





Kematian pasangan ini merupakan masalah yang paling menyebabkan stres dalam kehidupan orang dewasa (Brooks, 1987). Peristiwa ini membutuhkan penyesuaian tersendiri apabila terjadi pada awal masa dewasa madya, ketika beberapa tugas perkembangan menghendaki individu untuk menciptakan hubungan suami-istri yang serasi, membantu anak-anak remaja menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, serta mencapai dan memelihara kepuasan dalam pekerjaan (Schaie dan Willis, 1991), terlebih ketika peristiwa ini terjadi dengan penyebab yang tidak terduga dan dengan proses yang singkat. (Sawitri, 2012).

Janda dewasa madya adalah janda yang berusia 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang (Andi, Mappiare, 1983, hlm:19).

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang memperkuat penelitian tentang stres pasca kematian pasangan hidup yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Zulfiana, Cahyanig, dan Zainul, 2012) merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui mengapa seseorang memilih untuk menjanda pasca kematian pasangan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab seseorang mempertahankan status janda dan tidak menikah lagi adalah penilaian yang sangat positif tentang suami yaitu persepsi bahwa suami tidak bisa digantikan. Seorang janda memutuskan untuk tidak menikah lagi karena merasa khawatir akan beban ekonomi menjadi bertambah apabila menikah lagi. Ketidak inginan untuk menikah lagi semakin kuat dengan tidak ada dukungan dari keluarga. Selain itu, keinginan untuk berkonsentrasi pada

keluarga juga menjadi penyebab seseorang menjanda pasca kematian pasangan hidupnya.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Sawitri, 2012) menunjukkan bahwa penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami bagaimana subjek menjalani hidup sepeninggal suami. Informan ini dari seorang partisipan wanita berusia 50 tahun, dengan 2 anak, yang telah menjadi janda selama 8 tahun. Suami yang lebih tua 1 tahun darinya meninggal karena serangan jantung pada tahun 1999, setelah 15 tahun pernikahannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima tema utama yang dapat dimunculkan dari data, yaitu sosok suami dalam keluarga, ketika yang ada menjadi tiada, dukungan dari almarhum keluarga suami, ketika permasalahan memuncak, dan menjalani hidup saat ini.

Berdasarkan berbagai sumber referensi dan data yang ada jumlah keluarga single parent daripada ayah yang menjadi single parent, lebih banyak dibandingkan dengan keluarga orang tua pria. Wibowo (2008) perbandingan jumlah janda dan duda di Indonesia adalah 469:100, artinya jumlah duda yang tidak menikah hanya seperlima dari jumlah janda yang tidak menikah lagi. Jadi lebih banyak duda yang menikah akibatnya ibu *single parent* lebih banyak. Hasil Survey Sosial Ekonomi nasional yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik tahun 1994 (Harian Tempo, 2011) menunjukkan bahwa jumlah ibu di Indonesia yang menjadi kepala rumah karena bercerai sebanyak 778.156 orang dan karena kematian suami berjumlah 3.681.586 orang (total 4.459.724). Berdasarkan data Program

Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Pekka), terdapat sedikitnya 40 juta jiwa di Indonesia berstatus janda. Hal ini berarti kenaikan jumlah orang tua tunggal ibu hampir sepuluh kali lipat selama rentang 10 tahun. (Akmalia, 2013).

Berita Dunia.net- Survei yang dilakukan Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKA) menunjukkan, sebanyak 24 persen atau hampir seperempat dari jumlah keluarga yang ada dan tersebar di Indonesia, dipimpin janda. <http://www.beritadunia.net/berita-dunia/asiatenggara/miris,seperempat-kepala-keluarga-indonesia-adalah-janda-miskin>. (diunduh pada tanggal 10 April 2016).

Berdasarkan wawancara dan hasil observasi pada tanggal 9 April 2016 dengan seorang ibu pasca meninggalnya suami yang menderita stroke, ibu ini mengatakan bahwa sebuah kematian adalah takdir Allah. Memang berat dalam menjalani hidup, kedua anaknya merantau (bekerja) dan subjek sering memikirkan masalah keuangan, karena sebelumnya keuangan keluarga yang mendominasi adalah suaminya. Belum lagi, subjek pernah di fitnah mengenai status jandanya oleh orang lain. Informan benar-benar telah menyerahkan segalanya kepada Allah. Percaya bahwa Allah akan selalu melindungi keluarganya. Dan hasil observasi menyatakan bahwa subjek masih aktif dalam kegiatan muslimat di lingkungan sekitar.

Fakta menunjukkan bahwa ketika mengalami musibah atau mendapat bencana ditinggal pasangannya, subjek lebih siap menerima dan mempercayakan kepada Allah, tanpa harus berlama-lama terlarut dalam

kesedihan, padahal kebanyakan orang memerlukan waktu yang lama untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, dan masih terbelenggu dengan kesedihan yang menyimpannya.

Setiap manusia pasti memiliki strategi atau cara untuk menyelesaikan, menghindari, atau meminimalisirnya. Karena setiap cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah akan berhubungan dengan sikap individu. Jika individu memandang permasalahan itu positif maka individu cenderung memiliki sikap positif, dan jika individu memandang permasalahan itu negatif maka individu cenderung memiliki sikap negatif. Setiap individu memiliki strategi yang bermacam-macam untuk menyelesaikan masalah mereka sesuai dengan situasi, lingkungan, dan pribadi individu tersebut. Pemilihan cara menyelesaikan masalah ini menurut Lazarus dan Folkman, (1984) disebut proses koping (Richard P. Halgin and Susan, 2010, hlm: 258).

Tahap dan perkembangan seseorang mempengaruhi pemilihan *coping* yang digunakan, karena semakin matang seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan semakin baik *coping* yang akan digunakan. Hal ini sesuai menurut (Richard P. Halgin and Susan, 2010, hlm: 259) yang mengatakan bahwa semakin orang bertambah tua, semakin memiliki kemampuan yang baik untuk memilih strategi coping yang lebih tepat.

Pargamen (1997 dalam Muslimah dan Siti, 2013) menyatakan salah satu bentuk koping, yaitu Strategi Koping Religius. Koping ini termasuk dalam *Emotional Focused Coping*. Strategi Koping Religius adalah koping yang melibatkan Agama dalam penyelesaian masalah, dengan meningkatkan

ritual keagamaan merupakan berbagai usaha yang dilakukan individu dengan melibatkan unsur-unsur agama di dalamnya untuk mengatur atau mengatasi perbedaan antara tuntutan internal maupun external, sehingga dapat membantunya dalam mengatasi stress.

Sedangkan menurut Karekla dan Canstantinou, (2010 dalam Octarina dan Tina, 2013) mengatakan bahwa koping religius melibatkan proses kognitif dan perilaku yang muncul dari agama seseorang saat menghadapi situasi yang menekan. Cara kognitif dilakukan dengan melibatkan penilaian terhadap suatu kejadian sebagai rencana dari Tuhan sedangkan komponen perilaku dilakukan dengan menggunakan praktek-praktek religius seperti beribadah, berdoa sebagai jalan keluar yang ditawarkan oleh agama.

Serta menurut Pargament dkk (2001 dalam Utami, 2012) mengatakan bahwa koping religius adalah suatu proses dan kegiatan usaha individu dalam menghadapi peristiwa kehidupan melalui keagamaan.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan positif untuk kesehatan fisik dan mental. Namun demikian agama dapat juga mempunyai efek yang buruk (Pruyser, dalam Pargament, Tarakeshwar, Ellison & Wulf, 2001), sehingga mungkin secara potensial dapat memperburuk masalah. Oleh karena itu Pargament, Smith, Koenig, dan Perez (dalam Pargament, et al., 2001, Ano & Vasconcelles, 2005) menghipotesiskan dua pola koping religius, yaitu: (1) koping religius positif dan (2) koping religius negatif (Utami, 2012).

Koping religius positif merefleksikan hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan dimana ada sesuatu yang lebih berarti yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya koping religius negatif melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara atau berdialog dengan orang lain dalam kehidupan.

Namun demikian, koping religius yang dilakukan oleh setiap orang berbeda dalam hal pelaksanaan serta macamnya. Seperti yang dikemukakan oleh Pargament, bahwa coping religius terdapat tiga macam (self-directing, deferring, dan collaborative) dan dua pola (positif dan negatif). Setiap pola dan macam dari koping religius tersebut memiliki pendekatan dan metode yang berbeda pula. Ini menandakan bahwa koping religius merupakan koping yang multidimensional dengan subvarian yang berbeda. Pargament yang dikenal sebagai pelopor koping religius, telah menemukan beragam teori koping religius dengan berbagai aspek pendukung dan faktornya. Angganantyo, W (2014).

Kemampuan setiap individu dalam memilih koping religius dan menggunakannya untuk mengurangi tekanan adalah berbeda. Perbedaan juga terdapat dalam hal pemahaman mengenai bagaimana dan kapan harus memakai koping religius yang diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas, tidak semua janda dewasa madya mampu menghadapi masalah dengan sendiri pasca kematian pasangan hidup. Hal ini



merupakan suatu pengalaman baru dan merupakan masa-masa yang sulit bagi seorang janda. Kecemasan yang terjadi pada janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup umumnya disebabkan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan kebutuhan fisik dan psikologis yang banyak menyita waktu, emosi dan energi. Pada saat cemas individu akan sangat sulit untuk menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya.

Kematian pasangan yang dihadapi oleh para wanita biasanya terjadi secara tidak terduga. Mereka juga merasakan duka yang mendalam dari orang-orang disekitarnya. Walaupun kematian pasangan adalah hal yang traumatis, mereka ditantang untuk bisa mengatasi dari kesedihan dan berhadapan dengan masalah-masalah menjanda, serta melaksanakan tugas dan peran baru agar hidupnya menjadi lebih kuat dan dapat mengatasi serta belajar dari segala kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang sedang dihadapi.

Ada banyak proses yang harus dilewati oleh masing-masing janda dewasa madya pasca kematian hidup untuk mengembalikan kondisi kehidupannya seperti semula. Semua janda mempunyai caranya sendiri untuk menghadapi permasalahan tersebut. Janda yang mampu melakukan coping religius, diharapkan mampu mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Seperti tingkat religiusitas tinggi yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga janda tidak mudah merasa terpuruk dalam kesedihan.

Nuansa yang mengemukakan adalah bahwa janda telah mampu melalui perjalanan kesendiriannya, seperti usaha kerasnya dalam tuntutan untuk menjadi tulang punggung keluarga, mensejahterakan, merawat, memberikan pendidikan dan menggiring anak mandiri sesuai pedoman agama. Penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan melalui keagamaan menjadikan janda lebih *survive* setelah duka cita tak lagi menghampirinya. Hal inilah yang menjadikan kondisi kesehatan mental janda membaik dari sebelumnya.

Koping religius pada janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup, apabila ditinjau dengan pendekatan psikologi perkembangan sesuai dengan teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2002, hlm: 50) berdasarkan teori terkait sosiokultural tentang perkembangan terdiri dari lima sistem lingkungan meliputi: mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem. Mikrosistem adalah tempat dimana individu hidup meliputi keluarga, teman sebaya, dan lingkungan. Mesosistem adalah pengalaman dari beberapa mikrosistem seperti hubungan keluarga dengan pengalaman teman sebaya (Donna dan Suzanne, 2012).

Menurut Sigelman dan Rider (2012) ekosistem adalah keterkaitan *setting* sosial dan karakter individu tidak secara langsung menentukan pengalaman hidup, melainkan lingkungan sosial dapat mewakili karakter individu pada masa dewasa. Sedangkan makrosistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner meliputi kebudayaan di mana individu hidup. Kebudayaan mengacu pada pola perilaku, keyakinan, dan semua produk lain dari

sekelompok manusia yang diteruskan dari generasi ke generasi. Kronosistem adalah peristiwa yang terjadi pada kehidupan seseorang dilihat dari kurun waktu peristiwa terjadi (Santrock, 2002, hlm: 53).

Berdasarkan lima sistem lingkungan teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2002, hlm: 50) peneliti fokus pada makrosistem untuk menggambarkan adanya keterkaitan perilaku dan keyakinan individu dalam penggunaan coping religius sebagai dukungan terhadap penyesuaian janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup. Pernyataan ini didukung hasil penelitian Rammohan, Rao, dan Subbakrisna, (2002 dalam Utami, 2012) bahwa melalui berdoa, ritual, dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Hasil penelitian Peres, Almeida, Nasello, dan Koenig (2007 dalam Octarina dan Tina, 2013) menyebutkan bahwa saat mengalami peristiwa traumatik atau peristiwa menekan, banyak orang menggunakan coping yang didasarkan pada keyakinan agamanya.

Berdasarkan penjelasan diatas, kesimpulan coping religius janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup adalah janda berusia 40 sampai dengan 60 tahun yang mengalami penyesuaian diri karena kematian pasangan hidup. Wanita ini terbebas dari gejala depresi ditandai dengan adanya usaha individu dalam menghadapi peristiwa kehidupan melalui keagamaan, mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah yang merujuk pada teori Pargament dkk (2001 dalam Utami, 2012). Pendekatan psikologi perkembangan yang digunakan dalam penelitian





21-37 tahun. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan dan koping religius bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Penelitian oleh Utami, M. S (2012) dengan judul "*Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*", hasil menunjukkan bahwa secara bersama-sama religiusitas, koping religius positif dan koping religius negatif dapat menjadi prediktor terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan personalnya. Octarina, M dan Tina (2013) "*Efektivitas Pelatihan Koping Religius untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi*" merupakan penelitian eksperimen yang hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan koping religius efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan penyintas erupsi merapi dan Juniarly, A (2012) dengan judul "*Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen*" hasilnya menunjukkan terdapat korelasi antara koping religius dengan stres sebelum dan sesudah variabel kesejahteraan subjektif dikontrol.

Sedangkan penelitian dari luar negeri mengenai koping religius sudah sangat banyak terpublikasi diantaranya dengan judul "*Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years after Hurricane Katrina*" oleh Chan, C. S and Jean E. R (2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan trauma pada pengalaman korban empat tahun setelah badai Katrina. Hasil menunjukkan bahwa koping religius positif dikaitkan dengan Pertumbuhan

pasca trauma (PTG), sedangkan coping religius negatif dikaitkan dengan tekanan psikologis pasca bencana.

Penelitian selanjutnya oleh Ursaru, M, Irina, dan Gabriel (2014) dengan judul “*Quality of Life and Religious Coping in Women with Breast Cancer*” Hasil menunjukkan bahwa coping religius sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup bagi wanita dengan kanker payudara.

Penelitian oleh Radzi, H. M, dkk (2014) dengan judul “*Religious and Spiritual Coping Used by Student in Dealing with Stress and Anxiety*”, Nurasaki, M. S, dkk (2012), “*Religiousness, religious coping methods and distress level among psychiatric patients in Malaysia*”. Kim, P. Y, Dana, dan Marcia (2015), “*Religious Coping Moderates the Relation between Racism and Psychological Well-Being among Christian Asian American College Students*”.

Penelitian selanjutnya yang mendukung dari pemilihan subjek adalah penelitian dari Pitasari dan Rudi (2014) dengan judul “*Coping pada Ibu yang Berperan sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami*” penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana coping pada Ibu yang menjadi orangtua tunggal pasca kematian suami untuk dapat mengatasi segala persoalan yang mereka hadapi. Penelitian ini dilakukan kepada dua orang wanita pasca kematian pasangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami masa-masa sulit pasca kematian suami. Kedua subjek harus beradaptasi dengan situasi baru setelah kematian suami, sebelum akhirnya mereka dapat menerima keadaan

tersebut. Strategi coping yang digunakan adalah problem focused coping dan emotion focused coping.

Selanjutnya penelitian dari Zulfiana, Cahyaning, dan Zainul (2012) dengan judul "*Menjanda Pasca Kematian Pasangan Hidup*". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian berjumlah 3 orang yang memiliki klasifikasi, yaitu wanita yang ditinggal meninggal dunia oleh suaminya dengan status janda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengapa seseorang memilih untuk menjanda pasca kematian pasangan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab seseorang mempertahankan status janda dan tidak menikah lagi adalah penilaian yang sangat positif tentang suami yaitu persepsi bahwa suami tidak bisa digantikan. Seorang janda memutuskan untuk tidak menikah lagi karena merasa khawatir akan beban ekonomi menjadi bertambah apabila menikah lagi. Ketidak inginan untuk menikah lagi semakin kuat dengan tidak ada dukungan dari keluarga. Selain itu, keinginan untuk berkonsentrasi pada keluarga juga menjadi penyebab seseorang menjanda pasca kematian pasangan hidupnya.

Dari hasil penelitian-penelitian diatas, ada perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Penelitian terdahulu mayoritas menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model fenomenologi. Subjek pada penelitian saat ini adalah janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup. Sedangkan kesamaan dengan penelitian terdahulu yaitu pada topik penelitian



