekarang itu kayak gitu walau agak mendingan (NR-10 November 2021)

Sempet sih aku 2 Minggu itu kan gak bisa tidur dan pusing gitu kan karena ga bisa tidur di tambah lagi mata sembab karena 2 Minggu itu aku ngerasa *down* banget gak ada ibu. Lebih ke ga bisa tidur aja karena overthinking mikirin ibu (SS, 11 November 2021)

Dampak psikologis meninggalnya orang tua dari subjek SS membuat ia tidak bisa tidur hingga ia mengkonsumsi obat-obatan tanpa resep dokter, hanya dari tantenya. Namun setelah 2 minggu ia mengkonsumsi obat-obatan tersebut ia sudah bisa lepas dari obat dan mengurangi insomnianya.

Dampak psikologis pada subjek yang kehilangan orang tua yaitu gangguan tidur karena selalu memikirkan kekhawatiran dan memikirkan apa yang akan diperbuat kedepannya seperti overthinking yang juga mengakibatkan seseorang mudah pusing karena kurangnya waktu tidur.

### **TEMA 3: Strategi coping berpusat pada masalah**

Hasil dari penelitian yang berkaitan dengan strategi coping berpusat pada masalah yang dilakukan oleh perempuan yang kehilangan orang tua dimasa pandemi covid 19. Dari hasil wawancara yang di dapatkan peneliti menemukan beberapa upaya yang dilakukan perempuan dalam menghadapi permasalahannya.

### **Mencari solusi**

Meskipun mereka dihadapkan dengan kondisi kesedihan dan duka pasca kehilangan orang tua, mereka memiliki cara yang efektif untuk mengurangi rasa sedih yang di rasakannya. Hal tersebut telah dinyatakan oleh ketiga subjek :

Kalau aku se tak buat aktivitas ya kayak ketemu temen-temen. Itu yang bisa setidaknya bisa bantu aku buat ngelupain mama. Jadi kalau aku diem itu selalu kepikiran main hp pun aku suka kepikiran (NR-10 November 2021)

Aku main keluar, atau silaturahmi ke rumah saudara gitu sih biasanya dan ngerjain sesuatu apapun itu, dan hobiku inikan nyanyi jadi kayak malam-malam itu ya nyanyi-nyanyi meskipun itu sedih yang di nyanyiin. (SS, 11 November 2021)

Jadi kalau sama aku sendiri lebih sering memaklumi diri sendiri. Jadi lebih gak menahan nahan emosiku ini, lebih sering berbicara dengan diri sendiri dan butuh teman cerita (TY, 16 November 2021)

Pernyataan yang di paparkan oleh ketiga subjek tersebut rata-rata menyebutkan bahwa ketika mulai bersedih subjek mencoba mengikhlaskan, melakukan aktivitas dan melakukan hobi yang disenangi serta menyibukan diri baik dilakukan sendiri maupun dilakukan dengan orang lain. Adik dari TY juga mengatakan

Dia itu orangnya pasrah tapi ya di sambu nangisan gitu, tapi dia lebih suka berbicara sendiri kyk *self talk* gitu, aku pernah denger se (SO JE- 30 November 2021).

Hal utama yang dilakukan yaitu dengan mengikhlaskan lalu menyibukan diri, karena dengan menyibukkan diri, subjek tidak terlalu merasakan adanya kesedihan karena pikirannya sudah tergantikan oleh sesuatu yang membuat ia lebih nyaman dan walaupun peristiwa kehilanagn orang tua tidak mungkin untuk di lupakan setidaknya dengan melakukan kesibukan dapat mengurangi rasa sedih yang di rasakan.

### **Mencari dukungan social**

Upaya yang dilakukan seorang perempuan dengan permasalahan kehilangan orang tua dengan cara mencari dukungan social kepada orang lain untuk menjadi teman dan *support system* untuk kelanjutan hidup pada individu. Hal tersebut di nyatakan oleh subjek ketika subjek tentang seorang yang dapat menjadi teman yang dapat mendukung subjek, dibuktikan oleh pernyataan subjek NR

Ya papa, beliau juga menasehati dan memberi kasih sayang. Papaku ga lepas kasih sayang buat aku. Nah kalau pacarku ini dia juga awal tahun kehilangan papanya, dia berpengalaman seperti aku, dia bisa menasehati aku (NR-10 November 2021).

Dukungan social yang didapat oleh subjek NR adalah dari orang terdekatnya seperti papa, pacar dan juga sahabat dekatnya. Hal yang dilakukan oleh orang terdekatnya seperti menasehati, memberi kasih sayang, memberi semangat dan bisa menjadi tempat bercerita untuk subjek. Dan ketika sudah mendapatkan nasihat dan semangat dari orang-orang terdekat hidupnya akan jauh merasa lebih tenang dan juga bisa mengontrol emosinya. Dibuktikan dengan pernyataan subjek

Kalau masku orangnya lucu ya, suka ngelawak, ngajak jalan-jalan. Kalau pasanganku lebih ke verbanya ya jadi dia lebih pakai kata-kata dan lebih tenang, memberinasihat dan semangat [...] (SS, 11 November 2021)

Sahabat, pacar dan kakak dari subjek SS menghiburnya ketika mulai merasakan kesedihan dan sama-sama saling menguatkan. Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat sahabat dari SS yang juga menguatkan dan memberi nasihat untuk subjek. Dibuktikan dengan pernyataan ER :

Aku ya berusaha untuk menguatkan dia, memberi semangat membantu SS biar nggak sedih-sedih seperti menghibur, jangan larut dalam kesedihan gitu, jangan bikin hidup kita stop sampai disini. (SO ER- 30 November 2021)

Dukungan sosial yang di dapat oleh subjek yaitu dari Hal tersebut sangat membantu subjek dalam mengatasi rasa sedih kehilangan orang tua yang dimilikinya, cara orang terdekat menguatkan subjek juga berbeda-beda seperti mengajak jalan-jalan, mengajak bercanda tanpa membahas masalah kehilangan orang yang di sayang serta perasaan sedih pada subjek sedikit hilang karena adanya dukungan dari orang terdekat mereka. Subjek ingin memiliki teman dalam meluapkan masalah yang di rasakan oleh subjek, tanggapan orang lain terhadap masalah yang di hadapi oleh subjek sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat dari subjek perempuan tersebut.

### **TEMA 4 : Strategi coping berpusat pada emosi**

Hasil wawancara dengan dari subjek terkait dengan strategi coping berpusat pada emosi pada perempuan mengenai kemampuan seorang perempuan dalam menghadapi peristiwa kehilangan orang tua dengan pengelolaan emosinya telah di temukan dalam wawancara. Upaya yang di lakukan oleh subjek.

#### **Denial**

Hal yang wajar dilakukan jika seorang merasa *denial* akan kematian yang terjadi pada keluarganya karena terdapat ikatan kasih sayang dan waktu berkumpul yang lama. Prilaku *denial* dilakukan oleh subjek SS dan juga TY. Subjek SS menyatakan:

[...] Aku cuma mikir oh mungkin ibu gak ada sinyal, mungkin ibu lagi sibuk kerja atau mungkin sedang tidur (SS, 11 November 2021)

Kalau perasaanku misal lagi gak sadar sih ya seneng-seneng aja dan mendoakan kalau Ibu itu baik-baik aja, dan mendoakan agar Ibu cepet pulang dan berkumpul lagi. Tapi kalau misal udah sadar dan keinget ya sedih lagi. Jadi harus melakukan apa yang membuat yang membuat aku gak sedih lagi gitu” (SS, 11 November 2021)

Subjek SS masih menganggap bahwa ibunya masih ada tetapi ibunya sedang sibuk sehingga tidak bisa memberi kabar untuk subjek. Subjek kurang sadar dan terkadang juga tidak sadar. Hal tersebut di benarkan dengan informasi yang di sampaikan oleh sahabatnya yaitu ER bahwa Subjek SS dari kecil

sudah sering ditinggal oleh orang tuanya kerja di luar kota sehingga ia sudah terbiasa dengan kehidupan tanpa orang tua. Perbedaan hanya terletak pada kabar. Ketika ditinggal kerja di luar kota masih ada kabar namun ketika meninggal tentu subjek tidak lagi mendapat kabar dari orang tuanya.

*Denial* juga terjadi pada subjek TY yang tidak terima dengan meninggalnya sang ayah yang menurutnya tertular virus covid dari kakeknya, dibuktikan dengan perkataan subjek:

Kalau itu se aku ga ngehayal bahwa bapakku masih ada, tapi aku masih marah ke kakekku soalnya gara gara dia ayahku kena covid dan meninggal (TY, 16 November 2021)

Kalau ke kakek jelas masih sebel ya dan Aku lebih ke gemes se. aku paham kalau bapakku bisa liat aku tapi aku gak bisa liat dia lebih ke bingung aku sendiri ini. Aku ini nangis tapi asline gak sedih nah gimana itu (TY, 16 November 2021)

Subjek TY marah dengan kakek yang membuat ayahnya meninggal karena tertular virus dari kakek. Rasa marah itu ada hingga sekarang. Subjek TY merasa sebel dengan kakeknya yang menurutnya pembawa virus dan juga sebel dengan keadaan dimana ia merasa ayahnya bisa melihat dia namun ia tidak bisa melihat ayahnya. Hal tersebut membuat subjek ingin nangis tetapi disisi lain subjek tidak sedih karena ayah sudah tidak sakit dan sudah tenang di alam yang berbeda. Perasaan yang di rasakan oleh subjek seolah mengarah pada mengikhlasakan kepergian ayahnya namun masih membenci sumber permasalahan dari kakeknya.

### **Beban emosi dan perasaan**

Ketika ditinggal salah satu atau ke dua orang tua tentu peran orang tua yang dilakukan sebelum meninggal akan digantikan oleh anaknya, hal tersebut membuat subjek mendapatkan dua beban, yaitu beban baru dari kegiatannya sebagai anak dan juga pengganti dari orang tua dan juga beban perasaan. Dibuktikan dengan pernyataan subjek :

Papaku itu manja ya. Jadi apa apa harus disiapin, nah sekarang aku yang gantiin mama buat jaga Papa [...] Jadi aku mikir makan apa yang harus dimakan sehari-hari. [...] soalnya udah di siapin mama

jadi sekarang kaget nggantiin posisi mama (NR-10 November 2021)

Apa lagi kakakku cowok, taulah gimana [...] jadi emang harus ekstra sabar dan bisa bagi waktu kyk ibu, yang dulu aku bangunnya siang ya jadi skarang bangun pagi, nyiapin makan harus nggak boleh sakit lah intinya (SS, 11 November 2021)

Subjek tersebut menggantikan peran dari orang tua yang telah meninggal seperti mengurus ayah dan juga mengurus keluarga seperti apa yang dilakukan oleh ibunya semasa masih hidup.

Sedangkan beban perasaan yang dirasakan oleh seperti terpukul, capek dan mudah menangis juga di nyatakan oleh subjek SS

Dilingkunganku masih banyak teman yang masih ada ibu, aku itu lebih sering nangis, overthinking dan sering mikir kaenapa aku sendiri yang kayak gini, kenapa kok aku duluan [...]” (SS, 11 November 2021)

Aku mikir temanku tinggal papa sama mama doang, kalau salah satu dari mereka hilang ya kayak separuh dari aku juga hilang dan susah buat bertahan hidup” (NR- 10 November 2021)

Beban perasaan yang dirasakan oleh subjek seperti kesedihan karena tidak ada teman cerita yang cocok selain orang tua, adanya rasa iri dengan teman yang masih memiliki keluarga yang utuh dan selalu overthinking mengapa peristiwa ini terjadi pada dirinya.

### **Menyalurkan beban dengan aktivitas**

Perasaan sedih dan duka tersebut dialihkan dengan subjek dengan beraktivitas karena jika tidak beraktivitas maka subjek akan memikirkan suatu hal yang membuat subjek merasa sedih. Hal tersebut juga dibuktikan dengan pernyataan subjek :

Aktivitasnya ya ngajak temen main ke rumah, atau nongkrong [...] kadang papa yang ngajak kalau sore-sore gitu, papa suka ngajak muter-muter Gresik gitu (NR-10 November 2021)

Kalau aku sih biasanya ku tinggal tidur, atau supaya lega aku nangisin aja sekalian, kalau udah capek nangis udah kelar deh nggak nangis lagi gitu, biasanya nangis sampe ketiduran aku suka kayak gitu dan bangun-bangun itu ngerasa lega aja (SS, 11 November 2021)

Terdapat berbagai macam aktivitas yang individu lakukan seperti jalan-jalan, tidur, berkumpul dengan teman-teman. Namun terdapat pula aktivitas baru yang sebelumnya belum pernah subjek lakukan guna untuk mencari suasana baru tanpa adanya salah satu dari orang tua. Setiap subjek memiliki aktivitas baru tersebut, seperti:

Aku ikut organisasi online aku daftarin terus kalau ada oprec biar sibuk dan tidak kepikiran mama. Aku dulu jarang ikut organisasi dan malas. Sekarang aku ingin cari kesibukan aja (NR-10 November 2021)

[...] Bikin lagu, setelah ibu gak ada itu aku coba bikin lagu ya [...] Terus aku belajar mobil juga, belajar masak dan mengerjakan kerjaan rumah lainnya lah ya (SS, 11 November 2021)

Aktivitas baru yang dilakukan oleh subjek dan tidak membuat subjek mudah sedih menjadikan sahabatnya kagum. Dibuktikan dengan pernyataan dari AN

Mengikuti organisasinya di kampus kayak *brand ambassador* apa gitu aku lupa, skarang dia sibuk ikut organisasi padahal dulu itu gak mau kalau ikut gitu-gitu pasif gitu orangnya, aku ikut bangga aja” (SO AN- 29 November 2021)

Dari beberapa aktivitas baru dan bermanfaat yang telah di lakukan oleh subjek menjadikan subjek keluar dari zona nyamannya dan juga menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya. Rata-rata aktivitas baru tersebut dapat meningkatkan skill yang ada pada diri subjek seperti mengikuti organisasi, belajar mobil, menciptakan lagu dengan adanya aktivitas baru yang membuat subjek menjadi sibuk dapat mengurangi rasa sedih dan duka yang di rasakannya.

### **Dampak yang di rasakan setelah menyalurkan emosi**

Setelah melakukan usaha-usaha untuk meringankan beban tersebut, Subjek merasa mendapat dampak positif dari usaha yang dilakukan. Hal tersebut di buktikan oleh pernyataan subjek :

Ya awalnya seneng, bisa melupakan pikiran-pikiran yang bikin aku sedih meskipun nantinya bakal bisa balik lagi ya senengnya bisa lupa sesaat dan mengurangi overthinkingku dimalam hari gitu (SS, 11 November 2021)

Lebih lega dan lebih ngerasa aman dan membentengi diri, aku menghindari masalah itu kan biar aku ga stress, kepikiran dan membuat emosi berlebihan juga se, aku lebih bisa menjaga diriku sendiri juga (TY, 16 November 2021)

Dari pernyataan yang di paparkan oleh subjek setelah melakukan aktivitas yang menyibukan dirinya dampak yang di rasakan oleh subjek yaitu seperti tidak mudah kepikiran hal yang membuat ia sedih, lebih merasa ikhlas, tidak mudah overthinking, dapat mengontrol emosi. Hal tersebut di benarkan oleh pendapat *significant others*

Dia makin merasa hidup gak boleh terlalu sedih, berani menghadapi masalah sebenarnya di itu gak ada bedanya sama yang dulu karena dari dulu dia memang mandiri dan kuat (SO ER- 30 November 2021)

Mbak lebih bisa kontrol emosi dan tidak mudah menangis juga” (SO JE-30 November 2021).

Ketika subjek telah melakukan aktivitas yang membuat subjek bangkit, ia menjadi tidak mudah sedih, menjadi sosok yang tegar, kuat dan dapat mengontrol emosi sehingga tidak mudah menangis lagi.

### **Menilai sisi positif dari peristiwa**

Dibalik peristiwa duka kehilangan orang tua, subjek menyatakan bahwa banyak hikmah yang di ambil dari peristiwa kehilangan orang tua:

Dimana kita bisa lebih banyak kasih sayang dan perhatian sama keluarga biar gak nyesel kalau udah ditinggal, jadi sekarang aku cuma kasih sayang sama papa. (NR-10 November 2021)

Aku sih alhamdulillah sekarang menjadi lebih mandiri, lebih dewasa, karena apa apa sekarang keputusan selalu ambil sendiri kan [...] jadi lbih bisa berfikir luas dan juga multitasking dan multitasking semua dikerjain sendiri (SS, 11 November 2021)

Terdapat banyak hikmah dan pembelajaran yang dapat di ambil dari peristiwa tersebut seperti lebih bisa mandiri, lebih sayang keluarga sebelum kehilangan, bisa mengambil keputusan sendiri, bisa multitasking ketika dirumah, tidak mudah larut dalam kesedihan dan selalu kuat menghadapi masalah.

## **PEMBAHASAN**

Pembahasan yang ditulis dalam penelitian ini berdasarkan fakta-fakta yang di dapat dari hasil penelitian di lapangan dari ketiga perempuan yaitu NR, SS dan TY. Perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam mekanisme *coping* yang di sebabkan oleh faktor fisiologi, yang dimana laki-laki cenderung menggunakan mekanisme berfokus pada masalah sedangkan perempuan menggunakan mekanisme berfokus pada emosi (Rahman et al., 2019). Didukung dengan pendapat (Juanda & Azis, 2018) perempuan memiliki sifat gender yang halus, penuh perasaan, lemah lembut, emosional.

Namun pada penelitian ini menemukan dua strategi coping yang dilakukan oleh ketiga perempuan tersebut, yaitu strategi coping berpusat pada masalah dan strategi coping berpusat pada emosi secara bersamaan. Menurut pendapat (Rudman & Glick, 2008) perempuan yang larut dalam kesedihan dan mekanisme coping yang tidak terkendali lebih rentan mengalami gangguan psikologis dibanding dengan laki-laki, gangguan psikologis tersebut seperti gangguan tidur, gangguan makan, depresi dan juga cemas. Adapun pembahasan lebih lanjut dari penelitian di jabarkan sebagai berikut:

### **1. Latar belakang kehilangan orang tua**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua dari ketiga subjek tersebut mengalami kematian

yang disebabkan oleh covid 19 dan memiliki penyakit komorbid yaitu diabet. Seorang yang memiliki penyakit bawaan atau komorbid rentan tertular virus covid 19. Gejala yang dialami oleh orang tua dari ke tiga subjek yang terkena covid 19 dengan diabet yaitu demam dan sesak nafas. Hal tersebut didukung oleh pendapat (Guo et al., 2020) yang menunjukkan bahwa jika seorang terpapar virus covid 19 dan sebelumnya telah memiliki penyakit diabet akan beresiko lebih tinggi memiliki hasil yang lebih buruk termasuk infeksi covid 19 yang parah hingga menyebabkan adanya kematian.

Terdapat perbedaan kematian pada masa pandemi covid 19, dimana menurut agama islam seorang yang meninggal agar segera di mandikan, disholati dan juga di makamkan setelah itu terdapat adanya tahlilan, namun pada musim pandemi covid 19 ini segala proses pemakaman diurus oleh rumah sakit dan terdapat batasan pengunjung termasuk keluarga dan juga dilarang adanya tahlilan untuk menghindari kerumunan (Sari & Wahid, 2020) hal tersebut terjadi pada ketiga subjek, ketika selesai pemakaman, rumah tampak sepi dan juga tidak ada doa bersama.

Kematian pada orang tua membuat ketiga subjek mengalami reaksi berduka seperti sedih, menangis dan kebingungan menjalani hari tanpa adanya orang tua. Reaksi tersebut merupakan hal yang wajar dilakukan ketika berduka. Namun terdapat konsekuensi yang di dapat ketika berduka seperti mood tidak menentu, adanya kecemasan, kesepian emosional dan sosial, depresi dan sebagainya. Pada proses berduka ini perlu adanya dukungan sosial agar ketiga subjek sampai pada fase menerima keadaan (Karlina et al., 2018).

### **2. Dampak kehilangan orang tua**

Kehilangan orang tua memberikan kesan yang mendadak bagi ketiga subjek yang menimbulkan adanya kesedihan dan membuat individu kehilangan semangat. Pada subjek SS kehilangan semangat untuk bekerja kembali sedangkan pada NR tidak ingin melanjutkan hidupnya. Hal tersebut didukung oleh pendapat (Winta & Syafitri, 2019) yang mengatakan bahwa fase berduka yaitu suatu fase dimana seorang akan merasakan kesedihan dan kehilangan harapan untuk melanjutkan kehidupan kembali. Namun masih terdapat keinginan dalam diri individu dalam melanjutkan kehidupannya untuk kebaikan diri sendiri dan juga keluarganya. Walaupun individu telah mencoba melupakan peristiwa tersebut, namun hidup tanpa seorang yang

dicintai tidaklah mudah. Seorang yang mengalami kehilangan memerlukan waktu kurang lebih satu sampai tiga tahun untuk kembali pulih dari kesedihan yang di hadapinya (Aprilia, 2013).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan merasakan gangguan akibat dari kehilangan orang tua yang ia cintai, seperti yang dirasakan oleh SS dan TY yaitu gangguan tidur. Menurut pendapat (Garos, 2021) Kehilangan salah satu atau kedua orang tua menimbulkan adanya perasaan sakit hati, khawatir terhadap kondisi dan kekhawatiran melanjutkan hidup. Akibat dari adanya kekhawatiran itulah yang menyebabkan individu memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada perempuan memiliki intensitas lebih tinggi dari laki-laki karena perempuan memiliki mekanisme coping yang lebih rendah dibandingkan pria dalam mengatasi suatu masalah, hal tersebut mengakibatkan adanya kecemasan yang terjadi terhadap suatu masalah yang di hadapi. Jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan individu mengalami gangguan tidur (Sulistiyarini & Santoso, 2016)

### **3. Strategi coping berpusat pada masalah**

Pembahasan utama dari strategi coping berpusat pada masalah yang terjadi pada ketiga subjek, individu mengambil keputusan untuk mencari solusi serta jalan keluar agar tidak terpuruk dalam kesedihan dengan cara mengikhlaskan, melakukan aktivitas yang dapat menyibukkan dirinya agar masalah kesedihan tersebut tidak terlalu membebani pikirannya. Pengambilan keputusan tersebut selaras dengan pendapat (Krisnani & Farakhayah, 2017) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan akan aktivitas tersebut dinyatakan berhasil apabila individu mampu melibatkan kemampuan menyelesaikan masalah yang dimilikinya.

Penyelesaian masalah duka juga dilakukan oleh subjek TY yaitu dengan melakukan *self talk* atau berbicara dengan diri sendiri. Individu yang melakukan *self talk* memiliki tujuan yaitu untuk menyelesaikan masalahnya secara pribadi dengan diri sendiri dan juga menguatkan diri sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Yusuf & Haslinda, 2019) bahwa individu dapat melakukan *self talk* dengan berbicara pada dirinya sendiri baik yang di katakan bersifat positif ataupun negatif dengan mengaitkan masalah yang ada pada diri individu sebagai wujud mekanisme coping yang dilakukan.

Selain menyelesaikan masalah dengan diri sendiri oleh TY, subjek NR dan SS memilih untuk menyelesaikan masalah dengan bertemu orang lain, guna meluapkan masalahnya agar mendapat motivasi dari orang lain. Hal tersebut di namakan dengan *self disclosure*, yaitu ketika seseorang meluapkan masalah pribadinya kepada orang lain guna untuk mendapat dukungan sosial. Dengan meluapkan perasaan negative membuat subjek menjadi lega dan berkurang akan beban pikirannya. *Self disclosure* juga dapat membantu individu untuk mengevaluasi dan memahami mengenai masalah yang telah di alami serta membuat individu jauh lebih tenang (Gamayanti et al., 2018). Selain itu, menurut (Zhang, 2017) *self disclosure* dapat membantu seseorang dalam mengurangi gejala depresi pada saat banyak pikiran hingga mengakibatkan adanya stress, hal tersebut dapat membantu apabila menjalin kedekatan dengan baik.

ketiga subjek tersebut tentu memerlukan adanya dukungan sosial, dukungan sosial yang di maksud adalah dari orang terdekat seperti keluarga sahabat ataupun teman, menurut pendapat (Saputri & Indrawati, 2012) kekuatan dukungan sosial yang diberikan oleh relasi atau teman dekat merupakan suatu proses psikologis yang dapat membawa energi positif bagi individu. Dukungan sosial yang di berikan dapat berupa semangat, nasihat, bercanda tanpa membahas permasalahan dan penguatan yang di sampaikan orang lain untuk individu. Selaras dengan yang dikatakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984) bahwa individu tentu memerlukan lingkungan untuk membantu memecahkan permasalahan yang hadapi.

### **4. Strategi coping berpusat pada emosi**

Pembahasan utama dari strategi coping berpusat pada emosi yang terjadi pada perempuan yang kehilangan orang tua, dimana hal tersebut berkaitan dengan upaya individu untuk menghindari diri dari kondisi kehilangan orang tua. Dari hasil penelitian ini, individu masih melakukan penolakan atas kematian yang terjadi pada orang tuanya. Penolakan tersebut berupa kemarahan subjek TY yang dilakukan kepada kakeknya yang mengakibatkan orang tua tersebut meninggal dunia. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Santoso et al., 2018) yang menyatakan bahwa jika melakukan penolakan dengan kebencian kepada orang lain maka tindakan penolakan tersebut bukan untuk meredakan kesedihan yang terjadi pada individu,

melainkan akan semakin menyiksa perasaan individu itu sendiri.

Selain itu, pada subjek SS yang sering kali tidak sadar bahwa orang tuanya telah meninggal dunia dan menganggap orang tua sedang bekerja di luar kota, hal tersebut terjadi karena kurangnya kelekatan orang tua terhadap anak. Orang tua akan berpengaruh dalam perkembangan kognisi dan emosi pada seorang anak sepanjang hidupnya dengan memberikan perhatian baik verbal maupun perilaku yang di berikan akan timbul adanya kelekatan yang terjadi pada anak dengan orang tua (Lestari, 2018). Namun ketika orang tua membiasakan menitipkan anak dengan orang ke tiga seperti bibi, kakek ataupun nenek maka akan mempengaruhi strategi coping yang di lakukan oleh individu. Individu tetap berfikir bahwa sosok orang tua tersebut masih ada namun sedang sibuk dengan pekerjaannya (Prihatini, 2013).

Kedua, berkaitan dengan upaya dalam pelaksanaan tanggung jawab yang didapatkan oleh anak sebagai peran pengganti dari orang tua yang sudah meninggal, seperti melakukan aktivitas yang dahulu orang tua lakukan. Tidak hanya itu, kepergian orang tua menimbulkan adanya rasa iri yang terjadi pada ketiga subjek terhadap keluarga lain yang masih utuh dan memperoleh kasih sayang yang lengkap. Didukung oleh pendapat (Rahayu & Fatimah, 2018) bahwa individu yang memiliki orang tua tunggal tentu memiliki rasa iri hati dengan keluarga yang lengkap serta merasakan kurangnya sayang karena orang tua juga menjalankan aktivitas yang sama seperti bekerja untuk mencukupi kebutuhan guna untuk melanjutkan hidup.

Ketiga, berkaitan dengan pengabaian akan kondisi kehilangan orang tua yang di alami ketiga subjek. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa anak menyibukan diri dengan melakukan aktivitas yang disenangi seperti bermain, jalan-jalan dan melakukan hobinya. Aktivitas tersebut merupakan bentuk dari pengabaian anak terhadap peristiwa yang sedang di hadapi. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Lazarus & Folkman, 1984) bahwa dalam mencoba melakukan pengabaian individu memiliki keinginan untuk melupakan masalah yang sedang dihadapi dengan melakukan aktivitas yang di senangi. Pengabaian masalah juga di lakukan dengan melakukan kesibukan dan juga melakukan pengembangan diri pada individu seperti mengikuti organisasi, belajar mobil dan juga meningkatkan jiwa seninya seperti bermain musik. Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat (Diana, 2018)

bahwa individu dapat melakukan sebuah bentuk pengabaian dengan cara melampiaskan emosi yang bersifat positif melalui aktivitas yang dapat menyibukan dirinya dan juga mengurangi emosi kesedihan yang dirasakannya dengan begitu individu akan merasa nyaman, lebih lega dari sebelumnya dan ikhlas dalam menjalani aktivitas yang lebih baik.

Keempat, berkaitan dengan pengabaian kondisi dengan mengambil hikmah dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi, individu menjadi lebih mandiri, dapat membantu dan memberi kasih sayang kepada orang tua yang masih ada, dapat mengambil keputusan sendiri, lebih dewasa dan memiliki ketangguhan untuk melanjutkan kehidupan. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Nurfitri & Waringah, 2018) bahwa ketangguhan dalam diri individu dapat membantu proses beradaptasi pasca kehilangan orang tua, dapat mengurangi efek negatif dari kesedihan yang di alaminya serta dapat membantu individu untuk melihat kesempatan sebagai latihan untuk mengambil sebuah keputusan mandiri dengan berfikir panjang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa kehilangan orang tua memerlukan waktu kurang lebih satu hingga tiga tahun untuk kembali pulih dari kesedihan yang di hadapinya. Keunikan pada penelitian ini yaitu dimana dari ketiga subjek yang menggunakan strategi coping berpusat pada masalah dan juga emosi secara bersamaan dengan tepat. Namun pada ketiga perempuan masih merasakan adanya kesedihan dan kekhawatiran terhadap suatu hal tetapi hanya 2 subjek yaitu SS dan TY yang mengalami kesedihan hingga overthinking yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur.

Cara ketiga subjek melakukan strategi coping berpusat pada masalah dan strategi coping berpusat pada emosi secara bersamaan adalah langkah yang tepat karena menggunakan dua jenis strategi coping secara bersamaan dapat mengoptimalkan respon individu, baik secara emosi maupun kognisi pada individu yang kehilangan orang tua. Strategi coping berpusat pada masalah yang di lakukan oleh individu yaitu dengan mengambil keputusan untuk mencari solusi serta jalan keluar agar tidak terpuruk dalam kesedihan dengan cara mengikhlaskan, melakukan *self talk* dan mencari dukungan sosial

agar individu memperoleh nasihat, motivasi dan hiburan dari orang lain agar individu tidak mudah sedih.

Selain itu *strategi coping* berpusat pada emosi yang dilakukannya dengan cara menjalankan aktivitas yang dapat menyibukkan dirinya agar kesedihan tersebut tidak terlalu membebani pikirannya. Menjalankan suatu hobi membuat individu tersebut melupakan kesedihan yang dihadapinya, dan individu mengambil hikmah di balik suatu peristiwa dimana individu mampu menjadi pribadi yang lebih baik seperti mandiri, lebih dewasa dan memiliki ketangguhan untuk menjalani hidup kedepannya.

### Saran

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian ini, maka dapat dituliskan beberapa saran yang disampaikan kepada :

1. Perempuan yang kehilangan orang tua dimasa pandemi covid 19  
Saran yang di tujukan bagi perempuan yang kehilangan orang tua dimasa pandemi covid 19 ini diharapkan untuk tidak larut dalam kesedihan dan harus bangkit dari kesedihan tersebut dengan cara mengikhlaskan, mencari motivasi yang dapat membantu anda untuk bangkit dari keterpurukan, hal tersebut bisa didapatkan dari *support* keluarga, sahabat ataupun teman. Selanjutnya luangkan waktu anda untuk beraktivitas yang dapat membuat anda menjadi bahagia.
2. Masyarakat  
Bagi masyarakat hendaknya memberi dukungan social dan *support* berupa verbal ataupun nonverbal. Seperti memberi motivasi dan nasihat untuk individu yang kehilanagn orang tua atau menemani dan menghibur agar dirinya tidak merasa sendiri dan kesepian.
3. Penelitian selanjutnya  
Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti mampu memperkaya latar belakang dan juga teori yang berkaitan dengan *strategi coping*. Selain itu, peneliti dapat memperkaya lagi dari segi keragaman pada subjek dan jumlahnya agar mendapat hasil yang maksimal

### DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157–163.  
Azmi, F. (2021). *Kasus kematian covid-19 Jatim tertinggi nasional, Surabaya terbanyak*.

<https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5613284/kasus-kematian-covid-19-jatim-tertinggi-nasional-surabaya-terbanyak>  
Cresswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif desain riset: Memilih antara lima pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.  
Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi: Teori Dan Terapan*, 2(2), 102–107.  
Diana, R. R. (2018). Pengendalian emosi menurut psikologi islam. *Unisia Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 37(82), 41–47.  
Else-Quest, N. M. , H. J. S., & Hyde, J. S. (2018). *The psychology of women and gender : Half the human experience*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0361684318802188>  
Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaferi, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>  
Garos, S. (2021). Goodbye is just the beginning. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 303–308.  
<https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1721726>  
Guo, L., Shi, Z., Zhang, Y., Wang, C., do Vale Moreira, N. C., Zuo, H., & Hussain, A. (2020). Comorbid diabetes and the risk of disease severity or death among 8807 COVID-19 patients in China: A meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 166, 108346.  
<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108346>  
Haryono, S. E., & Akbar, M. R. (2016). Model strategi coping anak usia dini di panti asuhan Kota Malang. *Repository UNIKAMA*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pedagog...>  
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).  
<https://doi.org/10.1111/ppc.12292>  
Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.  
Juanda, J., & Azis, A. (2018). Penyingkapan citra perempuan cerpen media indonesia: kajian feminisme. *LINGUA: Journal of Language, Literature and Teaching*, 15(2), 71.  
<https://doi.org/10.30957/lingua.v15i2.478>  
Karlina, N., Inayah, S. N., & Uthami, P. G. (2018). Hubungan tingkat disabilitas pasien stroke dengan respon berduka keluarga di ruang rawat inap RSD Gunung Jati Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(1), 49–56.  
<https://doi.org/10.54867/jkm.v5i1.38>  
Krisnani, H., & Farakhiah, R. (2017). Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja akhir dengan menggunakan metode realty therapy.

- Share : *Social Work Journal*, 7(2), 28. <https://doi.org/10.24198/share.v7i2.15720>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. McGraw-Hill, Inc.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi keluarga : Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Prenada media group.
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: Studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11–24.
- Pratama, D. Maulana. (2021). Strategi coping anak yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua di LKSA nugraha kota Bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 20(1).
- Prihatini, D. (2013). Problem psikososial pada remaja yang orang tua nya merantau. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Raharjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/>
- Rahayu, W. D., & Fatimah, Mila. (2018). Gambaran konsep diri siswi yang mengalami broken home. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(2).
- Rahman, A., Yeltas Putra, Y., & Rahma Nio, S. (2019). Perbedaan strategi coping stress pada pedagang laki-laki dan perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 1.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rodiyah. (2021). Hubungan spiritual, jenis kelamin, dan dukungan sosial dengan strategi coping pada mahasiswa. *Journal of Human and Education*, 12–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v1i2.17>
- Rudman, L. A., & Glick, P. (2008). *The Social Psychology of Gender : How Power and Intimacy Shape Gender Relation*. The Guilford Press.
- Santoso, M. B., Wibhawa, B., & Ishartono, I. (2018). Penerimaan orang tua terhadap anak dengan retardasi mental. *Share : Social Work Journal*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.24198/share.v8i1.16111>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 9(1).
- Sari, M., & Wahid, A. (2020). Fenomena Penolakan Jenazah Covid-19 Perspektif Hadis di Indonesia. *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hadis*, 2(1), 61–76. <https://doi.org/10.15548/mashdar.v2i1.1352>
- Setiawan, H. (2020, December 30). Tulari belasan orang lewat tahlilan, satu dusun di Sleman diisolasi karena covid-19. *Jogja Harian*. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/12/30/512/1059440/tulari-belasan-orang-lewat-tahlilan-satu-dusun-di-sleman-diisolasi-karena-covid-19>
- Shabrina, S. (2020). Memperkuat kesadaran bela negara di tengah pandemi covid-19. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3576300>
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 1, 1–3. <http://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2).
- TIM CNN Indonesia. (2021, August 18). *Sebelas ribu anak kehilangan orang tua akibat covid*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210818192810-20-682115/11-ribu-anak-kehilangan-orang-tua-akibat-covid>
- Ulung, A. K. (2021, July 21). Ribuan anak yang jadi yatim piatu saat pandemi butuh perhatian. *Tempo*. <https://www.dw.com/id/ribuan-anak-yang-jadi-yatim-piatu-saat-pandemi-butuh-perhatian/a-58327086>
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). Coping stress pada ibu yang mengalami kematian anak. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.
- Yoanes, L. (2021, August 15). *Pemerintah mulai data anak yang kehilangan orang tua akibat covid-19*. <https://www.voaindonesia.com/a/pemerintah-mulai-data-anak-yang-kehilangan-orang-tua-akibat-covid-19-/6003152.html>
- Yusuf, A., & Haslinda. (2019). Implementasi teknik self talk untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa di smp negeri 1 pangkep. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1).
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>