

***COPING STRESS PASCA KEMATIAN PASANGAN
PADA LANSIA DI DUSUN SECANG DESA SIDOMULYO
KAPANEWON PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO***



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh:

**Divanggi Ranindha Putri
NIM 21102020036**

Pembimbing:

**Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
NIP 19700403 200312 1 001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-329/Un.02/DD/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : *COPING STRESS* PASCA KEMATIAN PASANGAN PADA LANSIA DI DUSUN SECANG DESA SIDOMULYO KAPANEWON PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIVANGGI RANINDHA PUTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020036
Telah diujikan pada : Kamis, 20 Februari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 67e7b72107f5d



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 67e7ae533e397



Penguji II

Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 67b19f3914ab



Yogyakarta, 20 Februari 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 67e7f2b5a477e



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Divanggi Ranindha Putri
NIM : 21102020036
Judul Skripsi : *Coping Stress* Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Februari 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Zaen Musvirifin, M.Pd.I.
NIP 19900428 202321 1 029

Pembimbing,

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
NIP 19700403 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Divanggi Ranindha Putri
NIM : 21102020036
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *COPING STRESS PASCA KEMATIAN PASANGAN PADA LANSIA DI DUSUN SECANG DESA SIDOMULYO KAPANEWON PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Februari 2025

Yang menyatakan,



Divanggi Ranindha Putri

NIM 21102020036

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan dengan penuh rasa syukur kepada:

Kedua orang tua saya, Bapak Darmin yang dengan gigih berjuang demi masa depan anak-anaknya dan Ibu Sri Purwandari yang dengan penuh kesabaran memberikan segala yang dimilikinya untuk anak-anaknya.

Terima kasih senantiasa mengiringi langkah saya dengan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa batas. Semoga skripsi ini menjadi wujud nyata dari rasa hormat dan terima kasih saya atas segala pengorbanan yang telah diberikan. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian dengan limpahan rahmat dan pahala yang berlipat ganda. Aamiin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦}

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*



* Al-Qur'an, 2: 286, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 26.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah Swt. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Coping Stress* Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo”. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw., yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan cahaya keimanan dan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan. Namun, dengan tekad yang kuat dan kerja keras, serta berkat dukungan, bimbingan, dan doa, semua kendala tersebut dapat teratasi dengan baik. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zaen Musyirifin, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, perhatian, dan arahan yang sangat berharga selama proses penulisan skripsi ini. Masukan yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu, bimbingan, dan dedikasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang telah disampaikan dapat menjadi

bekal yang bermanfaat bagi penulis dalam menjalani kehidupan dan karier kedepannya.

6. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam setiap langkah yang penulis tempuh.
7. Anggun Felita Putri, Adelia Keyla Putri, dan Athaya Rasya Al Khalifi selaku adik-adik penulis yang selalu memberikan keceriaan dan semangat kepada penulis sehingga dapat meringankan beban dan memberikan energi positif selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Andreyan Arif Nur Affandi, seseorang yang telah menemani penulis dalam proses penulisan skripsi ini dari awal hingga dengan selesai. Kehadiran, dukungan, serta motivasi yang diberikan sangat berarti dalam memberikan semangat dan mendorong penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Anisatul Muzayanah, S.Sos., selaku sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan dalam perjalanan perkuliahan ini. Kata-kata positif yang selalu diberikan, dorongan, semangat, dan perhatian menjadi motivasi yang tak ternilai bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman Jama'ah Majlis Ta'lim Al-Hidayah, Fathiya, Nada, Simud, Muzay, Nana, dan Amel yang telah kebersamai penulis dalam suka maupun duka, serta selalu memberikan semangat dan doa yang tulus yang sangat berarti bagi penulis.
11. Bapak Sukiman dan Ibu, serta teman-teman penghuni Wisma Aspirasi, Sri, Aryani, Aida, Sari, Nana, Nia, Shabrina, Salwa yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis, selalu menghadirkan hal-hal positif dan memberikan dukungan selama proses penulisan skripsi ini.
12. Teman-teman KKN Tematik Kemitraan TBM Cakruk Pintar, Putri, Luluk, Lina, Lili, Simud, Fathiya, Roy, Nadzira, Shahifah, Vivi, dan Hasna. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta pengalaman berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga ilmu dan kenangan yang kita dapatkan selama KKN menjadi bekal terbaik di masa depan.
13. Teman-teman magang RSUD Nyi Ageng Serang, Seli, Luluk, Simud, Muzay. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta pengalaman yang telah

dibagikan. Semoga ilmu dan pengalaman ini menjadi bekal yang bermanfaat untuk masa depan kita semua.

14. Sahabat-sahabatku tersayang, Riris, Upie, Mae, Uul, Mbak Ais, Dinda, dan Dessy, yang selalu menyemangati penulis, meskipun kita berada di kota bahkan negara yang berbeda. Terima kasih atas semangat, perhatian, dan doa yang telah diberikan. Semoga kita selalu diberi kesempatan untuk meraih mimpi dan menjaga silaturahmi di mana pun kita berada.
15. Teman-teman BKI Angkatan 2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Semoga kita semua senantiasa diberi kemudahan dalam menggapai apa yang kita cita-citakan dan mendapatkan keberkahan di setiap langkah yang kita tempuh.
16. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas bantuan dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis berharap semoga Allah Swt. menerima dan membalas semua kebaikan serta ketulusan dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan tentu terdapat kekurangan serta kesalahan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak dan bernilai ibadah di sisi Allah Swt., demi kemajuan ilmu pengetahuan dan kebaikan bersama.

Yogyakarta, 12 Februari 2025
Penyusun

Divanggi Ranindha Putri
NIM 21102020036

ABSTRAK

Divanggi Ranindha Putri (21102020036), “Coping Stress Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo”

Kehilangan pasangan hidup bagi lansia bisa menjadi pukulan keras yang mengubah kehidupan sehari-hari dan membawa gelombang kesedihan yang mendalam. Peristiwa ini dapat menimbulkan dampak serius pada kesejahteraan mental dan fisik lansia. Dalam hal ini, *coping stress* dapat menjadi faktor penentu dalam mempertahankan kesehatan mental, meningkatkan adaptasi, dan memperbaiki kualitas hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, serta menganalisis bentuk-bentuk *coping stress* pasca kematian pasangan pada lansia. Penelitian ini menggunakan analisis pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yakni studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang lansia perempuan berinisial P yang telah mengalami kehilangan pasangan hidup. Sebagai langkah untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan 3 *key informan* yang terdiri dari anak subjek, teman dekat subjek, dan tetangga subjek. *Key informan* ini digunakan untuk memberikan konfirmasi atas data yang diperoleh peneliti, serta memperkuat temuan yang didapat selama proses wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* pasca kematian pasangan pada lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo diterapkan dengan berbagai bentuk strategi, yaitu *seeking social support* dan *confrontive coping* sebagai bagian dari *problem focused coping*, serta *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *escape avoidance* dalam kategori *emotion focused coping*.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Kehilangan Pasangan Hidup, Lansia

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Divanggi Ranindha Putri (21102020036), “Coping Stress After the Death of a Spouse in the Elderly in Secang Hamlet, Sidomulyo Village, Pengasih District, Kulon Progo Regency”

The loss of a life partner for the elderly can be a hard blow that changes daily life and brings waves of deep sadness. This event can have a serious impact on the mental and physical well-being of the elderly. In this case, stress coping can be a determining factor in maintaining mental health, increasing adaptation, and improving quality of life. The purpose of this study is to find out, describe, and analyze the forms of coping stress after the death of a spouse in the elderly. This research uses a qualitative approach analysis with the type of research, namely case studies. The subject in this study was an elderly woman with the initials P who had experienced the loss of a life partner. As a step to test the validity of the data, researchers used 3 key informants consisting of the subject's child, the subject's close friend, and the subject's neighbor. These key informants are used to confirm the data obtained by researchers, as well as strengthen the findings obtained during the interview and observation process. The results showed that coping with stress after the death of a spouse in the elderly in Secang Hamlet, Sidomulyo Village, Pengasih District, Kulon Progo Regency was applied with various forms of strategies, namely seeking social support and confrontive coping as part of problem focused coping, as well as positive reappraisal, accepting responsibility, distancing, and escape avoidance in the emotion focused coping category.

Keywords: *Stress Coping, Loss of Life Partner, Elderly*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kajian Pustaka	8
G. Landasan Teori	12
H. Metode Penelitian.....	33

BAB II	: GAMBARAN UMUM LANSIA PASCA KEMATIAN PASANGAN DI DUSUN SECANG DESA SIDOMULYO KAPANEWON PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO.....	41
	A. Identitas Subjek P.....	41
	B. Latar Belakang Kehidupan Subjek P.....	42
	C. Kehidupan Sosial Subjek P.....	45
	D. Kepercayaan Subjek P.....	47
	E. Keadaan Emosional Subjek P Sebelum dan Sesudah Kehilangan	48
	F. Pengalaman Berduka Subjek P.....	51
BAB III	: BENTUK-BENTUK <i>COPING STRESS</i> PASCA KEMATIAN PASANGAN PADA LANSIA DI DUSUN SECANG DESA SIDOMULYO KAPANEWON PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO.....	54
	A. <i>Problem Focused Coping</i>	54
	B. <i>Emotion Focused Coping</i>	66
	C. Pembahasan	78
BAB IV	: PENUTUP	84
	A. Kesimpulan.....	84
	B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	89
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	138

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data <i>Key Informan</i>	34
Tabel 1.2 Panduan Observasi.....	35
Tabel 1.3 Panduan Wawancara.....	36
Tabel 3.1 Bentuk Strategi <i>Coping Stress</i> yang Digunakan oleh Subjek P.....	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dampak Kehilangan Pasangan Hidup.....	50
Gambar 2.2 Tahap-Tahap Proses Berduka.....	53
Gambar 3.1 <i>Problem Focused Coping</i>	65
Gambar 3.2 <i>Emotion Focused Coping</i>	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Observasi	89
Lampiran 2 Panduan Wawancara.....	90
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	96
Lampiran 4 Verbatim Wawancara	101
Lampiran 5 Dokumentasi.....	136



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini agar tidak terjadi kesalahpahaman dan multitafsir, maka perlu adanya penegasan sebuah judul agar dapat memiliki kesatuan pemahaman dan penafsiran yang sama terhadap isi judul skripsi ini yaitu “*Coping Stress* Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo”, oleh karena itu diperlukan pembatasan pengertian dan maksud dari istilah judul tersebut. Adapun pembatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. *Coping Stress*

Menurut Lazarus & Folkman, *coping stress* adalah strategi yang terus berubah, baik dalam aspek kognitif maupun perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tekanan dari tuntutan eksternal dan/atau internal yang dianggap melebihi kapasitas sumber dayanya.¹ Strategi-strategi ini melibatkan upaya individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan mengatasi tantangan *stressor* yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, antara lain dengan beralih pada aktivitas agar dapat melupakan masalah, atau dengan berbicara dan curhat kepada orang lain untuk sekedar menenangkan diri.²

Dari pengertian tersebut, maka *coping stress* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah respons individu terhadap tekanan atau *stress* dengan melibatkan strategi kognitif dan perilaku untuk mengurangi atau mengelola konflik serta meningkatkan kualitas hidup dalam menghadapi situasi atau tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas sumber daya individu dengan

¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hal. 141.

² Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *Jurnal Al-Taujih*, 2.2 (2019), hal. 43.

tujuan menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi situasi yang menantang.

2. Pasca Kematian Pasangan pada Lansia

Pasca kematian pasangan dapat didefinisikan sebagai periode setelah kematian pasangan hidup. Selama periode ini, individu yang ditinggalkan mengalami berbagai proses adaptasi dan penyesuaian diri setelah kematian pasangan hidup. Kematian pasangan mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di masa depan setelah kepergian pasangan. Umumnya, setelah kehilangan pasangan, seseorang akan merasakan kesepian dan kehilangan sosok yang dapat dipercaya untuk berbagi pikiran, menyebabkan mereka merasa terisolasi dari kehidupan keluarga.³ Adapun mereka yang kehilangan pasangan biasanya disebut sebagai janda atau duda.

Sedangkan lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas seperti yang disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO).⁴ Ini adalah fase terakhir dalam rentang kehidupan seseorang, yang umumnya ditandai oleh proses degeneratif pada berbagai aspek yang merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Penuaan adalah perubahan kumulatif pada tubuh, jaringan, dan sel yang menyebabkan penurunan kapasitas fungsional yang terjadi secara alami⁵ dan berkaitan dengan penurunan kondisi fisik, psikis, dan aktivitas sosial.⁶

Oleh karena itu pasca kematian pasangan pada lansia yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu fase setelah kehilangan pasangan hidup yang dialami oleh individu berusia 60 tahun ke atas.

³ Wiwi Nur Asih, "Strategi Koping pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013), hal. 2.

⁴ WHO, "Ageing and Health," *who.int*, 2022 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>> [diakses 13 Februari 2024].

⁵ Aurelia Violita Vinci Oktaviandini, "Review Potensi Pengembangan Produk Hasil Ikan Air Tawar Untuk Meningkatkan Kecukupan Protein pada Lansia" (Universitas Katholik Soegijapranata, 2023), hal. 4.

⁶ Asniti Karni, "Subjective Well-Being pada Lansia," *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18.2 (2018), hal. 84.

3. Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Dusun Secang terletak di bagian utara Desa Sidomulyo, Kapanewon Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dusun ini memiliki luas wilayah 250 hektar dengan topografi datar dan berawa. Jarak Dusun Secang dari pusat Desa Sidomulyo sekitar 2 km dan dapat ditempuh dengan kendaraan roda dua dan roda empat.

Jumlah penduduk dusun secang sebanyak 285 jiwa, yang terdiri dari 142 laki-laki dan 143 perempuan. Mayoritas penduduk Desa Secang beragama Islam dengan mata pencaharian utama sebagai petani dan peternak. Dusun secang memiliki 116 kepala keluarga dengan tingkat pendidikan rata-rata SMP.

Berdasarkan penegasan istilah tersebut, yang penulis maksud dengan judul “*Coping Stress* Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo” adalah upaya individu yang berusia 60 tahun ke atas dalam menghadapi tekanan atau *stress* yang timbul setelah kehilangan pasangan hidup (suami) di wilayah Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Respons ini melibatkan penggunaan strategi kognitif dan perilaku untuk mengurangi atau mengelola konflik serta meningkatkan kualitas hidup dalam menghadapi situasi atau tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas sumber daya individu. Adapun penelitian ini berfokus pada bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh lansia yang dalam penelitian ini merupakan seorang istri yang telah ditinggal mati oleh suaminya di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

B. Latar Belakang Masalah

Kehilangan pasangan hidup bagi lansia bisa menjadi pukulan keras yang mengubah kehidupan sehari-hari dan membawa gelombang kesedihan yang mendalam. Peristiwa ini dapat menimbulkan dampak serius pada kesejahteraan mental dan fisik lansia. Lansia yang kehilangan pasangannya menghadapi

berbagai tantangan emosional, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.⁷ Didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Bratt bahwa individu yang mengalami kehilangan anak atau pasangan hidup cenderung memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang kehilangan pasangan hidup memiliki risiko tinggi untuk mengalami *stress*.⁸

Stress akibat kedukaan, terutama setelah kehilangan pasangan hidup dapat berdampak serius bagi lansia, baik secara psikologis maupun fisik. Kesedihan yang berlarut-larut dapat menyebabkan tekanan emosional yang mendalam, sehingga meningkatkan risiko munculnya gejala depresi.⁹ Kondisi ini sejalan dengan temuan Kartini dan Wahyudi, yang menunjukkan bahwa dari 110 lansia yang kehilangan pasangan, 59,1% mengalami kesulitan dalam menggunakan mekanisme koping yang tepat, sementara hanya 40,9% yang mampu beradaptasi dengan baik.¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kesulitan dalam menghadapi kedukaan yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan perasaan-perasaan yang umumnya dialami oleh individu yang mengalami kehilangan, seperti ketidakpercayaan, kesedihan, kemarahan, penyalahan, dan kegelisahan yang berkepanjangan¹¹ dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh serta memengaruhi variabilitas detak

⁷ *Ibid.*, hal. 84.

⁸ Anna Sofia Bratt, Ulf Stenström, dan Mikael Rennemark, "Effects on Life Satisfaction of Older Adults After Child and Spouse Bereavement," *Aging and Mental Health*, 2016, hal. 6 <<https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1135874>>.

⁹ Rahmawati, Agus Ari Afandi, dan A Maftukhin, "Fase Penerimaan Kehilangan Pasangan Berdasarkan Waktu dan Jenis Kelamin," *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*, 10.2 (2018), hal. 38.

¹⁰ Ajeng Kartini dan Chandra Tri Wahyudi, "Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya Diwilayah Kelurahan Limo, Depok 2017," *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3.1 (2019), hal. 7 <<https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1085>>.

¹¹ Junita Lamria Loren, Marisca Agustina, dan Aisyah Safitri, "Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X," *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03.01 (2023), hal. 11 <<https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjmhs.v3i01.551>>.

jantung.¹² Dan jika hal ini terus berlanjut, maka risiko kematian pada pasangan yang masih hidup juga akan meningkat.

Dalam menghadapi kenyataan ini, ajaran Islam telah mengajarkan bahwa meskipun manusia mengalami *stress* dan kesedihan, mereka harus melihatnya sebagai bagian dari ujian hidup yang sementara. Mereka diharapkan untuk beribadah kepada Allah, menerima takdir-Nya dengan pasrah, dan mencari penghiburan dan kekuatan dalam hubungan mereka dengan-Nya. Allah berfirman dalam Q.S At-Taubah [9]: 51-52,

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (٥١) قُلْ هَلْ تَرْتَضُونَ إِنَّا بِكُمْ مُّتَرَبِّصُونَ إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ وَنَحْنُ نَرْتَضِ بِكُمْ أَنْ يُصِيبَكُمُ اللَّهُ بِعَذَابٍ مِنْ عِنْدِهِ أَوْ بِأَيْدِينَا فَتَرْتَضُوا إِنَّا بِكُمْ مُّتَرَبِّصُونَ (٥٢)

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal. “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak ada yang kamu tunggu-tunggu (kedatangannya) bagi kami, kecuali salah satu dari dua kebaikan (menang atau mati syahid). (Sebaliknya) Kami menunggu-nunggu bagi kamu bahwa Allah akan menimpakan azab kepadamu dari sisi-Nya atau (azab) melalui tangan kami. Maka, tunggulah, sesungguhnya kami menunggu (pula) bersamamu”. (QS. At-Taubah [9]: 51-52)¹³

Dari firman Allah Swt. tersebut, orang yang beriman diyakini tidak akan mengalami *stress* berkepanjangan karena ia memiliki keyakinan bahwa segala yang menyimpannya, baik kebajikan maupun musibah, datangnya dari Allah melalui takdir-Nya.¹⁴ Oleh karena itu, dalam rangka menanggulangi *stress* yang berkepanjangan dan mencegah dampak psikologis yang merugikan pada lansia yang kehilangan pasangan hidupnya akibat kematian, penting untuk mengimplementasikan strategi *coping* yang sesuai guna menjaga kesejahteraan dan mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Dalam hal ini *coping stress*

¹² Christopher Fagundes et al., “Grief, Depressive Symptoms, and Inflammation in the Spousally Bereaved,” *Psychoneuroendocrinology*, 100 (2019), hal. 4–7 <<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.10.006>>.Grief>.

¹³ Al-Qur’an, 9: 51-52, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 99.

¹⁴ Bambang Sugianto, *Stres dan Upaya Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)* (Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2012), hal. 207.

dapat menjadi faktor penentu dalam mempertahankan kesehatan mental, meningkatkan adaptasi, dan memperbaiki kualitas hidup mereka.¹⁵

Namun, meskipun penting, masih terdapat kekurangan pengetahuan tentang bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh lansia setelah kehilangan pasangan hidupnya. Tidak semua lansia memiliki strategi *coping* yang efektif dan beberapa mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi *stress* pasca kehilangan. Penulis tertarik melakukan penelitian di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo, karena di daerah tersebut terdapat seorang lansia berusia 89 tahun yang telah kehilangan pasangan hidupnya, namun mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Kondisi ini menarik untuk dikaji lebih lanjut, mengingat setiap lansia menghadapi kehilangan dengan cara yang berbeda. Beberapa diantaranya dapat menyesuaikan diri dengan mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar atau tetap mempertahankan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “*Coping Stress* Pasca Kematian Pasangan pada Lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo” dengan fokus penelitian ini adalah mengenai bentuk-bentuk *coping stress* pasca kematian pasangan yang dilakukan oleh lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk-bentuk *coping stress* pasca kematian pasangan pada lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo?

¹⁵ Maya Fitria Ningsih, “Pengaruh Kondisi Stress Terhadap Coping Stress pada Atlet Provinsi Kalimantan Timur Sebelum Menghadapi Pekan Olahraga Nasional,” *Motivasi*, 4.1 (2016), hal. 3.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, serta menganalisis bentuk-bentuk *coping stress* pasca kematian pasangan pada lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

E. Manfaat Penelitian

Merujuk pada tujuan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dengan fokus pada pemahaman tentang *coping stress* pasca kematian pasangan hidup pada lansia.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat luas bagi berbagai pihak:

- a. Bagi penulis, diharapkan penelitian ini menjadi sarana untuk mengembangkan wawasan dan pemahaman mengenai *coping stress* pasca kematian pada lansia.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya dukungan sosial bagi lansia yang mengalami keduakaan, serta menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi atau pendampingan yang lebih efektif bagi mereka.
- c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan kurikulum serta membuka peluang pengembangan lebih lanjut dalam kajian keislaman terkait mekanisme koping dalam perspektif Islam.

F. Kajian Pustaka

Terdapat beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang serupa dengan topik pembahasan mengenai *coping stress* sebagaimana topik yang diangkat pada penelitian ini. Di antaranya:

1. Artikel yang berjudul “*Coping Stress* pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak” yang ditulis oleh Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Awanda Karin Syafitri dalam *Philanthropy Journal of Psychology* tahun 2019. Penelitian ini membahas mengenai fenomena ibu yang mengalami *stress* akibat kematian anak karena anak yang lahir dari rahimnya, dirawat dengan penuh kasih sayang, namun telah tiada. Hal ini menyebabkan orang tua, terutama ibu, sering merasa bersalah dan mengganggu peristiwa ini sebagai kejutan yang kejam. Sehingga dalam menghadapi *stress* akibat kematian anak, ibu perlu menggunakan strategi *coping* untuk keluar dari situasi tersebut dan mencari solusi untuk mengatasi, mengurangi, serta bertahan terhadap tuntutan-tuntutan yang ada sehingga ibu dapat bangkit dari kesedihan tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan teknik pengambilan data berupa observasi dan wawancara yang menyangkut keadaan fisik, psikis, sosial, dan emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *stress* akibat kematian anak mengalami berbagai dampak, baik secara fisik maupun mental. Faktor internal dan eksternal, seperti dukungan sosial, memengaruhi cara individu mengatasi *stress* tersebut. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana ibu mengatasi *stress* akibat kematian anak dan pentingnya dukungan sosial dalam proses tersebut. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu terletak pada subjek dan faktor penyebab terjadinya *stress*.¹⁶
2. Artikel yang berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Harga Diri pada Lansia yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya di wilayah Kelurahan Limo, Depok 2017” yang disusun oleh Ajeng Kartini dan Chandra Tri

¹⁶ Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Awanda Karin Syafitri, “Coping Stress Pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak,” *Philanthropy Journal of Psychology*, 3.1 (2019).

Wahyudi pada tahun 2019. Artikel ini membahas mengenai hubungan antara mekanisme koping dan harga diri pada lansia yang ditinggalkan pasangan hidupnya di wilayah Kelurahan Limo, Depok. Desain penelitian dianalisa secara kuantitatif dengan sampel sebanyak 110 responden. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan mekanisme koping dan harga diri, di mana mekanisme koping maladaptif cenderung menurunkan harga diri pada lansia. Hal ini memberikan pemahaman bahwa lansia yang ditinggalkan oleh pasangan hidupnya cenderung mengalami harga diri negatif yang disebabkan oleh perasaan kesepian, diabaikan, dan kurangnya perhatian dari orang lain. Selain itu, diperkuat oleh kenyataan bahwa lansia wanita yang telah mengalami *menopause* juga rentan terhadap harga diri rendah. Oleh karena itu, dukungan emosional dan perhatian dari anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu lansia mencapai kesejahteraan dan integrasi diri yang lebih baik di usia lanjut. Temuan ini mendukung teori bahwa mekanisme koping adaptif dapat membantu lansia mengatasi *stress* akibat perubahan-perubahan yang mereka alami, termasuk kehilangan pasangan dan perubahan fisik maupun psikologis terkait usia lanjut. Dengan dukungan yang memadai dan strategi koping yang tepat, lansia dapat lebih mudah menavigasi *stress*, menjaga harga diri, dan mencapai kesejahteraan hidup yang lebih baik. Perbedaan yang mencolok dengan apa yang penulis lakukan terletak pada metode dan wilayah tempat penelitian dilakukan.¹⁷

3. Artikel yang berjudul “Hubungan Tingkat *Stress* dengan Mekanisme Koping pada Lansia yang Kehilangan Pasangan Hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar” yang disusun oleh Minda Dewi Indah Gayatri, Febriana Sartika Sari, dan Intan Maharani pada tahun 2021. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keinginan penulis untuk mengetahui hubungan antara tingkat *stress* dan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan

¹⁷ Ajeng Kartini dan Chandra Tri Wahyudi, “Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya Diwilayah Kelurahan Limo, Depok 2017,” *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3.1 (2019) <<https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1085>>.

hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar. *Stress* dianggap sebagai proses yang menilai suatu peristiwa sebagai ancaman atau bahaya dan individu meresponnya pada berbagai level. Mekanisme koping adaptif diyakini dapat membantu lansia mengatasi *stress* akibat kehilangan pasangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pedoman bagi lansia dalam menggunakan mekanisme koping adaptif guna mengurangi tingkat *stress* yang mereka alami. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan observasi pada *point time approach* dengan total sampling sebanyak 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dan mekanisme koping pada lansia yang kehilangan pasangan hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar. Dari 50 responden, sebagian besar lansia mengalami tingkat *stress* yang ringan dan menggunakan mekanisme koping adaptif. Temuan ini mendukung teori bahwa mekanisme koping adaptif dapat membantu lansia mengatasi *stress* dan mencapai tujuan integrasi, pertumbuhan, dan belajar. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada metode penelitian yang dilakukan.¹⁸

4. Artikel yang berjudul “Optimisme pada Wanita Lanjut Usia yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup” yang disusun oleh Fetty Nur Tiyaningsih dan Sinta Sulandari pada tahun 2021 membahas tentang optimisme wanita lanjut usia usai kehilangan pasangan hidupnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun wanita lanjut usia yang kehilangan pasangan hidupnya menghadapi berbagai permasalahan seperti kesepian, penurunan perekonomian, dan kesehatan, mereka tetap optimis dan tidak mudah menyerah. Hal ini disebabkan oleh adanya dukungan dari

¹⁸ Minda Dewi Indah Gayatri, Febriana Sartika Sari, dan Intan Maharani, “Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Lansia yang Kehilangan Pasangan Hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar,” *Jurnal Keperawatan*, 9.2 (2021).

orang-orang terdekat dan kemauan untuk bangkit dari kesulitan. Adapun temuan dari penelitian ini mendukung konsep *coping stress*, di mana bentuk optimisme yang ditunjukkan oleh lansia, seperti tidak mudah menyerah, mencoba bangkit, dan berusaha menyelesaikan permasalahan hidup, merupakan bagian dari strategi *coping stress* yang mereka lakukan. Strategi *coping* ini baik dilakukan untuk membantu lansia dalam menghadapi perubahan hidup dengan cara yang lebih positif dan produktif. Perbedaan dengan yang penulis lakukan terletak pada fokus penelitian dan jenis penelitian yang digunakan.¹⁹

5. Artikel yang berjudul “Tingkat Stres, Kecemasan dan Penyesuaian Diri pada Lansia yang di Tinggal Pasangan Hidup” yang ditulis oleh Ziya Daturrahmah dan Duma Lumban Tobing dalam *Indonesian Journal of Health Development* pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan berdasarkan pada fenomena lansia yang ditinggal pasangan hidup dan dampaknya terhadap tingkat *stress*, kecemasan, dan penyesuaian diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan responden berjumlah 32 orang. Hasil dari penelitian ini yakni sebagian besar lansia yang ditinggalkan pasangan hidupnya mengalami tingkat *stress* dan kecemasan dalam kategori sedang dan memiliki penyesuaian diri negatif yang disebabkan karena menurunnya kesehatan fisik, kurangnya minat dalam berinteraksi sosial, dan merasa kesepian karena ditinggal pasangan hidup. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya dukungan sosial, mekanisme *coping stress* yang adaptif, serta persepsi lansia terhadap lingkungan dalam menentukan tingkatan *stress*, kecemasan, serta penyesuaian diri lansia yang ditinggal pasangan hidupnya. Adapun yang membedakan yaitu terletak pada fokus penelitian yang dilakukan. Jika fokus penulis terletak pada *coping stress*, namun pada penelitian ini fokus untuk meneliti hubungan antara tingkat *stress* dan

¹⁹ Fetty Nur Tiyaningsih dan Santi Sulandari, “Optimisme pada Wanita Lanjut Usia yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.1 (2021) <<https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.6061>>.

kecemasan dengan penyesuaian diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup. Selain itu, metode penelitian yang digunakan oleh penulis dengan penelitian ini juga berbeda.²⁰

6. Artikel yang berjudul “*Coping Stress* pada Pelajar *Kawruh Jiwa* Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan” yang disusun oleh Ronan Himawan dan Berta Esti Ari Prasetya dalam Jurnal Psikologi Integratif pada tahun 2024. Penelitian yang menggunakan studi kualitatif fenomenologi dengan subjek yang terdiri dari dua orang lansia berstatus duda pasca kematian pasangan. Dari penelitian ini, penulis menemukan bahwa terdapat konsep spiritual *kawruh jiwa* yang dimanfaatkan sebagai *coping stress*, seperti konsep *saiki kene ngene yo gelem, nyawang karep, bungah susah, dan enem sa (sabutuhe saperlune sacukupe sapenake samestine sabenere)* yang secara keseluruhannya mengadopsi dari konsep budaya yang dihayati dalam kehidupan. Sehingga dalam hal ini kearifan budaya lokal sangat membantu memengaruhi individu atau kelompok masyarakat dalam merespon suatu peristiwa dalam kehidupan yang dalam hal ini membantu lansia mengatasi tekanan *stress* yang dialami, serta untuk beradaptasi dan menerima keadaan yang telah berubah. Adapun perbedaan dengan yang penulis lakukan berupa fokus penelitian dan jenis penelitian yang digunakan.²¹

G. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping Stress*

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menghadapi situasi menantang seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, masalah pribadi yang rumit, atau perubahan besar dalam hidup yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional. Ketika menghadapi situasi-situasi ini, *stress*

²⁰ Ziya Daturrahmah dan Duma Lumban Tobing, “Tingkat Stres, Kecemasan dan Penyesuaian Diri Pada Lansia yang di Tinggal Pasangan Hidup,” *Indonesian Journal of Health Development*, 5.1 (2023) <<https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>>.

²¹ Ronan Himawan dan Berta Esti Ari Prasetya, “Coping Stress pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan,” *Jurnal Psikologi Integratif*, 12.1 (2024) <<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3028>>.

yang muncul adalah hal yang wajar. Namun, cara kita menghadapinya sangat menentukan dampaknya terhadap kehidupan kita. Mengatasi *stress* yang timbul dari berbagai tantangan ini penting, karena jika tidak dikelola dengan baik, *stress* bisa berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita.

Salah satu konsep yang relevan dalam menghadapi *stress* adalah *coping stress*. *Coping stress* merujuk pada cara-cara yang kita gunakan untuk mengelola dan merespons *stress* yang kita alami. Ada berbagai strategi *coping* yang dapat digunakan, mulai dari cara yang lebih sehat, seperti mencari dukungan sosial atau berolahraga, hingga cara yang mungkin kurang sehat, seperti menghindari masalah atau mencari pelarian dalam perilaku negatif. Memahami dan menerapkan strategi *coping* yang tepat dapat membantu kita mengurangi dampak negatif dari *stress* dan menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan seimbang.

Lazarus & Folkman mendefinisikan *coping* sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang terus berkembang untuk mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal yang individu nilai melebihi kapasitasnya.²² Menurut Maryam, *coping* dipahami sebagai respon perilaku dan pikiran terhadap *stress* yang melibatkan penggunaan sumber daya individu atau lingkungan serta dilakukan secara sadar oleh individu dan bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik internal maupun eksternal sehingga meningkatkan kualitas hidup.²³ Sedangkan Winta & Syafitri menjelaskan bahwa *coping stress* merujuk pada upaya individu untuk menemukan solusi dan mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan tujuan mengurangi tekanan dan menahan tuntutan yang ada, sehingga individu dapat bangkit dan kembali menjalani kehidupan seperti sebelumnya.²⁴ Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa

²² Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hal. 141.

²³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), hal. 102 <<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>>.

²⁴ Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Awanda Karin Syafitri, "Coping Stress Pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak," *Philanthropy Journal of Psychology*, 3.1 (2019), hal. 17.

coping stress merupakan upaya individu dalam merespons *stress* atau tuntutan yang dirasa melebihi kapasitasnya, baik secara kognitif maupun perilaku.

b. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Lazarus, dkk., membagi *coping stress* menjadi dua jenis, yaitu:

1) *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah tindakan individu untuk menyelesaikan masalah secara langsung dengan mengambil langkah-langkah nyata yang difokuskan pada penyelesaian penyebab masalah. Strategi ini digunakan terutama ketika individu merasa bahwa masalah tersebut dapat dikendalikan dan diselesaikan dengan upaya mereka sendiri. Strategi ini diterapkan oleh individu yang memiliki kontrol terhadap keadaan yang menyebabkan *stress*.

Aspek-aspek *problem focused coping*, meliputi:

a) *Seeking Social Support* (Mencari Dukungan Sosial)

Seeking social support yaitu tindakan mencari dukungan dari pihak luar untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan ini dapat berupa bantuan informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional dalam membantu individu menghadapi situasi yang menimbulkan *stress* atau tekanan. Strategi ini dilakukan oleh individu yang merasa bahwa keterlibatan orang dapat memberikan solusi atau setidaknya meringankan beban yang mereka rasakan.

Seseorang yang menggunakan strategi *coping* ini akan aktif mencari bantuan dari berbagai sumber, seperti teman, tetangga, profesional seperti konselor atau psikolog, atau tenaga medis. Bantuan ini dapat berupa bantuan fisik seperti memberikan solusi praktis, maupun bantuan non-fisik, seperti dukungan moral yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan individu dalam menghadapi masalah.

Mencari informasi merupakan salah satu bentuk dukungan yang diberikan berupa nasihat, arahan, atau umpan balik yang membantu individu memahami situasi yang dihadapinya dan menentukan langkah yang tepat untuk mengatasinya. Dukungan ini bisa diberikan oleh orang-orang terdekat atau oleh profesional yang memiliki pengetahuan di bidang tertentu. Dukungan informasi tidak hanya memberikan wawasan baru bagi individu, tetapi juga meningkatkan rasa kontrol terhadap situasi yang mereka hadapi dengan mendapatkan arahan yang jelas dan solusi yang praktis menjadikan individu lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan mengatasi masalah yang dihadapinya.

Dukungan emosional adalah bentuk bantuan yang berfokus pada memberikan rasa empati, perhatian, dan kepedulian kepada individu yang mengalami masalah. Dukungan ini sangat penting dalam membantu individu merasa didengar dan dipahami yang pada akhirnya dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesehatan mental. Ungkapan empati, seperti kata-kata penyemangat atau sekadar menjadi pendengar yang baik, dapat membuat individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Bentuk dukungan ini sering kali diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman. Perhatian dan kepedulian yang diberikan individu dapat memberikan rasa nyaman dan aman, sehingga membantu mereka lebih mudah mengelola *stress* dan emosi negatif.

b) *Confrontive Coping* (Konfrontasi)

Confrontive coping adalah strategi yang digunakan individu untuk menghadapi masalah secara langsung dengan mengambil inisiatif dalam mengatasi situasi yang menimbulkan *stress*. Strategi ini berfokus pada tindakan nyata untuk

mengubah kondisi yang menyebabkan masalah tanpa bergantung pada bantuan dari orang lain. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung bertindak tegas dan berani mengambil langkah untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Individu yang menggunakan pendekatan ini lebih memilih untuk mencari solusi secara mandiri daripada menunggu arahan atau dukungan eksternal. Meskipun strategi ini dapat memberikan hasil yang positif, namun juga memiliki risiko tersendiri. Tindakan yang diambil oleh individu mungkin dianggap terlalu berani atau bahkan melanggar aturan yang berlaku, sehingga dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, individu yang menggunakan strategi ini perlu mempertimbangkan dengan matang setiap langkah yang diambil agar solusi yang diupayakan benar-benar efektif dan tidak memperburuk situasi.

c) *Planful Problem Solving* (Solusi Terencana)

Planful problem solving yaitu strategi *coping* yang melibatkan pemikiran yang sistematis dan logis dalam mengatasi masalah. Individu yang menggunakan pendekatan ini cenderung melakukan analisis situasi secara mendalam dan mengambil langkah-langkah yang terencana untuk menemukan solusi terbaik. Strategi ini menekankan pentingnya perencanaan yang matang dalam menghadapi situasi sulit, sehingga individu dapat mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam menyelesaikan masalah.

Dalam strategi ini, individu akan bekerja dengan fokus dan mempertimbangkan berbagai alternatif solusi sebelum memutuskan langkah yang paling tepat. Mereka tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, melainkan mengedepankan pendekatan yang rasional dan terstruktur. Selain itu, individu

yang menerapkan strategi ini akan mengubah kebiasaan atau gaya hidupnya secara bertahap demi mencapai solusi yang lebih baik. Perubahan ini dilakukan dengan sadar dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dalam jangka panjang. Dengan pendekatan yang lebih terencana dan konsisten, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan meminimalkan risiko kegagalan dalam menyelesaikan masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas, didapatkan kesimpulan bahwa *problem focused coping* melibatkan pendekatan yang langsung dan terstruktur untuk mengatasi *stress* dengan memanfaatkan tiga aspek utama, yakni *seeking social support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Masing-masing aspek tersebut memberikan kontribusi berbeda dalam cara individu menangani masalah, baik dengan mencari dukungan eksternal, menghadapi masalah secara mandiri, maupun melalui pemikiran yang rasional dan terencana untuk menemukan solusi yang tepat.

2) *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah upaya untuk mengelola perasaan tanpa mencoba mengubah sumber *stress* itu sendiri.

Biasanya, perilaku ini dilakukan ketika seseorang merasa tidak bisa mengubah situasi yang membuat *stress* dan hanya bisa menerima situasi tersebut karena mereka merasa tidak memiliki cukup kekuatan atau sumber daya untuk mengatasinya. Dalam strategi ini, individu lebih fokus pada cara merespons atau mengatasi perasaan yang muncul akibat *stress*, daripada mencoba untuk mengatasi atau mengubah masalah yang mendasarinya. Aspek-aspek *emotion focused coping*, meliputi:

a) *Positive Reappraisal* (Penilaian Positif)

Positif reappraisal adalah strategi *coping* yang berfokus pada cara berpikir positif dalam melihat sisi baik dari setiap

kejadian, termasuk situasi yang sulit atau penuh tantangan. Pendekatan ini membantu individu untuk mengubah persepsi terhadap masalah yang dihadapi dengan menemukan makna atau hikmah di balik kejadian tersebut. Dengan cara ini, individu dapat mengurangi dampak negatif dari *stress* dan memanfaatkan pengalaman tersebut untuk pengembangan diri.

dalam strategi ini, individu cenderung untuk mencari pelajaran dari setiap situasi, bahkan dari peristiwa yang menyakitkan sekalipun. Individu berusaha menghindari sikap menyalahkan orang lain atau keadaan dan lebih memilih untuk memfokuskan energi pada hal-hal yang dapat mereka syukuri. Sikap ini membantu individu untuk tetap optimis dan tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif.

b) *Accepting Responsibility* (Penekanan pada Tanggung Jawab)

Accepting responsibility berarti individu menyadari bahwa mereka memiliki peran dalam masalah yang dihadapi dan harus bertanggung jawab atas situasi tersebut. Pendekatan ini mendorong individu untuk tidak mengabaikan atau menyalahkan pihak lain, tetapi menerima kenyataan yang ada dan mengambil langkah-langkah untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Dengan sikap ini, individu dapat lebih mudah menghadapi perubahan hidup dan menemukan cara untuk melanjutkan kehidupan dengan lebih baik.

Individu yang menerapkan strategi ini akan mengakui perasaan dan emosi yang muncul akibat situasi yang dialaminya. Mereka menerima bahwa perasaan sedih, marah, atau kecewa adalah bagian dari proses penyesuaian diri. Dengan mengakui emosi tersebut, individu dapat memproses perasaannya dengan lebih sehat yang pada akhirnya membantu mereka untuk bangkit dan menghadapi kenyataan dengan lebih bijaksana.

c) *Self-Controlling* (Kontrol Diri)

Self-controlling merupakan suatu strategi *coping* yang melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perasaan dan juga tindakannya. Individu yang menerapkan strategi ini cenderung lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan tidak terburu-buru dalam bertindak. Mereka akan lebih banyak mempertimbangkan berbagai aspek sebelum menentukan langkah yang akan diambil.

Penerapan strategi ini sering kali terlihat pada situasi di mana individu dihadapkan pada *stress* atau tekanan emosional. Alih-alih bereaksi secara impulsif, mereka memilih untuk meredam emosi dan berpikir rasional. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghindari keputusan yang bisa berujung pada penyesalan.

Selain itu, strategi ini juga membantu individu untuk menjaga kestabilan emosionalnya. Dengan memanfaatkan kemampuan untuk mengendalikan diri, individu dapat menghadapi masalah tanpa terjerumus dalam reaksi yang berlebihan. Hal ini tidak hanya penting dalam menjaga hubungan interpersonal, tetapi juga dalam pengelolaan *stress* secara umum.

d) *Distancing* (Menjaga Jarak)

Distancing adalah upaya yang digunakan oleh individu untuk menjaga jarak emosional dengan masalah yang sedang dihadapi, sehingga mereka tidak terlalu terpengaruh oleh masalah tersebut. Dalam hal ini, individu berusaha untuk tidak terlibat secara emosional dan menghindari perasaan yang bisa mengganggu kesejahteraan mereka.

Sebagai contoh, individu yang menggunakan strategi ini akan berusaha untuk tidak terlarut dalam kesedihan. Mereka mungkin memilih untuk fokus pada hal-hal positif lainnya dalam

hidup atau terlibat dalam aktivitas yang membantu menjaga keseimbangan emosional tanpa membiarkan perasaan duka menguasai pikiran dan perasaan mereka. Dengan cara ini, individu yang menerapkan strategi ini dapat mengelola perasaan mereka dengan lebih baik dan melanjutkan hidup tanpa terjebak dalam perasaan yang terlalu mendalam atau berlarut-larut. Strategi ini bukan untuk menghindari masalah, tetapi lebih kepada cara mengelola emosi agar tetap dapat menjalani kehidupan dengan tenang.

e) *Escape Avoidance* (Menghindarkan Diri)

Escape avoidance merupakan cara yang digunakan oleh individu untuk menghindari masalah atau perasaan yang menyakitkan. Dalam pendekatan ini, individu cenderung berusaha menjauh dari kenyataan atau masalah yang dihadapi dengan cara-cara yang tidak langsung. Hal ini bisa dilakukan dengan menghindari situasi atau perasaan yang dapat memicu *stress* atau kesedihan.

Individu yang menggunakan strategi ini mungkin akan lebih sering mengisolasi diri. Mereka bisa memilih untuk tidur lebih lama atau terlibat dalam aktivitas lain yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari kenyataan yang menyakitkan. Dalam beberapa kasus, individu juga bisa mencari pelarian dengan mengonsumsi obat-obatan atau alkohol sebagai cara untuk meredakan perasaan kesedihan dan kecemasan yang muncul. Selain itu, individu yang menerapkan strategi ini mungkin juga akan menghindari interaksi sosial dengan orang disekitarnya. Mereka mungkin menolak untuk bergaul atau berbicara dengan teman-temannya dan keluarga agar tidak

terlibat dalam percakapan mengenai kecemasan atau *stress* yang mereka alami.²⁵

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *emotion focused coping* adalah strategi untuk mengelola perasaan tanpa berusaha mengubah sumber *stress* itu sendiri. Terdapat lima aspek utama dalam *coping* ini, yaitu *positive reappraisal* yang mengedepankan cara berpikir positif, *accepting responsibility* yang menyadari peran individu dalam masalah, *self-controlling* yang mengendalikan perasaan dan tindakan, *distancing* yang menjaga jarak emosional dengan masalah, serta *escape avoidance* yang menghindari masalah atau perasaan yang menyakitkan.

c. *Coping Stress* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, *coping stress* merupakan suatu konsep yang penting dalam menghadapi tantangan dan cobaan kehidupan, termasuk kehilangan pasangan hidup. Islam mengajarkan umatnya untuk menghadapi *stress* dengan mengandalkan keyakinan dan ketaatan kepada Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah menjanjikan bantuan dan penghiburan bagi orang yang beriman dan bertawakkal kepada-Nya dalam segala situasi, termasuk saat menghadapi *stress* dan kesedihan akibat kehilangan pasangan. Firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 153,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 153)²⁶

Ayat di atas mengajak kaum muslimin untuk bersabar karena kesabaran membantu menjernihkan pikiran dan hati. Kesabaran muncul

²⁵ Susan Folkman et al., “Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 50.5 (1986), hal. 997.

²⁶ Al-Qur'an, 2: 153, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 13.

dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah keputusan Allah Swt. Dengan keyakinan ini, seseorang dapat merasa lebih tenang dan tidak terlalu sedih karena percaya pada keputusan Allah Swt.²⁷

Di samping *coping* dengan kesabaran dalam menghadapi musibah, Al-Qur'an juga mengajarkan beberapa langkah *coping stress* yang berperan penting dalam mengatasi dan mengurangi *stress* yang dialami individu, seperti:

1) Zikir

Al-Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan membawa ketenteraman hati, seperti yang disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ (٢٨)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)²⁸

Ayat ini menegaskan bahwa zikir selain memiliki keutamaan yang tinggi dan pahala yang besar dari Allah serta bukan hanya sekadar mengingat Allah dengan lisan, tetapi juga dengan sepenuh hati yang pada gilirannya mampu menenangkan jiwa dan memberikan ketenangan dalam menghadapi segala ujian hidup.²⁹ Ketika seorang muslim rutin berzikir, ia mengingat Allah dalam segala kondisi, baik dalam kesenangan maupun kesulitan, sehingga hatinya tetap tenang dan tidak terguncang oleh perasaan cemas atau kekhawatiran. Dengan melakukan zikir, seperti bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, dsb. individu akan merasa lebih dekat dengan

²⁷ Rini Antika Sari Rangkuti dan Sriwahyuni Pasaribu, “Sabar dan Sholat Sebagai Penolong dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 153,” *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI)*, 2.2 (2023) <<https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>>.

²⁸ Al-Qur'an, 13: 28, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 127.

²⁹ Andi Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis,” *Jurnal Idaarah*, 5.1 (2021), hal. 152–153 <<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>>.

Allah Swt., merasakan perlindungan-Nya, dan mendapatkan ketenangan, rasa aman, serta kebahagiaan yang meningkatkan kepercayaan diri.³⁰

2) Doa

Doa adalah wujud pengakuan atas kelemahan manusia di hadapan Allah, sambil menggantungkan harapan-harapan kepada-Nya.³¹ Dalam doa, seorang muslim mengakui bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu dan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini adalah bagian dari takdir-Nya yang penuh hikmah. Seorang muslim yang selalu berdoa akan cenderung berpikir positif karena mereka menyerahkan semua masalah hidup kepada Allah, Sang Penguasa segala sesuatu, dan melihat apa yang terjadi sebagai yang terbaik yang telah Allah rencanakan untuk mereka.

Dengan menyerahkan sepenuhnya segala masalah kepada Allah, seorang muslim tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga lebih tabah dalam menghadapi setiap cobaan. Doa menjadi sarana untuk memohon petunjuk, kekuatan, dan keteguhan hati dalam menjalani kehidupan. Ketika seseorang meyakini bahwa setiap kejadian adalah takdir yang telah Allah tentukan, mereka lebih mudah untuk menerima dan beradaptasi dengan kondisi yang ada. Hal ini memungkinkan mereka untuk melihat setiap tantangan hidup sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, serta percaya bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya.

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ^٥ (٨٧)

Artinya: “(Ingatlah pula) *Zun Nun (Yunus)* ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami

³⁰ Yuli Darwati, “Coping Stress dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita*, 6.1 (2022) <<https://doi.org/https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>>.

³¹ Andi Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis,” *Jurnal Idaarah*, 5.1 (2021), hal. 153 <<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>>.

tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.” (QS. Al-Anbiya [21]: 87)³²

Ayat di atas memberikan pelajaran agar seorang muslim selalu melapangkan dadanya dalam menghadapi permasalahan, menyadari keterbatasan, dan terus berharap serta berdoa kepada Allah Swt.

3) Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an bukan hanya sebagai ibadah, tetapi juga memiliki manfaat yang luar biasa untuk menenangkan jiwa dan memberikan penawar bagi mereka yang mengalami masalah kejiwaan. Al-Qur'an, sebagai wahyu Allah yang diturunkan untuk petunjuk hidup umat manusia, mengandung kata-kata yang dapat membawa kedamaian dan menenangkan hati yang gelisah. Seperti yang disebutkan dalam firman Allah Swt. QS. Fuṣṣilat [41]: 44,

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً... (٤٤)

Artinya: “*Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman.*” (QS. Fuṣṣilat [41]: 44)³³

Ayat di atas menyatakan bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang beriman. Ayat ini mengajarkan bahwa membaca Al-Qur'an dengan tartil dapat menenangkan jiwa, bahkan sekalipun tidak memahami artinya. Namun, agar mendapatkan manfaat yang lebih besar, seorang muslim tidak hanya membaca, tetapi juga memahami dan merenungi makna setiap ayat yang dibacanya.³⁴

³² Al-Qur'an, 21: 87, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 166.

³³ Al-Qur'an, 41: 44, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011), hal. 242.

³⁴ Andi Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis,” *Jurnal Idaarah*, 5.1 (2021), hal. 154 <<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>>.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa Islam telah memberikan panduan kepada umatnya untuk menghadapi *stress*, termasuk akibat kehilangan pasangan, melalui kesabaran, zikir, doa, dan membaca Al-Qur'an. Zikir mampu menenangkan hati, doa menguatkan sikap positif serta ketergantungan kepada Allah, dan membaca Al-Qur'an dipercaya memiliki kekuatan penyembuh serta petunjuk bagi orang-orang beriman. Melalui pendekatan ini, Islam mengajarkan keteguhan dan kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

2. Tinjauan tentang Kematian/Kehilangan Pasangan Hidup

a. Pengertian Kematian/Kehilangan Pasangan Hidup

Saat seseorang kehilangan pasangan hidupnya, terutama setelah bertahun-tahun menjalani kehidupan bersama, dampaknya bisa sangat besar dan menyakitkan. Kehilangan ini sering kali menimbulkan perasaan kehilangan yang mendalam, yang disertai dengan kecemasan dan perasaan tidak pasti tentang masa depan. Selain itu, tekanan psikologis yang muncul akibat kehilangan tersebut dapat memicu munculnya gejala-gejala depresi, seperti perasaan terisolasi, kehilangan minat dalam aktivitas yang dulu menyenangkan, dan kesulitan tidur atau makan.³⁵

Kematian pasangan sebagai takdir yang tak terhindarkan memaksa individu untuk menghadapi kenyataan yang sulit diterima. Perasaan kesedihan yang terus-menerus muncul seringkali datang tanpa peringatan dan rasa kesepian yang mendalam bisa muncul karena kehadiran pasangan yang selama ini menjadi teman hidup dan tempat berbagi perasaan hilang begitu saja. Proses berduka ini bisa sangat rumit dan membutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk menyembuhkan luka hati yang ditinggalkan.

³⁵ Wiwik Praesti, "Peristiwa Kehidupan, Lokus Kendali, dan Depresi pada Lansia," *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2.3 (2014), hal. 269.

Kematian pasangan hidup adalah salah satu peristiwa yang paling menghancurkan bagi lansia, terutama bagi mereka yang sudah memiliki masalah kesehatan. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah serius dan membuat sulit bagi mereka untuk menjaga gaya hidup sehat. Jika lansia tidak dapat menemukan cara yang tepat untuk beradaptasi, mereka berisiko mengalami masalah kesehatan yang lebih parah atau bahkan kematian.³⁶

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kematian atau kehilangan pasangan hidup merupakan peristiwa yang sangat memengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik, terutama bagi lansia dengan dampak yang melibatkan perasaan kehilangan yang mendalam dan risiko kesehatan yang meningkat.

b. Tahap-Tahap Proses Berduka

Meskipun setiap individu menghadapi kesulitan dengan cara yang berbeda, konsep tahapan berduka yang dikemukakan oleh Kübler-Ross dalam bukunya “*One Death and Dying*” memberikan wawasan yang berguna tentang bagaimana seseorang merespons kehilangan secara emosional dan psikologis. Kübler-Ross mengidentifikasi lima tahapan berduka yang umum dialami individu setelah kehilangan, yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Setiap tahap ini mencerminkan perasaan dan reaksi yang berbeda yang mungkin muncul seiring berjalannya waktu, tergantung pada individu dan situasi yang dihadapinya. Adapun tahapan yang dimaksud oleh Kübler-Ross dalam konsep berduka adalah sebagai berikut:

1) Penyangkalan (*Denial*)

Penyangkalan adalah tahap pertama dalam proses berduka yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menerima

³⁶ Asal Seraji et al., “In Search of Meaning in Loss; Clarification of Adaptation Strategies of the Elderly in the Face of the Death of a Spouse : a Qualitative Study,” *Research Square*, 2024, hal. 2 <<https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3884744/v1>>.

kenyataan bahwa pasangannya telah meninggalkannya, baik karena kematian maupun alasan lain. Pada tahap ini, individu sering kali merasa sangat terkejut dan kebingungannya membuat mereka tidak percaya bahwa kehilangan tersebut benar-benar terjadi. Mereka mungkin mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa hal tersebut hanya sementara atau bahwa ada kesalahan dalam pemahaman mereka tentang situasi tersebut. Penolakan ini bisa bersifat sementara, tetapi pada sebagian orang bisa berlangsung lebih lama, tergantung pada kedalaman hubungan yang terjalin dan cara masing-masing individu berproses dalam menghadapi kehilangan.

2) Kemarahan (*Anger*)

Setelah melewati fase *denial*, individu yang ditinggalkan biasanya mulai memasuki tahap amarah dan frustrasi. Perasaan ini muncul karena mereka tidak berdaya dalam menghadapi kenyataan yang menyakitkan. Amarah yang dirasakan bisa diarahkan ke berbagai hal, mulai dari diri sendiri, orang lain disekitar mereka, hingga pasangan yang telah meninggalkan mereka. Pada diri sendiri, mereka mungkin menyalahkan ketidakmampuan untuk mencegah kepergian pasangan atau merasa bersalah atas hal-hal yang belum sempat dilakukan bersama. Sementara itu, amarah kepada orang lain dapat muncul karena mereka merasa lingkungan sekitar kurang memahami rasa kehilangan yang mereka alami atau tidak memberikan dukungan yang cukup.

Selain itu, kemarahan juga bisa diarahkan kepada pasangan yang telah meninggal. Individu mungkin merasa bahwa pasangan meninggalkan mereka sendirian dengan beban yang berat, terutama jika hubungan mereka sangat erat. Perasaan ini sering muncul sebagai bentuk luapan emosi yang selama ini terpendam. Meski perasaan ini sulit dikendalikan, kemarahan merupakan bagian alami dari proses berduka yang membantu individu meluapkan rasa sakit dan kekecewaan mereka.

3) Tawar-Menawar (*Bargaining*)

Pada tahap tawar-menawar, individu mencoba mencari cara untuk mengurangi rasa kehilangan dan kesedihan yang mereka alami. Mereka berharap situasi dapat berubah atau setidaknya menemukan jalan keluar yang dapat mengurangi rasa sakit tersebut. Upaya ini sering kali diwujudkan dalam bentuk harapan atau janji kepada diri sendiri maupun kepada pihak yang memiliki kuasa atas keadaan, seperti Tuhan atau takdir.

Tahap ini mencerminkan kebutuhan individu untuk mendapatkan kendali di tengah situasi yang terasa di luar kuasa mereka. Namun, tahap ini juga dapat memunculkan perasaan bersalah ketika individu menyadari bahwa tidak ada yang bisa mengubah kenyataan. Meski demikian, proses ini membantu mereka menghadapi rasa kehilangan dengan memberikan harapan, meskipun bersifat sementara.

4) Depresi (*Depression*)

Pada tahap depresi dalam proses berduka, individu mulai merasakan kesedihan yang mendalam dan perasaan putus asa. Mereka merasa tenggelam dalam emosi yang berat, seperti rasa kehilangan yang besar, kekosongan, dan kehampaan yang sulit diatasi. Perasaan ini membuat individu kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati, termasuk rutinitas sehari-hari yang biasa dilakukan. Mereka mungkin merasa bahwa segala sesuatu di sekitar mereka tidak lagi memiliki makna dan kehidupan terasa sunyi serta hampa.

Kesedihan yang dialami dapat memunculkan perasaan lelah, baik secara fisik maupun emosional, hingga individu merasa enggan untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain. Dalam kasus lain, mereka merasa sangat kesepian, bahkan di tengah-tengah keluarga atau teman dekat. Mereka juga cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, memilih menyendiri untuk merenungkan

perasaan mereka. Meski berat, tahap ini penting untuk membantu individu menyadari dan menerima kenyataan bahwa kehilangan tersebut bersifat permanen, sehingga mereka dapat mulai beradaptasi dengan kehidupan baru tanpa kehadiran pasangan.

5) Penerimaan (*Acceptance*)

Pada tahap penerimaan, individu mulai menerima kenyataan bahwa kematian atau kehilangan memang tidak dapat diubah. Mereka tidak lagi terperangkap dalam penyangkalan, amarah, atau kesedihan yang mendalam, meskipun rasa sakit atas kehilangan tersebut mungkin masih terasa. Dalam tahap ini, individu mulai memahami bahwa hidup harus terus berjalan dan berusaha menyesuaikan diri dengan situasi baru tanpa kehadiran orang yang telah pergi.

Penerimaan bukan berarti individu sepenuhnya melupakan atau menghilangkan rasa kehilangan, tetapi mereka mulai mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Mereka menyadari bahwa kehilangan adalah bagian dari hidup yang harus diterima dan mereka mulai mencari cara untuk menjalani kehidupan dengan lebih sehat, baik secara fisik maupun emosional.

Pada tahap ini, individu mungkin mulai kembali melakukan aktivitas yang mereka sukai, membangun kembali hubungan sosial, dan menemukan makna baru dalam hidup. Mereka berusaha menyesuaikan diri dengan situasi baru serta memandang masa depan dengan lebih positif. Tahap ini menandai awal penyembuhan, di mana individu mulai menerima realitas dan berusaha melanjutkan hidup dengan cara yang lebih sehat.³⁷

Melalui model tahapan berduka ini, didapatkan gambaran umum mengenai bagaimana seseorang biasanya merespons kehilangan. Namun, penting untuk dipahami bahwa setiap individu memiliki

³⁷ Elisabeth Kübler-Ross, *One Death and Dying* (New York: Scribner, 2014), hal. 37–109.

pengalaman berduka yang unik dan dapat merasakan tahapan-tahapan tersebut dengan cara yang berbeda. Tidak semua orang akan melalui tahapan ini secara berurutan dan beberapa individu mungkin mengalami beberapa tahap secara bersamaan atau bahkan melewati tahap tertentu. Proses berduka sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, latar belakang, dan dukungan sosial yang diterima, sehingga respons setiap orang terhadap kehilangan tidak dapat disamaratakan.

c. Dampak Kehilangan Pasangan Hidup

Kehilangan pasangan hidup di usia lanjut sering kali menyebabkan peningkatan *stress* yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik maupun psikologis lansia.³⁸ Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kesepian, kehilangan dukungan emosional, dan memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. *Stress* yang berkepanjangan dapat memicu gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta menurunkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi tingkat *stress* yang dialami lansia. Rasmun mengkaji tingkatan *stress* ini menjadi tiga, yaitu:

1) *Stress* Ringan

Stress ringan pada lansia tidak merusak kondisi fisik, namun dapat memengaruhi perasaan mereka. Hal ini bisa terjadi karena mereka merasa cemas karena lupa melakukan hal-hal kecil, seperti meminum obat atau sekadar melakukan aktivitas rutin lainnya. *Stress* ringan juga bisa muncul ketika mereka merasa tertekan karena situasi sehari-hari, seperti terjebak dalam kemacetan atau menerima kritik dari orang lain. Meskipun tidak berdampak langsung pada

³⁸ Junita Lamria Loren, Marisca Agustina, dan Aisyah Safitri, "Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X," *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03.01 (2023), hal. 15 <<https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjmhs.v3i01.551>>.

kesehatan fisik, kecemasan yang berulang dapat memengaruhi suasana hati dan kenyamanan lansia.

2) *Stress* Sedang

Stress yang berlangsung lebih lama, seperti beberapa jam hingga beberapa hari, biasanya disebabkan oleh tekanan yang terus-menerus, seperti kesepakatan yang belum selesai atau beban kerja yang berlebihan. Pada lansia, hal ini bisa terjadi ketika mereka merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang harus dijalani sendiri, seperti mengurus rumah tangga setelah kehilangan pasangan. Perasaan cemas dan tertekan bisa meningkat ketika mereka harus menangani pekerjaan rumah yang biasanya dilakukan bersama pasangan, seperti membersihkan rumah, berbelanja, atau merawat diri. Ketegangan yang berkepanjangan ini dapat menyebabkan kelelahan emosional, memengaruhi kualitas hidup mereka, dan memperburuk kondisi fisik dan mental mereka.

3) *Stress* Berat

Stress kronis yang berlangsung beberapa minggu hingga tahun, sering kali disebabkan oleh masalah yang terus-menerus, seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis atau kesulitan finansial. Pada lansia yang telah kehilangan pasangan, *stress* yang berat dapat berkembang menjadi depresi dengan perasaan kesepian sebagai salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi mereka. Kehilangan pasangan hidup bukan hanya meninggalkan kekosongan emosional, tetapi juga menyebabkan lansia merasa terisolasi dan kehilangan dukungan yang selama ini ada. Rasa kesepian ini bisa memunculkan perasaan putus asa, kehilangan minat terhadap aktivitas yang dulu disukai, dan kesulitan dalam menghadapi rutinitas sehari-hari. Ketika *stress* dan kesepian berlangsung lama, kondisi ini bisa mengarah pada gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi yang memerlukan perawatan intensif di rumah sakit

jiwa (RSJ) untuk mengembalikan kestabilan emosional dan fisik mereka.³⁹

Dari tingkatan *stress* yang telah disebutkan, terdapat dampak *stress* yang diklasifikasikan menjadi empat gejala utama:

- 1) Gejala fisik: Meliputi sakit kepala, pusing, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, tekanan darah meningkat, dan merasa lelah atau kehilangan energi.
- 2) Gejala emosional: Ditandai dengan kecemasan, kegelisahan, mudah marah, gugup, mudah tersinggung, menangis tanpa alasan, perasaan sedih, dan depresi.
- 3) Gejala intelektual: Termasuk kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang kacau, melamun berlebihan, terobsesi pada satu pikiran, dan penurunan daya ingat.
- 4) Gejala interpersonal: Berupa perilaku mencari kesalahan orang lain, menyalahkan orang lain, terlalu defensif, mudah membatalkan janji, dan kehilangan kepercayaan pada orang lain.⁴⁰

Dari pernyataan di atas disimpulkan bahwa kehilangan pasangan hidup di usia lanjut dapat memicu berbagai tingkatan *stress*, mulai dari kecemasan ringan hingga depresi berat. Gejala fisik, emosional, dan kognitif yang muncul akibat *stress* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan bantuan yang tepat agar lansia dapat mengatasi kehilangan ini dan menjalani hidup yang lebih baik.

³⁹ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi (Teori dan pohn masalah keperawatan)*, Pertama (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hal. 25–26.

⁴⁰ Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hal. 24–26.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis pendekatan kualitatif. Moleong menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami secara komprehensif terkait perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan fenomena lain yang dialami objek penelitian melalui deskripsi kata dan bahasa dalam lingkungan alam tertentu dan menggunakan berbagai metode alamiah.⁴¹

Adapun penulis memilih jenis penelitian studi kasus yang digunakan untuk menganalisis fenomena yang unik, baik itu individu, organisasi, maupun lingkungan sosial dan politik.⁴² Studi kasus merupakan jenis penelitian yang menekankan pada pengumpulan data, analisis, dan interpretasi dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang kasus yang sedang diteliti.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu yang menjadi fokus pengamatan, interaksi, atau wawancara dalam upaya mendapatkan informasi yang relevan dengan masalah penelitian. Dalam hal ini, subjek penelitian adalah seorang lansia perempuan dengan inisial P berusia 89 tahun yang tinggal di Dusun Secang, Desa Sidomulyo, Kapanewon Pengasih, Kabupaten Kulon Progo. Subjek telah kehilangan pasangan hidupnya kurang dari satu tahun yang lalu. Meskipun demikian, ia tetap berusaha menjalani kehidupannya dengan berbagai strategi *coping* untuk beradaptasi dengan situasi yang dihadapinya.

Selain itu, terdapat tiga subjek tambahan sebagai *key informan* yang memiliki peran penting dalam memberikan konfirmasi atas data yang telah dihimpun oleh penulis. Peran ini bertujuan untuk menjamin keakuratan dan

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 4.

⁴² Robert K. Yin, (*Terj*), *Studi Kasus, Desain dan Metode* (Jakarta: Rajawali Press, 2006), hal. 4.

keabsahan data, sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi yang sesuai dengan realitas yang ada.

Tabel 1.1 Key Informan

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Status
1	ST	Laki-Laki	46 Tahun	Anak
2	SR	Perempuan	80 Tahun	Teman Dekat
3	SP	Perempuan	51 Tahun	Tetangga

3. Objek Penelitian

Objek penelitian mengacu pada hal tertentu yang menjadi fokus utama dalam penelitian.⁴³ Objek ini berfungsi sebagai inti dari sebuah penelitian yang dirancang untuk memperoleh data, informasi, atau pemahaman terkait isu atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian penulis. Adapun objek dari penelitian ini adalah bentuk-bentuk *coping stress* lansia di Dusun Secang, Desa Sidomulyo, Kapanewon Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, pasca ditinggal mati oleh pasangan hidupnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Menurut Muhammad Idrus, observasi adalah aktivitas mencatat fenomena secara sistematis.⁴⁴ Observasi dapat dilakukan dalam dua bentuk yaitu terlibat (partisipan) dan tidak terlibat (non-partisipan).

⁴³ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 96.

⁴⁴ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial; Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Ed. II (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 101.

Dalam observasi partisipan, penulis terlibat langsung dengan subjek penelitian, hidup bersama mereka, dan ikut dalam aktivitas sehari-hari yang memungkinkan penulis memahami pengalaman subjek secara mendalam, termasuk kehidupan budaya mereka. Sebaliknya, dalam observasi non-partisipan, penulis hanya mengamati tanpa berinteraksi langsung dengan subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan dan dilakukan dalam tiga kali pengamatan berdasarkan panduan observasi dengan fokus pada bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh subjek sejalan dengan penelitian.

Tabel 1.2 Panduan Observasi

No	Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	Aspek	Komponen
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	1. <i>Seeking social support</i>	Dukungan sosial
		2. <i>Confrontive coping</i>	Interaksi sosial
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Accepting responsibility</i>	Penggunaan obat-obatan

b. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan informasi dalam penelitian, yang melibatkan interaksi antara penulis dan responden melalui pertanyaan dan jawaban menggunakan alat bantu yang disebut pedoman wawancara (*interview guide*).⁴⁵ Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Penulis menggunakan panduan wawancara yang memuat daftar pertanyaan untuk diajukan kepada responden, namun beberapa

⁴⁵ Garaika dan Darmanah, *Metodologi Penelitian* (Lampung: Hira Tech, 2019), hal. 37.

pertanyaan juga muncul secara spontan tanpa mengacu pada panduan tersebut. Proses ini dilakukan melalui dialog bebas dengan tetap fokus pada topik yang relevan dengan tujuan penelitian.⁴⁶

Wawancara memungkinkan lansia untuk menyampaikan pengalaman mereka sendiri dengan konteks dan nuansa yang lebih kompleks, yang mungkin tidak teramati melalui observasi saja. Oleh karena itu, melalui metode wawancara diperoleh data mengenai aktivitas yang dilakukan oleh subjek dan juga dukungan yang diterimanya, baik dari keluarga, teman dekat, hingga tetangga. Dalam hal ini, wawancara dilakukan dalam delapan pertemuan sesuai dengan panduan wawancara dengan mempertimbangkan subjek yang tengah mengonsumsi obat-obatan untuk kondisi fisik dan mentalnya. Hal ini menyebabkan penulis terkendala dalam menentukan durasi yang tepat untuk setiap sesi wawancara. Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada *key informan* yang digunakan sebagai uji validitas terkait dengan informasi yang telah diberikan oleh subjek penelitian.

Tabel 1.3 Panduan Wawancara

No	Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	Indikator Pertanyaan
1	<i>Problem Focused Coping</i>	1) <i>Seeking sosial support</i>
		2) <i>Confrontive coping</i>
		3) <i>Planful problem solving</i>
2	<i>Emotion Focused Coping</i>	1) <i>Positive reappraisal</i>
		2) <i>Accepting responsibility</i>
		3) <i>Self-controlling</i>
		4) <i>Distancing</i>
		5) <i>Escape avoidance</i>

⁴⁶ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 94.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah segala jenis materi atau informasi yang digunakan sebagai sumber data untuk memperkaya penelitian, baik itu dalam bentuk teks tertulis, rekaman film, gambar, dan pencapaian monumental, yang semuanya memberikan kontribusi berharga dalam proses penelitian.⁴⁷ Lebih jelasnya, dokumen-dokumen yang dimaksud mencakup beragam jenis, seperti otobiografi, memoar, catatan harian, surat-surat pribadi, catatan pengadilan, berita koran, artikel majalah, brosur, buletin, dan foto-foto.⁴⁸ Melalui metode dokumentasi ini, penulis menggunakan dokumen resmi seperti surat kematian, surat kesehatan, dan rekam medis untuk memperoleh data yang mendukung penelitian. Salah satu dokumen yang diperoleh adalah surat dokter yang berisi daftar obat yang dikonsumsi subjek sebagai bukti objektif untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi.

5. Uji Validitas Data

Data memiliki karakteristik yang berkaitan dengan kebenaran dan kevalidan laporan yang disampaikan. Untuk memastikan keakuratan dan kredibilitasnya sebagai penelitian ilmiah, diperlukan uji keabsahan data. Dalam penelitian ini, uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sebagai metode untuk memastikan konsistensi dan kevalidan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber. Triangulasi merupakan teknik yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data dengan menggunakan sumber atau informasi lain di luar data yang telah dikumpulkan, baik sebagai

⁴⁷ Luthfiyah dan Muh. Fitrah, *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Sukabumi: Jejak, 2017), hal. 74.

⁴⁸ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 195.

pengecekan maupun pembandingan terhadap kebenaran dan kevalidan data tersebut.⁴⁹

Triangulasi dalam penelitian digunakan untuk menguji keabsahan data dengan memanfaatkan sumber atau metode lain di luar data yang sedang diteliti. Hal ini dilakukan untuk memperoleh pembandingan yang dapat memvalidasi temuan dan memastikan keandalan hasil penelitian.⁵⁰ Dengan demikian, memungkinkan pembagian triangulasi menjadi tiga jenis, yaitu triangulasi sumber, teknik, dan waktu.⁵¹ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data yang diperoleh. Hal ini dilakukan dengan memeriksa informasi dari berbagai sumber yang berbeda, termasuk orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan responden, seperti anggota keluarga, tetangga, dan teman dekat. Adapun penulis melakukan pemeriksaan informasi yang diperoleh dari beberapa sumber yang memiliki hubungan dekat dengan responden, yaitu anak subjek (ST), teman dekat subjek (SR), dan tetangga subjek (SP).

Sebagai contoh, dalam wawancara dengan subjek, subjek mengatakan bahwa ia sering pergi ke posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatan tubuhnya. Untuk memvalidasi informasi ini, penulis menanyakan hal yang sama kepada anak subjek (ST), teman subjek (SR), dan tetangga subjek (SP). Ketiga sumber tersebut mengonfirmasi bahwa subjek memang rutin mengunjungi posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatannya yang membuktikan konsistensi antara data yang diperoleh dari subjek dan informasi dari sumber lain.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), hal. 273.

⁵⁰ Jamilah, *Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2021), hal. 100.

⁵¹ Andarusni Alfansyur dan Mariyani, "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial," *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5.2 (2020), hal. 149.

6. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen dalam Moleong, analisis data merupakan proses yang sistematis untuk mencari, mengorganisir, dan menginterpretasikan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, serta dokumentasi dalam penelitian.⁵² Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pemahaman penulis terhadap fenomena yang diteliti dan menyajikan temuan-temuan tersebut kepada orang lain. Penelitian ini menerapkan metode analisis deskriptif kualitatif, dengan menyajikan deskripsi secara terperinci setelah pengumpulan dan penyelesaian data untuk memastikan kejelasan bagi pembaca dalam memahaminya. Data kemudian diinterpretasikan dengan jelas untuk menjawab permasalahan yang diajukan dengan memastikan bahwa setiap detail yang dipaparkan secara cermat dan menarik kesimpulan yang diperoleh berdasarkan analisis tersebut. Adapun teknik analisis data yang akan digunakan yaitu:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data yaitu proses menyederhanakan dan mengelola data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan agar lebih terstruktur dan mudah dipahami. Proses ini mencakup pemilihan informasi yang relevan, pemusatan perhatian pada data penting, serta penyederhanaan dan pengabstrakan data. Dengan reduksi data, informasi yang kompleks diolah menjadi lebih sistematis, seperti mengidentifikasi kategori, tema, atau pola yang dapat diinterpretasikan secara efektif. Langkah ini memudahkan penulis untuk memfokuskan analisis pada hal yang paling relevan dengan tujuan penelitian, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan akurat.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data adalah proses menyusun dan mengorganisasi informasi yang telah dikumpulkan agar lebih mudah dipahami dan

⁵² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 248.

diinterpretasikan. Data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram, atau narasi deskriptif untuk memudahkan identifikasi pola dan hubungan yang muncul dari hasil analisis. Penyajian yang terstruktur membantu penulis mengambil kesimpulan dan keputusan berdasarkan informasi yang diperoleh, serta memudahkan pihak lain dalam memahami temuan penelitian secara jelas dan efektif.

c. Kesimpulan (*Conclusion Drowing/Verification*)

Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah tahap di mana penulis merumuskan makna dari temuan penelitian dengan cara yang singkat, peduli, dan mudah dipahami. Pada tahap ini, penulis menyusun kesimpulan berdasarkan pemahaman dan interpretasi data yang telah dianalisis. Verifikasi dilakukan untuk memastikan kesimpulan valid dengan memeriksa kembali temuan, berdiskusi dengan pihak lain, dan membandingkan dengan teori yang ada. Proses ini memastikan kesimpulan yang diambil akurat dan relevan, serta memberikan dasar untuk rekomendasi yang berguna.⁵³

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁵³ Mathew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI Press, 1992), hal. 19.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa bentuk-bentuk *coping stress* pasca kematian pasangan pada lansia di Dusun Secang Desa Sidomulyo Kapanewon Pengasih Kabupaten Kulon Progo terdiri dari dua bentuk, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dalam kasus ini, subjek penelitian menggunakan dua dari tiga aspek *problem focused coping*, yaitu *seeking social support* dan *confrontive coping*, tetapi tidak menerapkan *planful problem solving*. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan fisik subjek dan larangan dari anak-anaknya untuk melakukan aktivitas berat, seperti aktif dalam kegiatan masyarakat. Kendala ini menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* yang diterapkan subjek sangat bergantung pada kondisi sosial dan fisik yang dialaminya.

Pada *emotion focused coping*, subjek menerapkan empat dari lima aspek, yaitu *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *distancing*, dan *escape avoidance*, tetapi tidak menggunakan *self-controlling*. Hal ini dikarenakan kecenderungan subjek yang bertindak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

Dengan menggabungkan strategi *coping* yang beragam, subjek berhasil mengelola *stress* pasca kematian pasangan hidup dan menunjukkan kemampuan untuk menerima kenyataan dengan lapang dada. Subjek juga memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik di masa depan, meskipun kondisi kejiwaannya masih bergantung pada obat untuk menjaga stabilitas emosinya.

Secara keseluruhan, penerapan strategi *coping stress* membantu lansia dalam menghadapi perubahan setelah kematian pasangan. Pengelolaan *stress* yang efektif dapat membantu lansia melewati proses berduka dan mengurangi dampak *stress* berat yang mengganggu kesejahteraan mental mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang membangun disampaikan untuk memberikan kontribusi dalam upaya mendukung lansia yang mengalami *stress* setelah kehilangan pasangan hidup. Saran-saran ini ditujukan kepada berbagai pihak, mulai dari masyarakat, pemerintah, hingga untuk pengembangan penelitian selanjutnya, dengan tujuan agar peran serta semua pihak dapat lebih optimal dalam membantu lansia menjalani proses berduka dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

1. Saran bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan moral berupa pemberian kata-kata positif dan semangat agar membantu lansia tetap merasa optimis dalam menjalankan kehidupan tanpa pasangannya.

2. Saran bagi pemerintah

Pemerintah diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesejahteraan mental lansia, terutama mereka yang baru kehilangan pasangan hidup. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan program pendampingan bagi lansia yang melibatkan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor untuk memberikan dukungan psikologis yang diperlukan. Selain itu, pemerintah juga perlu mensosialisasikan cara mengelola *stress* yang baik bagi lansia, agar mereka mengetahui cara-cara yang tepat untuk melewati masa sulit ini.

3. Saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti dapat memperluas jumlah subjek penelitian guna memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, penelitian lebih lanjut bisa mengkaji pengaruh faktor-faktor sosial dan budaya terhadap cara lansia mengelola *stress* dan berduka, karena setiap budaya dapat memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011)
- Alfansyur, Andarusni, dan Mariyani, "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial," *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5.2 (2020)
- Andriyani, Juli, "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis," *Jurnal Al-Taujih*, 2.2 (2019)
- Asih, Wiwi Nur, "Strategi Koping pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013)
- Bratt, Anna Sofia, Ulf Stenström, dan Mikael Rennemark, "Effects on Life Satisfaction of Older Adults After Child and Spouse Bereavement," *Aging and Mental Health*, 2016 <<https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1135874>>
- Bunjamin, Andi, "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis," *Jurnal Idaarah*, 5.1 (2021) <<https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>>
- Darwati, Yuli, "Coping Stress dalam Perspektif Al Qur'an," *Spiritualita*, 6.1 (2022) <<https://doi.org/https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>>
- Daturrahmah, Ziya, dan Duma Lumban Tobing, "Tingkat Stres, Kecemasan dan Penyesuaian Diri Pada Lansia yang di Tinggal Pasangan Hidup," *Indonesian Journal of Health Development*, 5.1 (2023) <<https://doi.org/https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>>
- Fagundes, Christopher, Ryan L. Brown, Michelle A. Chen, Kyle W. Murdock, Levi Saucedo, Angie LeRoy, et al., "Grief, Depressive Symptoms, and Inflammation in the Spousally Bereaved," *Psychoneuroendocrinology*, 100 (2019) <<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.10.006.Grief>>
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel-schetter, Anita DeLongis, dan Rand J. Gruen, "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes," *Journal of Personality and Social Psychology*, 50.5 (1986)
- Garaika, dan Darmanah, *Metodologi Penelitian* (Lampung: Hira Tech, 2019)
- Gayatri, Minda Dewi Indah, Febriana Sartika Sari, dan Intan Maharani, "Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Lansia yang Kehilangan Pasangan Hidup di Kelurahan Jantiharjo Karanganyar," *Jurnal Keperawatan*, 9.2 (2021)
- Hardjana, Agus M., *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994)
- Himawan, Ronan, dan Berta Esti Ari Prasetya, "Coping Stress pada Pelajar Kawruh

- Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan,” *Jurnal Psikologi Integratif*, 12.1 (2024) <<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3028>>
- Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial; Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Ed. II (Jakarta: Erlangga, 2009)
- Jamilah, *Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2021)
- Karni, Asniti, “Subjective Well-Being pada Lansia,” *Jurnal Ilmiah Syi’ar*, 18.2 (2018), 84–102
- Kartini, Ajeng, dan Chandra Tri Wahyudi, “Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya Diwilayah Kelurahan Limo, Depok 2017,” *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3.1 (2019) <<https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1085>>
- Kübler-Ross, Elisabeth, *One Death and Dying* (New York: Scribner, 2014)
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984)
- Loren, Junita Lamria, Marisca Agustina, dan Aisyah Safitri, “Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X,” *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03.01 (2023) <<https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjmhs.v3i01.551>>
- Luthfiyah, dan Muh. Fitrah, *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Sukabumi: Jejak, 2017)
- Maryam, Siti, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017) <<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>>
- Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI Press, 1992)
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012)
- Mulyana, Deddy, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004)
- Ningsih, Maya Fitria, “Pengaruh Kondisi Stress Terhadap Coping Stress pada Atlet Provinsi Kalimantan Timur Sebelum Menghadapi Pekan Olahraga Nasional,” *Motivasi*, 4.1 (2016)
- Oktaviandini, Aurelia Violita Vinci, “Review Potensi Pengembangan Produk Hasil Ikan Air Tawar Untuk Meningkatkan Kecukupan Protein pada Lansia” (Universitas Katholik Soegijapranata, 2023)

- Praesti, Wiwik, "Peristiwa Kehidupan, Lokus Kendali, dan Depresi pada Lansia," *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2.3 (2014)
- Rahmawati, Agus Ari Afandi, dan A Maftukhin, "Fase Penerimaan Kehilangan Pasangan Berdasarkan Waktu dan Jenis Kelamin," *LPPM AKES Rajekwesi Bojonegoro*, 10.2 (2018)
- Rangkuti, Rini Antika Sari, dan Sriwahyuni Pasaribu, "Sabar dan Sholat Sebagai Penolong dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 153," *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI)*, 2.2 (2023) <<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>>
- Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi (Teori dan pohon masalah keperawatan)*, Pertama (Jakarta: Sagung Seto, 2004)
- Seraji, Asal, Tahereh Nasrabadi, Nahid Dehghan Nayeri, dan Sepideh Nasrollah, "In Search of Meaning in Loss; Clarification of Adaptation Strategies of the Elderly in the Face of the Death of a Spouse : a Qualitative Study," *Research Square*, 2024 <<https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3884744/v1>>
- Sugianto, Bambang, *Stres dan Upaya Mengatasinya (Perspektif Pendidikan Islam)* (Surabaya: Garuda Mas Sejahtera, 2012)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Tiyaningsih, Fetty Nur, dan Santi Sulandari, "Optimisme pada Wanita Lanjut Usia yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.1 (2021) <<https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.6061>>
- Usman, Husaini, dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996)
- WHO, "Ageing and Health," *who.int*, 2022 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>> [diakses 13 Februari 2024]
- Winta, Mulya Virgonita Iswindari, dan Awanda Karin Syafitri, "Coping Stress Pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak," *Philanthropy Journal of Psychology*, 3.1 (2019)
- Yin, Robert K., (Terj), *Studi Kasus, Desain dan Metode* (Jakarta: Rajawali Press, 2006)