

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Strategi Koping dengan Resiliensi pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua

DEVIKA ZARA ZAFIRAH & ATIKA DIAN ARIANA*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei pada 103 partisipan berusia 18-21 tahun yang mengalami kematian orang tua pada kurang lebih dua tahun terakhir. Pengambilan data menggunakan skala strategi koping Brief-COPE dan skala resiliensi *Resilience Quotient Test* guna mengukur strategi koping dan resiliensi remaja. Hasil analisis data menggunakan *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan namun lemah antara strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua ($p=0,020$, $r=0.229$). Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi keberagaman strategi koping remaja maka akan semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja pasca kematian orang tua.

Kata kunci: Remaja, Resiliensi, Strategi Koping

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between coping strategies and resilience in adolescents after the death of a parent. This experienced the death of a parent in the last two years. Data were collected using the Brief-COPE coping strategy scale and the Resilience Quotient Test resilience scale to measure adolescent coping strategies and resilience. The results of data analysis using Pearson showed that there was a significant but weak positive relationship between coping strategies and resilience in adolescents after the death of a parent ($p=0.020$, $r=0.229$). A positive relationship shows that the higher the coping strategy ability of teenagers, the higher the resilience ability of teenagers with single parents due to death.

Keywords: Adolescents, Coping Strategies, Resilience

PENDAHULUAN

Adolescence, yang diterjemahkan menjadi remaja dalam bahasa Indonesia, merupakan istilah yang berasal dari kata *adolescere* dalam bahasa Latin. Kata tersebut memiliki arti sebagai “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1991). Hurlock (1991) juga mengungkapkan bahwa masa remaja disebut sebagai periode “badai dan tekanan” di mana remaja mengalami ketegangan emosi dan naik turunnya emosi. Tidak semua remaja mengalami periode ini namun hampir sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi.

Individu yang mengalami trauma pada periode ini dapat mengalami peningkatan kemungkinan gejala kecemasan dan depresi (Casey dkk., 2010). Perubahan hidup yang sangat ekstrem seperti kehilangan orang tua dapat menimbulkan dampak kesehatan yang berpengaruh hingga masa dewasa, (World Health Organization, 2012). Berdasarkan sensus yang dilakukan oleh biro sensus Amerika Serikat pada tahun 2021, 8,5% remaja di Amerika Serikat mengalami kondisi dimana ayah remaja tersebut meninggal dunia, sedangkan 3,8% remaja mengalami kondisi dimana ibu remaja tersebut meninggal dunia (Hayward, 2023). Sejak pandemi COVID-19 di mulai pada Maret 2020 hingga September 2021, setidaknya terdapat 25.430 anak di Indonesia kehilangan dua atau salah satu orang tua akibat COVID-19 dengan pemetaan 57% anak kehilangan ayah, 37% kehilangan ibu, dan sekitar 5% kehilangan kedua orang tua (UNICEF Indonesia, 2021).

Kematian orang tua menjadi peristiwa besar dalam kehidupan individu, perubahan ini dapat memunculkan stres akibat tuntutan penyesuaian diri terhadap keadaan. Reaksi yang timbul dapat berupa shock, perasaan bersalah, kehilangan arah, menjadi malas dan kehilangan motivasi, menarik diri dari lingkungannya, membatasi membuat relasi yang intim atau dekat, ketidakstabilan emosi, bahkan dapat memunculkan keinginan bunuh diri (Fitria, 2013). Dampak dari kematian orang tua ini harus bisa dilewati dan diterima oleh remaja dengan baik. Dibutuhkan adanya kemampuan resiliensi agar remaja dapat bangkit kembali.

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan diri untuk beradaptasi dan mengatasi situasi yang sulit dalam hidup. Apabila individu memiliki kemampuan resiliensi yang baik maka, secara perlahan namun pasti, individu tersebut akan dapat menghadapi masalah yang dialami. Remaja yang mengalami kematian orang tua membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk dapat kembali bangkit, terdapat remaja yang memerlukan waktu beberapa bulan, namun terdapat remaja yang membutuhkan waktu hingga beberapa tahun. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi pada remaja. Resiliensi individu dapat ditingkatkan melalui faktor-faktor protektif yang dinilai dapat menguatkan resiliensi individu tersebut. Salah satu faktor protektif tersebut datang dari diri individu, seperti fungsi kognitif atau kecerdasan, *locus of control*, konsep diri yang positif, kepercayaan diri, dan strategi koping yang dimiliki individu (Everall dkk., 2006).

Upaya-upaya efektif yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi keadaan stress yang dialami disebut dengan *coping strategy* atau strategi koping (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus & Folkman (1984) membagi strategi koping menjadi dua jenis koping yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Dalam perkembangannya, Carver dkk. (1989) membagi strategi koping menjadi 3 jenis yaitu koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), dan *dysfunctional coping* (koping yang berpotensi menghalangi koping lainnya dan kurang berfungsi).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua dan membuktikan adanya hubungan yang bersifat positif dimana semakin tinggi keberagaman strategi koping yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh remaja.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara survei *cross-sectional* sebagai alat dalam mengumpulkan data. Penggunaan pendekatan kuantitatif survei ini dipilih untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua. Data dari responden akan diolah menggunakan teknik korelasi *Pearson*.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah remaja dengan usia 18-21 tahun yang mengalami peristiwa kematian orang tua kurang lebih dalam 2 tahun terakhir. Teknik *sampling* yang akan digunakan di penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan tipe *purposive sampling* dimana pengambilan sampel diambil menggunakan berbagai metode untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria, hal ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam mengetahui jumlah populasi.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan melalui program G*Power, perangkat lunak yang dapat digunakan untuk menghitung daya kekuatan statistik berdasarkan berbagai macam tes pengujian. Tipe analisis daya yang digunakan adalah A priori dengan parameter sebagai berikut: (1) One Tail, (2) Correlation ρ H1 0,525, (3) α err prob 0,01, (4) Power (1- β err prob) 0,95, (5) Correlation ρ H0 0. Nilai Correlation ρ H1 0,525 ditentukan dari nilai koefisien korelasi penelitian sebelumnya mengenai Hubungan Coping dan Resiliensi yang telah dilakukan oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016). Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan G*Power dengan indikator tersebut, diketahui sampel minimal yang perlu didapatkan adalah 49 partisipan.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 103 partisipan ($M_{usia}=19,57$, $SD_{usia}=1,099$; 73,8 persen perempuan) yang merupakan remaja berusia 18-21 tahun yang mengalami kematian salah satu orang tua kurang lebih dalam 2 tahun terakhir. Terkait dengan lama masa duka yang dialami oleh partisipan, terdapat 15 partisipan yang mengalami masa duka selama 0-6 bulan, 28 partisipan mengalami masa duka selama 6-12 bulan, 22 partisipan mengalami masa duka selama 1-2 tahun, dan 38 partisipan mengalami masa duka selama lebih dari 2 tahun. Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* terlebih dahulu sebagai persetujuan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Pengukuran

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan menggunakan skala strategi koping Brief-COPE oleh Carver (1997) dan skala resiliensi *Resilience Quotient Test* oleh Reivich & Shatte (2002). Alat ukur diadaptasi dan diterjemahkan dengan bantuan penerjemah tersumpah. Alat ukur strategi koping Brief-COPE terdiri dari 28 aitem yang disajikan dalam skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban (1="tidak pernah", 2="kadang-kadang", 3="sering", 4="sangat sering"). Alat ukur resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Resilience Quotient Test* yang terdiri dari 56 aitem dan disajikan dalam skala *likert*

dengan 5 pilihan jawaban (1="sangat tidak sesuai", 2="tidak sesuai", 3="netral", 4="sesuai", 5="sangat sesuai"). Reliabilitas kedua alat ukur diukur menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan hasil nilai reliabilitas skala Brief-COPE sebesar 0,823 dan nilai reliabilitas *Resilience Quotient Test* sebesar 0,885.

Analisis Data

Analisis data yang dilakukan di penelitian ini adalah analisis *Pearson Correlation Coefficient* yang digunakan untuk mengukur hubungan *linear* antara dua variabel. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini atau N berjumlah 103 orang. Strategi koping memiliki nilai minimal sebesar 65, nilai maksimal sebesar 102, dan nilai rata-rata sebesar 85,11. Sedangkan resiliensi memiliki nilai minimal -27, nilai maksimal sebesar 89, dan nilai rata-rata sebesar 25,4757. Nilai standar deviasi pada strategi koping adalah sebesar 9,543, sedangkan nilai standar deviasi pada resiliensi adalah sebesar 23,75976. diketahui bahwa terdapat 20 partisipan (19,4%) memiliki penggunaan strategi koping rendah, 70 partisipan (68%) memiliki penggunaan strategi koping sedang, dan terdapat 13 partisipan (12,6%) memiliki penggunaan strategi koping tinggi.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* karena uji asumsi telah dipenuhi. Data yang diperoleh menunjukkan hasil ($r(103)=0,229$; 95%; $p=0,020$) yang artinya terdapat korelasi antar variabel. Nilai koefisien korelasi dari strategi koping dan resiliensi adalah sebesar 0,229 dengan nilai positif yang artinya terdapat korelasi positif dengan kekuatan yang lemah antara dua variabel yang diteliti. Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan keberagaman strategi koping remaja maka akan semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja pasca kematian orang tua.

DISKUSI

Hasil analisis data menggunakan *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan namun lemah antara strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua ($p=0,020$, $r=0.229$). Hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan strategi koping remaja maka akan semakin tinggi kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja pasca kematian orang tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi koping dengan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin dengan koefisien korelasi sebesar 0,525 yang mengartikan bahwa terdapat hubungan kuat antara strategi koping dengan resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfa Wijianti & Purwaningtyas (2021) mengenai hubungan strategi koping dengan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif berkekuatan sedang antara strategi koping dengan resiliensi, koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah sebesar 0,463.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Crişan dkk. (2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif pada *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dengan resiliensi, sedangkan *dysfunctional coping* memiliki hubungan negatif dengan resiliensi.

Terdapat perbedaan kekuatan hubungan dan arah hubungan antara strategi koping dengan resiliensi pada penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai arah hubungan masing-masing jenis strategi koping agar dapat diketahui perbedaan kekuatan hubungan strategi koping dengan resiliensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi koping dengan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua, artinya semakin tinggi strategi koping yang dimiliki oleh remaja maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh remaja pasca kematian orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik terkait. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih dalam mengenai kekuatan hubungan masing-masing jenis strategi koping dengan resiliensi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti terkait masing-masing dimensi resiliensi yang dimiliki oleh remaja setelah meninggalnya salah satu orang tua. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menganalisis faktor-faktor lain yang memiliki hubungan dengan resiliensi dalam konteks remaja setelah kematian salah satu orang tua, seperti religiusitas, peran keluarga besar atau hubungan keluarga.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada remaja pasca kematian orang tua upaya koping efektif yang dapat memberikan efek positif dan mengurangi efek negatif pada remaja setelah kematian salah satu orang tua.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih kepada keluarga yang telah memberi dukungan dan semangat, serta kepada teman-teman yang berjuang bersama penulis. Terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu proses penelitian ini namun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Devika Zara Zafirah dan Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc., Psikolog, 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

- Alfa Wijianti, D. K., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Coping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(2), 11–17. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.35>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Dev Psychobiol*, 52(3), 225–235. <https://doi.org/10.1002/dev.20447>.The
- Crișan, C. A., Pop, R., Stretea, R., Milhem, Z., & Forray, A. I. (2024). Coping strategies, resilience and quality of life: reaction to the COVID-19 pandemic among Romanian physicians. *Human Resources for Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00909-w>
- Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Fitria, A. (2013). *Grief pada remaja akibat kematian orangtua* [Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/18463/1/1550408014.pdf>
- Hayward, G. M. (2023). *Losing our parents*. United States Census Bureau. <https://www.census.gov/library/stories/2023/03/losing-our-parents.html>
- Hurlock, E. B. (1991). Psikologi perkembangan. In *Penerbit Erlangga*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih. (2016). Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin relationship between coping and resilience in poor women heads of households. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68–73.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. In *Three Rivers Press*.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Indonesia: Sejak pandemi dimulai, lebih dari 25.000 anak kehilangan orang tua akibat COVID-19*. Unicef. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-sejak-pandemi-dimulai-lebih-dari-25000-anak-kehilangan-orang-tua-akibat-covid>
- World Health Organization. (2012). *Maternal, newborn, child and adolescent health: progress report 2010-2011: highlights*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44873/9789241503600_eng.pdf