

Gambaran Mekanisme Coping pada Remaja Perempuan Pasca Kematian Ayahnya

Aureltha Revalyra, Nailatin Fauziyah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: aureltharevalyra@gmail.com

Abstrak

Kehilangan orang tua, khususnya ayah, merupakan pengalaman yang mendalam dan berdampak signifikan pada remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali mekanisme coping yang diterapkan oleh remaja perempuan pasca kematian ayah mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi hermeneutik dengan melibatkan tiga partisipan berusia 20-21 tahun yang telah kehilangan ayah dalam rentang waktu 3 hingga 4 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait pengalaman coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan berbagai mekanisme coping seperti pemecahan masalah terencana, konfrontatif, mencari dukungan sosial (problem focused coping) dan (emotion focused coping) memberi penilaian positif, penekanan pada tanggung jawab, pengendalian diri, menjaga jarak, dan menghindarkan diri. Temuan ini menegaskan bahwa mekanisme coping yang efektif berperan penting dalam membantu remaja perempuan mengelola stres emosional dan menemukan keseimbangan psikologis setelah kehilangan.

Kata Kunci: Mekanisme coping; Kehilangan ayah; Remaja Perempuan

PENDAHULUAN

Kehilangan orang tua karena kematian adalah pengalaman yang berat dan berdampak luas, terutama pada remaja. Data UNICEF menunjukkan bahwa terdapat 153 juta remaja di seluruh dunia yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya akibat kematian (Chou & Liu, 2017). Kehilangan ayah, khususnya pada anak perempuan, dapat memberikan dampak emosional yang mendalam. Ayah memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada anak perempuan (Allgood et al., 2012). Selain itu, menurut The Conversation, masa remaja, terutama pada usia 16-24 tahun merupakan periode kritis di mana individu menghadapi tantangan emosional, dan sebanyak 96,4% remaja menyatakan mengalami kesulitan dalam mengelola stres. Kondisi ini diperburuk oleh fakta dan data dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) bahwa lebih dari separuh remaja perempuan, atau sekitar 53%, mengaku merasa sedih dan putus asa secara terus-menerus dibandingkan dengan 28% remaja laki-laki. Lebih lanjut, kehilangan orang tua juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental jangka panjang, seperti depresi, kecemasan, hingga penyalahgunaan zat (Indra Abdul Majid & Mirna Nur Alia Abdullah, 2024).

Peran ayah sebagai figur yang memberikan rasa aman, perlindungan, dan stabilitas dalam keluarga menjadikannya sosok yang sangat berarti bagi anak-anak. Kehilangan ayah, terutama bagi anak perempuan, sering kali menimbulkan dampak

emosional yang mendalam (Abidina & Mujahid, 2022). Kesedihan yang mendalam pada remaja akibat kehilangan orang tua dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional yang kompleks, seperti penolakan terhadap kenyataan, kesulitan menerima fakta, perasaan mandiri, putus asa, menangis, tidak berdaya, marah, perasaan bersalah, perasaan tidak diinginkan (Suprasmanto et al., 2023). Menurut (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014) dampak pasca kematian orang tua terdiri dari, dampak psikologis seperti rasa kehilangan dan trauma mendalam, dampak ekonomi terutama ketika orang tua yang meninggal adalah pencari nafkah utama, yang mengubah kestabilan finansial keluarga, selain itu dampak sosial, kehilangan sosok pengawas dalam keluarga dapat memberikan anak-anak kebebasan yang lebih besar dalam pergaulan, yang bisa berdampak baik ataupun buruk. Dalam situasi ini mekanisme coping menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja dalam menghadapi situasi pasca kematian orangtua (Nisrina & Cahyono, 2023).

Menurut (Folkman & Lazarus, 1988) Mekanisme coping merujuk pada upaya kognitif dan perilaku yang dinamis, yang dilakukan individu secara berkelanjutan untuk mengatasi tekanan internal maupun eksternal yang dianggap membahayakan atau melampaui kapasitas dirinya. Upaya ini bertujuan untuk membantu individu mengelola situasi yang menantang, baik secara emosional maupun fisik, demi mempertahankan keseimbangan psikologis. Mekanisme coping yang dilakukan seseorang tergantung pada sumberdaya individu atau dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut yaitu, kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, aset ekonomi. Mekanisme coping dapat dibagi menjadi Problem focused coping dan Emotion focused coping (Maryam, 2017). Mekanisme coping yang tepat dapat mengontrol pengaruh stres dan memungkinkan individu untuk memiliki stabilitas mental (Hasan et al., 2018).

Terdapat dua kemungkinan dari mekanisme coping, (Carver et al., 1989) membagi menjadi adaptif dan maladaptif. Adaptif, penanggulangan stress dengan baik secara langsung ke permasalahannya, maupun menanggulangi emosi. Maladaptif, kecenderungan coping yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi sumber stres. Menurut Lazarus dan Folkman dalam (Saleh Baqutayan, 2015) secara umum membagi dimensi coping menjadi dua macam yakni suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah (problem focused coping) dan usaha-usaha yang dilakukan dengan tujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung (emotion focused coping). Terdapat beberapa indikator dalam kedua dimensi mekanisme coping tersebut, yaitu planful problem solving, confrontative coping, seeking social support pada (problem focused coping) dan positive reappraisal, accepting responsibility, self controlling, distancing, escape avoidance pada (emotion focused coping).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa memberikan gambaran lebih rinci mengenai dampak kehilangan orang tua terhadap mekanisme coping pada remaja perempuan. Antara lain (Zafirah et al., n.d.) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan positif antara strategi coping dan resiliensi pada remaja pasca kehilangan orang tua. Semakin efektif strategi coping, semakin tinggi resiliensi remaja dalam menghadapi situasi sulit. Dengan kata lain, penerapan mekanisme coping berperan penting dalam mendukung proses penguatan resiliensi remaja setelah mengalami kematian orang tua. Faktor jenis kelamin memengaruhi cara individu dalam menerapkan mekanisme coping (Purnama et al., 2023). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa

perbedaan gender memengaruhi pendekatan coping, di mana perempuan lebih sering menggunakan coping berbasis emosi dibandingkan laki-laki (Graves et al., 2021).

Tahapan duka turut memengaruhi mekanisme coping yang dipilih oleh individu. (Jinamarlyn et al., 2024) individu yang kehilangan orang terkasih sering mengalami berbagai tahapan duka, termasuk penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan akhirnya penerimaan, pendekatan coping yang digunakan disesuaikan berdasarkan proses berduka yang mereka alami. Penerapan mekanisme coping yang efektif dan dukungan sosial sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja (Yoo, 2019). Dukungan keluarga, khususnya dari ibu, dapat membantu remaja mengelola stres, menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat mempengaruhi efektivitas mekanisme coping (Syahrianti et al., 2022). Selain itu, hubungan antara faktor sosial dan emosional juga terlihat dalam penelitian (Anwar & Nur, 2023) yang menemukan bahwa attachment memiliki pengaruh signifikan terhadap proses berduka pada remaja yang kehilangan orang tua.

Mekanisme coping berperan penting dalam membantu individu, khususnya remaja perempuan dalam mengatasi tekanan akibat kehilangan figur ayah. Masa remaja, sering disebut sebagai fase “badai dan tekanan,” di mana remaja menghadapi dinamika emosional yang intens dan fluktuasi suasana hati (Hurlock, 1991) dalam (Zafirah et al., n.d.). Dengan melakukan coping, remaja dapat meminimalisir tekanan, menenangkan diri, dan mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami (Putri, 2023). Mekanisme coping yang dilakukan dapat terbagi menjadi dua yaitu, *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Melalui coping yang dilakukan secara efektif, individu dapat mencapai hasil coping yang bersifat adaptif (Nisrina & Cahyono, 2023).

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik purposive sampling. Partisipan terdiri dari 3 orang perempuan yang sedang berada pada usia remaja. Subjek pertama, Z, berusia 20 tahun; subjek kedua, RJ, berusia 20 tahun; dan subjek ketiga, W, berusia 21 tahun. Ketiga partisipan telah mengalami kehilangan ayah akibat kematian dengan rentang waktu yang bervariasi: Z kehilangan ayahnya 4 tahun yang lalu, RJ 4 tahun yang lalu, dan W 3 tahun yang lalu. Seluruh partisipan saat ini tinggal bersama keluarga inti mereka dan sedang menghadapi berbagai tantangan emosional serta sosial yang terkait dengan proses berduka. Penelitian kualitatif ini menerapkan pendekatan fenomenologi hermeneutik, yang bertujuan untuk menyajikan hasil penelitian dalam bentuk deskripsi sekaligus interpretasi, dengan menekankan pemahaman terhadap makna pengalaman yang dialami oleh partisipan. Metode ini sesuai dengan tujuan penelitian, yakni menggali secara mendalam dan memahami makna dari pengalaman yang dialami partisipan terkait suatu fenomena tertentu (J. Cresswell, 2007). Prosedur Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan pertanyaan utama: “Langkah-langkah apa yang biasanya kamu ambil untuk mengatasi tantangan yang muncul setelah kematian ayahmu?”, serta pertanyaan lainnya yang terkait. Setelah wawancara, peneliti membuat verbatim dan melakukan koding pada pernyataan penting dari hasil wawancara yang kemudian data tersebut dikembangkan menjadi tabel temuan. Peneliti merefleksikan tematemata utama yang mendasari pengalaman partisipan, sekaligus menyusun deskripsi

fenomena secara mendalam. Dalam prosesnya, peneliti menjaga konsistensi dengan topik yang dibahas dan memastikan keseimbangan serta keterpaduan dalam keseluruhan struktur tulisan (J. Cresswell, 2007).

HASIL PENELITIAN

Hasil studi ini mengungkap adanya tema-tema yang menggambarkan pengalaman coping yang digunakan oleh remaja perempuan pasca kematian ayahnya, serta bagaimana mekanisme tersebut mendukung proses adaptasi emosional dan kesejahteraan psikologis mereka. Ekstraksi dari berbagai kode data yang menggambarkan sub-tema, yang disintesis menjadi dua tema utama diuraikan dalam Tabel 2 di bawah ini. Pada catatan penomoran cuplikan verbatim partisipan, "P" merupakan kode untuk "Partisipan", diikuti dengan angka yang menunjukkan nomor partisipan, serta angka paling belakang yang menunjukkan urutan jawaban partisipan.

Table 1. Temuan Hasil Wawancara

ASPEK	SUBJEK 1 Z	SUBJEK 2 RJ	SUBJEK 3 W
<i>Problem Focused Coping</i>	• Membuat prioritas utama • Melakukan refleksi diri • Dukungan emosional keluarga	• Melakukan pendekatan spiritual • Melakukan perilaku coping beresiko • Mengandalkan dukungan keluarga dan sahabat.	• Belajar memaknai kehilangan • Mengelola kesedihan dan menerima keadaan • Menerima support keluarga dan pasangan
<i>Emotion Focused Coping</i>	• Mengelola perasaan kehilangan • Membangun kemandirian finansial • Meregulasi emosi diri • Masking emotion • Menerapkan strategi adaptif	• Memaknai kehilangan sebagai pembelajaran • Menghadapi tanggung jawab baru • Melakukan perubahan pikiran positif • Fleksibilitas emosional • Mengalihkan melalui aktivitas sosial	• Menghargai keberadaan orang terkasih • Mengelola perubahan ekonomi keluarga • Mendistraksi kesedihan dengan hiburan. • Pengendalian emosional adaptif • Melakukan distraksi dengan me time

Table 2. Subtema dan Tema Utama

Sub-Tema	Tema Utama
Pemecahan masalah terencana Konfrontatif Mencari dukungan sosial	<i>Problem Focused Coping</i>

Memberi penilaian positif	<i>Emotion Focused Coping</i>
Penekanan pada tanggung jawab	
Pengendalian diri	
Menjaga jarak	
Menghindarkan diri	

Kedelapan sub-tema yang diungkap dari data lapangan, yaitu: (1) Pemecahan masalah terencana, (2) konfrontatif, (3) mencari dukungan sosial, (4) memberi penilaian positif, (5) penekanan pada tanggung jawab, (6) pengendalian diri, (7) menjaga jarak, dan (8) menghindarkan diri.

Tema 1: Problem Focused Coping

Problem Focused Coping dalam studi ini dijelaskan sebagai strategi yang dilakukan oleh seluruh partisipan dalam menghadapi situasi kehilangan ayah mereka, termasuk usaha untuk menyelesaikan permasalahan praktis yang muncul pasca kehilangan, mengelola tanggung jawab baru, serta beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemecahan Masalah Terencana

Pemecahan masalah terencana dalam studi ini dijelaskan sebagai upaya sadar yang dilakukan oleh remaja perempuan pasca kematian ayahnya untuk menghadapi tantangan hidup dengan merancang langkah-langkah strategis, menetapkan prioritas, dan mencari solusi yang sesuai dengan situasi yang mereka hadapi. Pemecahan masalah terencana diungkapkan oleh seluruh partisipan dengan beberapa contoh ungkapan dan tindakan sebagai berikut, subjek Z menunjukkan pendekatan dengan membuat prioritas utama "*Aku merencanakan sesuatu kayak pengen itu bisa kebeli gitu...kalau sekarang aku berusaha gimana caranya aku ngewujudin itu semua sendiri...*", "*Aku kerja cari uang biar bisa beli sendiri, bisa jalan-jalan atau kemanapun yang aku mau itu sendiri*" (Z, 23). Sedangkan subjek RJ melakukan pendekatan spiritual sebagai langkah untuk menghadapi *permasalahannya* "*kalau untuk langkah-langkah yang kedua mungkin sih aku ini ya lebih ke sholat sih lebih ke secara spiritualitas jadi aku tuh aku tuh biasanya kalau sholat itu sambil doa kan itu sambil apa yang ngerasa ngobrol lah sama yang atas jadi apa ngerasa lebih plong aja kayak ada yang dengerin kayak gitu jadi kayak secara nggak langsung aku kayak ngobrol sama Allah tapi juga sama ayah*" (RJ, 15). Dan subjek W memilih untuk belajar memaknai kehilangan sebagai bagian dari proses pemecahan masalah "*belajar menerima dengan apa adanya, mulai belajar ikhlas dan mengambil sisi baik dari kehilangan ini tadi. Seperti mungkin dengan kehilangan kita diajarkan untuk lebih dewasa lagi dalam menghadapi apapun*" (W, 17).

Konfrontatif

Konfrontatif dalam studi ini dijelaskan sebagai reaksi individu dalam melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan secara konkret dan menghadapi tantangan secara terang-terangan, seperti yang terlihat pada remaja perempuan pasca kematian ayahnya dalam menghadapi situasi sulit. Ungkapan mengenai sikap konfrontatif partisipan dapat diamati dalam kutipan berikut, subjek Z melakukan refleksi diri sebagai upaya menghadapi

masalah *“aku yang pertama nangis dulu sih biasanya, tapi setelah itu aku berpikir kalo misalkan aku terus berpikiran kayak gini, yang mana aku gak bisa grow lah ya...”* (Z, 20), *“mau gak mau gimana caranya aku memutar otak apa yang aku mau, apa yang aku inginkan selagi aku bisa aku wujudin sendiri ya aku wujudin sendiri, ya aku wujudin sendiri dengan usaha aku”* (Z, 23). Sedangkan RJ melakukan coping beresiko dengan cara merokok, namun subjek juga menyadari bahwa cara tersebut tidak baik *“aku juga sebenarnya punya mekanisme coping yang sekarang itu ya mungkin gak baik kayak aku ngerokok sih jadi kayak waktu ngerokok aku ngerasa lebih tenang aja”* (RJ, 10). Sementara itu, subjek W mengelola kesedihan dengan menerima keadaan sebagai bentuk penerimaan terhadap situasi yang dihadapi. *“Kadang kalo hadepin perasaan gitu lebih sering pilih untuk sendiri dulu dikamar. Luapin apa yg aku rasain sambil nangis atau kadang lebih sering lihatin foto sama alm.ayah dan kalo nggak ngaji, doain buat alm.ayah...”* (W, 23), *“aku bilang kediriku kalo aku gk boleh menyalahkan keadaan. Karena ini semua sudah takdir.”* (W, 34).

Mencari Dukungan Sosial

Mencari dukungan sosial dalam studi ini dijelaskan sebagai upaya partisipan untuk menjalin atau memperkuat hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau komunitas, yang dapat memberikan rasa aman, pemahaman, dan bantuan emosional dalam menghadapi kehilangan ayahnya. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam mencari dukungan sosial dapat diamati dalam kutipan berikut, subjek Z berbagi dan mendapatkan dukungan emosional dari keluarga *“kalau misalkan aku ada masalah aku ceritanya ke kakakku intinya kayak ketika aku cerita sama kakakku tuh jauh lebih enak...”* (Z, 31), *“Terus dengan cara aku cerita ke kakakku, pasti kan kakakku saling nguatkan kan, saling ngasih dukungan, lalu bilang kakakku juga, kalau misalkan ada apa-apa ngomong, nanti dibantuin”* (Z, 36). Selanjutnya, subjek RJ menunjukkan pola serupa dengan memperoleh dukungan yang tidak hanya berasal dari keluarga, tetapi juga sahabat, sehingga memperluas jaringan dukungan sosialnya *“pertama keluarga ya pertama dari mama itu mungkin ngobrol ya kayak misalnya kita lagi sama-sama sedih kangen ayah, kadang juga ngobrol sama adik gitu terus kakak karena kakak kan sering ngajak pergi ke sekeluarga gitu quality time sekeluarga gitu family time gitu lah...”* (RJ, 1), *“aku juga punya circle teman yang baik jadi teman-teman aku tuh support kalau waktu aku ngerasa sedih mereka tuh selalu kayak berusaha ada buat aku kadang nyamperin, nyamperin ke rumah bawain makanan atau ngajak keluar gitu juga kadang nggejak nongkrong main kayak gitu”* (RJ, 7). Sementara itu subjek W menerima support keluarga dan pasangan *“Setelah kehilangan ayahku, aku selalu dapat dukungan dari keluarga dirumah, keluarga ayahku, keluarga ibu aku juga. Dan untuk ngobrol lebih sering ngobrol dengan keluargaku seperti mbak, mas dan ibuk. Kadang juga sering tukar cerita sama pasangan”* (W, 17).

Tema 2: Emotion Focused Coping

Emotion-focused coping pada remaja perempuan pasca kematian ayahnya tidak terjadi begitu saja, namun berkembang sebagai hasil dari kemampuan mereka untuk mengelola emosi dan mengatur reaksi terhadap stres. Mekanisme ini berkaitan erat dengan cara mereka menghadapi kesedihan dan perasaan kehilangan, seperti melalui refleksi diri, berdoa, atau mencari cara untuk menenangkan pikiran, dan cara lainnya.

Memberi Penilaian Positif

Memberi penilaian positif dalam studi ini dijelaskan sebagai kemampuan remaja perempuan untuk melihat sisi baik dari situasi yang dialaminya pasca kematian ayah, termasuk upaya untuk menghargai pengalaman hidup yang membentuk ketahanan emosional dan mendorong perkembangan pribadi mereka. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam memberi penilaian positif dapat diamati dalam kutipan berikut, Subjek Z mengelola perasaan kehilangan dengan berfokus pada proses menerima dan berdamai dengan keadaan *"aku jadi lebih mandiri sih, kalo ada apa-apa aku selesain sendiri yang paling utama kayak gitu"* (Z, 3). Subjek RJ, di sisi lain, memaknai kehilangan sebagai pembelajaran berharga yang memberikan pengalaman dan perspektif baru dalam hidupnya *"sisi positifnya adalah yang pertama aku jadi lebih mandiri, terus yang kedua itu sih lebih dewasa banget aku ngerasa karena dulu waktu ayah ada ya itu ibaratnya zona nyaman ya, zona nyaman hidupku...Aku bisa ngeliat hal baik dari tantangan yang aku hadepin. Jadi gak selamanya mikir buruk gitu. Ya itu sih mungkin sisi positifnya adalah secara kepribadian aku berubah gitu"* (RJ, 26). Sementara itu, subjek W menonjolkan upayanya dalam menghargai keberadaan orang terkasih *"lebih paham apa itu arti kehilangan, dan selalu mengingat pelajaran2 yang diajarkan oleh alm.ayah dan lebih menghargai waktu penting bersama orang terkasih terutama keluarga dirumah..."* (W, 29), *"Untuk yg kedua lebih memahami gimana sih rasanya kehilangan orang tua disaat kita posisinya lagi dimasa pertumbuhan dan butuh pendamping untuk mengarahkan bagaimana kita kedepannya dan lebih menghargai disetiap perjuangan untuk mendapatkan sesuatu"* (W, 35).

Penekanan pada Tanggung Jawab

Penekanan pada tanggung jawab dalam studi ini dijelaskan sebagai bentuk kesadaran remaja perempuan untuk menghadapi kenyataan pasca kematian ayahnya, termasuk menerima peran baru dalam keluarga, serta menjalankan tugas-tugas yang dianggap penting demi menjaga keseimbangan dan keberlanjutan kehidupan keluarga. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam memberi penilaian positif dapat diamati dalam kutipan berikut, Subjek Z menunjukkan upaya membangun kemandirian finansial sebagai bentuk tanggung jawab untuk menghadapi tantangan ekonomi secara mandiri *"dulu tuh sempet diamanatin ya kalo bisa kuliah, nah ketika aku tau diamanatin seperti itu aku ngerasa itu bentuk tanggung jawab aku harus menyelesaikan kuliah aku sampai selesai, Itu sih yang menurut tanggung jawab paling besar untuk sekarang", "sebenarnya aku kerja karena aku tuh enggak mau ngerepotin orang lain"* (Z, 17). Sementara itu, subjek RJ menghadapi tanggung jawab baru yang muncul dalam kehidupannya, menunjukkan adaptasi terhadap peran atau situasi yang berubah *"aku merasa lebih bertanggung jawab banget sih. Karena aku merasa hampir 80% itu handle semua sekarang ada di aku gitu"* (RJ, 12), *"kalau ayah masih hidup itu pasti ayah yang bakal ngurusin ini semua, aku gak perlu kayak repot-repot kayak gini, kalau sekarang itu aku harus make a choice gitu, mau kerja apa, mau kemana, mau kuliah apa itu aku, contohnya kayak aku mau daftar CPNS atau aku mau daftar UTBK, itu benerbener aku ngurusin sendiri bener-bener aku yang riwa-riwi sendirian gitu"* (RJ, 24). Selanjutnya, subjek W berfokus pada mengelola perubahan ekonomi dalam keluarga, yang mencerminkan upaya untuk menghadapi tantangan finansial *"Mungkin lebih ke situasi ekonomi keluarga. Karena saat ayah semua*

keuangan diatas oleh ayah sama ibuk. Dan setelah ayah meninggal, hanya ibuk, maka dari itu aku mutusin kuliah sambil kerja. Hitung-hitung untuk tambahan kebutuhan diri sendiri dan sedikit meringankan ibu.” (W, 17).

Pengendalian diri

Pengendalian diri dalam studi ini dijelaskan sebagai kemampuan remaja perempuan untuk mengelola emosi dan impulsnya dalam menghadapi stres pasca kematian ayahnya, serta usaha mereka dalam mempertahankan kestabilan emosional dan mengambil keputusan yang konstruktif dalam proses adaptasi hidupnya. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam pengendalian diri dapat diamati dalam kutipan berikut, Subjek Z menunjukkan kemampuannya dalam meregulasi emosi diri, yang membantunya tetap tenang dan fokus saat menghadapi *tantangan* “*Misalkan aku mau kerja tapi aku misalkan masih sedih gitu kan. Jadi aku rasain sedih kayak berapa waktu lah yang menurut aku cukup untuk bisa melegakan emosi aku gitu, Ketika aku udah ngerasa baik-baik aja, baru aku melakukan aktivitas yang lain*” (Z, 4). Di sisi lain, subjek RJ menunjukkan pendekatan yang berbeda dengan melakukan perubahan pikiran positif, yang membantu mengalihkan fokus dari permasalahan dan meningkatkan rasa *optimisme* “*aku menjaganya lebih ke ini sih ya. Lebih ke dari cara pikir aku, pola pikir aku... Kayak misalnya aku mikir. Ah pikiranku A ini adalah kok aku sekarang harus struggle ini, dari pikiran A itu aku bisa langsung ngalihin ke pikiran aku yang B, oh enggak karena pas gak ada ayah kayak gini justru challenging buat aku buat grow up*” (RJ, 14). Sementara itu, subjek W menggunakan metode distraksi untuk mengatasi kesedihan, seperti dengan hiburan, yang memberikan pelarian sejenak dan mengurangi dampak emosional dari masalah yang dihadapi “*dengerin musik dan nangis senangisnya buat luapin perasaan yg gk enak. Dan kalo siang hari kadang ya itu tadi, putusin buat pergi ke makam ayah untuk ceritain yg aku rasain*” (W, 28).

Menjaga Jarak

Menjaga jarak dalam studi ini dijelaskan sebagai bentuk usaha remaja perempuan dalam menciptakan ruang emosional dan psikologis yang sehat setelah kehilangan ayahnya, dengan tujuan untuk mengatur perasaan dan melindungi diri dari dampak emosional yang berlebihan dalam proses adaptasi hidupnya. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam pengendalian diri dapat diamati dalam kutipan berikut, Subjek Z menunjukkan strategi dengan cara *masking emotion*, yaitu menyembunyikan emosi yang dirasakannya agar tidak terlihat oleh orang lain “*kalo aku biasanya aku tahan, gatau kenapa kayak gabisa aja sedih di depan orang gitu, pasti ngerasanya lebih ke gaenak kayak orang harus melihat kesedihan aku*” (Z, 16). Berbeda dengan subjek Z, subjek RJ menggunakan strategi fleksibilitas emosional, yang ditandai dengan kemampuannya untuk menyesuaikan respon emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi “*oh ya kalau sama temen itu emang ada sih waktu-waktu situasi kan bisa kita ngobrol deeptalk tapi kan juga ada situasi aku harus apa ya tetep harus enggak mau ngerusak suasana gitu, jadi kayak tetep pura-pura baik-baik aja gitu, atau di situasi-situasi, kayak contohnya ketika lagi di kelas kan otomatis aku harus itu ya, harus apa ya, lebih harus profesional lah tujuan ku di kelas buat belajar jadi aku harus fokus*” (RJ, 34). Sementara itu, subjek W cenderung mengadopsi pengendalian emosional yang adaptif, yakni mengelola emosi secara konstruktif untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi *masalah* “*ada waktu dimana*

aku harus fokus dan waktu untuk renungin atau menyendiri selain itu memberi dorongan untuk diri sendiri agar tidak sering melamun dan berlarut larut dalam kesedihan” (W, 9).

Menghindarkan Diri

Menghindarkan diri dalam studi ini dijelaskan sebagai upaya remaja perempuan menjauh dari pemicu emosional terkait kehilangan ayahnya untuk meredakan tekanan psikologis. Ungkapan mengenai sikap partisipan dalam pengendalian diri dapat diamati dalam kutipan berikut, Subjek Z dengan menerapkan strategi adaptif *“kalau sedih datang, aku coba fokus buat berpikir positif. Misalnya, aku ingat-ingat hal-hal baik yang pernah terjadi atau apa yang bisa aku syukuri dalam hidupku. Kadang, aku juga bikin daftar cita-cita atau hal-hal yang ingin aku capai. Dengan cara itu, pikiran jadi lebih terarah dan bisa bikin semangat lagi”* (Z, 32). Selanjutnya, subjek RJ memilih untuk mengalihkan perhatiannya melalui aktivitas sosial, yang memberikan ruang untuk berinteraksi dan melepaskan beban emosional *“aku sering banget nongkrong sama temen-temen, aku sering keluar bahkan jarang di rumah, karena aku juga ngekost jadi jarang di rumah biasanya temen-temen aku suruh ke kost. Terus sekarang tuh juga lebih sering party-party sama temen-temen ke club, terus kayak, ya itu sih party atau nongkrong gitu. Lebih mendistraksi diriku tuh ke sosial, ke temen-temen, kayak gitu”* (RJ, 15). Di sisi lain, subjek W menggunakan strategi distraksi dengan meluangkan waktu untuk *me time*, yang memberinya kesempatan untuk merelaksasi diri dan memulihkan energi *“Biasanya aku ngelakuin hal-hal yang bikin lupa sama sedihnya, kayak dengerin musik favorit yang ngeboost mood atau nonton film yang udah lama pengen ditonton. Kadang juga, jalan-jalan sendirian keluar rumah”* (W, 28).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan menggunakan berbagai mekanisme coping untuk menghadapi berbagai tantangan yang ada setelah kehilangan ayahnya. Pemecahan masalah terencana digunakan oleh partisipan sebagai mekanisme coping utama untuk menghadapi tantangan setelah kehilangan ayahnya. Partisipan melaporkan bahwa upaya pemecahan masalah terencana membantu mereka merasa lebih terarah dan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi. Pendapat ini sejalan dengan penelitian (Karjono et al., 2022) yang menunjukkan bahwa indikator pemecahan masalah terencana efektif dalam memberikan panduan sistematis kepada individu untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah secara bertahap. Hal ini juga membantu individu dalam beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi.

Pasca kematian ayahnya, para partisipan mengalami perasaan sedih dan kesulitan emosional yang mendalam. Dalam menghadapi tekanan dan kesedihan tersebut, para partisipan melaporkan adanya upaya konfrontatif seperti refleksi diri, penerimaan, dan bahkan perilaku coping beresiko. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan melakukan tindakan aktif untuk mengatasi tekanan yang ada dan berusaha menemukan cara untuk melanjutkan kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari & Mahpur, 2022) bahwa perilaku konfrontatif yang muncul sebagai respons terhadap kehilangan berkontribusi pada kemampuan individu untuk menerima kehilangan dan melanjutkan kehidupan mereka. Selanjutnya, melalui upaya konfrontatif ini individu dapat menemukan makna baru dan memperkuat pertahanan emosional mereka.

Pencarian dukungan sosial menjadi salah satu mekanisme coping yang krusial bagi remaja perempuan dalam menghadapi peristiwa kehilangan. Dukungan sosial diperlukan oleh setiap individu, utamanya pada remaja perempuan yang menghadapi peristiwa kehilangan ayahnya untuk dapat membantu mereka mengurangi rasa kesepian, stres, serta memperkuat kemampuan individu dalam membangun ketahanan emosional. Dukungan sosial yang dimaksud adalah dari orang terdekat seperti keluarga, sahabat, teman, pasangan yang dapat membawa energi positif bagi individu. Partisipan melaporkan bahwa dukungan sosial didapatkan dari lingkungan sekitar utamanya keluarga, teman, sahabat dan bahkan pasangan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Calsum & Purwandari, 2024) bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja pasca kematian orang tuanya.

Menghadapi kehilangan ayah membuat ketiga partisipan merasakan kesedihan mendalam di waktu-waktu tertentu. Dalam situasi ini, partisipan melaporkan kemampuan untuk memberi penilaian positif terhadap pengalaman tersebut, seperti menjadi lebih mandiri, dewasa, dan menghargai keberadaan orang terkasih. Sikap ini mengindikasikan bahwa partisipan mampu menemukan sisi baik dari tantangan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mampu membangun makna positif dari peristiwa kehilangan yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2023) yang menunjukkan bahwa dengan memberi penilaian atau pikiran yang positif dapat membuat individu mampu menerima situasi secara positif, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan lebih baik.

Kesadaran terhadap tanggung jawab baru muncul sebagai bentuk mekanisme coping yang ditunjukkan oleh para partisipan setelah kehilangan ayah. Tanggung jawab ini mencakup upaya untuk menghadapi perubahan peran dalam keluarga, mengelola tantangan ekonomi, dan mengambil keputusan penting secara mandiri. Partisipan berusaha menjalankan peran baru tersebut dengan berbagai mekanisme coping, seperti bekerja untuk mendukung kebutuhan keluarga, mengambil alih tugas yang sebelumnya menjadi tanggung jawab ayah, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah. Sejalan dengan penelitian (Susanto & Surjaningrum, 2023) bahwa para remaja cenderung mulai bertanggung jawab secara sosial, mempercepat pertumbuhan dan memiliki kemandirian dalam diri, menjadi individu yang lebih tangguh, mampu menyesuaikan diri dan mencoba bangkit dengan mempelajari coping dalam mengatasi dukacita yang dialaminya. Hal ini menegaskan bahwa tanggung jawab yang diemban dapat menjadi pembentuk kemandirian dan ketangguhan remaja.

Para remaja perempuan dalam penelitian ini menghadapi perasaan sedih dan kesulitan emosional yang mendalam setelah kehilangan ayah mereka. Para partisipan melaporkan upaya pengendalian diri seperti regulasi emosi, perubahan pikiran positif, dan distraksi untuk mengatasi kesedihan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka secara aktif berusaha untuk mengatur emosi dan reaksi mereka guna mengatasi rasa sakit serta mempertahankan kesejahteraan mental. Sejalan dengan penelitian (Rahmasari et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pengendalian diri, seperti regulasi emosi dan distraksi, dapat membantu individu untuk mengelola perasaan negatif dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Pengendalian diri memainkan peran dalam mempertahankan kesejahteraan mental dalam menghadapi kesulitan emosional.

Perasaan kehilangan yang mendalam dirasakan oleh ketiga partisipan setelah ayah mereka meninggal dunia. Mereka melaporkan beragam upaya untuk menjaga jarak emosional sebagai cara mengelola perasaan tersebut. Beberapa partisipan menunjukkan dengan cara menyembunyikan emosi, menyesuaikan reaksi emosional dalam situasi sosial, atau memberikan waktu untuk diri sendiri agar tidak larut dalam kesedihan. Upaya ini mencerminkan keinginan mereka untuk menciptakan ruang psikologis yang sehat dan

mempertahankan keseimbangan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nisrina & Cahyono, 2023) yang menunjukkan bahwa menjaga jarak membantu individu mengelola perasaan negatif dalam situasi berduka.

Menghindarkan diri dari pemicu emosional menjadi salah satu cara yang dilakukan partisipan untuk mengelola tekanan psikologis setelah kehilangan ayah mereka. Partisipan melaporkan beragam upaya, seperti mengalihkan fokus dengan berpikir positif, memperbanyak aktivitas sosial, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri sebagai bentuk distraksi dari perasaan duka. Pendekatan ini menunjukkan usaha mereka untuk mengurangi intensitas emosi negatif serta menjaga keseimbangan psikologis di tengah proses adaptasi yang sulit. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ahsyari, 2014) yang menyebutkan bahwa ini merupakan perilaku dimana individu berusaha agar dapat menghindari permasalahan yang dihadapi dengan cara tertentu. Perilaku ini merupakan cara yang dilakukan dengan membuat bayang-bayang atau harapan seolah situasi yang sedang dihadapi menghilang dengan cara tertentu

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggambarkan mekanisme coping yang diterapkan oleh remaja perempuan setelah kehilangan ayah mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan berbagai strategi coping, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi, untuk mengatasi tekanan emosional yang muncul. Dalam coping berfokus pada masalah, partisipan menunjukkan upaya untuk menyelesaikan masalah praktis yang timbul akibat kehilangan. Sementara itu, dalam coping berfokus pada emosi, mereka mengelola perasaan dengan cara-cara seperti pengaturan emosi, perubahan pikiran positif, dan distraksi untuk meredakan kesedihan. Selain itu, beberapa partisipan juga melaporkan upaya menjaga jarak emosional dengan menghindari pemicu emosional, seperti mengalihkan perhatian melalui aktivitas sosial atau memberi waktu untuk diri sendiri, sebagai cara untuk mempertahankan keseimbangan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan secara aktif berusaha mengelola perasaan mereka untuk tetap menjaga kesejahteraan mental dan beradaptasi dengan kehidupan setelah kehilangan orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan bimbingan-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri atas usaha dan ketekunan, kepada keluarga atas doa dan dukungan yang tiada henti, serta kepada sahabat dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung.

KEPUSTAKAAN

Chou, S.-Y., & Liu, J.-T. (2017). Parental Loss and Children ' s Well- Being. 48(November 2012), 1035–1071.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science and Medicine*, 26(3), 309–

317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

Hasan, A. A., elsayed, S., & Tumah, H. (2018). Occupational stress, coping strategies, and psychological-related outcomes of nurses working in psychiatric hospitals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(4), 514–522. <https://doi.org/10.1111/ppc.12262>

Indra Abdul Majid, & Mirna Nur Alia Abdullah. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengeksplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental Dan Emosional Anak-Anak. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(2), 176–186. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>

J. Cresswell. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*.

Jinamarlyn, B., Elaiza, V., Audrey, A., & B, D. A. (2024). Grieving Process and Grief Coping Strategies of Selected Bereaved Students in a State College in Manila Introduction or friend it can be extremely distressing to lose a close friend , lover , or family member . It is especially when people are grieving . 9, 495–504. <https://doi.org/10.48017/dj.v9i1>

Karjono, K., Utami, T., Diah Kusumawati, E., & Kusumaningrum, D. (2022). Strategi Manajemen Coping Program Pembinaan Fisik Dan Mental Dalam Mempersiapkan Calon Taruna/Taruni Baru. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 20(1), 107–117. <https://doi.org/10.33489/mibj.v20i1.295>

Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.

Nisrina, F., & Cahyono, R. (2023). Gambaran Proses Koping Stres Remaja Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–10. [https://repository.unair.ac.id/119613/2/Gambaran Proses Koping Stres Remaja Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19_Fathia Nisrina.pdf](https://repository.unair.ac.id/119613/2/Gambaran-Proses-Koping-Stres-Remaja-Pasca-Kematian-Orangtua-Akibat-Covid-19_Fathia-Nisrina.pdf)

Nurhidayati, & Lisya Chairani. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 33–40.

Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliaty, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>

Putri, D. D. (2023). Aku Perempuan Tangguh: Dinamika Strategi Coping Remaja Perempuan Pasca Kehilangan Ayah di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 53–64. <https://doi.org/10.17509/insight.v7i1.64740>

- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., & ... (2024). Social Support as a Coping Mechanism for Fatherless Adolescents. *Procedia of Social ...*, 0672(c), 152–162. <https://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/view/541%0Ahttps://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/download/541/421>
- Saleh Baqutayan, S. M. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 479–488. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Sari, P. P., & Mahpur, M. (2022). Apresiasi Kehidupan Pada Remaja Yang Kehilangan Orangtua Akibat Kematian. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 1–17. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.15618>
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi Remaja Pasca Kematian Salah Satu Orangtua Diakibatkan Kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>
- Susanto, V., & Surjaningrum, R. (2023). A Systematic Literature Review: Pemaknaan Kedukaan Akibat Kematian Orang Tua Pada Remaja. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 262–274.
- Syahrianti, Anwar Khair, K., Islami Noer, A., & Anwar Khair, M. (2022). Dukungan Keluarga sebagai Mekanisme Koping Remaja dengan Dismenorea. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(2), 229–236. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/504/5043682013/>
- Yoo, C. (2019). Stress coping and mental health among adolescents: applying a multi-dimension Stress coping model. *Children and Youth Services Review*, 99(January), 43-53. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.030>
- Zafirah, D. Z., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (n.d.). Hubungan Strategi Koping dengan Resiliensi pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua. 0–5.