

Strategi Koping Perempuan Dewasa Awal dalam Menghadapi Kematian Ibu

Early Adult Women's Coping Strategy in Facing Maternal Death

Hana Fairuz Ramadhani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hana.19003@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap masalah dan strategi koping pada perempuan dewasa awal yang menghadapi kematian ibu. Dengan menerapkan pendekatan kualitatif studi kasus, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara semi-terstruktur. Peneliti kemudian menganalisis data dengan teknik analisis naratif. Tiga perempuan dewasa awal, yang merupakan anak perempuan semata wayang dalam keluarga dan yang telah kehilangan sosok ibu, bertindak sebagai responden penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan beberapa masalah yang dihadapi partisipan seperti (1) kesulitan membagi waktu karena menjalankan peran ganda; (2) lingkungan eksternal yang tidak kondusif; (3) ayah menikah lagi; (4) ketakutan menjalin hubungan romantis; (5) kesulitan mengatur keuangan; (6) tidak dekat dengan ayah; (7) kehilangan motivasi kuliah; dan (8) posisi sebagai anak tunggal dan belum memiliki pasangan membuat responden merasa kesepian. Selain itu, seluruh partisipan menunjukkan strategi koping yang adaptif yaitu dengan menggunakan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* serta *religious & spiritual coping*. Penggunaan strategi koping yang adaptif membuat partisipan dapat menjalani kehidupan setelah kematian ibu dengan baik.

Kata kunci : Strategi koping, kedukaan, perempuan dewasa awal.

Abstract

This research investigates the issues and coping strategies of early adult women struggling with the death of their mother. It uses case study qualitative approach. The data are collected through semi-structured interviews. Based on narrative analysis of three early adult women, who happened to be the only daughter in the family, and who had had to cope with the loss of their mother, this research revealed several issues faced by the participants, including (1) the difficulty in balancing responsibilities due to dual roles; (2) the unsupportive external environment; (3) the remarriage father; (4) the fear of entering romantic relationships; (5) the financial difficulties; (6) a distant relationship with the father; (7) loss of motivation in academics; and (8) being an only child and not having a partner, leading to feelings of loneliness. Additionally, all participants demonstrated adaptive coping strategies by utilizing a combination of problem-focused coping, emotion-focused coping, and religious/spiritual coping. The use of these adaptive coping strategies enabled the participants to effectively navigate their lives after the death of their mothers.

Key word : coping strategy, grief, early adult women.

Article History	 
<i>Submitted : 21-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Kematian orang tua bukanlah hal yang mudah untuk dilalui. Orang tua menjadi salah satu daftar orang yang paling penting di dalam kehidupan seorang manusia dan orang yang paling dicintai. Kematian adalah suatu kepastian bagi seluruh makhluk hidup di muka bumi. Kematian dapat diartikan sebagai berakhirnya kehidupan jasmani manusia yang telah ditetapkan waktunya oleh Tuhan tanpa seorangpun dapat menghindari dan menolak (Faot et al., 2017). Jika berbicara tentang kematian, maka tidak hanya membahas orang yang telah meninggal saja, namun juga orang-orang yang merasa kehilangan. Kehilangan merupakan situasi dimana individu terpisah dengan sesuatu yang sebelumnya pernah ada, kemudian menjadi tidak ada (Laluyan et al., 2014). Proses kedukaan akibat kehilangan orang yang dicintai terutama orang tua tentu bukan suatu perkara yang membuat nyaman. Meskipun masa berkabung yang akut dan intens akan membaik dengan seiring berjalannya waktu, diperkirakan sekitar 10% individu akan mengembangkan kondisi prolonged grief atau kedukaan yang berkepanjangan (Szuhany et al., 2021).

Kedukaan merupakan suatu respon yang normal dialami jika individu kehilangan orang yang tersayang. Pada mayoritas orang, kedukaan ini akan berkurang perlahan seiring dengan berjalannya waktu. Namun, pada sebagian individu, rasa duka ini masih tetap muncul dan bahkan menimbulkan gangguan yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kondisi ini acap kali disebut dengan prolonged grief disorder (PGD) (Szuhany et al., 2021). Riset terdahulu telah menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara PGD dengan post-traumatic stress disorder (PTSD), dan depresi (Morina et al., 2010). Meskipun terdapat gejala yang beririsan antara PGD dan gejala depresi, kecemasan dan PTSD namun terdapat beberapa perbedaan diantara hal tersebut. Jika dibandingkan dengan PTSD, depresi, dan kecemasan, PGD dicirikan oleh kerinduan yang kuat terhadap individu yang telah meninggal. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kerinduan sangat membebani faktor kedukaan, tetapi tidak pada faktor depresi atau kecemasan (He et al., 2014).

Reaksi yang umum terjadi ketika individu kehilangan orang tua antara lain munculnya perasaan menyalahkan diri, marah pada diri sendiri, kecenderungan untuk melakukan hal berbahaya, percobaan bunuh diri hingga munculnya perubahan hubungan dengan lingkungan di sekitar (Andriessen et al., 2018). Berita yang beredar di media nampaknya mendukung pernyataan sebelumnya. Dilansir dari laman detiknews, seorang perempuan muda berinisial W nekat melompat dari lantai 26 sebuah gedung apartemen di kawasan Jakarta Selatan karena depresi setelah ditinggal mati ibu (Amelia, 2017). Kasus lain, EWS perempuan berusia 18 tahun, juga ditemukan meninggal akibat secara sengaja menabrakkan diri ke kereta yang melintas di Dusun Karangsono, Kabupaten Pasuruan. Hasil investigasi pihak yang berwenang mengindikasikan adanya kesedihan yang mendalam akibat kehilangan ibu (Kristanti, 2023).

Sebagaimana contoh kasus pada paragraf sebelumnya, kematian ibu adalah peristiwa menyakitkan bagi anak perempuan. Tidak hanya karena individu kehilangan sosok terdekatnya namun mereka juga harus mengambil alih peran domestik yang biasa ibu lakukan. Indonesia sebagai negara yang masih patriarki membebani tugas domestik pada anggota keluarga perempuan. Hal ini karena stereotip bahwa perempuan memiliki sifat rajin dan memelihara

sehingga tugas domestik rumah tangga dianggap sebagai tanggung jawab perempuan (Zuhri & Amalia, 2022). Ketika anak perempuan satu-satunya di dalam rumah ditinggal mati ibunya, maka tugas domestik di dalam rumah tangga dibebankan kepadanya. Harapan ini semakin besar ketika anak perempuan ini dianggap sudah cukup dewasa sehingga lingkungan mengharapkan dirinya mampu menggantikan peran ibu.

Berdasarkan riset dari Departemen Pendidikan Amerika, diketahui bahwa sebanyak 81,3% mahasiswa pernah mengalami kedukaan dari keluarga besar termasuk orang tua, saudara kandung, paman dan bibi. Kehilangan orang yang dicintai pada rentang usia 18-25 tahun dikatakan memiliki pengaruh pada beberapa aspek dalam hidup diantaranya kehidupan akademik, pekerjaan dan perkembangan sosial (Mash et al., 2014). Rentang usia tersebut merupakan fase dewasa awal atau biasa dikenal dengan fase *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* merupakan waktu diantara akhir masa remaja dan awal masa dewasa muda (Lazzara, 2020).

Transisi dari masa remaja ke dewasa awal memberikan individu keharusan untuk menjalankan tugas perkembangan baru. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) tugas perkembangan pada fase dewasa awal antara lain; memperoleh pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup untuk membentuk keluarga dengan suami dan istri, membesarkan buah hati, mengelola rumah tangga, menjadi warga negara yang bertanggung jawab, serta bergabung pada suatu kelompok sosial. Individu perlu melakukan usaha yang lebih besar untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan sebagai manusia yang telah dewasa. Masa transisi ini dapat menjadi stresor tambahan yang memperparah dan memperberat tantangan yang dihadapi individu yang menghadapi kedukaan (Porter & Claridge, 2021). Dampak kehilangan orang tua pada masa dewasa muda ditegaskan oleh persepsi bahwa kematian semacam itu dianggap tidak tepat waktu, dan banyak individu dewasa muda mungkin belum memiliki dukungan sosial (pasangan) yang diperlukan untuk mengatasi perasaan mereka dan hal ini membuat kemungkinan momen kedukaan menjadi lebih rumit (Hayslip et al., 2015).

Individu pada fase *emerging adulthood* yang sekaligus merasakan kedukaan akibat kehilangan sosok ibu tentu mengalami tantangan luar biasa. Untuk dapat melewati fase berat dan terhindar dari prolonged grief, individu perlu memiliki kemampuan strategi koping yang adaptif untuk mengatasi masalah dalam situasi penuh tekanan. Strategi koping merupakan sebuah usaha individu dalam mengatasi keadaan tertekan dalam berbagai kombinasi upaya (Nielsen & Knardahl, 2014). Hal ini tidak jauh berbeda dengan yang diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa koping adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk mampu mengatur keadaan yang menekan dengan kemampuan yang dimiliki.

Riset mengenai topik strategi koping memang telah banyak dilakukan. Fokus penelitian terdahulu meliputi gambaran strategi koping perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi Covid (Aliyah & Darmawanti, 2022), *coping* ibu sebagai orang tua tunggal pasca kematian suami (Pitasari & Cahyono, 2014) dan *coping* stress pada ibu yang mengalami kematian anak (Winta & Syafitri, 2019). Sebagaimana penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa riset yang membahas tentang strategi koping pada perempuan usia transisi dewasa awal karena kematian ibu nampak belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini ingin menggali lebih dalam mengenai permasalahan dan strategi koping pada perempuan dalam usia transisi dewasa awal dalam menghadapi kematian ibu.

Berdasarkan pendekatan awal peneliti dengan responden Dita (nama samaran) diketahui bahwa sepeninggal ibunya, ia menjadi kebingungan untuk menjalankan peran baru seperti menggantikan sosok ibu dalam urusan domestik yang bahkan sebelumnya jarang ia lakukan. Responden lain, Santi (nama samaran), juga menjelaskan bahwa ia sangat kehilangan figur

pendengar dan penyemangat di kala waktu sulit, seperti saat mengerjakan skripsi. Responden ketiga, Nita (nama samaran) menyatakan keluhan serupa bahwa ia merasa kehilangan *supporting system* dan penasihat dalam hidup. Ia menjadi kurang percaya diri dan ragu apakah ia dapat melanjutkan kehidupan dewasa ini.

Tanpa adanya kematian orang tersayang, individu yang sedang berada pada masa transisi dewasa awal telah memiliki tantangan yang berat. Tentunya kondisi akan semakin buruk jika ditambah dengan beban kehilangan ibu sekaligus dampak yang ditimbulkan setelahnya. Melihat beratnya tantangan yang dihadapi, membuat peneliti tertarik untuk mengungkap masalah dan strategi koping dari perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ibu.

Metode

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yakni berupaya memahami fenomena yang dialami subjek secara mendalam yang tidak mungkin tercapai jika menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana yang disebutkan Sidiq & Choiri (2019) bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang hasil temuannya tidak dapat dicapai dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau statistik.

Untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian maka metode kualitatif yang dipilih adalah jenis studi kasus. Studi kasus merupakan suatu pendekatan penelitian yang memungkinkan peneliti untuk menginvestigasi suatu situasi, peristiwa ataupun kondisi tertentu yang menjelaskan proses dan bagaimana peristiwa tertentu dapat terjadi (Hodgetts & Stolte, 2012).

Responden

Terdapat kriteria yang harus dipenuhi responden dalam penelitian ini, antara lain; merupakan anak perempuan satu-satunya dalam keluarga, pada saat peristiwa terjadi berusia 18-22 tahun dan peristiwa kematian ibu tidak lebih dari 5 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut peneliti telah menemukan informan yang bersedia berpartisipasi dalam riset ini. Berikut merupakan informasi terkait partisipan.

Tabel 1 Informasi partisipan

Subjek	Usia saat kejadian	Usia saat ini	Peristiwa kematian	Status
Dita	18	21	Desember 2019	Mahasiswi
Nita	21	22	Juni 2021	Mahasiswi
Santi	21	22	Desember 2022	Mahasiswi dan pekerja

Pengumpulan data

Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur karena jenis wawancara ini memberikan keleluasaan untuk mengembangkan pertanyaan dan memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan jawaban. Wawancara dilakukan secara mendalam (in-depth interview). Wawancara mendalam adalah teknik wawancara yang menggali data secara terperinci, terbuka, dan bebas dengan tetap fokus pada topik kajian (Denzin & Lincoln, 2018). Wawancara kepada seluruh responden dilakukan antara tanggal 13 Maret 2023 sampai 15 Mei 2023. Wawancara dengan tiap responden dilakukan sebanyak dua hingga tiga kali dan setiap wawancara berdurasi sekitar dua jam hingga 45 menit.

Teknik analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data naratif. Analisis naratif merupakan teknik analisis data yang dilakukan dengan cara menceritakan ulang kejadian yang dipaparkan informan secara kronologis dan tematis dengan menggunakan sudut pandang informan (Neuman, 2017). Data yang telah diperoleh akan disajikan secara naratif sistematis, bermakna dan komunikatif (Wertz et al., 2011). Teknik ini digunakan untuk membantu pembaca dalam memahami resiliensi informan, mulai dari masalah yang muncul setelah kematian ibu, bentuk strategi koping dan adaptasi positif yang dilakukan.

Uji keabsahan data

Guna menguji keabsahan data yang telah didapatkan maka digunakan teknik triangulasi sumber dan *member check*. Triangulasi sumber digunakan untuk mengecek data yang disampaikan subjek melalui beberapa sumber, seperti *significant others* (Murdiyanto, 2020). Hubungan *significant others* dengan responden utama berbeda-beda, antara lain sahabat, pasangan dan orang tua. Wawancara dengan *significant others* dilakukan sebanyak satu kali dengan durasi sekitar 45 menit pada masing-masing responden. Wawancara dilakukan antara 4 April sampai 17 April 2023. Kemudian teknik kedua adalah *member check*. Pada teknik ini, peneliti akan memberikan data yang telah dikumpulkan kepada informan penelitian dan selanjutnya akan diputuskan oleh informan apakah data tersebut akurat atau tidak (Murdiyanto, 2020). *Member checking* dilakukan dengan cara menanyakan ulang beberapa pertanyaan atau mengklarifikasi jawaban dari responden.

Hasil

Setelah proses pengumpulan data di lapangan, hasil penelitian akan termuat dalam sub-bab latar belakang responden, masalah yang muncul setelah kematian ibu dan strategi koping. Data yang diperoleh akan ditampilkan menggunakan teknik naratif dan diurai per responden.

Dita

Latar belakang

Anak ketiga dari empat bersaudara, Dita menjadi anak perempuan semata wayang di keluarga. Ayah Dita seorang ASN dengan mobilitas tinggi sehingga waktu bersama dengan anak di rumah menjadi terbatas. Kakak pertamanya bekerja di luar pulau Jawa, sehingga sehari-

hari Dita tinggal bersama sang ibu, kakak kedua serta adiknya. Setiap malam mereka memiliki rutinitas untuk saling bertukar cerita dengan ibu. Tak heran jika hubungan ibu dan anak di keluarga Dita terjalin baik. Meskipun demikian, Dita mengaku tidak terlalu dekat dengan seluruh saudaranya.

Saat ibunya meninggal, Dita masih berusia 18 tahun. Kala itu Dita tengah menjalani perkuliahan tahun pertama di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya. Namun, saat ini Dita telah berusia 21 tahun dan telah menyelesaikan pendidikannya. Kini Dita bekerja menjadi karyawan swasta di Gresik.

Masalah yang muncul

Masalah yang timbul tidak hanya ketika ibu meninggal. Dita telah mengalami permasalahan saat ibunya berada pada masa kritis yaitu tiga bulan sebelum meninggal. Beberapa masalah yang muncul setelah kematian ibu antara lain:

1. Kesulitan membagi waktu

Selain harus menjalankan peran pelajar dan mengurus pekerjaan rumah, Dita juga harus membagi waktu untuk mengurus sekolah adiknya. Perbedaan usia yang terpaut jauh antara kakak kedua dan adik membuat sang adik lebih dekat kepada Dita. Terlebih ayahnya juga harus dinas keluar kota sehingga tidak memungkinkan untuk menjadi wali adiknya. Hal ini membuat seluruh urusan sekolah adik menjadi tanggung jawab Dita. Sering kali Dita merasa kesulitan membagi waktu karena ia harus menjadi wali untuk adiknya sedangkan di lain sisi ia memiliki kesibukan tersendiri.

2. Peran ganda

Tak hanya sulit membagi waktu, Dita juga perlu menggantikan peran ibu dalam mengarahkan sekolah adiknya. Ia mengaku hal ini berat untuk dijalani. Namun, Dita tetap berupaya sebaik mungkin untuk menggantikan peran tersebut. Dita meminta tolong kepada adiknya untuk bersikap kooperatif dan terbuka kepadanya bilamana cara Dita berperan sebagai ibu tidak disukai. Hal ini akan menjadi catatan bagi Dita untuk terus belajar berperan selayaknya ibu bagi sang adik.

3. Lingkungan eksternal yang kurang kondusif

Masalah yang dihadapi Dita tidak hanya berasal dari internal saja. Obrolan dari beberapa tetangga sempat membuat Dita merasa ketakutan dan enggan untuk keluar rumah. Ia merasa pertanyaan tetangganya tidak pantas dilontarkan pada seseorang yang tengah berduka.

[...] bilang kaya gini “Eh Mbak udah lama ga ketemu, gimana Bapaknya udah nemu istri baru ta?”. Itu aku ngerasa ngamuk karena kamu itu ga sopan nanya kaya gitu (Dita, 13 Maret 2023).

Akibat pertanyaan tersebut, Dita berusaha menghindari komunikasi dengan tetangga di sekitar lingkungannya.

4. Ayah menikah

Masalah lain yang cukup berarti bagi Dita sepeninggal ibunya adalah keputusan ayahnya untuk menikah kembali. Dita menyayangkan perilaku ayahnya karena dinilai terlalu mendadak. Ia menyatakan tidak mau menerima kehadiran orang lain yang datang secara tiba-tiba dan belum ia ketahui sifatnya. Kala itu, Dita juga merasa sedih karena ia merasa sudah tidak ada lagi yang menyayangi ibunya.

5. Takut menjalin hubungan romantis

Seluruh perubahan yang terjadi pada hidup Dita mulai dari kematian ibu sampai keputusan ayahnya untuk kembali menikah, nyatanya membuat ia merasa takut. Dita mengaku *insecure* dengan latar belakang keluarganya sehingga ia menjadi takut untuk memulai hubungan romantis. Dita ragu apakah ada laki-laki yang bisa menerima kondisinya. Kekhawatiran mengenai hal ini sampai membuat Dita terbesit untuk tidak usah menikah.

Strategi koping

Proses kebangkitan Dita dari kedukaan diawali dari Twitter. Ia menemukan akun anonim yang berbagi kisah tentang kedukaan. Dari situ Dita mendapati banyak kisah yang tak seberuntung dirinya. Momen itu menjadi tamparan keras bagi Dita untuk bisa kembali bangkit dari keterpurukan. Ia secara perlahan mulai mengingat kebaikan orang di sekitar yang berusaha menguatkannya. Tak hanya itu, Dita yang dulu jarang sholat secara perlahan melatih dirinya untuk sholat di awal waktu dan sholat lima waktu. Perubahan baik mulai ia rasakan saat mencoba membiasakan sholat sebagai bagian dari rutinitasnya.

Kacau banget pas dulu gak sholat, jadi aku kaya kepikiran terus. Apalagi aku juga ga cerita ke teman-temanku, jadi kaya aku mendem sendiri dan cuma muter di otak. Tapi sejak aku mencoba untuk sholat dan semua ceritanya mengalir ke Allah, aku langsung ngerasa damai dan bebanku berkurang. Terus perlahan aku sadar kaya kenapa tiga bulan awal aku semarah itu sama Tuhan, padahal tuh Tuhan yang ngasih kamu hidup (Dita, 13 Maret 2023).

Usaha Dita untuk membiasakan ibadah lima waktu dan tepat waktu juga memberikannya wawasan baru. Meskipun sesekali masih sedih ketika teringat ibunya, namun Dita menyadari bahwa Tuhan adalah sang pemberi hidup sehingga tidak selayaknya ia marah yang berlebihan.

Meskipun sebelumnya Dita tidak pernah menyentuh pekerjaan domestik, namun saat kesehatan ibunya memburuk ia berusaha menyelesaikan masalah tersebut dengan bantuan saudaranya. Mereka membagi tugas rumah agar pekerjaan menjadi lebih ringan. Kakak keduanya mengurus halaman luar rumah dan mengurus keperluan kucing peliharaan. Adik Dita membantu apa yang kakaknya perlukan sedangkan Dita mengurus bagian dalam rumah seperti menyapu, mengepel, dan urusan dapur. Sesaat setelah ibu meninggal Dita memang belum bisa memasak sehingga ia hanya mengandalkan catering dan membeli lauk di luar. Namun seiring berjalannya waktu, Dita belajar untuk memasak. Karena terbiasa membagi tugas domestik, Dita yang dulu mengaku kurang begitu akrab dengan saudaranya kini justru memiliki hubungan yang sangat dekat dan merasa memahami satu sama lain. Perubahan juga terjadi pada ayah Dita yang menjadi semakin hangat dan peduli dengan keluarga.

Dita sebagai anak perempuan satu-satunya di dalam rumah berusaha menggantikan figur ibu termasuk menjadi wali murid untuk adiknya. Ia merasa kasihan kepada sang adik karena dia adalah anak terakhir yang memiliki waktu paling sedikit dengan ibu. Mulanya Dita merasa kebingungan untuk menjalankan peran tersebut. Terlebih, dulu ia tidak begitu dekat dengan adiknya. Namun, ia berusaha meniru apa yang biasa dilakukan oleh ibu terhadap dirinya. Dita juga berusaha mendengarkan keinginan sang adik sehingga ia dapat lebih tepat sasaran dalam mengarahkan masa depan adiknya.

Dalam menanggapi pertanyaan tetangga yang membuatnya tidak nyaman, Dita lebih memilih untuk menghindari. Ia menanggapi secara sinis dan berusaha menghindari interaksi dengan tetangga. Dengan menghindari interaksi Dita merasa tidak perlu risau dan memikirkan pertanyaan tidak sopan dari tetangganya. Ia menganggap cara ini efektif.

Pernikahan sang ayah yang sebelumnya belum bisa Dita terima, lambat laun mulai berubah. Dita berusaha melihat secara objektif perubahan baik setelah hadirnya ibu sambung. Apa yang diceritakan orang lain dan apa yang Dita bayangkan tentang sosok ibu sambung nyatanya tidak terjadi.

Ketakutan Dita dalam menjalin hubungan romantis juga perlahan sirna. Ia yang dulu merasa *insecure* dengan latar belakang keluarga kini mulai terpikir untuk mencari pasangan. Perubahan pemikiran yang dialami Dita tidak lepas dari pengaruh lingkungan di tempat kerjanya.

Karena aku ngeliat lingkungan sekitarku, kayak di lingkungan kantor kan rata-rata mereka udah pada menikah. Jadi kalau mereka cerita misalnya “aku nanti pulang cepet ya soalnya aku udah ditungguin istriku”, “aku pulang cepet ya soalnya aku janji sama suamiku”. Itu aku mikir kayak wow ternyata dunia pernikahan itu enak ya, maksudnya kayak kita pulang ada yang nungguin gitu. Masa aku gak butuh yang kayak gitu? masa aku selamanya sendiri? Masa aku gak butuh dimanja? Ya kan namanya cewek ya jadi aku kan ya merasa “Oh ternyata aku butuh sosok pasangan ya” (Dita, 6 April 2023).

Karena Dita mulai merasa bahwa ia membutuhkan pasangan, saat ini ia berusaha terbuka dalam menjalin relasi dengan lawan jenis. Selain itu, Dita juga sempat meminta untuk dikenalkan dengan beberapa orang di lingkungannya.

Terdapat salah satu momen bermakna yang membuat Dita bangkit dari keterpurukan. Proses ini diawali dengan keinginannya untuk mencari kesibukan agar tidak fokus pada kesedihan setelah ditinggal ibu. Dita mengawali perjalanannya dengan mengikuti himpunan mahasiswa jurusan di kampusnya. Dari sana ia terdorong untuk mengembangkan diri dan mulai menentukan karirnya. Singkat cerita, Dita diterima magang di BCA Jakarta dan mengharuskannya untuk menetap disana selama beberapa bulan. Awalnya Dita ragu untuk mengambil kesempatan ini. Namun berkat dukungan dari keluarga dan teman terdekat akhirnya Dita mengambil kesempatan tersebut.

Beruntungnya, Dita memiliki keluarga di Jakarta yang sangat mendukung dirinya. Disana, Dita tinggal di apartemen kosong milik pamannya. Selama satu minggu pertama ia diantar jemput oleh sopir pamannya. Tak hanya itu, sang paman juga mengirimkan makanan untuk kebutuhan Dita sehari-hari. Karena merasa sungkan, Dita memohon kepada pamannya

untuk berhenti antar jemput dan mengirim makanan untuk dirinya. Masalah keseharian seperti dimana ia harus mencari makan dan bagaimana transportasi menuju kantor, perlahan dapat ia atasi. Dita juga harus beradaptasi dengan gaya hidup rekan kerjanya yang ternyata kurang sesuai dengan nilai yang ia anut. Momen selama enam bulan di Jakarta ini sungguh mengubah hidup Dita. Ia yang dulunya tidak dapat mengambil keputusan sendiri dan sangat manja, secara terpaksa harus melakukan semuanya seorang diri. Pilihan Dita untuk magang di Jakarta membuatnya mampu untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalahnya sendiri.

Nita

Latar belakang

Nita adalah perempuan berusia 22 dan merupakan anak keempat dari empat bersaudara. Ia menjadi satu-satunya anak yang masih tinggal bersama orang tuanya, sebab kakak pertama dan kedua telah berkeluarga dan tinggal secara terpisah. Sedangkan, kakak ketiga telah meninggal bahkan sebelum Nita lahir. Ayah Nita merupakan pensiunan BUMN dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Kegiatan sehari-hari Nita adalah berkuliah dan membantu ibunya melakukan pekerjaan rumah. Meskipun berasal dari keluarga ekonomi menengah, di malam hari Nita menyibukkan diri dengan menjadi tutor les privat.

Masalah yang muncul

Masalah mulai muncul satu per satu setelah ibu meninggal. Masalah yang muncul antara lain:

1. Pembagian peran

Selain Nita berperan sebagai pelajar, ia juga harus membagi waktu dalam menjalankan peran domestik di keluarganya.

Dan yang bikin berat lagi setelah ditinggal Mami meninggal ya bagi waktunya. Biasanya kalau ada apa-apa aku pasti dibantuin atau kalau ada apa-apa aku pasti cerita. [...] kalau sekarang kan istilahnya satu waktu dua pekerjaan. Jadi waktu kuliah online aku dengerin Zoom gitu sambil masak. Itu sih yang berat [...]. (Nita, 9 Maret 2023).

Tak jarang Nita harus melakukan kedua pekerjaan ini secara bersamaan. Akibatnya, ia menjadi kurang konsentrasi ketika sedang berkuliah online.

2. Manajemen keuangan

Jika sebelumnya manajemen keuangan keluarga dilakukan oleh ibu, maka setelah ibu meninggal peran ini dialihkan pada Nita. Ia yang tidak pernah mengetahui pembagian uang belanja, secara tiba-tiba harus memajemen uang tersebut agar cukup untuk satu bulan.

3. Kehilangan motivasi

Tantangan yang dihadapi Nita dalam menjalankan tanggung jawab dua peran, pada titik tertentu membuat motivasi berkuliahnya goyah. Salah satu yang membuat Nita termotivasi

untuk terus berkuliah adalah orang tua. Oleh karena itu, tak heran jika kematian ibu sempat membuat Nita kehilangan motivasi untuk kuliah.

4. Ketidakdekatan dengan ayah

Kualitas hubungan antara ayah dan anak ternyata menjadi poin penting dalam kisah Nita. Ketidakdekatan hubungannya dengan ayah membuat kedukaan terasa lebih berat. Seringkali Nita tidak memahami keinginan atau kebutuhan sang ayah sehingga Nita harus berusaha memahami seorang diri.

Strategi koping

Sebagai anak bungsu yang memiliki hubungan erat dengan ibunya, Nita sangat terpukul ketika harus merasakan kehilangan ibu. Nita memulai proses pemulihannya dengan dukungan dari ayah. Nita merasa kasihan kepada sang ayah jika ia tidak segera bangkit.

Terus pas udah kehilangan itu yang bikin bangkit itu liat ayahku sih, liat orang sekitar. Kalo misalnya aku ga bisa bangkit yang tak pikir pertama “yaopo ayahku?” (Nita, 14 Mei 2023).

Selain itu, ayah Nita juga memberikan penguatan kepadanya bahwa kematian adalah bagian dari kehidupan dan cepat atau lambat semua orang akan meninggal. Kalimat ini pada akhirnya membuat Nita sadar sehingga ia tidak terlalu larut dalam kesedihannya. Dukungan dari pasangan juga sangat membantu Nita dalam melewati proses yang berat ini. Ketika Nita teringat mendiang ibunya, ia sering kali marah dengan keadaan dan berandai-andai ibunya bisa hidup kembali. Pada momen seperti ini pasangan Nita hadir dengan mengingatkan bahwa ia boleh sedih namun tidak boleh terlalu larut.

Secara perlahan, Nita juga mulai menemukan strategi dalam menjalankan dua tanggung jawab sebagai pelajar dan mengurus keperluan domestik. Saat harus memasak sambil berkuliah online, Nita meminta bantuan ke teman untuk menelponnya jika ia tidak dengar ketika dipanggil dosen. Sedangkan jika ada keperluan ke kampus di pagi hari, Nita harus menyediakan makanan untuk ayahnya sejak bangun tidur. Dengan melakukan pembagian waktu sedemikian rupa, Nita menjadi terbiasa menjalankan dua peran tersebut hingga sekarang.

Beruntungnya, tuntutan dalam mengerjakan tugas domestik tidak hanya dilimpahkan pada Nita seorang. Meskipun seorang laki-laki, sang ayah bersedia untuk membantu tugas domestik seperti menyapu, mengepel, mencuci baju dan mengurus halaman luar. Pembagian tugas ini sangat berarti bagi Nita karena ia dapat memanfaatkan waktunya untuk melakukan tanggung jawab sebagai seorang pelajar.

Nita menghadapi tantangan dalam mengelola keuangan bulanan, di mana jumlah uang yang diterimanya ternyata tidak mencukupi untuk kebutuhan sebulan penuh. Dari hal ini akhirnya Nita banyak belajar dari Youtube tentang cara mengatur uang dan dari kakak iparnya. Nita merasa terbantu dengan hadirnya kakak ipar, karena ia dapat bertanya terkait kebutuhan dapur.

Saat Nita kehilangan motivasi berkuliah, ia berusaha mencari kembali alasan internal mengapa ia harus bangkit. Meskipun ia tidak begitu dekat dengan sosok ayah, nyatanya alasan internal yang muncul justru karena ayahnya. Nita masih ingin membahagiakan sang ayah.

Tapi yo iku mau aku iku sek eling, aku masih punya satu orang tua yang harus aku bahagiakan. Istilah e aku iki sik menjadi harapan ayahku satu-satunya. Dan ya ayahku iku sek menjadi motivasiku satu-satunya. Sopo maneh seng pingin tak senengno? Jadi ya akhire aku bangkit lagi (Nita, 9 Maret 2023).

Selain karena ayah, Nita juga termotivasi untuk bangkit karena pasangannya. Ia merasa pasangannya bisa diandalkan dalam situasi yang tidak menyenangkan. Nita juga menyadari bahwa ia tidak sendirian, pasangan sangat membantu Nita untuk melewati fase ini.

Meskipun Nita memiliki hubungan yang baik dengan sang ayah, namun ia mengaku tidak begitu dekat dengan beliau. Hal ini karena karakter sang ayah yang terlalu tegas dan kaku. Nita juga merasa bahwa ayahnya seperti membuat batasan dengan seluruh anaknya sehingga mereka sulit untuk membangun kedekatan yang hangat. Kualitas hubungan antara Nita dan ayah yang tidak terlalu dekat membuat Nita mengalami kesulitan memahami sang ayah di awal kedukaan. Sekalipun begitu, Nita tetap menunjukkan usaha-usaha untuk membangun kedekatan dengan sang ayah. Budi, pasangan Nita, menjelaskan pernyataan serupa.

Berusaha dekat, kaya apa yang ayahnya mau kaya ikut kebiasaan ibunya dulu. Contoh, ayahnya kan suka makanan ringan, terus tanpa disuruh udah dibelikan (Budi, 3 April 2023).

Selain itu, usaha yang dilakukan Nita untuk memahami keinginan sang ayah adalah melakukan observasi dari keseharian yang nampak. Beruntungnya, ayah Nita juga mulai mengutarakan keinginannya secara langsung. Hal ini membuat Nita menjadi terbantu untuk memahami kebutuhan dan keinginan ayahnya.

Saat ditinggalkan oleh orang yang kita cintai tentulah kita merasakan kerinduan dan teringat akan kehadirannya. Ketika Nita teringat dengan sang ibu biasanya ia akan berdoa, berziarah dan mendengarkan sholawat. Selain itu, kala ia memiliki hari yang berat dan membutuhkan tempat bercerita Nita akan menggantikan sosok ibu dengan sebuah guling agar ia dapat memeluknya. Selain menggunakan pendekatan agama saat ia teringat sang ibu, Nita juga mencari alternatif figur fisik yang dapat ia gunakan untuk menggantikan ibu. Selain itu, ia percaya bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian di luar kemampuan hambanya. Oleh karena itu, Nita yakin bahwa ia dapat melewati masalah ini.

Santi

Latar belakang

Santi merupakan anak perempuan tunggal di keluarganya. Meskipun ayah dan ibunya sama-sama bekerja namun Santi memiliki hubungan yang hangat dengan mereka. Karena tidak ada saudara lain, Santi terbiasa bercerita dengan ayah dan ibunya malam hari selepas bekerja. Ibu Santi meninggal pada Desember 2022 saat Santi berusia 21 tahun. Ketika itu Santi tengah

menyelesaikan tugas akhir sembari bekerja untuk membiayai kuliahnya. Namun, saat ini ia telah menyelesaikan pendidikannya dan hanya fokus bekerja.

Masalah yang muncul

Wisuda menjadi momen yang paling ditunggu oleh seluruh mahasiswa, tak terkecuali Santi. Suatu momen yang menandai berakhirnya perjuangan di bangku perkuliahan yang dengan susah payah dibiayai oleh ia sendiri. Santi begitu menantikan momen ini karena ia berharap kedua orang tuanya dapat menghadiri wisudanya. Terlebih pada jenjang pendidikan sebelumnya sang ibu tidak pernah bisa hadir di wisudanya, sehingga ia menaruh ekspektasi besar pada kesempatan ini. Namun, takdir berkata lain. Ibu Santi meninggal satu minggu sebelum Santi sidang skripsi. Hal ini membuat kedukaan Santi menjadi terasa berat karena ia telah menaruh ekspektasi besar.

Sebelum ibu meninggal, Santi mengaku bahwa tahun 2023 ini kondisi ekonomi keluarganya akan lebih baik dibanding tahun sebelumnya. Cicilan keluarga akan lunas dan ia tak perlu lagi membayar uang kuliah karena telah lulus di akhir 2022. Sebagai anak tunggal, Santi telah membayangkan banyak hal seru yang akan terjadi bersama keluarganya. Keinginannya untuk mengajak kedua orang tuanya berlibur ternyata tidak dapat terealisasikan sesuai kehendak Santi, karena ibunya telah meninggal.

Posisi Santi sebagai anak tunggal ternyata membuat kedukaan yang dialami terasa lebih berat. Terlebih saat ini Santi belum memiliki pasangan.

Aku juga sebagai anak mikir “Mama Papa ini gak nyesel tah cuma punya anak satu tok?”. Apalagi aku juga belum punya pasangan, otomatis aku harus merawat Papa dewan. Bukan aku bilang gak sanggup ya. Tapi bohong lah kalau aku nggak bilang berat. Beda ketika aku punya saudara, pasti lebih mudah dan Papa juga nggak kesepian (Santi, 17 April 2023).

Perjuangan yang ia lakukan untuk membahagiakan orang tua membutuhkan usaha yang lebih besar, karena Santi menjadi satu-satunya harapan mereka. Selain itu, ketika ayahnya sedang sedih karena teringat ibu, Santi menjadi satu-satunya orang yang menguatkan. Ia juga merasa suasana rumah menjadi lebih sepi setelah ibu meninggal.

Strategi koping

Sebagai anak semata wayang yang ditinggalkan oleh ibu tentulah kita merasakan kerinduan dan teringat akan kehadirannya, terlebih kejadian ini baru saja terjadi pada Desember 2022. Ketika Santi teringat dengan sang ibu biasanya ia mengalihkan dengan bermain ponsel dan berselancar di media sosial. Selain itu, ia juga sering menghabiskan waktu bersama sang ayah saat teringat ibu. Beruntungnya Santi memiliki kedekatan dengan sang ayah, sehingga ia tidak melewati fase ini seorang diri. Santi dan ayahnya sama-sama saling menguatkan ketika salah satu diantara mereka sedang sedih.

Meskipun Santi dan ayahnya saling memiliki dan menguatkan satu sama lain, namun ia mengaku bahwa posisinya sebagai anak tunggal terkadang membuatnya merasa kesepian. Terlebih saat ini Santi juga belum memiliki pasangan. Dukungan sosial yang Santi dapatkan

sejauh ini berasal dari teman, sahabat dan sepupunya. Kehadiran teman juga sangat berarti bagi Santi terutama ketika ia kehilangan motivasi saat proses pengerjaan tugas akhir. Dukungan dari teman sesama piatu turut membuat Santi semangat karena ia merasa ada teman senasib sepenanggungan. Sepupu Santi juga ikut menghibur dengan cara mengalihkan kesedihannya, misalnya dengan mengajaknya pergi ke gereja atau mengunjungi restoran baru.

Perjalanan ikhlas Santi nampaknya masih panjang, terlebih peristiwa ini baru saja menimpanya beberapa bulan lalu. Namun, perjalanan ikhlas ini ia lalui dengan kebersyukuran. Pertama, Santi dan keluarga telah memberikan semua yang terbaik di saat terakhir ibunya hidup. Ia berusaha menuruti apapun yang diinginkan dan tidak ada hal yang belum sempat ia berikan. Santi mengaku lega karena hal ini. Kedua, Santi bersyukur ibunya meninggal ketika ia telah berusia cukup dewasa. Meskipun Santi merasa momen kepergiannya tidak tepat namun ia masih bersyukur karena Tuhan tidak mengambil ibunya di usia Santi yang lebih muda. Ketiga, banyak pelayat yang mengatakan kepada Santi bahwa ibunya meninggal dengan tenang dan damai. Di kepercayaan yang dianut oleh Santi, meninggal dengan tenang dan damai menjadi hal baik yang diinginkan oleh seluruh umat. Oleh karena itu, Santi merasa bersyukur dan menjadi lebih damai karena mendengar banyak hal baik tentang ibunya dari orang lain. Terakhir, Santi merasa takdir ini adalah yang terbaik bagi ibunya dan keluarganya. Ia menyimpulkan seperti itu karena mendapatkan penguatan dari ayahnya.

Kalau orang mungkin bisa bilang ini peristiwa buruk, tapi akhirnya Om bisa ambil kesimpulan bahwa semuanya itu sudah yang terbaik. Yang terbaik bagi kita itu memang seakan-akan terasa menyakitkan tetapi itu lebih baik untuk semuanya. Seandainya Mamanya bisa keluar dari ICU, kan ada kemungkinan dia malah ngerasain sakit, ngerasain minum obat malah jadinya tersiksa. Jadinya yang sakit menderita dan yang rawat juga repot. Dan benar, mamanya Santi itu nggak ngerepotin, tiga hari itu kita nggak ngapa-ngapain cuma jaga aja di rumah sakit. Jadi satu sisi kita sedih, tapi di satu sisi kita juga bersyukur (Adi, 17 April 2023).

Meskipun awalnya berat untuk menerima kenyataan ini, pada akhirnya Santi merasa bahwa keputusan Tuhan adalah yang terbaik.

Selepas ibunya meninggal Santi tentu beradaptasi dengan tugas domestik di rumah. Sekalipun dulu ia tidak pernah menyentuh tugas rumah tangga karena fokus belajar dan bekerja namun Santi tetap dapat menyesuaikan diri dengan peran baru yang dijalankannya. Perubahan ini seperti bangun lebih pagi untuk memasak nasi, menyiapkan bekal, melipat baju dan secara bergantian membersihkan rumah dengan sang ayah. Beruntungnya, Santi tidak dituntut untuk melakukan pekerjaan domestik seorang diri. Sang ayah justru terlibat aktif dan mengambil alih pekerjaan yang kurang mampu Santi kerjakan seperti memasak dan setrika pakaian. Santi juga merasa tidak terbebani akan tanggung jawab barunya. Mengingat usianya yang semakin dewasa, ia menyadari bahwa cepat atau lambat ia harus terbiasa mengerjakan tugas rumah tangga.

Pembahasan

Kematian orang tua menjadi hal yang sangat berat bagi setiap anak, terutama jika keduanya memiliki hubungan yang sangat dekat. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedekatan hubungan antara anak dengan ibunya menyebabkan kedukaan yang dialami sangat berdampak

pada keseharian. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Cupit et al. (2022) bahwa individu yang merasa dekat dengan orang yang meninggal akan sangat terpengaruh dengan kematian tersebut dalam berbagai aspek kehidupannya. Adanya kedekatan ini juga terbukti memiliki pengaruh yang sangat kuat bahkan mengungguli dampak dari individu yang mengalami kematian beberapa orang dalam rentang waktu dua tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa respon umum sesaat setelah mengetahui sosok ibu meninggal antara lain terkejut, tidak percaya, sedih, marah, merasa tidak berdaya dan kehilangan motivasi. Temuan ini ternyata tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Porter & Claridge (2021) di Amerika Serikat pada 15 individu yang kehilangan orang tua pada usia dewasa awal. Partisipan dalam penelitian tersebut melaporkan campuran perasaan yang unik antara keterkejutan, ketidakpercayaan, mati rasa, kemarahan, dan kesedihan sesaat setelah orang tua mereka meninggal.

Kehilangan sosok ibu yang sangat dekat dengan responden pada masa dewasa awal menimbulkan dampak di hampir seluruh aspek kehidupan. Kondisi ini terjadi karena pada fase dewasa awal individu sedang bertumbuh dan seringkali dihadapkan pada berbagai situasi sulit yang menuntut mereka untuk menentukan pilihan. Menurut Lazzara (2020) situasi ini merupakan salah satu karakteristik (*age of possibilities*) yang menandai bahwa individu sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Seringkali orang tua berusaha memberikan bantuan atau saran pada anak untuk membuat keputusan atau menentukan arah ketika menemui berbagai opsi sulit (Carlson, 2014). Ketika ibu meninggal maka individu akan kehilangan bantuan atau dukungan ini sehingga secara signifikan akan mempengaruhi pengalaman individu pada masa *emerging adulthood* (Murrell et al., 2018). Alasan tersebut nampak relevan dengan temuan pada penelitian ini. Partisipan menjelaskan bahwa mereka sangat kehilangan sosok ibu sebagai seorang pendengar dan penasihat hidup. Tak hanya itu, seluruh partisipan juga melaporkan bahwa mereka merasa nelangsa karena momen besar dalam hidup seperti wisuda, menikah dan memiliki anak tidak lagi didampingi oleh sosok ibu yang mereka cintai.

Perubahan kondisi setelah ibu meninggal menimbulkan masalah atau tantangan baru yang harus dihadapi individu. Tantangan yang muncul juga berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan urutan kelahiran, pengaruh dari lingkungan eksternal serta perbedaan kualitas hubungan internal dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan beberapa masalah yang dihadapi partisipan seperti (1) kesulitan membagi waktu karena menjalankan peran ganda; (2) lingkungan eksternal yang tidak kondusif; (3) ayah menikah lagi; (4) ketakutan menjalin hubungan romantis; (5) kesulitan mengatur keuangan; (6) tidak dekat dengan ayah; (7) kehilangan motivasi kuliah; dan (8) posisi sebagai anak tunggal dan belum memiliki pasangan membuat responden merasa kesepian. Meskipun kematian adalah pengalaman manusia yang lumrah, kematian seorang yang dicintai dapat menyebabkan penderitaan yang intens serta meningkatkan risiko masalah psikologis dan fisik (Stroebe et al., 2017). Oleh karena itu, individu harus dapat beradaptasi agar mampu menghadapi perubahan tersebut (Rastogi & Bathia, 2016).

Seluruh strategi koping yang dilakukan partisipan dalam beradaptasi dan mengatasi perubahan setelah kematian ibu menunjukkan hasil yang adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa upaya yang dikerahkan dalam menghadapi masalah dilakukan secara positif dan efektif (Meida

& Ariana, 2021). Partisipan juga menggunakan kombinasi antara *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *religious & spiritual coping* secara bersamaan atau bergiliran.

Problem-focused coping merupakan sebuah strategi koping yang fokus untuk mengatasi tekanan langsung pada sumber masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Upaya yang dilakukan partisipan dalam menyelesaikan masalah secara langsung antara lain berusaha memajemen waktu dalam menjalankan peran ganda, belajar terkait manajemen keuangan dari *Youtube*, mengamati keseharian ayah agar dapat memahami kebutuhannya, lebih sering menghabiskan waktu libur dengan ayah dan berusaha mencari bantuan atau dukungan dari saudara. Upaya dalam mencari dukungan sosial dari saudara nampak sejalan dengan penelitian Kalmijn & Leopold (2019) yang menjelaskan bahwa salah satu strategi koping dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas kedekatan dan berbagi saran antar saudara.

Strategi koping tidak hanya fokus pada upaya dalam menyelesaikan masalah saja akan tetapi dapat dilakukan dengan meredakan atau memajemen emosi (Lazarus & Folkman, 1984; Nielsen & Knardahl, 2014). Bentuk usaha partisipan dalam melakukan *emotion-focused coping* antara lain mengabaikan pertanyaan tetangga yang mengganggu, berusaha merefleksikan kebutuhan diri, memaknai ulang peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif serta mencari dukungan emosional dari orang kepercayaan. Upaya yang dilakukan individu untuk mencari dukungan emosional dari orang terdekat nampak sejalan dengan penelitian dari (Apelian & Nesteruk, 2017), yang menjelaskan bahwa upaya tersebut dilakukan guna menghindarkan partisipan dari perilaku mengisolasi diri dari lingkungan.

Selain menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, penelitian ini menemukan bahwa religius dan spiritual koping juga membantu partisipan dalam menghadapi situasi sulit pasca kematian ibu. Religius koping merupakan sarana untuk mencari kenyamanan, dukungan, dan/atau bimbingan dari Tuhan baik dalam ritual keagamaan yang terorganisir, atau pada opsi yang lebih informal melalui spiritualitas diri sendiri (Bryan et al., 2016). Bentuk koping partisipan seperti berusaha sholat lima waktu, membaca al-quran, mendengarkan sholawat, berdoa memohon ampunan untuk ibu, berziarah, berserah dan mempercayakan segala urusan pada Tuhan serta percaya bahwa takdir ini merupakan yang terbaik bagi individu. Hal ini selaras dengan yang disampaikan Gall & Guirguis-Younger (2013) bahwa studi telah menunjukkan bahwa faktor-faktor religius dan spiritual dapat memberikan kerangka kerja untuk membantu individu menafsirkan stresor. Penelitian dari Siegel et al. (2001) juga memuat alasan bagaimana faktor-faktor religius dan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu, antaranya: (a) menyediakan kerangka kognitif untuk menginterpretasi peristiwa, (b) meningkatkan usaha untuk melakukan koping dan (c) meningkatkan akses terhadap dukungan sosial dan memfasilitasi integrasi sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diketahui bahwa ketiga responden menunjukkan strategi koping yang adaptif. Beberapa masalah yang dihadapi setelah kematian ibu antara lain (1) kesulitan membagi waktu karena menjalankan peran ganda; (2) lingkungan eksternal yang tidak kondusif; (3) ayah menikah lagi; (4) ketakutan menjalin hubungan romantis; (5) kesulitan mengatur keuangan; (6) tidak dekat dengan ayah; (7) kehilangan motivasi kuliah; dan (8) posisi sebagai anak tunggal dan belum memiliki pasangan membuat

responden merasa kesepian. Dalam menghadapi permasalahan tersebut seluruh subjek menggunakan kombinasi strategi koping seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* serta *religious & spiritual coping*.

Saran

Bagi individu yang sedang mengalami kedukaan perlu menyadari bahwa munculnya emosi negatif setelah kehilangan orang yang dicintai merupakan hal yang wajar. Kesadaran dan normalisasi ini dapat membantu individu untuk merasa lebih lega karena telah mengeluarkan perasaan ketidaknyamanannya. Saat merasa kesepian usahakan tetap terhubung dengan orang-orang kepercayaan Anda. Berbagi pengalaman dengan teman yang juga mengalami kehilangan atau bergabung dengan komunitas dengan pengalaman serupa dapat menjadi opsi saat individu merasa tidak dipahami. Selain itu, individu disarankan untuk tetap aktif melakukan kegiatan yang positif seperti berolahraga, melakukan hobi yang disukai dan melakukan aktivitas pengembangan diri.

Bagi keluarga, pasangan dan sahabat hendaknya memberikan semangat dan penguatan pada individu yang sedang berduka. Bantuan dalam melaksanakan tugas domestik juga dapat meringankan beban anak perempuan yang kehilangan ibunya. Upaya ini dilakukan agar individu yang sedang berduka dapat beradaptasi dengan perubahan tanpa terlalu banyak tekanan psikologis serta tekanan sosial.

Para peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan riset mengenai strategi koping dengan subjek yang berbeda gender. Perbedaan subjek mungkin akan menghasilkan temuan yang berbeda dengan riset ini. Pendekatan penelitian yang berbeda juga dapat dilakukan dengan subjek yang lebih luas dan beragam. Selain itu, eksplorasi terkait pengalaman kedukaan sebelumnya juga dapat dilakukan. Pengalaman ini boleh jadi berpengaruh dengan cara responden menghadapi kedukaan yang mana hal ini belum sempat dikaji pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran strategi coping pada perempuan yang kehilangan orang tua di masa pandemi Covid 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85–99.
- Amelia, M. (2017, August 24). *Depresi ditinggal mati ibu, Wulan loncat dari lantai 26 apartemen*. Detiknews.
- Andriessen, K., Mowll, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). “Don’t bother about me.” The grief and mental health of bereaved adolescents. *Death Studies*, 42(10), 607–615. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1415393>
- Apelian, E., & Nesteruk, O. (2017). Reflections of young adults on the loss of a parent in adolescence. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(3/4), 79. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718002>

- Bryan, J. L., Lucas, S. H., Quist, M. C., Steers, M.-L. N., Foster, D. W., Young, C. M., & Lu, Q. (2016). God, can I tell you something? The effect of religious coping on the relationship between anxiety over emotional expression, anxiety, and depressive symptoms. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(1), 46–53. <https://doi.org/10.1037/rel0000023>
- Carlson, C. L. (2014). Seeking self-sufficiency: Why emerging adult college students receive and implement parental advice. *Emerging Adulthood*, 2(4), 257–269. <https://doi.org/10.1177/2167696814551785>
- Cupit, I. N., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L., & Kowalski, D. Z. (2022). When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies*, 46(9), 2123–2133. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894510>
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2018). *Handbook of qualitative research* (Fifth Edit). Sage Publication. <https://doi.org/10.1007/s11229-017-1319-x>
- Faot, A., Octavianus, J., & Juanda. (2017). Kematian bukan akhir dari segalanya. *Jurnal Teologi & Pelayanan KERUSSO*, 2(2), 15–30.
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. (pp. 349–364). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-019>
- Hayslip, B., Pruett, J. H., & Caballero, D. M. (2015). The “how” and “when” of parental loss in adulthood: Effects on grief and adjustment. *Omega (United States)*, 71(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/0030222814568274>
- He, L., Tang, S., Yu, W., Xu, W., Xie, Q., & Wang, J. (2014). The prevalence, comorbidity and risks of prolonged grief disorder among bereaved Chinese adults. *Psychiatry Research*, 219(2), 347–352. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.022>
- Hodgetts, D. J., & Stolte, O. E. E. (2012). Case-based research in community and social psychology: Introduction to the special issue. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 22(5), 379–389. <https://doi.org/10.1002/casp.2124>
- Kalmijn, M., & Leopold, T. (2019). Changing Sibling Relationships After Parents’ Death: The Role of Solidarity and Kinkeeping. *Journal of Marriage and Family*, 81(1), 99–114. <https://doi.org/10.1111/jomf.12509>

- Kristanti, L. (2023, January 12). *Gadis di Pasuruan tewas tertabrak kereta diduga depresi ibunya meninggal*. Tugu Jatim.
- Laluyan, M. M., Kanine, E., & Wowiling, F. (2014). Gambaran tahapan kehilangan dan berduka pasca banjir pada masyarakat di Kelurahan Perkamil Kota Manado. *E-Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–12.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing.
- Lazzara, J. (2020). *Lifespan Development*. Maricopa Community Colleges.
- Mash, H. B. H., Fullerton, C. S., Shear, M. K., & Ursano, R. J. (2014). Complicated grief and depression in young adults: Personality and relationship quality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(7), 539–543. <https://doi.org/10.1097/NMD.000000000000155>
- Meida, G. Z., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara self-ssteem dengan strategi coping remaja yang mengalami kekerasan emosional masa kanak. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1132–1140. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Morina, N., Rudari, V., Bleichhardt, G., & Prigerson, H. G. (2010). Prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress disorder among bereaved kosovar civilian war survivors: A preliminary investigation. *International Journal of Social Psychiatry*, 56(3), 288–297. <https://doi.org/10.1177/0020764008101638>
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif (Teori dan aplikasi disertai contoh proposal)* (Edisi 1). UPN Veteran Yogyakarta Press.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2018). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA - Jurnal of Death and Dying*, 76(3), 207–226. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>
- Neuman, L. (2017). *Metodologi penelitian sosial: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif* (Edisi 7). PT. Indeks.
- Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 142–150. <https://doi.org/10.1111/sjop.12103>
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada ibu yang berperan sebagai orangtua tunggal pasca kematian suami. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1), 37–41.

- Porter, N., & Claridge, A. M. (2021). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 45(3), 191–201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rastogi, M., & Bathia, T. K. (2016). Young adult daughters' experience of maternal loss: Self, relationships, and culture. *Journal of Systemic Therapies*, 35(4), 23–40.
- Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan* (A. Mujahidin, Ed.). Nata Karya.
- Siegel, K., Anderman, S. J., & Schrimshaw, E. W. (2001). Religion and coping with health-related stress. *Psychology & Health*, 16(6), 631–653. <https://doi.org/10.1080/08870440108405864>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *Omega (United States)*, 74(4), 455–473. <https://doi.org/10.1177/0030222817691870>
- Szuhany, K. L., Malgaroli, M., Miron, C. D., & Simon, N. M. (2021). Prolonged grief disorder: Course, diagnosis, assessment, and treatment. *FOCUS*, 19(2), 161–172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200052>
- Wertz, F., Charmaz, K., McMullen, L., Josselson, R., Anderson, R., & McSpadden, E. (2011). *Five ways of doing qualitative analysis*. The Guilford Press.
- Winta, V. I. M., & Syafitri, A. K. (2019). Coping stress pada ibu yang mengalami kematian anak. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 14–33. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Zuhri, S., & Amalia, D. (2022). Ketidakadilan gender dan budaya patriarki di kehidupan masyarakat Indonesia. *Murabbi: Jurnal Ilmiah Dalam Bidang Pendidikan*, 5(1), 17–41.