

Tinjauan Literatur: Mekanisme Koping Remaja yang Berduka Akibat Kematian Orangtua

Gabrillah Mullah Sandra¹, Endang Retno Surjaningrum²

Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jalan Airlangga No. 4-6, Surabaya, Indonesia, 60286^{1,2}

e-mail: gabrillah.mullah.san-2021@psikologi.unair.ac.id¹,
endang.surjaningrum@psikologi.unair.ac.id²

ABSTRAK

Kematian orang tua pada periode usia remaja adalah kejadian yang sangat sulit untuk diatasi dan dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan mereka. Pada masa pandemi Covid-19, angka remaja yang kehilangan orang tuanya cukup tinggi sehingga penelitian untuk memahami mekanisme koping mereka penting untuk dilakukan. Tujuan dari studi literatur ini untuk mengungkap bagaimana mekanisme koping remaja yang berduka akibat kematian orang tua. Jurnal yang digunakan untuk studi literatur ini yaitu dari SAGE, ProQuest, dan GARUDA yang dibatasi untuk publikasi tahun 2016-2021. Pencarian awal menemukan sebanyak 141 jurnal yang kemudian diseleksi dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 5 jurnal, dimana 4 diantaranya adalah penelitian kualitatif dan 1 sisanya adalah kuantitatif. Berdasarkan review, terdapat beragam mekanisme koping yang dilakukan remaja yang berduka, baik koping positif maupun maladaptif. Mengetahui berbagai mekanisme koping pada remaja yang berduka akan dapat membantu dengan dijadikan dasar dalam pembuatan program terapi remaja maupun keluarga untuk membantu remaja menghadapi kedukaannya.

Kata kunci: *kedukaan, kehilangan, kematian orangtua, mekanisme koping, remaja*

ABSTRACT

Parental bereavement in adolescents is a very difficult event to cope and is feared to negatively affect their development. During Covid-19 pandemic, the number of adolescents who have lost their parents is quite high, so a study to understand their coping mechanisms is of great significance. The aim of this literature study is to reveal coping mechanisms of parent-bereaved adolescents. The journals used were taken from SAGE, ProQuest, and GARUDA which were limited to publication between 2016-2021. The initial search found 141 journals which were then selected by applying inclusion and exclusion criteria to obtain 5 journals; 4 of them are qualitative studies and 1 is a quantitative cross-sectional study. Based on the review, there are various coping mechanisms used by grieving adolescents, both positive and maladaptive coping. Knowing the various coping mechanisms can be used as the basis for making adolescent and family therapy programs to help adolescents deal with their grief.

Keywords: *adolescence, bereavement, coping mechanism, grief, parental death*

PENDAHULUAN

Terdapat satu juta anak dan remaja yang mengalami kematian orang tua dan keluarga akibat pandemi Covid-19 (Weinstock, Dunda, Harrington, & Nelson, 2021). Sedangkan di Indonesia, 25,430 anak telah kehilangan orang tuanya sejak pandemi dimulai (UNICEF, 2021). Angka-angka ini menunjukkan bahwa pada masa yang sulit ini, kemungkinan besar telah terjadi pandemi lain selain Covid-19, yaitu pandemi duka atau *grief pandemic*.

Kematian orang tua pada periode usia remaja adalah kejadian yang sangat sulit untuk diatasi dan dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan remaja. Orang tua adalah figur yang menjadi tempat yang aman untuk anaknya. Orang tua juga merupakan sosok suportif yang menjadi fondasi dalam hidup anak, yang membantu meregulasi afek, serta memperbaiki aspek diri anak (Robin & Omar, 2014). Anak-anak dan remaja yang mengalami kematian orang tua atau pengasuh dapat menghadapi ancaman-ancaman psikososial yang diantaranya adalah peningkatan resiko munculnya gangguan stres pasca-trauma, depresi, dan upaya bunuh diri (Hillis et al., 2021).

Pada umumnya, duka tidak membutuhkan intervensi klinis. Namun, Shear et al. (2011) menyampaikan bahwa kehilangan seseorang karena kematian apalagi orang tua, adalah sebuah stresor berat yang dapat memicu gejala kedukaan akut (*acute grief*) yang menyakitkan serta melemahkan fungsi individu. Seperti stresor lainnya, stres yang disebabkan oleh berduka dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya atau memburuknya gangguan fisik atau mental pada diri individu. Untuk menghadapi stress tersebut, individu perlu untuk memiliki sebuah respon yang disebut dengan mekanisme koping. Mekanisme koping yaitu suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencari dan menerapkan solusi terhadap situasi stres atau masalah yang muncul karena stressor seperti kematian (Domingo et al., 2016). Koping memiliki dua fungsi utama yakni: 1) menghadapi masalah yang menyebabkan stress (*problem-focused coping*), dan 2) meregulasi emosi (*emotion-focused coping*) (Rajandram, Jenewein, McGrath, & Zwahlen, 2011).

Terdapat beberapa jenis mekanisme koping yang maladaptif yang dimunculkan oleh individu (Domingo et al., 2016). Koping maladaptif adalah ketika individu merespon sebuah stresor menggunakan mekanisme koping yang tidak dapat menangkal stresor atau menyelesaikan situasi yang memberikan stres seperti menghindarinya. Individu yang melakukan koping maladaptif beresiko untuk menghadapi kembali stresornya dalam jangka waktu panjang (Rajandram et al., 2011).

Ditemukan bahwa cara remaja menghadapi kedukaan berbeda dengan orang dewasa. Perbedaan ini dikarenakan remaja berada pada usia dimana mereka cukup dewasa untuk memahami konsep kematian, namun mereka mungkin belum sepenuhnya memahami konsekuensi jangka panjang dari kematian orang yang memiliki peran penting dalam hidup mereka (Weinstock et al., 2021; Robin & Omar, 2014).

Periode usia remaja adalah periode usia yang penuh dengan badai dan tekanan (Hurlock, 1999). Individu pada usia remaja berada pada tahap perkembangan yang sangat sensitif yang diawali dengan pubertas. Dibandingkan dengan orang dewasa yang kehilangan orang tua, remaja menunjukkan reaksi kesedihan yang lebih intens dan persepsi interpersonal yang lebih negatif (Robin & Omar, 2014). Selain itu remaja juga mengalami lebih banyak masalah tidur, lekas marah, dan perasaan hampa. Mekanisme koping yang seringkali dilakukan adalah regresi, penolakan, pembatasan diri dari paparan emosi yang luar biasa, serta menarik diri dari lingkungan sosial (Robin & Omar, 2014). Pada periode usia remaja, individu cenderung rentan terhadap berbagai reaksi kompleks ketika menghadapi kematian orang terdekatnya termasuk rasa malu, tidakberdaya, mengisolasi diri serta menyalahkan diri sendiri.

Kebanyakan remaja yang berduka juga mengalami depresi, kecanduan alkohol, serta memiliki resiko bunuh diri yang paling tinggi (Smith & Langer, 2021).

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan, ditemukan bahwa penting untuk mengetahui gambaran mekanisme koping atau cara remaja mengatasi kedukaannya. Karena dengan pengetahuan yang lebih baik dan mendalam, kesalahpahaman yang biasa terjadi dalam memahami kedukaan mereka akan dapat dicegah dan cara-cara yang sesuai dalam membantu mereka mengatasi kedukaan dapat diketahui.

Tujuan penelitian studi literatur ini adalah untuk mengidentifikasi mekanisme koping yang digunakan oleh remaja yang berduka akibat kematian orang tua. Pada penelitian-penelitian sebelumnya dalam 5 tahun terakhir, sampel yang digunakan masih terbatas pada beberapa negara. Pada masa pandemi ini, dimana angka remaja yang ditinggalkan orang tuanya karena Covid-19 masih tinggi, penting untuk memberikan informasi tentang mekanisme koping dalam menghadapi kedukaan. Sedangkan, tidak terdapat studi dengan tema yang sama pada database artikel nasional. Sehingga, manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi pada remaja atau keluarga di Indonesia tentang bagaimana cara mekanisme koping yang efektif ketika menghadapi kedukaan karena kematian orang tua. Selain itu hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai dasar dalam pembuatan program terapi remaja maupun keluarga.

M E T O D E

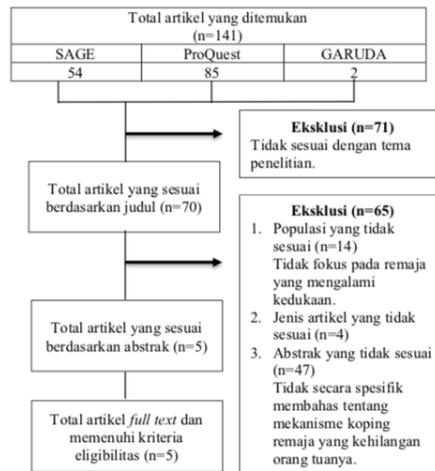
Desain Penelitian, strategi pencarian dan sumber data

Peneliti menggunakan metode systematic literature review dengan melakukan pencarian jurnal-jurnal yang berhubungan dengan tema yang akan diteliti. Pencarian dilakukan melalui 2 database internasional yaitu SAGE (journals.sagepub.com) dan ProQuest (proquest.com), serta 1 database nasional yakni GARUDA (garuda.ristekbrin.go.id). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian pada database internasional adalah “coping mechanism” AND “grief” OR “bereavement” AND “parent death” AND “adolescent.” Sedangkan untuk database nasional menggunakan kata kunci “grief” AND “coping.” Hal ini karena setelah menggunakan kata kunci detail seperti pada database internasional, menggunakan bahasa Indonesia, serta mencoba menggunakan sinonim terkait tema, tidak terdapat artikel yang muncul pada database GARUDA. Ketiga pencarian menggunakan limitasi jurnal yang dipublikasi dalam 5 tahun terakhir (2016-2021).

Proses skrining artikel

Penyaringan artikel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria-kriterianya antara lain: 1) artikel tentang mekanisme coping remaja yang kehilangan orang tua, 2) dalam bentuk artikel penelitian (kuantitatif dan kualitatif), 3) dalam bahasa Inggris atau Indonesia, 4) berupa artikel open-access atau artikel yang full text-nya dapat diunduh, 5) termasuk dalam subjek psikologi.

Proses skrining artikel ditunjukkan pada Gambar 1. Peneliti mengidentifikasi 141 artikel dari 3 database menggunakan kata kunci yang sudah disebutkan serta berdasarkan kategori inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Setelah dilakukan skrining awal berdasarkan judul, terdapat 71 artikel yang dieksklusi karena tidak sesuai dengan tema penelitian, dan tersisa 70 artikel dari database SAGE dan ProQuest. Peneliti kemudian melakukan penyaringan berdasarkan abstrak dan mengeksklusi 60 artikel karena populasi dan abstrak yang tidak sesuai dengan tema penelitian. Lalu, dapat diidentifikasi 5 artikel yang memenuhi kriteria eligibilitas dan dapat diakses full text-nya.



Gambar 1. Diagram alur seleksi dan eksklusi artikel

Tinjauan Kualitas Metodologis

Setelah memilih artikel berdasarkan kriteria yang dibuat, peneliti kemudian melakukan analisis untuk mengevaluasi kualitas artikel yang terpilih. Untuk artikel yang menggunakan desain penelitian kuantitatif, dilakukan analisis berdasarkan empat kriteria skrining utama Cummings dan Estabrooks yakni melihat desain, sampel, pengukuran, dan analisis penelitian (2003). Sedangkan untuk artikel kualitatif, skrining dilakukan menggunakan kriteria dari Critical Skills Appraisal Program (CASP) yang mencakup tiga bidang utama yakni validitas, hasil, dan relevansi klinis artikel (CASP, 2010).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan proses penelitian dan seleksi, 5 artikel dipilih dan dilaporkan oleh peneliti pada Tabel 1.

Ringkasan asesmen kualitas metodologis

Dari lima artikel yang terpilih, empat diantaranya adalah penelitian kualitatif dan satu merupakan penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk menguji kualitas metodologi artikel tersebut adalah milik Cummings dan Estabrooks (2003) untuk penelitian kuantitatif dan CASP (2010) untuk penelitian kualitatif.

Dari hasil peninjauan untuk kualitas artikel kualitatif, ditemukan empat artikel yang terpilih dapat dikatakan memenuhi 85% dari kriteria ceklis CASP (mulai dari validitas, hasil, sampai manfaat dari penelitian). 15% yang tidak memenuhi kriteria berhubungan dengan kurang jelasnya pertimbangan tentang hubungan peneliti dan partisipan, desain penelitian, serta rekrutmen dalam pengambilan sampel.

Sedangkan, untuk satu artikel kuantitatif yang terpilih dapat dikatakan memenuhi 80% dari kriteria dilihat dari desain, sampel, pengukuran, serta analisis penelitiannya. Karena itu dapat

dikatakan bahwa artikel tersebut memiliki kualitas sedang (Cummings & Estabrooks, 2003). 20% yang tidak memenuhi adalah karena artikel tidak menjelaskan secara detail reliabilitas pengukuran kedukaan serta ancaman psikosial serta apakah variabel-variabel tersebut memenuhi syarat untuk dapat diukur.

Sintesis deskripsi-naratif dari hasil

Beberapa mekanisme koping didapatkan dari hasil studi literatur peneliti melalui analisis dan membaca artikel yang terpilih secara mendalam. Tabel 2 akan menjelaskan beberapa mekanisme koping duka remaja yang positif dan maladaptif yang didapatkan dari artikel yang terpilih.

Tabel 1. Ringkasan konten artikel yang terpilih

Judul Penelitian, Peneliti, Tahun Penelitian	Lokasi Penelitian	Ukuran Sampel	Desain Penelitian	Instrumen Penelitian	Temuan/Hasil Penelitian
<i>"It Changes Your Orbit": The Impact of Suicide and Traumatic Death on Adolescents as Experienced by Adolescents and Parents</i> Andriessen, Krysinska, Rickwood, & Pirkis (2020)	Australia	<ul style="list-style-type: none"> • 20 remaja (16 perempuan, 4 laki-laki) usia 14-26 tahun yang kehilangan orang tua atau anggota keluarga ketika berusia 12-18 tahun dan mengalami duka atau kehilangan pada 6 bulan sampai 10 tahun sebelum menjadi partisipan. • 18 ibu usia 43-60 tahun yang kehilangan anak usia remaja dan mengalami kehilangan pada 6 bulan sampai 10 tahun sebelum menjadi partisipan. 	Kualitatif Fenomenologi	Instrumen yang digunakan adalah menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang disesuaikan untuk wawancara individu atau kelompok. Panduan menggunakan pertanyaan terbuka yang memungkinkan pertanyaan probing dan lanjutan tergantung pada bagaimana respon partisipan.	Terdapat 3 tema utama tentang kehilangan yang dialami remaja akibat orang tua atau keluarga yang bunuh diri atau mengalami kematian traumatik. 1) Kematian adalah pengalaman yang mengubah hidup, 2) kematian mempengaruhi hubungan individu dengan rekannya, dan 3) dampak kematian pada sistem keluarga. Kedukaan remaja harus dipahami dalam konteks diri dan lingkungan sosial terdekat mereka. Ditemukan bahwa melibatkan konteks keluarga dalam mendukung remaja yang sedang berduka penting untuk dilakukan.

<p><i>The bereavement experience of adolescents and early young adults with cancer: Peer and parental loss due to death is associated with increased risk of adverse psychological outcomes.</i></p>	<p>St. Jude Children's Research Hospital, Tennessee, Amerika Serikat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 161 remaja usia 13-21 tahun yang memiliki diagnosis penyakit ganas atau gangguan hematologi serius yang membutuhkan transplantasi sumsum tulang alogenik. • Calon partisipan dieksklusi jika mereka telah menyelesaikan terapi onkologi sebelum usia 13 tahun. 	<p>Cross-Sectional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bereavement questionnaire (Harrison & Harrington, 2001) untuk melihat informasi tentang pengaruh kehilangan pada remaja dan dewasa awal. • The Behavioral Assessment System for Children (BASC-2) oleh Reynolds & Kamphaus (2004) untuk mengukur depresi, kecemasan, dan somatisasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehilangan yang mayoritas dilaporkan adalah kehilangan kakek-nenek (58%) atau teman (37%). Kematian teman sebaya sebagian besar terkait kanker (66%). • 39% partisipan mengidentifikasi kehilangan yang mereka alami sebagai "sangat signifikan." • Ketika signifikansi kehilangan meningkat, para remaja dan dewasa awal lebih mungkin untuk melaporkan bahwa: 1) kehilangan yang mereka alami telah mengubah hidup mereka "banyak/sangat besar" ($P < 0,0001$), 2) bahwa mereka berduka secara "perlahan atau tidak pernah melupakannya" ($P < 0,0001$), dan 3) bahwa mereka merasa membutuhkan bantuan yang lebih profesional ($P = 0,026$). • Kehilangan teman sebaya ($P = 0,029$) dan orang tua ($P = 0,018$) dikaitkan dengan peningkatan risiko munculnya keadaan psikologis yang merugikan. • Partisipan yang kehilangan orang tua dilaporkan memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikososial dan memiliki skor tinggi pada subscale BASC-2 manapun.
--	---	---	------------------------	---	--

**Johnson,
Torres, Sykes,
Gibson, &
Baker (2017)**

<p><i>Reflections of young adults on the loss of a parent in adolescence</i></p> <p>Apelian & Nesteruk (2017)</p>	<p>Montreal & New Jersey, Amerika Serikat.</p>	<p>11 partisipan berusia 18-34 tahun (5 perempuan, 6 laki-laki) yang memiliki pengalaman kehilangan orang tua di masa remaja.</p>	<p>Kualitatif Fenomenologi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan <i>In-depth personal interview</i> / wawancara personal mendalam. • Wawancara dilakukan dengan tatap muka dan semi-struktural yang memungkinkan untuk dilakukannya penggalian lebih dalam dengan pertanyaan lanjutan. • Panduan wawancara terdiri dari 14 pertanyaan mengenai hubungan dengan keluarga sebelum dan setelah kematian, 2) dukungan sosial, 3) perubahan dalam kehidupan sehari-hari setelah kematian. 	<p>Temuan penelitian dibahas melalui model 'Double ABC-X' tentang stres dan adaptasi keluarga. Empat tema muncul dari analisis data: 1) stressor yang menumpuk memperburuk duka; (b) manfaat dukungan sosial; (c) strategi <i>coping</i> yang digunakan peserta; (d) adaptasi terhadap kehilangan orang tua — pertumbuhan dan pendewasaan pribadi.</p>
<p><i>Exploring Factors That Helped Adolescents Adjust and Continue With Life After the Death of a Parent</i></p>	<p>Western Cape province, Afrika Selatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Individu dewasa awal dalam rentang usia 22-28 tahun dimana mereka pada periode usia remajanya kehilangan orang tuanya. 	<p>Kualitatif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wawancara semi struktural dengan memberikan dua pertanyaan luas. • Selain dua pertanyaan tersebut, pertanyaan <i>probing</i> akan diberikan untuk memungkinkan diskusi yang lebih dalam tentang tema-tema yang relevan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kategori dan tema berikut muncul dari data: dukungan keluarga— orang tua yang masih mendukung, orang tua memiliki pasangan yang mendukung dan keluarga besar yang mendukung; dukungan sosial—anak memiliki teman yang mendukung dan komunitas yang mendukung; agama—agama sebagai mekanisme coping dan agama sebagai sarana berkomunikasi dengan orang tua yang telah meninggal; dan rasa koherensi pribadi yang kuat

**Ludik & Greeff
(2020)**

The Impact of Parental Bereavement on Young People: A Thematic Analysis of Using Online Web Forums as a Method of Coping

Smith & Langer (2021)

- 10 forum web yang berisi remaja perempuan dan laki-laki berusia 10-19 tahun yang mengalami kehilangan orang tua.
- Diidentifikasi dari konten pembicaraan, yakni melihat kata kunci seperti deskripsi tentang sekolah, kuliah, PR, maupun tinggal bersama orang tua. Selain itu juga penggunaan bahasa dan linguistik seperti penggunaan *slang*

Kualitatif

Analisis tematik data web forum yang teridentifikasi.

(kemampuan untuk berhubungan dengan dan memahami dunia) sebagai mekanisme koping intrapersonal.

- Selain itu, tema-tema berikut juga muncul: berolahraga, menyediakan waktu untuk mempersiapkan kematian orang tua yang sakit parah, pengingat nyata dari almarhum, dan menulis jurnal.

Analisis tematik forum web online yang dibuat oleh individu yang telah mengalami kehilangan orang tua menyoroti tiga tema utama. 1) menemukan *support system*, 2) dampak dari kehilangan orang tua, dan 3) membantu orang lain dalam pemulihan mereka.

atau singkatan
tertentu.

Tabel 2. Mekanisme koping remaja yang berduka akibat kematian orang tua

Tema Mekanisme Koping	Penjelasan perilaku dan aktivitas
Mekanisme Koping Positif	
Meningkatkan hubungan interpersonal	Para remaja yang mengalami kematian orang tuanya akibat bunuh diri menyebutkan bahwa mereka merasakan peningkatan dalam belas kasihan pada sesama, juga altruisme yaitu keyakinan atau praktik kepedulian yang tidak mementingkan diri sendiri dan tidak mementingkan diri sendiri untuk kesejahteraan orang lain. Selain itu, mereka juga melaporkan meningkatnya keinginan untuk memberi kembali pada orang lain (Andriessen et al., 2020)
Menjadi lebih terbuka dengan anggota keluarga yang tersisa	<p>Beberapa remaja yang mengalami kematian orang tua karena bunuh diri mengaku bahwa mereka menjadi sering terlibat dalam percakapan dengan orang tua ataupun keluarga yang tersisa tentang orang tua yang meninggalkan mereka sebagai cara untuk menghadapi kedukaan mereka. Mereka akan membicarakan tentang perasaan bersalah, kemarahan dan sesal, serta tentang hubungan keluarga mereka (Andriessen et al., 2020).</p> <p>Artikel lain juga menambahkan bahwa pada remaja yang mengidap kanker, dalam menghadapi kedukaan karena meninggalnya orang tua, mereka akan menjadi semakin sering berbicara dengan anggota keluarga lainnya tentang orang tuanya yang meninggal dan frekuensinya akan semakin meningkat apabila hubungan mereka dengan mendiang lebih dekat (Johnson et al., 2017).</p>
Mencari dukungan sosial	<p>Remaja pengidap kanker yang mengalami kematian orang tua mengaku bahwa mereka akan mencari dukungan dari lingkungannya seperti dari keluarga maupun teman. Semakin dekat hubungan mereka dengan mendiang, maka remaja akan membutuhkan dukungan yang lebih intens dengan jangka waktu yang lebih lama (Johnson et al., 2017).</p> <p>Selain itu, secara umum remaja akan mencari dukungan dari keluarganya ketika menghadapi kematian orang tua, dan dilaporkan bahwa dukungan dari orang tua yang tersisa, anggota keluarga, dan keluarga besar membantu remaja dalam menghadapi kedukaannya (Ludik & Greeff, 2020) Artikel lain juga menambahkan bahwa banyak remaja secara umum menggunakan lingkungan sosialnya seperti teman sebagai distraksi dan <i>support system</i>. Dengan teman, mereka akan</p>

terhibur dan dapat melakukan aktivitas bersama yang dapat mengalihkan pikiran mereka dari kematian orang tua mereka (Apelian & Nesteruk, 2017).

Terdapat juga remaja yang mencari dukungan sosial melalui forum di internet. Mereka akan mencari forum yang berisi remaja lain yang sedang menghadapi kedukaan yang sama dan saling menjadi *support system* secara daring. Dukungan yang diterima dari jaringan online memberikan elemen komunikasi yang mendukung, rasa saling percaya, dan identitas bersama. Di dalam forum tersebut mereka akan saling menceritakan masalahnya, melampiaskan amarah dan perasaannya, serta saling membantu mengatasi kedukaannya. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial berkelanjutan menunjukkan dampak positif karena mendapatkan gagasan bahwa mereka memiliki jaringan dukungan yang dapat diandalkan (Smith & Langer, 2021)

Mencari bantuan profesional Beberapa remaja pengidap kanker yang mengalami kematian orang tua menyadari bahwa kedukaan yang mereka alami tidak bisa mereka atasi sendiri dan mencari bantuan profesional ke psikiater/psikolog (Johnson et al., 2017).

Menjadi lebih agamis Lebih dari setengah remaja yang mengikuti penelitian Ludin & Greeff (2020) mengaku bahwa agama adalah mekanisme koping yang paling dominan yang membantu mereka menghadapi kedukaan mereka. Mereka mengatakan bahwa kehadiran Tuhan adalah sumber dukungan terkuat untuk membuat mereka menerima keadaan. Dalam keadaan yang sangat berat seperti kematian orang yang dicintai, sistem kepercayaan yang memberikan makna dapat memengaruhi respons seseorang terhadap kehilangan. Keyakinan agama ini lalu membantu remaja mendapatkan perspektif, menemukan arti dan makna dalam kehilangan dan penderitaan mereka, dan secara bersamaan keyakinan ini dapat memfasilitasi proses berduka mereka (Ludik & Greeff, 2020).

Memfokuskan perhatian ke tugas-tugas sekolah Banyak remaja yang menggunakan sekolah mereka sebagai mekanisme koping dan distraksi dari kedukaan yang mereka alami. Kehilangan yang mereka alami terjadi saat nilai dan ranking adalah hal yang penting bagi mereka, sehingga mereka mengalihkan fokus mereka dari kedukaan mereka (sesuatu yang tidak dapat dikontrol) ke sekolah (sesuatu yang dapat dikontrol). Sehingga, mereka bisa fokus pada hal selain sakit yang mereka rasakan akibat kematian orang tua (Apelian & Nesteruk, 2017).

Melakukan olahraga Mayoritas remaja mendeskripsikan bahwa melakukan olahraga dan tetap aktif membantu mereka sebagai mekanisme koping setelah kehilangan orang tua (Ludik & Greeff, 2020). Dampak dari aktivitas fisik memicu serangkaian peristiwa yang dapat menghasilkan ketahanan yang lebih tinggi terhadap gangguan mental dan stres (Ludik & Greeff, 2020).

Menjadikan kematian atau bunuh diri sebagai tema lelucon atau karya seni	Beberapa remaja menghadapi kedukaan mereka dengan cara yang berbeda dan bahkan mengantisipasi diperlakukan berbeda di lingkungannya dengan melontarkan lelucon atau membuat karya seni yang tidak wajar tentang kematian atau bunuh diri (Andriessen et al., 2020). Para remaja tersebut mengaku bahwa melalui humor dan seni mereka dapat menyampaikan perasaan mereka tanpa merasa terlalu larut dalam kesedihan atau kedukaan mereka, serta mendistraksi mereka dari perasaan duka mereka yang sesungguhnya.
Menulis jurnal	Terdapat remaja yang mengaku bahwa ia menulis jurnal atau buku harian sebagai sarana untuk melampiaskan emosi yang ia tekan seperti amarah, kesedihan, dan frustrasi (Ludik & Greeff, 2020).
Mekanisme Koping Maladaptif	
Menjadi empatik namun tidak pada dirinya sendiri	Beberapa remaja yang kehilangan orang tuanya karena bunuh diri mengaku bahwa dalam menghadapi kedukaannya, mereka menjadi lebih sadar dan terhubung dengan emosi mereka sendiri dan orang lain daripada orang yang belum pernah kehilangan seperti mereka. Namun, karena itu juga mereka menjadi terlalu sensitif dan memikirkan orang lain sehingga tidak memikirkan diri sendiri untuk menjaga hati orang lain agar tidak terluka (Andriessen et al., 2020).
Menyembunyikan perasaan dan <i>trigger</i>	Banyak dari remaja yang mendapati kematian orang tuanya melalui bunuh diri mengalami dampak negatif jangka panjang karena <i>trigger</i> yang dapat terjadi bahkan beberapa tahun setelah kematian (Andriessen et al., 2020). <i>Trigger</i> dapat berupa hal kecil atau yang berhubungan dengan kejadian ataupun sama sekali tidak ada hubungannya seperti lagu yang diputar di radio. Mayoritas remaja tersebut mengaku bahwa meskipun stress akibat dukanya dapat hilang dengan waktu, dampak dari <i>trigger</i> yang mereka miliki dapat bertahan intensitasnya dalam waktu yang lama. Para remaja tersebut kemudian menyembunyikan perasaan dan <i>trigger</i> mereka karena dengan membuka hal tersebut, mereka perlu menjadi terbuka kepada orang lain yang mereka belum yakin bisa dipercaya atau tidak. Selain itu, menceritakan kepada orang lain juga memberikan kesempatan pada orang-orang tersebut untuk bertanya tentang kedukaan mereka yang merupakan hal yang ingin mereka hindari (Andriessen et al., 2020).
Mempersempit hubungan sosial	Banyak remaja yang mempersempit lingkaran pertemanan atau hubungan sosial mereka. Mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat mengatasi stres yang mereka rasakan dari orang lain, atau kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain, terutama mereka yang tidak dapat memahami atau mengatasi kedukaan mereka. Namun, remaja-remaja ini masih melakukan sosialisasi dengan teman yang mereka percaya tanpa mengisolasi diri sepenuhnya (Andriessen et al., 2020)

Menarik diri dari lingkungan/isolasi diri	<p>Untuk beberapa remaja, pengalaman kehilangan orang tuanya begitu luar biasa sehingga mereka menutup diri atau menarik diri sepenuhnya dari lingkungannya. Termasuk menghindari kontak fisik dengan orang lain atau pindah dari rumah. Untuk beberapa dari mereka, mekanisme koping ini adalah untuk memenuhi kebutuhan dalam mengatasi emosi mereka, dan melepaskan diri dari ketegangan yang terasa di rumah mereka sendiri akibat kematian orang tuanya (Andriessen et al., 2020).</p> <p>Artikel lain juga menambahkan bahwa beberapa remaja merasa mereka membutuhkan waktu untuk berduka dengan dirinya sendiri sehingga perlu untuk mengisolasi diri mereka. (Apelian & Nesteruk, 2017).</p>
Terlibat dalam perilaku yang mengancam kesehatan	<p>Banyak remaja yang melakukan perilaku-perilaku yang mengancam kesehatan seperti bertengkar (perilaku agresi), mengemudi dengan sembrono, menyakiti diri, serta mengkonsumsi alkohol atau narkoba. Namun, beberapa orang tua menjadi lega ketika anaknya menggunakan zat sebagai mekanisme koping jika masih dapat diatur dan membuat anak mereka terpuruk dalam kedukaan. Mereka bahkan merasa tenang apabila menggunakan zat dapat memberikan manfaat dalam mengatasi kedukaan mereka (Andriessen et al., 2020)</p>

DISKUSI

Kematian orang tua pada periode usia remaja adalah kejadian yang sangat sulit untuk diatasi, memberikan stresor yang besar, dan dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan remaja (Robin & Omar, 2014). Sehingga, reaksi kedukaan yang umum pada remaja seperti munculnya perasaan kaget, sedih, bersalah, tidak adil, marah, dikhianati, serta bertanya-tanya "mengapa?" (Andriessen et al., 2020). Reaksi-reaksi tersebut menjadi normal apabila dilihat dari periode usianya, meskipun seringkali reaksi remaja disalahpahami oleh orang dewasa. Karena itu, diperlukan cara-cara agar remaja dapat menghadapi dampak negatif dari kedukaan mereka akibat kematian tersebut.

Salah satu cara agar individu dapat mengatasi kedukaan mereka adalah melalui mekanisme koping. Mekanisme koping adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencari dan menerapkan solusi terhadap situasi stres atau masalah yang muncul karena stressor seperti kematian (Domingo et al., 2016). Lazarus dan Folkman (1984, p. 223) mendefinisikan koping sebagai "upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk menguasai, menoleransi atau mengurangi tuntutan eksternal dan internal dan konflik di antara mereka."

Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi mekanisme koping remaja yang berduka akibat kematian orang tua. Berdasarkan hasil analisis, remaja dari beberapa latar belakang yang berbeda berduka menggunakan mekanisme koping yang beragam yang dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok. Dua jenis mekanisme koping tersebut adalah positif dan maladaptif.

Melalui mekanisme koping positif, remaja akan dapat untuk menghadapi stresornya dan mendapatkan dampak jangka panjang yang positif (Rajandram et al., 2011). Mekanisme koping pertama yang ditemukan pada semua artikel dengan latar belakang remaja yang berbeda adalah mencari dukungan sosial. Mekanisme ini diakui baik remaja pengidap kanker, para remaja yang mencari dukungan melalui forum web, dan remaja-remaja lain dengan alasan kematian orang tua yang lebih umum sebagai cara yang membantu mereka menghadapi kematian orang tua.

Dilaporkan bahwa dengan mendapatkan dukungan sosial, para remaja tersebut dapat mengalihkan pikiran mereka dari kedukaannya, mendapatkan support system, merasa terhibur, melampiaskan emosi dan perasaan mereka, serta menunjukkan dampak positif karena merasa memiliki orang-orang yang dapat diandalkan (Smith & Langer, 2021; Ludik & Greeff, 2020; Apelian & Nesteruk, 2017; Johnson et al., 2017).

Selanjutnya, para remaja pengidap kanker yang kehilangan orang tuanya serta remaja yang secara khusus kehilangan orang tuanya akibat bunuh diri yang merupakan kematian traumatis mengaku bahwa menjadi lebih terbuka dengan anggota keluarga mereka yang tersisa membantu mereka menghadapi kedukaan yang dirasakan. Dilaporkan bahwa semakin dekat para remaja tersebut dengan orang tua yang meninggalkan mereka, akan butuh waktu lebih lama dan perbincangan tentang perasaan-perasaan mereka yang lebih dalam untuk menjadi resilien atas kedukaan mereka (Andriessen et al., 2020; Johnson et al., 2017).

Mekanisme koping positif selanjutnya adalah mekanisme yang secara khusus disebutkan oleh para remaja yang orang tuanya melakukan bunuh diri. Mekanisme-mekanismenya diantaranya meningkatkan hubungan interpersonal, dan melontarkan lelucon atau karya seni dengan tema bunuh diri atau kematian (Andriessen et al., 2020). Meskipun menurut beberapa orang hal tersebut terkesan tidak pantas, namun para remaja tersebut mengaku bahwa dengan menggunakan humor atau karya seni, mereka dapat mengungkapkan sebagian perasaan mereka dan sebagian lagi berfungsi sebagai ujian untuk melihat dengan siapa mereka dapat berhubungan tentang kesedihan dan kedukaan mereka (Andriessen et al., 2020).

Selain itu, untuk beberapa remaja pengidap kanker, mereka melaporkan bahwa dalam menghadapi kedukaannya mereka tidak akan segan untuk mencari bantuan profesional seperti psikiater atau psikolog (Johnson et al., 2017). Hal ini dapat dikarenakan sebagai individu yang sudah mengalami

berbagai kejadian traumatis dan penuh dengan stress selama didiagnosis kanker di usianya yang muda, para remaja tersebut menjadi lebih proaktif dan sadar akan apa yang mereka butuhkan dan tidak segan untuk meminta pertolongan.

Untuk remaja pada umumnya yang kehilangan orang tua, mekanisme koping positif yang dilaporkan adalah lebih memfokuskan diri ke tugas-tugas sekolah, menjadi lebih agamis atau menguatkan iman kepada Tuhan, melakukan olahraga, serta menulis jurnal harian tentang perasaannya (Ludik & Greeff, 2020; Apelian & Nesteruk, 2017).

Sedangkan untuk mekanisme koping negatif, para remaja yang kehilangan orang tua akibat bunuh diri juga memiliki beberapa mekanisme khusus seperti menjadi lebih empatik pada orang lain namun tidak pada diri sendiri, menekan perasaan serta menyembunyikan trigger, mempersempit hubungan sosial, serta menutup diri sepenuhnya dengan menarik diri dari lingkungan (Andriessen et al., 2020).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok remaja tersebut, meskipun terdapat mekanisme koping yang muncul dalam diri mereka seperti menjadi empatik, namun mereka masih sangat beresiko untuk secara bersamaan mengembangkan koping yang maladaptif. Hal ini dapat disebabkan karena kematian orang tua mereka yang sangat traumatis sehingga dampak negatif yang ditimbulkan menjadi lebih dominan. Karena itu juga, para remaja pada kelompok ini perlu diperhatikan karena mereka memiliki resiko yang tinggi untuk melakukan mekanisme koping berupa perilaku-perilaku yang mengancam kesehatan mereka seperti bertengkar (perilaku agresif), mengemudi dengan sembrono, menyakiti diri, mengkonsumsi alkohol atau narkoba, bahkan bunuh diri (Hillis et al., 2021; Andriessen et al., 2020).

Kelompok remaja yang berduka pada umumnya juga kebanyakan melakukan mekanisme koping maladaptif yaitu menarik diri dari lingkungan atau mengisolasi diri (Apelian & Nesteruk, 2017). Para remaja tersebut merasa mereka membutuhkan waktu untuk berduka dengan diri mereka sendiri sehingga perlu untuk mengisolasi diri. Meskipun terdapat dukungan yang selalu ada untuk mereka, beberapa merasa mekanisme koping dengan menyendiri sembari mendekati diri dengan Tuhan, mendengarkan musik, serta melakukan aktivitas sendiri lebih membantu mereka dalam mengatasi kedukaan (Apelian & Nesteruk, 2017). Selain itu, mereka melaporkan bahwa mereka mengisolasi diri untuk memenuhi kebutuhan dalam mengatasi emosi mereka, serta melepaskan diri dari ketegangan yang terasa di rumah mereka sendiri akibat kematian orang tua (Andriessen et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan lima artikel yang terpilih dari hasil studi literatur sistematis, ditemukan beberapa mekanisme koping remaja yang berduka karena kematian orang tua. Mekanisme tersebut terbagi menjadi mekanisme koping positif dan maladaptif. Dengan melakukan mekanisme koping yang positif, individu akan dapat mengurangi stresornya yaitu kematian orang tua dan mendapatkan dampak positif jangka panjang seperti mengalami post-traumatic growth. Sebaliknya, individu yang melakukan koping maladaptif berarti sama saja individu tersebut tidak melakukan koping terhadap stresornya, dan memiliki resiko untuk menghadapi dampak jangka panjang seperti munculnya kembali dampak negatif kedukaannya di masa mendatang. Mengetahui berbagai mekanisme koping pada remaja yang berduka akan dapat dijadikan dasar dalam pembuatan program terapi remaja maupun keluarga untuk membantu remaja menghadapi kedukaannya.

PUSTAKA ACUAN

Andriessen, K., Krysinska, K., Rickwood, D., & Pirkis, J. (2020). "It Changes Your Orbit": The Impact of Suicide and Traumatic Death on Adolescents as Experienced by Adolescents and Parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9356.

- <https://www.proquest.com/scholarly-journals/changes-your-orbit-impact-suicide-traumatic-death/docview/2471177331/se-2>
- Apelian, E., & Nesteruk, O. (2017). REFLECTIONS OF YOUNG ADULTS ON THE LOSS OF A PARENT IN ADOLESCENCE. *International Journal of Child, Youth & Family Studies*, 8(3), 79–100. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/reflections-young-adults-on-loss-parent/docview/2323490078/se-2>
- Critical Appraisal Skills Programme (CASP). (2010). 10 Questions to Help You Make Sense of Qualitative Research. https://casp-uk.b-cdn.net/wp-content/uploads/2018/03/CASP-Qualitative-Checklist-2018_fillable_form.pdf
- Cummings, G., & Estabrooks, C. A. (2003). The effects of hospital restructuring that included layoffs on individual nurses who remained employed: A systematic review of impact. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 23(8–9). <https://doi.org/10.1108/01443330310790633>
- Domingo, P. S., Labine, A. G., Joyce, T., Capoquin, V., & Cañal, M. V. (2016). Bereavement, Level Stress and Coping Mechanism among Teacher Education Students of Samar State University: College Bereavement Study. *Journal of Education and Learning*, 10(4), 320–326.
- Hillis, S. D., Unwin, H. J. T., Chen, Y., Cluver, L., Sherr, L., Goldman, P. S., Ratmann, O., Donnelly, C. A., Bhatt, S., Villaveces, A., Butchart, A., Bachman, G., Rawlings, L., Green, P., Nelson, C. A., & Flaxman, S. (2021). Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study. *The Lancet*, 398(10298), 391–402. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01253-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01253-8)
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan* (Vol. 5). Erlangga.
- Johnson, L.-M., Torres, C., Sykes, A., Gibson, D. V., & Baker, J. N. (2017). The bereavement experience of adolescents and early young adults with cancer: Peer and parental loss due to death is associated with increased risk of adverse psychological outcomes. *PLoS One*, 12(8). <https://www.proquest.com/scholarly-journals/bereavement-experience-adolescents-early-young/docview/1931685623/se-2>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Ludik, D., & Greeff, A. P. (2020). Exploring Factors That Helped Adolescents Adjust and Continue With Life After the Death of a Parent: <https://doi.org/10.1177/0030222820923905>
<https://doi.org/10.1177/0030222820923905>
- Rajandram, R. K., Jenewein, J., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Coping processes relevant to posttraumatic growth: an evidence-based review. *Supportive Care in Cancer*, 19(5), 583. <https://doi.org/10.1007/S00520-011-1105-0>
- Robin, L., & Omar, H. A. (2014). Adolescent Bereavement. 121. https://uknowledge.uky.edu/pediatrics_facpubhttps://uknowledge.uky.edu/pediatrics_facpub/121
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. In *Depression and Anxiety* (Vol. 28, Issue 2, pp. 103–117). *Depress Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.20780>
- Smith, K., & Langer, S. (2021). The Impact of Parental Bereavement on Young People: A Thematic Analysis of Using Online Web Forums as a Method of Coping: <https://doi.org/10.1177/00302228211024017>
<https://doi.org/10.1177/00302228211024017>
- UNICEF. (2021). Indonesia: Sejak pandemi dimulai, lebih dari 25.000 anak kehilangan orang tua akibat COVID-19. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/indonesia-sejak-pandemi-dimulai-lebih-dari-25000-anak-kehilangan-orang-tua-akibat>

Weinstock, L., Dunda, D., Harrington, H., & Nelson, H. (2021). It's Complicated—Adolescent Grief in the Time of Covid-19. *Frontiers in Psychiatry*, 0, 166.
<https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.638940>