



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Proses Koping Stres Remaja Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19

FATHIA NISRINA & RUDI CAHYONO*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kehilangan sosok yang dicintai karena kematian merupakan salah satu hal yang paling memicu stres yang dapat dialami seseorang dalam kehidupannya. Begitupula bagi remaja yang mengalami peristiwa kematian orangtua akibat COVID-19. Koping stres menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja untuk menghadapi situasi dan mengendalikan diri pasca kematian orangtua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses koping stres remaja pasca kematian orangtuanya akibat COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan proses koping stres kedua remaja diawali dengan penilaian kognitif yang mana hasil dari penilaian kognitif tersebut mendorong remaja melakukan upaya koping secara *emotion focused* dan *problem focused*. Hasil dari proses koping dimunculkan remaja dalam bentuk *short-term outcome* dan *long-term outcome*. Dalam proses koping stres ini kedua remaja juga dipengaruhi oleh faktor resiko dan faktor protektif yang berasal dari diri remaja, keluarga, dan lingkungan.

Kata kunci: *Koping stres, Remaja, Pandemi COVID-19*

ABSTRACT

Losing a loved one due to death is one of the most stressful things a person can experience in their life. The same goes for teenagers who have experienced the death of parents due to COVID-19. Stress coping is one of the efforts that teenagers can make to deal with situations and control themselves after the death of their parents. This study describes the process of coping stress in adolescents after the death of parents due to COVID-19. The research method used is qualitative with a case study approach. The results showed that coping stress of the two adolescents began with cognitive appraisal, the results of cognitive appraisal encouraged adolescents to make emotion-focused and problem-focused coping efforts. The results of the coping process are presented by adolescents in the form of short-term outcomes and long-term outcomes. In the process of coping with stress, the adolescents are also influenced by risk factors and protective factors that come from themselves, family, and environment.

Keywords: *Stress coping, Adolescent, COVID-19 Pandemic*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Sejak tanggal 11 Maret 2020, wabah virus COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO). Pandemi COVID-19 menjadi bencana non-alam yang memberikan dampak di semua aspek kehidupan manusia di seluruh dunia. Dikutip dari nasional.kompas.com, Kemenkes mengatakan bahwa angka keterisian tempat tidur di rumah sakit atau BOR (*Bed Occupancy Rate*) mencapai 80 %. dan kebutuhan tabung oksigen meningkat dari 400 ton menjadi 2000 ton dalam sehari. Selain itu, kehadiran varian delta juga menyebabkan angka kematian meningkat drastis, dimana terdapat lebih dari 1000 kasus kematian akibat varian delta ini (Sari, 2021). Seiring dengan meningkatnya angka kematian akibat

Kehilangan sosok yang dicintai karena kematian merupakan salah satu hal yang paling memicu stres yang dapat dialami oleh seseorang dalam kehidupannya (Koocher dalam Hayslip, et al., 2015). Berbeda dengan perasaan kehilangan yang terjadi pada anak-anak. Perasaan kehilangan pada masa remaja lebih kompleks. Hal ini dikarenakan dalam aspek kognitif, remaja sudah memasuki tingkat perkembangan kognitif tertinggi yaitu operasional formal dimana mereka sudah mengembangkan kapasitas untuk berpikir secara abstrak (Papalia, dkk., 2008). Di beberapa sisi kemampuan kognitif yang telah meningkat ini memberikan keuntungan, akan tetapi di sisi lain kemampuan ini akan membuat peristiwa kehilangan akibat kematian yang di rasakan remaja terasa lebih nyata. Hal ini dikarenakan remaja dapat berpikir dan membayangkan tentang hal-hal yang kelak mungkin akan terjadi (Papalia, dkk., 2008).

Melhem et al. (2011) dalam penelitiannya mengenai *Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death* menemukan bahwa terdapat beberapa remaja yang menunjukkan reaksi berduka yang meningkat dan berkepanjangan bahkan setelah sembilan bulan pasca kematian orangtuanya. Selain itu, Brent, et al. (2009) juga menjelaskan bahwa pada remaja yang memiliki tingkat duka cita yang rumit dan berkepanjangan, dampak dari fase kehilangan akibat kematian orangtuanya ini dapat berlanjut hingga masa dewasa. Disisi lain, pada penelitian Nurriyana dan Savira (2021) menunjukkan hasil bahwa tiga dari empat partisipan dalam penelitian mereka berhasil bangkit dari pengalaman berduka akibat kematian orangtua dengan jangka waktu yang berbeda-beda. Dua partisipan dapat bangkit dalam waktu kurang lebih satu tahun, sedangkan partisipan lainnya mampu bangkit dalam waktu tiga bulan.

Bagi remaja yang mengalami pengalaman duka yang rumit, dampak dari peristiwa kematian orangtua di masa pandemi COVID-19 ini akan terasa lebih buruk, karena masa berduka yang remaja alami menghadirkan krisis kehidupan yang serius pada saat perkembangan dan juga perubahan situasi di masa pandemi COVID-19. Hal ini sangat disayangkan, karena pada masa remaja individu berkesempatan besar untuk mengeksplorasi diri dan mengembangkan berbagai potensi baik untuk kemajuan diri maupun lingkungan sekitarnya. Dampak negatif yang signifikan dari proses berduka yang berkepanjangan ini sebenarnya dapat dihindari, apabila remaja mampu mengelola kesedihan dan beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik pada situasi baru tanpa kehadiran orangtua (Biank dan Werner-Lin, 2011)

Coping stress menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja dalam menghadapi situasi pasca kematian orangtua. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping stress* diartikan sebagai usaha untuk mengendalikan keadaan atau masalah yang dimana masalah tersebut dinilai sebagai beban atau

hambatan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu. Haber dan Runyon (1984 dalam Maryam, 2017) menjelaskan koping dapat bersifat positif maupun negatif. Apapun bentuk koping yang dilakukan individu, upaya koping ini dilakukan dengan satu tujuan yaitu untuk mengatasi kondisi menekan yang dialami agar tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan. Dalam melakukan upaya koping individu perlu mengetahui koping yang tepat untuk dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasan, Elsayed, dan Tumah (2018) strategi koping yang tepat dapat mengontrol pengaruh stres dan memungkinkan individu untuk memiliki stabilitas mental. Hal ini didukung pula oleh penelitian Skowronski dan Talik (2018) yang menjelaskan bahwa remaja di LPKA dengan koping yang aktif atau konstruktif (adaptif) memiliki kualitas hidup yang baik di berbagai aspek.

Berdasarkan pendahuluan tersebut dapat diketahui bahwa pada sebagian remaja, mereka masih terbelenggu dengan keadaan duka yang dialami pasca kematian orangtuanya. Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk melihat bagaimana gambaran koping stres remaja pasca kematian orangtua akibat COVID-19. Dengan adanya pengetahuan mengenai gambaran proses koping stres, diharapkan remaja dapat mengatasi berbagai stressor yang ada di kehidupan dan bisa bangkit kembali menjadi individu yang lebih baik pasca peristiwa kematian orangtuanya.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Tujuan dari penggunaan metode kualitatif adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan menafsirkan dunia sosial dengan belajar tentang keadaan sosial, pengalaman, perspektif, dan historis mereka (Ritchie dan Lewis, 2003). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus intrinsik, dimana kasus yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah gambaran proses koping pada remaja pasca kematian orangtuanya akibat COVID-19. Melalui penelitian ini akan dijelaskan secara utuh mengenai proses koping pada remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses tersebut. Peneliti yang menggunakan pendekatan studi kasus ingin memahami teori melalui suatu kasus (Stake, 1995).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Kriteria partisipan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan peneliti di awal, serta teori yang akan digunakan ataupun konstruk operasional dari penelitian sebelumnya. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu remaja berusia 12-21 tahun dan mengalami peristiwa kematian orangtua baik ayah atau ibu akibat COVID-19. Penelitian ini melibatkan dua partisipan yaitu IB (19) dan NR (21), dimana kedua partisipan tersebut memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

Strategi Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, salah satu teknik penggalan data yang dapat digunakan adalah wawancara. Dalam proses penggalan data, wawancara dilakukan untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, serta bertujuan

melakukan proses eksplorasi terhadap isu tersebut (Banister dkk., 1994 dalam Poerwandari, 2017). Proses wawancara dilakukan secara online melalui media *zoom* maupun *google meet*. Wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan memperoleh informasi yang berhubungan dengan gambaran proses koping remaja pasca kematian orangtuanya akibat COVID-19. Adapun, dalam penyampaian urutan pertanyaan akan disesuaikan dengan perkembangan situasi wawancara.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis tematik. Menurut (Boyatzis, 1998) analisis tematik merupakan salah satu metode pengolahan data yang memungkinkan untuk melakukan penerjemahan terhadap gejala atau informasi kualitatif menjadi data kualitatif sesuai dengan kebutuhan peneliti. Pada penelitian ini, Peneliti menggunakan pendekatan *theory driven*, yaitu cara membuat kode dengan memformulasikan indikasi atau bukti-bukti yang mendukung suatu teori (Boyatzis, 1998). Dalam hal ini peneliti mengembangkan analisis berdasar pada teori yang sudah ada sebelumnya, yaitu teori *Trasactional Stress* dari Lazarus dan Folkman.

HASIL PENELITIAN

Stressor yang dihadapi partisipan berasal dari situasi saat orangtua terinfeksi COVID-19 dan keadaan pasca kematian orangtua. Tingginya angka kasus COVID-19 menyebabkan kedua partisipan sempat kesulitan mencari rumah sakit untuk rawat inap dan tabung oksigen untuk ayahnya. Selain itu, IB mendapatkan respon kurang baik dari tetangga sekitar karena ayahnya terinfeksi COVID-19, sementara NR harus merawat keluarganya yang ikut terpapar COVID-19. Pasca kematian ayahnya, partisipan harus menghadapi situasi duka dan berbagai situasi lain yang mengancam, seperti kondisi finansial keluarga, dimana IB perlu memikirkan biaya untuk kelanjutan pendidikannya, sementara NR perlu melunasi hutang peninggalan ayahnya. Selain itu, kedua partisipan juga harus menghadapi kehidupan baru tanpa kehadiran sosok ayah.

Pada penilaian awal kedua partisipan menilai bahwa berbagai situasi yang mereka hadapi merupakan situasi yang *stressful* dimana IB menilai situasi yang dihadapinya merupakan peristiwa yang traumatis, sulit untuk dihadapi, dan membuatnya kelelahan secara fisik dan mental. Sedangkan, NR menggambarkan situasi yang dihadapinya seperti sebuah hantaman besar. Penilaian awal mendorong partisipan untuk melakukan evaluasi terhadap upaya paling efektif yang dapat dilakukan serta potensi yang partisipan miliki untuk mengendalikan ataupun meminimalisir kondisi yang dihadapi. Kedua partisipan menilai bahwa salah satu upaya efektif yang bisa dilakukan yaitu dengan menumbuhkan sikap penerimaan terhadap situasi yang dialami. Selain menilai upaya efektif yang dapat dilakukan, kedua partisipan juga menilai berbagai potensi yang mereka miliki untuk bisa mengelola diri dan situasi dari paparan stressor dengan cara menilai dukungan yang dimiliki dan berbagai kompetensi yang bisa dikembangkan untuk mengatasi persoalan tersebut.

Kedua partisipan menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi dan masalah. Kedua partisipan pada awalnya sempat mengalami kesulitan untuk mengekspresikan rasa duka dengan tepat. IB mengalihkan rasa dukanya dengan meningkatkan intensitas perilaku merokok, sementara NR mencoba menjaga jarak dari rasa duka dengan bekerja. Akan tetapi, upaya koping jangka pendek yang dilakukan kedua partisipan tidak berlangsung lama. Kedua partisipan menyadari kondisi yang dialaminya dan berusaha merubah cara untuk mengatasi rasa duka yang dialami dengan menumbuhkan

sikap penerimaan diri, meningkatkan aspek spiritual, melakukan interaksi dengan berbagai orang, dan melakukan berbagai aktifitas yang dapat membantu meminimalisir rasa duka yang dialami. Kedua partisipan juga melakukan koping yang berfokus pada masalah dengan melakukan upaya secara aktif untuk mengatasi tekanan yang dialaminya secara langsung. IB berinisiatif untuk bekerja sebagai guru mengaji untuk membantu biaya pendidikannya, sementara NR berjualan buah dan membuka usaha jajanan pasar untuk melunasi hutang ayahnya serta membantu perekonomian keluarga.

Faktor resiko yang ikut serta mempengaruhi kerentanan partisipan ketika berhadapan dengan stressor yang berasal dari diri sendiri, yaitu sikap IB yang masih kesulitan menerima fakta bahwa ayahnya sudah meninggal dunia dan karakteristik IB yang suka memendam perasaan, sementara NR seringkali melakukan penyangkalan terhadap setiap emosi yang dirasakan. Faktor resiko keluarga pada IB disebabkan oleh proses berduka keluarga yang cenderung lebih lama hingga menyebabkan IB kerap kali kembali ke fase berdukanya, sementara NR memiliki perbedaan pandangan mengenai kelanjutan hidup dengan ibunya. Faktor resiko lingkungan kedua partisipan berasal dari hubungan yang kurang baik dengan lingkungan. IB memiliki persolan dengan tetangganya yang belum terselesaikan dengan baik, hingga ia menjadi pasif di lingkungannya, sementara NR mendapatkan pandangan rendah dari orang sekitar mengenai pekerjaannya.

Faktor protektif partisipan ditunjukkan dengan karakteristik IB yang humoris meskipun dalam kondisi yang menekan, sehingga efek yang ditimbulkan dari paparan stressor bisa dicegah atau diminimalisir. Selain itu, motivasi kuat yang dimiliki IB untuk mewujudkan cita-cita ayahnya untuk menjadi seorang ustadz, mendorong IB untuk kembali bangkit dan mulai memperdalam ilmu agama dengan bimbingan seorang guru. Sementara itu, karakteristik NR yang masih mampu untuk fokus mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapinya meskipun berada dalam situasi menekan menjadi salah satu faktor protektif yang dimiliki NR. Hubungan yang hangat dan dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, sahabat, dan orang-orang disekitar partisipan juga menjadi faktor protektif yang dimiliki oleh kedua partisipan yang membantu partisipan mengelola berbagai situasi yang timbul pasca peristiwa kematian ayahnya.

Keberhasilan dari proses koping yang dilakukan partisipan ditunjukkan dengan hasil koping jangka pendek dan hasil koping jangka panjang. Hasil koping jangka pendek pada IB ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengalihkan rasa duka yang dirasakannya untuk sementara waktu. Sementara itu, pada NR selain mampu untuk mengalihkan rasa duka yang dirasakannya untuk sementara waktu, NR juga merasa siap untuk menghadapi persoalan yang tengah dihadapi. Disisi lain keberhasilan koping jangka panjang pada kedua partisipan ditandai dengan munculnya kemampuan untuk mandiri secara finansial, kemampuan mengelola diri dalam menyikapi masalah, dan penerimaan diri atas segala kondisi yang terjadi dihidup. Munculnya sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan pikiran positif kedua partisipan dalam memaknai peristiwa yang mereka hadapi. Pada IB koping *outcome* jangka panjang yang muncul juga ditandai dengan berkembangnya kebiasaan baru positif.

DISKUSI

Stressor merupakan situasi atau keadaan mengancam yang menjadi penyebab timbulnya stress pada individu (Seaward, 2009). Menurut Wilkinson (2002) sumber stres atau stressor kebanyakan terletak pada peristiwa kehidupan seseorang. Peristiwa yang dialami remaja saat orangtuanya terinfeksi COVID-19 dan keadaan pasca kematian orangtuanya menjadi stressor yang harus dihadapi remaja.

Penilaian awal yang dilakukan individu saat mulai mengalami suatu situasi disebut sebagai *primary appraisal* (Lazarus dan Folkman, 1984). Remaja menilai situasi yang mereka hadapi kedalam kategori situasi yang *stressful*, dimana kategori ini menunjukkan bahwa remaja tidak lagi memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang dialami, sehingga situasi tersebut dinilai oleh remaja sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan gangguan, kehilangan, tantangan, maupun ancaman (Lazarus dan Folkman, 1984). Kondisi yang dialami kedua remaja selaras dengan penelitian McClatchey dan Wimmer (2014) yang menemukan hasil bahwa pengalaman kematian orangtua secara tiba-tiba merupakan pengalaman traumatis yang dapat mengganggu emosi dan perilaku individu yang mengalaminya. Setelah melakukan *primary appraisal*, penilaian individu berlanjut pada proses *secondary appraisal*. Pada tahap ini individu akan melakukan proses evaluasi masalah dan perencanaan pemecahan masalah tingkat sederhana dengan melakukan evaluasi terhadap *coping stress* apa yang paling efektif dan mengevaluasi potensi-potensi yang dimiliki yang dapat mendukung upaya *coping stress* yang akan dilakukannya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Dalam menghadapi stressor dari peristiwa kematian ayahnya, remaja melakukan kedua strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan masalah. Untuk dapat mengalihkan rasa duka remaja pertama sempat melakukan *escape avoidance* dengan meningkatkan intensitas perilaku merokok sebagai upaya koping jangka pendek. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Bell (1977 dalam Rasmun, 2004) upaya koping jangka pendek dilakukan untuk mengatasi stres sementara waktu saja. Remaja pertama sempat melakukan *self-talk* untuk meyakinkan dirinya bahwa ia telah berupaya maksimal untuk menyelamatkan nyawa ayahnya. Upaya koping seperti ini dirasa cukup efektif untuk mengatasi perasaan bersalah yang dirasakan remaja. Hal ini selaras dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Ahmad dan Halinda (2019) bahwa seseorang dapat melakukan *self-talk* dengan berkata pada diri sendiri sebagai wujud mekanisme koping dalam meminimalisir perasaan negatif. Sementara itu, pada remaja kedua, respon emosi berupa tangisan muncul sesaat setelah ia mengetahui bahwa ayahnya telah meninggal dunia di rumah sakit sebagai bentuk dari *emotion-focused coping* (EFC). Ketidakinginan remaja kedua untuk berlarut-larut dalam rasa duka, membuat ia melakukan koping dengan menjaga jarak dari belenggu permasalahan (*distancing*). Strategi koping yang dirasa kurang tepat ini membuat remaja kedua sempat mengalami penurunan kondisi kesehatan karena upayanya dalam menjaga jarak dari perasaan duka akibat peristiwa kematian ayahnya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hasan dan Tumah (2019) strategi koping yang buruk dapat meningkatkan beban stres pada individu.

Menurut Penley, Tomaka, dan Wiebe (2002), *emotion focused coping* (EFC) tidak terlalu efektif karena tidak memberikan solusi jangka panjang, malah memberikan efek negatif karena adanya jeda dalam penyelesaian masalah. Akan tetapi menurut Lazarus dan Folkman (1984), *emotion focused coping* (EFC) dapat muncul sesaat setelah individu mengalami suatu peristiwa seperti kematian orang yang dicintainya. Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan lebih lanjut bahwa pada beberapa individu "*need to feel worse before they can feel better*". Dengan kata lain individu perlu meregulasi tekanan

emosional (*emotional distress*) yang dirasakannya untuk memfasilitasi koping yang berfokus pada masalah (Lazarus dan Folkman, 1984). Koping yang berfokus pada masalah bisa dilakukan apabila individu meyakini bahwa masih ada kemungkinan untuk melakukan sesuatu yang dapat menanggulangi tuntutan di dalam situasi yang sedang dihadapinya (Lazarus dan Folkman, 1984). Kedua remaja melakukan *problem focused coping* dengan cara melakukan *active coping*, dimana remaja berupaya melakukan sesuatu dengan berani mengambil resiko untuk menangani distress yang dialaminya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Dalam melakukan berbagai upaya koping stres, remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menghambat atau bahkan mendukung upaya tersebut. Meskipun kedua remaja memiliki faktor resiko yang sangat beragam, namun faktor protektif juga dimiliki remaja di semua tingkat interaktif model sosio-ekologis (individu, keluarga, dan masyarakat). Dengan diperkuatnya faktor protektif di semua tingkat sosio-ekologis, maka individu akan dapat menghindari peluang untuk melakukan hal negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Asgari et al. (2021) yang mengeksplorasi pengalaman 15 remaja Iran yang kehilangan orang tua selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan kurangnya tingkat dukungan dan empati dari jejaring sosial individu mengurangi ketahanan mereka terhadap situasi yang menekan dan membuat individu melakukan perilaku berisiko seperti upaya bunuh diri atau penyalahgunaan zat/alkohol.

Koping yang efektif adalah koping yang membantu individu untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikendalikannya (Lazarus & Folkman, 1984). Dimana nantinya koping yang dilakukan secara efektif ini akan membuat individu menghasilkan hasil koping yang adaptif. *Outcome* dari proses koping dibedakan menjadi dua, yaitu *short term outcome* dan *long term outcome* (Lazarus dan Folkman, 1984). Dalam *short term outcome* kedua remaja mungkin dapat mengatasi emosi negatif yang dirasakan secara sementara waktu, tapi belum tentu dapat memunculkan perasaan yang positif (Lazarus dan Folkman, 1984). Pada *long term outcome* individu memiliki kemampuan untuk mandiri secara finansial, berkembangnya kemampuan mengelola diri dalam menyikapi masalah, penerimaan diri atas segala kondisi yang terjadi dihidup, dan berkembangnya kebiasaan baru yang positif. Sebagaimana dijelaskan Cohen & Lazarus (dalam Taylor, 1991) individu yang menghasilkan *long term outcome* mampu untuk mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya, menoleransi dan menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif, mempertahankan gambaran diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional, dan melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah remaja yang mengalami peristiwa kematian orangtua akibat COVID-19 pada awalnya akan melakukan penilaian awal terhadap stressor yang dihadapinya, kemudian melakukan evaluasi terhadap upaya koping paling efektif serta potensi-potensi yang mereka miliki untuk dapat meminimalisir ataupun mengendalikan stressor yang dirasakan.

Remaja yang mampu mengendalikan diri dan situasi pasca peristiwa kematian orangtuanya dalam kasus ini tidak hanya berdiam diri meratapi keadaan ketika menghadapi stressor. Remaja berupaya melakukan koping yang diawali dengan koping yang berfokus secara emosi (*emotion focused coping*) untuk dapat meminimalisir dan mengendalikan rasa duka yang dialami. Kemudian, remaja akan berupaya melakukan koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Meskipun dalam melakukan berbagai upaya koping remaja memiliki berbagai faktor resiko yang dapat berkontribusi negatif terhadap pertahanan diri remaja saat berhadapan dengan stressor, akan tetapi dengan adanya faktor protektif di semua tingkat sosio-ekologis, remaja dapat terhindar dari peluang untuk melakukan hal negatif.

Setelah melakukan berbagai upaya koping secara *emotion* dan *problem*, keberhasilan proses koping atau *coping outcome* muncul dalam diri remaja yang mengalami peristiwa kematian orangtua akibat COVID-19 dalam bentuk *short term outcome* dan *long term outcome*. Pada *short term outcome* remaja mampu mengalihkan rasa duka yang dialaminya untuk sementara waktu, sementara pada *long term outcome* remaja memiliki kemampuan untuk mandiri secara finansial, mengelola diri dalam menyikapi masalah, penerimaan diri atas segala kondisi yang terjadi, serta berkembangnya kebiasaan baru yang positif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan untuk peneliti menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Fathia Nisrina dan Rudi Cahyono tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ahmad & Halinda. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 326–330.
- Asgari, Z., Naghavi, A., & Abedi, M. R. (2021). Beyond a traumatic loss : The experiences of mourning alone after parental death during COVID-19 pandemic. *Death Studies*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1931984>
- Biank, N. M., & Werner-Lin, A. (2011). Growing up with grief: Revisiting the death of a parent over the life course. *Omega: Journal of Death and Dying*, 63(3), 271–290. <https://doi.org/10.2190/OM.63.3.e>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Sage pub.
- Brent, D., Melhem, N., Donohoe, M. B., & Walker, M. (2009). The Incidence and Course of Depression in Bereaved Youth 21 Months After the Loss of a Parent to Suicide, Accident, or Sudden Natural Death. *American Journal of Psychiatry*, 7(166), 786–794.
- 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.
- Hayslip, J., Bert, Pruet, Jessica, H., Caballero, & Daniella, M. (2015). The “How” and “When” of Parental Loss in Adulthood: Effect on Grief and Adjustment. *Journal of Death and Dying*, 1(71), 3–18.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- Melhem, N. M., Porta, G., Shamseddeen, W., Walker P., M., & B., & D. A. (2011). Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death. *Archives of General Psychiatry*, 68(9), 911–919. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.101>
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. Kencana Prenada.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 551–603.
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 Universitas Indonesia.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Sagung Seto.
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative Research Practice : A Guide for Social Science Students and Researchers*. Sage Publication.
- Seaward, B. L. (2009). *Managing Stress :Principles and Strategies for Health and Well-being*. Jones and Barlet Publishers.

- Skowroński, B., & Talik, E. (2018). Coping with stress and the sense of quality of life in inmates of correctional facilities. *Psychiatr*, 52(3), 525–542.
- Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Sage Publication.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.