

Strategi spiritual *Coping* pada remaja yang mengalami kedukaan **Spiritual *Coping* strategies for adolescents who experience grief**

Salsabila Aufia Lutfi, Setia Asyanti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Remaja yang mengalami kedukaan menggunakan spiritual *Coping* sebagai cara untuk mengatasi kedukaan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan spiritual *Coping* yang dilakukan oleh remaja yang mengalami kedukaan. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur. Peneliti kemudian menganalisis data menggunakan kualitatif naratif deskriptif Miles Huberman. Informan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang siswa sekolah menengah pertama yang mengalami kedukaan dalam kurun waktu satu tahun dari penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan menggunakan spiritual *Coping* sebagai cara mengatasi atau mengalihkan perasaan berdukanya. Bentuk spiritual *Coping* yang dilakukan subjek berupa sholat, berdoa, dzikir, membaca alquran, sabar, sedekah. Akan tetapi informan belum memiliki kekonsistenan dalam beribadah. Informan menggunakan *Coping* lain seperti melakukan hobi, bermain game bersama teman, dan melihat kenangan masa lalu.

Kata kunci: coping spiritual, kedukaan, coping

Abstract

Adolescents who experience grief use spiritual *Coping* as a way to deal with the grief they experience. This study aims to describe the spiritual *Coping* carried out by adolescents who experience grief. This research uses a descriptive qualitative type with data collection through semi-structured interviews. The researcher then analyzed the data using Miles Huberman's qualitative descriptive narrative. The informants in this study were 3 junior high school students who experienced grief within one year of the study. The results of the study indicated that the informants used spiritual *Coping* as a way of overcoming or diverting their feelings of grief. However, informants do not have consistency in worship. The spiritual form of *Coping* performed by the subject is in the form of praying, praying, dhikr, reading the Koran, patience, alms. Informan uses other *Coping* methods such as doing hobbies, playing games with friends, and looking at past memories.

Keywords: spiritual coping, grief, coping

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode peralihan masa kanak-kanak menjadi masa dewasa dimana terjadi perubahan yang dinamis pada kehidupan seseorang. Menurut Hurlock (2012) remaja merupakan usia dimana individu mengalami perubahan kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik yang berlangsung pada usia 13 tahun sampai dengan usia 17 tahun Santrock (2012) menyebutkan bahwa perkembangan masa remaja mencakup interaksi antar individu, biologis, lingkungan dan sosial. Pada perkembangan biologis, remaja mengalami perubahan bentuk fisik karena mengalami masa pubertas dan organ reproduksi mulai bekerja

secara optimal. Perkembangan secara psikologis, remaja cenderung mengalami ketidakstabilan dan mulai mengenal berbagai macam emosi yang kompleks. Perkembangan sosial remaja ditandai dengan mulainya remaja berbaur dengan masyarakat, individu lain dan keluarganya. Dalam proses ini remaja memerlukan dukungan dari orang terdekat yaitu orang tua (Geldard dan Geldard, 2011).

Remaja yang tidak mendapatkan pendampingan akibat kematian orang tua merupakan fase paling menyedihkan pada masa perkembangan remaja atau sebelum remaja. Kematian orang tua ini menyebabkan kondisi lingkungan keluarga sudah tidak utuh lagi dan menyebabkan perubahan pada perkembangan remaja (Gunarsa,2007) . Menurut Weiten (1997), kematian orang tua merupakan perubahan hidup yang signifikan dan dapat menimbulkan stress. Ada beberapa respon terhadap stress yaitu respon emosional berupa rasa berduka dan perilaku agresi. Pada konteks ini remaja akan memiliki reaksi yang beragam terhadap peristiwa kematian. Menurut Papalia, (2008) kedukaan merupakan respon yang wajar bagi seseorang yang sedang mengalami kedukaan. Grief atau kedukaan didefinisikan sebagai reaksi yang normal ketika kehilangan (Delahanty & Washburn, 2014). Respon Berduka adalah respon emosi yang diekspresikan terhadap kehilangan yang dimanifestasikan adanya perasaan sedih, gelisah, cemas, sesak nafas, susah tidur, dan lain-lain. Berduka merupakan respon normal pada semua kejadian kehilangan. Intensitas *grief* pada tiap individu berbeda dan dapat berlangsung selama beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun (Papalia,2008).

Dampak kedukaan dapat mengubah pola perkembangan remaja secara biologis, psikologis maupun sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Nuriyyana dan Sayyira (2021), Remaja yang mengalami kedukaan akibat orang tua meninggal berdampak pada kondisi psikologis dimana remaja kehilangan minat dan semangat untuk melakukan aktivitas harian, mudah stress dan menghadapi fase kritis dalam hidup karena kondisi yang berubah. Dampak akibat peristiwa kematian orang tua yang dialami remaja dapat menimbulkan masalah yang tentunya harus dihadapi. Untuk menghadapi masalah tersebut remaja memiliki strateginya masing-masing. Strategi ini umumnya bervariasi sesuai dengan penyesuaian dan penerimaan diri terhadap masalah. Penyesuaian diri dalam mengatasi masalah ini disebut dengan *Coping*. Menurut King (dalam Sawitri & Widyasavitri,2021) *Coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah dari sumber masalahnya. Terdapat dua mekanisme *Coping* yaitu maladaptif dan positif. Remaja yang mengalami kedukaan menggunakan mekanisme *Coping* maladaptif yaitu menarik diri dari lingkungan atau mengisolasi diri (Apelian & Nesteruk, 2017). *Coping* positif ditandai dengan

lebih memfokuskan diri ke tugas-tugas sekolah, melakukan olahraga, serta menulis jurnal harian tentang perasaannya, dan menjadi lebih agamis atau mendekatkan diri kepada tuhan (Apelian & Nesteruk, 2017).

Agama dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan hidup, melalui doa dan ibadah lainnya, beberapa orang merasa lebih dekat dengan tuhan agar mendapatkan kenyamanan (Andrews & Marotta (dalam Joseph,2021) . Menurut Sarwono (2012) Strategi *Coping* remaja dengan pendekatan agama di nilai dapat membantu remaja untuk pulih dari masa kedukaan dan mampu menghindarkan remaja pada perilaku-perilaku maladaptive.

Pargament (1997) *Spiritual Coping* diartikan sebagai upaya-upaya untuk menekuni dan mengendalikan sumber-sumber stress yang terjadi dalam kehidupan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Terdapat tiga gaya yang dilakukan seseorang ketika dihapakan pada suatu masalah yaitu (1) Self Directing (2) Deffering (3) Collaborative. Menurut Pargament (2000) *spiritual Coping* seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya, (1) Usia (2) Pengalaman (3) Pendidikan.

Aflakseir dan Coleman (2011) membagi *spiritual Coping* menjadi beberapa bagian yaitu positive dan negative. Aspek positive meliputi : benevolent religious reappraisal, collaborative religious *Coping*, seeking spiritual support, spiritual connection, religious purification, seeking help from clergy or members, religious helping, and religious forgiveness. Achour (2016) menyatakan terdapat 5 strategi *Coping* spiritual dengan pendekatan Islam yaitu (1) Percaya kepada allah (2) Sholat (3) Dxikir (4) Sabar dan memaafkan (5) Positive thingking.

Penelitian yang dilakukan oleh Milawati & Widyastuti (2023) pada remaja perempuan pasca ditinggal meninggal orang tuanya. Terdapat reaksi yang menyangkut aspek spiritual yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan dengan melakukan ibadah yang lebih sering seperti mendengarkan ceramah agama, sering menunaikan shalat tahajud, berdoa dan membaca Al-Quran untuk ibunya. Adapun proses grief yang dilalui oleh informan sesuai dengan tahap grief yang dikemukakan oleh Kübler-Ross.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan masalah yaitu strategi spiritual *Coping* yang dilakukan oleh remaja yang mengalami kedukaan, dengan pertanyaan penelitian Bagaimana gambaran *islamic spiritual Coping* yang dilakukan remaja yang mengalami kedukaan, Oleh karena itu, peneliti menggunakan judul “Strategi *Spiritual Coping* Pada Remaja Yang Mengalami Kedukaan. gattbsu

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami informan penelitian dan dengan pengamatan terhadap perilaku, motivasi dan perilaku subjek, yang dijabarkan dengan holistik dalam bentuk kata, kalimat dan bahasa. dalam konteks tertentu yang terjadi secara alami . (J Lexy dan Moleong, 2017). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Peneliti menggunakan guide wawancara yang telah disusun sebelum proses wawancara berlangsung dan terdapat beberapa pertanyaan yang dikembang peneliti saat berada dilapangan. Peneliti menggunakan alat perekam berupa handphone untuk menyimpan data kasar dan mencatat beberapa point-point penting yang disampaikan oleh subjek.

Menggunakan Teknik Kualitatif naratif deskriptif . Miles dan Huberman meliputi 4 tahapan analisis data. Pertama, peneliti melakukan pengumpulan data di lapangan. Dimana ketika proses pengumpulan data ini peneliti telah melakukan analisis tema dan pengkategorisasian tema di awal. Kedua, peneliti melakukan reduksi data adalah penyeragaman dan penggabungan data-data yang telah didapat menjadi bentuk tulisan yang nantinya akan dikaji. Ketiga, peneliti melakukan display data yaitu menyusun data-data ke dalam bentuk yang lebih sistematis dapat berupa teks naratif, verbatim yang disajikan dalam tabel, grafik, atau bagan yang mudah dipahami sehingga dapat ditarik kesimpulan. Keempat, peneliti melakukan verifikasi atau menarik kesimpulan dengan mengaitkan data yang telah diperoleh untuk nantinya dapat menjawab permasalahan penelitian (Herdiansyah, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dan subjek, maka didapatkan hasil berupa identitas subjek :

Tabel 1. Identitas Responden

Nama	Subjek MA	Subjek F	Subjek AC
Umur	14 tahun	14 tahun	14 tahun
Umur saat kejadian	13 tahun	13 tahun	13 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Status pendidikan	SMP	SMP	SMP
Anak ke	1	2	1
Hobi	Bermain game	Bermain game	Menyiram bunga
Profesi ayah sebelum meninggal	Pedagang jam	Mandor	Polisi
Profesi ibu	Ibu rumah tngga	Ibu rumah tangga	Ibu rumah tangga
Penyebab kematian	Kecapekaan	Jantung	Kanker darah

Table 2. Gambaran masalah

Permasalahan	Subjek MA	Subjek F	Subjek AC
Gangguan emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalami perasaan sedih, selama satu minggu 2. Subjek merasa shock ketika mengetahui kabar ayahnya sudah meninggal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek menangis, 2. subjek shock dan tidak percaya bahwa ayahnya sudah meninggal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek nangis, histeris, selama tiga hari 2. Subjek mengalami shock saat mengetahui kabar bahwa ayahnya sudah meninggal selama satu hari
Gangguan berpikir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalami kebingungan dengan kondisi yang dialami sekarang 2. Subjek mencoba menyalahkan keadaan 	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek merasa diam dan merenung mencoba memahami keadaannya 2. Subjek merasa kebingungan dengan keadaan yang dialami
Gangguan fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalami penurunan nafsu makan selama satu minggu 2. Subjek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek merasa jika tidurnya kurang nyenyak selama satu minggu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalami tidak nafsu makan sehingga badan lemas selama satu hari 2. Subjek tidak bias tidur selama dua hari

Tabel 3. Spiritual Coping

Gambaran ISC	Subjek MA	Subjek F	Subjek AC
Non Spiritual Coping	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalihkan perasaan berdukanya dengan bermain game 2. Subjek mengalihkan perasaan dengan melakukan hobi yaitu bermain badminton Bersama temanya 3. Dampak yang dirasakan subjek yaitu sudah tidak merasa rindu dan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek mengalihkan rasa kesepian dengan bermain game bersama teman-temanya 2. Dampak yang dirasakan subjek yaitu sudah tidak merasa rindu dengan almarhum ayahnya, kemudian tidak menagis dan bersedih lagi 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ketika teringat akan almarhum ayahnya subjek melihat foto dan video lama ayahnya 4. Dampak yang dirasakan subjek yaitu sudah merasa tidak rindu dengan almarhum dan merasa lebih lega

	tidak lagi teringat dengan almarhum ayahnya		
Perilaku	1.Subjek mengalami peningkatan sholat dimana lebih sering sholat dari pada sebelum mengalami kedukaan 2.Subjek mengalami peningkatan berdoa dimana sebelumnya jarang sekarang sering dan menambah doa untuk almarhum ayahnya 3)Subjek mengalami peningkatan membaca alquran dimana subjek sekarang menambah dengan membaca surat yasin	1) subjek mengalami peningkatan dalam sholat yaitu sedikit lebih konsisten dari pada sebelum kedukaan 2) subjek mengalami peningkatan dalam berdoa dimana subjek dulu jarang berdoa kini mendoakan ayahnya 3) Subjek melakukan sedekah infaq untuk diri sendiri dan almarhum ayahnya	1) Subjek melakukan ibadah sholat wajib dan sunna walaupun belum konsisten dan semampunya 2) subjek mengalami peningkatan berdoa dimana subjek selalu mendoakan agar ayahnya dapat dilapangkan kuburnya dan diampuni dosanya, 3) Subjek mengalami peningkatan membaca alquran, khusus membaca surat yasin
Berpikir	Subjek pasrah kepada takdir Allah	Subjek percaya bahwa dengan kejadian ini merupakan jalan terbaik yang di pilihkan Allah	Subjek percaya kepada takdir yang Allah pikihkan
Factor yang mempengaruhi spiritual <i>Coping</i> -Dukungan keluarga dan sosial	-Dukungan Keluarga dan social Subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya agar terus mendoakan almarhum ayahnya, Subjek mendapat dukungan tetangganya agar rajin sholat dan meningkatkan ibadahnya		-Dukungan Keluarga dan social Subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya agar menerima keadaan karena sudah menjadi takdir Allah.
Dampak ISC Diri sendiri	1.Subjek merasa hatinya lebih tenang setelah bersabar dan sudah bisa menerima keadaan	1.Subjek merasa lebih tenang,damai 2.Subjek bersyukur masih	1.Subjek merasa lebih tenang dan damai

	2. subjek lebih bersyukur masih memiliki keluarga yang lain	meiliki ibu dan kakak 3. Subjek mengambil hikmah dari kematian ayahnya yaitu bisa lebih semangat dan lebih mandiri	
Almarhum	Subjek melakukan ibadah dengan harapan agar ayahnya tenang berada disana	Subjek melakukan ibadah dengan harapan doanya terkabul agar ayahnya mendapat tempat terbaik disana	Subjek melakukan ibadah dengan harapan agar doanya terkabul sehingga ayahnya mendapat surganya Allah dan dilapangkan kuburnya

Gangguan emosi yang dialami oleh subjek yaitu perasaan sedih, menangis dengan histeris, shock dan perasaan cemas. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan kematian orang tua pada periode usia remaja menimbulkan reaksi kedukaan yang umum seperti munculnya perasaan kaget, sedih, bersalah, tidak adil, marah, dikhianati, serta bertanya-tanya “mengapa terjadi?” (Andriessen., 2020). Hasil penelitian Suzanna (2018) terkait dengan kesedihan dalam berduka diidentifikasi sebagai suatu kehilangan yang cukup mendalam. Bagi seorang remaja baik putra maupun putri pasti memiliki perasaan kehilangan, tetapi dalam meluapkan dan mengekspresikan perasaannya berbeda, untuk remaja putra biasanya memiliki perasaan kehilangan yang cenderung sulit untuk diungkapkan, lebih pada menahan dan memendam perasaannya tersebut sedangkan untuk remaja putri cenderung lebih memiliki perasaan yang sensitif dan lebih peka, lebih menunjukkan kesedihan dan rasa kehilangannya.

Bersedih adalah reaksi terhadap kehilangan, yaitu respons emosional normal dan merupakan suatu proses untuk memecahkan masalah. Seorang individu harus diberikan kesempatan untuk menemukan *Coping* yang efektif dalam melalui proses berduka, sehingga mampu menerima kenyataan kehilangan yang menyebabkan berduka dan merupakan bagian dari proses kehidupan (Yusuf, 2015).

Subjek F mengalami shock saat mendengar kabar ayahnya telah meninggal dunia dikarenakan almarhum ayahnya berada di pulau yang berbeda dengan subjek dan keluarganya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Pacaol (2021), bahwa kematian anggota keluarga seperti orang tua merupakan fenomena natural yang membuat individu merasakan efek “*shock*”. Subjek AC mengekspresikan kedukaannya dengan menangis histeris dan

menyendiri selama tiga hari. Subjek AC juga mengalami cemas selama satu hari karena merasa kehilangan sosok penting baginya. Subjek MA mengalami perasaan sedih dan menangis selama satu minggu. Berdasarkan pernyataan tersebut sesuai dengan pendapatnya Papalia (2008) yang menyebutkan bahwa pada kondisi ini biasanya berlangsung selama beberapa hari ataupun beberapa minggu.

Subjek juga mengalami gangguan berpikir, yaitu merasa bingung dengan apa yang terjadi dan tidak merasa senang. Hal ini dirasakan oleh ketiga subjek dimana mereka masih mencoba mencerna keadaan karena kejadian tersebut terlalu cepat terjadi. Subjek juga merasa tidak senang ditandai dengan hanya berdiam diri dan merenung seharian. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu dimana terdapat permasalahan yang dapat menunjukkan kondisi berduka yaitu gangguan dalam berfikir dan sulit konsentrasi, cemas, takut mati, dan perasaan negative lainnya (Puspitasari dan Pujiastuti, 2018).

Gangguan yang dialami subjek yang terakhir adalah gangguan fisik yaitu perubahan pola makan dan pola tidur. Subjek mengalami perubahan pola makan berupa tidak nafsu makan selama kurang lebih satu minggu. Subjek juga merasa kurang bisa tidur selama kurang lebih satu minggu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa akibat kematian orang tua individu memiliki rasa kehilangan yang mendalam, individu mengalami distress somatik sehingga pola tidur dan makannya terganggu (Elvarett, Nasution dan Pratiwi, 2022).

Berdasarkan hasil temuan, ketiga subjek mengatasi luapan-luapan emosi dan masalah yang muncul akibat kematian orang tua dengan tiga macam yaitu *Self directing*, *Deffering*, dan *collaborative religious*. *Self directing* atau non spiritual *Coping* yang merupakan *Coping* tanpa melibatkan Allah didalam prakteknya dan individu memiliki caranya sendiri dalam menyikapi masalah yang terjadi. *Deffering* yang merupakan strategi *Coping* yang melibatkan dan mengandalkan tuhan dalam pemecahan masalah yang dihadapi. *Collaborative religious* merupakan strategi *Coping* yang menggabungkan antara *self directing* dan *deffering* dimana individu membuat suatu usaha dan diupayakan menyertakan tuhan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi (Pargament, 1997).

Ketiga subjek menggunakan *self directing*, dimana subjek MA dan F mengalihkan perasaan berdukanya, perasaan rindu dan kesepian dengan bermain game dan melakukan hobi berolahraga bersama teman-temannya sebayanya. Hal yang dirasakan oleh subjek MA dan F setelah melakukan *Coping* tersebut mereka merasa sudah tidak kesepian dan rindu lagi dengan almarhum ayah mereka. Subjek juga berpikiran bahwa hal tersebut mereka lakukan untuk mengurangi stress dan terhindar dari depresi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dimana mayoritas remaja menyebutkan bahwa melakukan olahraga dengan aktif membantu

mereka mengatasi perasaan setelah kehilangan orang tua. Dampak dari aktivitas fisik tersebut memicu serangkaian peristiwa yang dapat menghasilkan ketahanan yang lebih tinggi terhadap gangguan mental dan stres (Ludik dan Greeff, 2020). Kemudian subjek AC juga mengatasi rasa rindu terhadap ayahnya dengan melihat kembali kenangan yang dilakukan bersama mendiang ayahnya dulu. Setelah melakukan hal tersebut subjek merasa lebih lega dan bisa mengobati perasaan rindunya.

Penggunaan spiritual *Coping* sebagai penyelesaian masalah terhadap kematian orang tua juga dialami oleh ketiga subjek yaitu dengan **Deffering** yang merupakan strategi *Coping* yang melibatkan tuhan dalam pemecahan masalah yang dihadapi. Dalam Al-Qur'an terdapat konsep beban yang membahas masalah manusia, "*Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan kami telah menghilangkan daripada-Mu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan bagimu sebutanmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*" (QS Al-Insyirah 94: 1-8). Dari Qur'an Surat Al-Insyirah dapat disimpulkan bahwasannya setiap individu diberikan suatu kekuatan dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami agar menemukan kemudahan dalam kesulitan dengan melakukan berbagai upaya salah satunya dengan pendekatan agama/ religius.

Alflakseir dan Coleman (2011) membaginya menjadi *positive spiritual Coping dan negative spiritual Coping*. *Positive religious Coping* merupakan bentuk *Coping* yang dilakukan dengan melibatkan Allah dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dengan harapan Allah akan membantunya. *Positive Religious Coping* terdiri dari *Religious practice* (praktek religious) yang merupakan bentuk dan perilaku tindakan spiritual, Ketiga subjek menerapkan *religious practice* berupa sholat,dzikir,berdoa, membaca al-quran, dan sedeqah. Terjadi perubahan sebelum dan sesudah mengalami kedukaan terkait aktivitas ibadah yang dilakukan oleh ketiga subjek. Sebelum mengalami kedukaan ibadah yang dilakukan oleh subjek relatif jarang. Setelah mengalami kedukaan ketiga subjek mulai meningkatkan intensitas ibadah secara perlahan. Subjek sebelumnya melakukan ibadah sholat masih bolong-bolong setelah mengalami kedukaan akibat ayahnya meninggal, subjek mengalami peningkatan dalam ibadah sholat. Subjek menjadi lebih focus dan serius dalam beribadah sholat karena sebelum sholat memikirkan almarhum ayahnya. Subjek juga mengalami peningkatan dalam berdoa, dimana sebelum mengalami kedukaan subjek jarang berdoa dan hanya membaca doa untuk kedua orang tua,saja setelah mengalami kedukaan subjek

menambahkan doa khusus untuk almarhumnya ayahnya agar di beri tempat yang baik disisi Allah,diampuni dosanya dan dilapangkan kuburnya. Berdoa dapat terlaksana dan berjalan dengan baik sebagai spiritual coping saat menyadari akan kebutuhannya kepada Allah SWT dan mengakui serta menerima ketidakmampuan baik diluar batasan dan jangkauannya atas kebesaran Allah SWT. Doa merupakan media komunikasi dengan Allah yang memberikan *support* dalam menghadapi masalah dan memberikan ketenangan.

Selanjutnya subjek mengalami peningkatan dalam ibadah membaca al-quran, dimana sebelumnya subjek jarang membaca al-quran, namun sekarang setelah mengalami kedukaan subjek meningkatkannya dengan membaca surat-surat tertentu seperti surat yasin, ayat kursi,an-naziat dan an-nas agar ayahnya mendapat tempat yang nyaman disana dan memberikan subjek ketenangan hati. Subjek juga melakukan sedeqah untuk diri sendiri dan untuk almarhum ayahnya agar pahala untuk ayahnya tetap mengalir walaupun sudah meninggal dunia. Dengan itu, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Milawati & Widyastuti (2023) dimana ketika remaja dihadapkan pada kedukaan terdapat *Coping* yang menyangkut aspek spiritual yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan dengan melakukan ibadah yang lebih sering dari sebelumnya seperti peningkatan mendengarkan ceramah agama, lebih konsisten dalam menunaikan shalat wajib maupun sunnah, berdoa dan membaca Al-Quran untuk ibunya.

Active religious Coping (koping religius aktif) yang merupakan perilaku yang dilakukan oleh subjek dengan keyakinan yang dimiliki subjek kepada Allah. Subjek menerapkan hal tersebut berupa **percaya pada takdir Allah**. Subjek disini mampu memaknai bahwa kejadian atau musibah yang menimpanya ini merupakan salah satu takdir yang diberikan oleh Allah kepadanya dan merupakan hal terbaik untuk dirinya. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah pada surat Al-Baqoroh:216 bahwa “*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.* Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Musibah-musibah yang menimpa manusia semuanya telah dicatat oleh Allah lima puluh ribu tahun sebelum Allah menciptakan langit dan bumi. Jadi pastinya Allah telah memilihkan takdir terbaik untuk hambanya. Dalam penelitian ini tidak ditemukan negative spiritual *Coping* pada ketiga subjek penelitian.

Bedasarkan hasil temuan terdapat dua factor yang mempengaruhi spiritual *Coping* diantaranya yaitu **Pengalaman, Dukungan sosial** (Pargament,2000). **Factor pengalaman** mengenai rutinitas ibadah, subjek masih minim dimana subjek belum memiliki konsistensi dalam beribadah. Subjek masih sering ditinggal ketika beribadah dan belum melakukan

ibadah secara teratur. Terdapat temuan baru mengenai factor yang mempengaruhi spiritual *Coping* yaitu adanya **dukungan dari keluarga, dan lingkungan sekitar**. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar dalam bentuk nasehat membuat subjek menjadi menjalankan beribadah dan mampu menerima bahwa takdir yang telah ditetapkan Allah SWT itu baik. Hubungan manusia dengan manusia merupakan hubungan manusia dengan orang lain berupa perilaku saling tolong menolong ketika orang lain mengalami kesusahan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Berikut ini ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan dukungan social "*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolonglah dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya*" (Al-Ma'idah: ayat 2). "*Kamu melihat banyak di antara mereka tolong-menolong dengan orang-orang kafir (musyrik). Sungguh, sangat buruk apa yang mereka lakukan untuk diri mereka sendiri, yaitu kemurkaan Allah, dan mereka akan kekal dalam azab.*" (Al-Ma'idah: ayat 80). Kedua ayat tersebut memiliki kandungan bahwa Allah SWT memerintahkan sesama manusia untuk saling tolong-menolong dan mendukung satu sama lain terutama dalam kebaikan bukan mendorong sesama manusia untuk berbuat maksiat dan dosa. Ketika orang lain menghadapi musibah baik secara fisik maupun psikis maka dianjurkan untuk memberikan pertolongan kepadanya agar meringankan beban dan masalah yang sedang dihadapi. Jika individu melakukan kebaikan atau dukungan sosial kepada orang lain maka orang tersebut akan mampu bangkit dan bersemangat dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Dengan perilaku tolong-menolong yang dilakukan sesama manusia akan tercapai kebahagiaan, rasa saling menghargai, mengasihi, dan manfaat bagi orang lain.

Bedasarkan hasil temuan, terdapat dampak yang positive setelah subjek MA,F,AC menggunakan *Spiritual coping* sebagai mekanisme *coping* akibat kedukaan yang dialami. Ketiga subjek merasa hatinya lebih tenang dan mulai beradaptasi menerima kondisi dan keadaan yang terjadi. Subjek juga merasakan lebih bersyukur masih bisa mendoakan almarhum ayahnya dan memiliki keluarga yang selalu memberikan dukungan. Subjek juga mampu mengambil hikmah dari kematian ayahnya dimana subjek menjadi pribadi yang lebih baik dan mandiri yang mana hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Susanto dan Surjanigrum (2022) bahwa remaja yang berhasil memaknai kedukaan sebagai sesuatu yang positif akan mampu melakukan tugas perkembangan pada masa remaja, bertanggung jawab secara sosial, mempercepat pertumbuhan dan pendewasaan diri, menjadi individu yang lebih kuat, mampu menyesuaikan diri, dan mempelajari cara *coping* dalam mengatasi kedukaan. Subjek juga berusaha untuk terus mendoakan dan membaca surat-surat pilihan untuk

almarhum ayahnya dengan harapan agar almarhum mendapatkan tempat yang terbaik disisi Allah SWT . Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah Ra bahwa Rasulullah SAW bahwa, “Apabila seseorang meninggal, maka seluruh amalnya akan terputus kecuali 3 hal yaitu sedekah jariyah, ilmu yang bermanfaat dan anak soleh yang mendoakannya.” (HR. Muslim dan An-Nasai).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Hasil penelitian remaja yang mengalami kedukaan memiliki beberapa masalah diantaranya meliputi : (1) Gangguan Emosi ,(2) gangguan berfikir, dan (3) gangguan fisik. Mekanisme *Coping* yang dilakukan oleh subjek untuk mengatasi kedukaan akibat kehilangan orang tua yaitu non spiritual *Coping* (tanpa bantuan tuhan) berupa bermain game, melakukan aktivitas olahraga, serta melihat kenangan masa lalu. Hal tersebut dilakukan oleh ketiga subjek agar bisa mengalihkan perasaan kesepian dan rindu terhadap almarhum ayahnya. Subjek juga melakukan spiritual *Coping* (dengan bantuan tuhan dalam menyelesaikan masalah) dengan meningkatkan ibadah berupa melakukan sholat wajib dan sunnah, membaca doa dan membaca alquran dengan ayat-ayat pilihan seperti Yasin, ayat kursi, An-nas, dan An-naziat agar mendapatkan ketenangan hati dan almarhum ayahnya dilapangkan kubur dan dihapus dosa-dosanya. Terdapat factor yang mempengaruhi spiritual *Coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek, yaitu dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Subjek mendapatkan manfaat setelah melakukan spiritual *Coping* berupa mendapatkan ketenangan dan kedamaian hati, subjek juga mampu mengambil hikmah dari kematian ayahnya yang membuat subjek merasa lebih semangat dan mandiri dari pada sebelumnya. Subjek juga berusaha agar tetap mengirim doa dan surat-surat pilihan untuk almarhum ayahnya agar mendapat tempat yang baik disisi Allah SWT.

4.2 Saran

Bagi remaja yang sedang mengalami kedukaan saat anda merasa kesepian dan terpuruk usahakan untuk tetap berkomunikasi dengan orang yang anda percaya dan menjaga ibadah serta mendekatkan diri kepada tuhan.

Bagi keluarga dan sahabat hendaknya memberikan dukungan kepada remaja yang sedang berduka untuk tetap semangat dan mengingatkan agar tetap menjaga ibadah

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk sebelum melakukan penelitian melakukan pendekatan lebih atau membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian, agar saat penelitian berlangsung subjek sudah mendapat kepercayaan terhadap peneliti sehingga subjek dapat menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti dengan lebih terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. (2015). An Islamic perspective on *Coping* with life stressors. *Applied research in quality of life*, 11 (3), 663-685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Delahanty, E. J., Jr., & Washburn, A. (2014). Grieving in psychopathology. in p. moglia (ed.), *salem health: psychology and mental health* (pp. 861–864). New York, NY: Salem Press. <https://doi.org/10.1177/0030222815626717>
- Dewi, M. (2020). Analisis kerjasama guru dengan orang tua dalam pembelajaran online di era covid 19 di MI Azizan Palembang. *Jurnal edukasi madrasah ibtidaiyah*, 2(2), 54.
- Herdiansyah, H. (2015). Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi. (Rosidah, Ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- JOSEPH, G. M. (2021). *Coping with grief: the role of spirituality in adolescent bereavement* (Doctoral dissertation, University of Colorado).
- Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 7.
- Mamik, M. (2014). Metodologi kualitatif. *Zifatama PUBLISHER*.
- Milawati, M., & Widyastuti, W. (2023). Grief pada remaja perempuan pasca kematian orangtua akibat covid-19. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)*, 2(1), 159-172.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif (Revisi). *Bandung: PT remaja rosdakarya*, 102-107.
- Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Papalia, E. D. et al. (2008). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorel, G. (2014). Experience human development. [Menyelami perkembangan manusia]. (Alih bahasa : F. W. Herarti). (Edisi kedua belas). Jakarta : Salemba Humanika.
- Pargament, K. (1997). *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.

- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious *Coping*. *Religions*, 2(1), 51-76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods Of Religious *Coping*: Development And Initial Validation Of The RCOPE. *Journal Of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Rai, N., & Thapa, B. (2015). A study on purposive sampling method in research. *Kathmandu: Kathmandu School of Law*, 5. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i6.6591>
- Santrock. J. W. (2007a). *Adolescence*. [Remaja]. (Jilid 1). (Alih Bahasa : B. Widyasinta). (Edisi Kesebelas). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi *Coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78-85.
- Weiten, W. (1997) . *Psychology themes and variations* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole .
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta*, 2(2), 83-91.