



cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan (Anggraini, 2014). Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya.

Pargament menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan (Angganantyo, 2014). Hal ini membuktikan bahwa koping religius mampu menjadi alternatif dalam mengurangi pengaruh negatif stres yang terjadi pada individu.

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

Dalam penelitian yang dilakukan oleh McMahon dan Biggs membuktikan dalam penelitiannya bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup (Angganantyo, 2014). Maka dari itu, kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya.



Menurut Pargament, Koenig dan Perez, koping religius positif adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain (Anggraini, 2014). Bentuk koping religius positif ini diasosiasikan dengan tingkat depresi yang rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jim dkk. bahkan menyatakan bahwa pasien-pasien penderita kanker yang menggunakan koping religius positif dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Harries, J. I, tanpa tahun). Hal ini membuktikan bahwa koping religius positif sangat berhubungan dengan sikap optimis seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan. Menurut Pargament (2001 dalam Utami, 2012), koping religius positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek yaitu:

- a. *Benevolent Religious Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya *husnuzon* pada ketetapan Allah.
- b. *Collaborative Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Misal merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan hidup.
- c. *Seeking Spiritual Support*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Misal ketika mendapat ujian ia merasa Allah menyayanginya sehingga Allah pasti menolongnya.

- d. *Religious Purification*, yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius. Misal bertobat kepada Allah dan melakukan amalan baik untuk mengganti amalan buruk yang pernah dilakukan.
- e. *Spiritual Connection*, yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya meyakini bahwa segala sesuatu memang sudah ditetapkan dari Allah.
- f. *Seeking Support from Clergy or Members*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
- g. *Religious Helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama. Misal dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.
- h. *Religious Forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Sedangkan koping religius negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna. Koping religius negatif diasosiasikan dengan distres, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk. Bentuk dari koping religius negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah,

















Wanita mencapai puncak prestasinya, maka masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dengan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.

#### h. Usia Madya Merupakan Masa Sepi

Ketika anak-anak sudah tidak lagi tinggal dirumah, banyak yang mengalami tekanan batin karena dipensiunkan. Setelah bertahun-tahun hidup dalam sebuah rumah yang berpusat pada keluarga (*family-centered home*), umumnya orang dewasa menemui kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rumah yang berpusat pada pasangan suami istri. Keadaan ini terjadi selama masa-masa mengasuh anak, suami dan isteri selalu berkembang terpisah dan mengembangkan minat masing-masing. Akhirnya, mereka hanya memiliki sedikit persamaan setelah minat mereka terhadap anak-anak berkurang dan ketika mereka harus saling menyesuaikan diri dengan sebaik-baiknya. Terbukti juga bahwa, periode masa sepi pada usia madya lebih bersifat traumatik bagi wanita daripada bagi pria. Hal ini benar khususnya pada wanita yang telah menghabiskan masa-masa dewasa mereka dengan pekerjaan rumah tangga dan bagi mereka yang kurang memiliki minat atau sumber daya untuk mengisi waktu senggang mereka pada waktu pekerjaan rumah tangga berkurang atau selesai. Banyak





karena ditinggal mati. Pria maupun perempuan yang telah menikah dan telah bercampur kemudian berpisah, baik disebabkan karena perceraian berstatus sama. Hanya karena *frame* budaya yang memberikan kekuasaan kepada pria atas perempuan dan lebih banyak menunjukkan status kaum perempuan, sebagai janda (Munir, 2009, hlm:33).

Menurut Santrock, (2002, hlm:274) Masa menjanda dapat dialami dalam berbagai cara yang berbeda (Lopata, 1987, O'Bryant, 1991). Beberapa janda ada yang pasif, menerima perubahan yang disebabkan kematian suaminya. Yang lain memperoleh kemampuan-kemampuan pribadi dan barangkali tetap berkembang di masa menjandanya.

Status janda bukanlah posisi yang menguntungkan bagi perempuan secara biologis, psikologis, maupun sosiologis. Kondisi yang melingkupi diri kaum perempuan seringkali mengundang *bargaining position* kaum ini ketika berhadapan dengan kaum pria. Kaum janda kadang ditempatkan sebagai perempuan pada posisi yang tidak berdaya, lemah, dan perlu dikasihani sehingga dalam kondisi sosial budaya yang *patriarkhi* seringkali terjadi ketidakadilan terhadap kaum perempuan, khususnya kaum janda (Munir, 2009, hlm: 144).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa janda merupakan status wanita yang tidak bersuami lagi karena terpisah oleh kematian atau perceraian pasangan hidup.





tertentu. Jangka waktu, sebagaimana dijelaskan oleh Conroy, mempunyai 4 tahap:

- a. Pertama, hilang semangat hidup, apabila orang itu tidak sanggup menerima kenyataan atas kematian satu-satunya yang dicintai
- b. Kedua, hidup merana, yang ditandai dengan usaha untuk terus mengenang masa silam dan ingin sekali melanjutkannya
- c. Ketiga, Depresi, karena kesadaran bahwa suaminya telah tiada dan mendorongnya untuk mencari kompensasi seperti obat-obatan
- d. Keempat, bangkit kembali ke masa biasa dimana ia telah menerima dengan rela kematian suami yang dicintainya dan mencoba membangun pola hidup baru dengan berbagai minat dan aktifitas untuk mengisi kekosongan

Sedangkan menurut Santrock (2002, hlm: 273) Tidak mengejutkan bahwa kematian pasangan dihubungkan dengan perasaan depresi, meningkatnya konsultasi medis, kasus rawat inap di rumah sakit, meningkatnya perilaku yang merusak kesehatan dan meningkatnya angka kematian dari rata-rata normal. (Zisook, Schuchter, dan Lyous, 1987).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa janda pasca kematian pasangan hidup dapat memperburuk kondisi fisik maupun psikis seseorang. Tergantung cara individu untuk dapat memahami kehilangan pasangan hidup.

#### **D. Koping Religius pada Janda Dewasa Madya Pasca Kematian Pasangan Hidup**

Dalam strategi koping religius ini Pargament (1997) tidak mempermasalahkan cara beragama yang baik atau buruk, ia lebih menekankan bahwa dalam hubungan seseorang dengan agamanya, agama dapat dimanfaatkan sebagai fasilitas koping. Agama berperan penting dalam proses penyelesaian masalah, agama berpengaruh terhadap bagaimana orang memahami makna berbagai persoalan. (Muslimah dan Siti, 2013).

Salah satu persoalan yang sulit diterima oleh janda dewasa madya adalah meninggalnya pasangan hidup. Sebagaimana menurut (Hurlock, 1980, hlm: 359) hidup menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Seorang janda akan mengalami permasalahan secara umum yaitu masalah ekonomi, masalah sosial, masalah praktis, masalah seksual, dan masalah tempat tinggal.

Maka dari itu, dibutuhkan adanya koping religius pada janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup. Hal ini sesuai pemaparan yang disampaikan oleh Pargament dkk (2001 dalam Utami, 2012) yang mengatakan bahwa koping religius adalah suatu proses dan kegiatan usaha individu dalam menghadapi peristiwa kehidupan melalui keagamaan.

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.

### **E. Perspektif Teoritis**

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

Kematian pada usia madya lebih sering terjadi pada pria dari pada wanita. Oleh karen itu, hidup menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Masalah yang dihadapi selama masa menjanda merupakan masalah utama bagi wanita (Hurlock, 1980, hlm:360). Kematian pasangan hidup merupakan masa yang paling sulit, yang dampaknya melibatkan kehancuran ikatan yang telah lama terjalin, munculnya peran dan status baru, kekurangan keuangan, dan depresi. (Santrock, 2002, hlm: 273). Sebaliknya janda yang mempunyai koping religius akan mampu menghadapi stres ataupun depresi dalam hidupnya.

Koping religius janda pasca kematian pasangan hidup dapat dilihat dengan pendekatan psikologi perkembangan yaitu teori ekologis Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2002, hlm: 50) mengungkapkan bahwa pandangan 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* social 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 (Sntrock, 2002, hlm: 53).

Berdasarkan lima sistem lingkungan teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2002) peneliti fokus pada makrosistem untuk menggambarkan adanya keterkaitan perilaku dan keyakinan individu dalam penggunaan koping 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 koping 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 koping yang didasarkan pada keyakinan agamanya.

Masyarakat cenderung menghakimi dan memberi label buruk serta kejam kepada para janda tanpa pernah melihat berbagai faktor penyebab atau kondisi perempuan menjanda. Stigma negatif orang terhadap status janda memang tak bisa dihindari. Pada wanita, status janda adalah satu tantangan emosional yang paling berat. Di dunia ini tidak akan ada seorang wanita yang merencanakan jalan hidupnya untuk menjadi janda baik karena kematian suami atau bercerai dengan pasangan hidupnya. Papalia dkk, (2001 dalam Zulfiana, Cahyaning, dan Zainul, 2012) menyatakan bahwa wanita janda memiliki tingkat peningkatan depresi, setidaknya selama lima tahun pertama setelah kematian.

Maka dari itu, diperlukan adanya koping yang sesuai untuk mengatasi depresi atau stres pada janda pasca kematian pasangan hidup. Menurut Pargament dkk (2001 dalam Utami, 2012) mengatakan bahwa koping religius adalah suatu proses dan kegiatan usaha individu dalam menghadapi peristiwa kehidupan melalui keagamaan.

Terdapat dua pola dalam koping religius yaitu koping religius positif dan koping religius negatif. 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



oleh Krauss et al. (2005). Dia menambahkan bahwa kepribadian agama terdiri dari perilaku individu, sikap, motivasi dan emosi yang membantu untuk menentukan ukuran kesalehan seorang muslim menurut ajaran Islam dan perintahNya. (Krauss et al., 2005) menyatakan bahwa memiliki kepribadian agama juga dapat dijadikan sebagai tindakan pencegahan terhadap stres, kecemasan dan depresi. Radzi, dkk (2013).

Berdasarkan penjelasan diatas, kesimpulan koping 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 ini adalah teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2002, hlm 50) fokus pada makrosistem untuk menggambarkan kebudayaan dimana individu hidup yang menyebabkan kepercayaan dalam membentuk koping religius janda dewasa madya pasca kematian pasangan hidup.