



DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI)

Vega Meiryska Dwi Anjani^{1✉}

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima
20 September 2019
Disetujui 21 Oktober
2019
Dipublikasikan
29 November 2019

Keywords:

Police Widow (Warakawuri), Social Support, Religious Coping Strategies

Abstrak

Tergantikannya peran suami dalam sebuah keluarga karena meninggal dunia, mengharuskan janda polisi (warakawuri) menghadapi masalah perubahan hidup yang dapat menjadi sumber stres. Strategi koping religius dilakukan saat menghadapi situasi yang menekan yakni penyelesaian masalah dengan pendekatan keagamaan seperti berdoa, berdzikir serta mendengarkan ceramah, dan salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping religius yaitu dukungan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan strategi koping religius. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek sebanyak 57 janda polisi (warakawuri) di kota Sumenep. Instrumen yang digunakan yaitu skala IRCOPE (*Iran Religiousitas Coping*) dan *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data korelasi *product momen*. Hasil analisis data diperoleh nilai (r) = 0,390, (p) = 0.003 ($\text{sig} < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping religius. Implementasi dari penelitian adalah agar janda polisi (warakawuri) mengikuti banyak kegiatan positif yang dapat membangkitkan semangat dan rasa optimis, serta tidak merasa malu dan menutup diri untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Abstract

When the husband's role in a family is replaced because he has died, it makes police widow (warakawuri) overcome all issues (problems) due to changes in life that can be a source of stress. Religious coping strategies is used to overcome the issues with a religious approach such as pray (sholat), dhikr and listen to sermon, and one of the factors that affect religious coping strategies is social support. The aim of this research is to know the relationship between social support and religious coping strategies. This research employed quantitative method with correlational design. Purposive sampling technique was opted to pick out the sample. The partisipants of this research were 57 police widows (warakawuri) in Sumenep, East Java. The instruments used were the scale of IRCOPE (Iran Coping Religiousity) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Data analysis technique of this research used product-moment correlation. The results of data analysis showed that (r) value = 0.390, (p) = 0.003 ($\text{sig} < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is a positive relationship between social support with religious coping strategies. The implementation of the research is so that police widow (warakawuri) follow many positive activities that can arouse enthusiasm and sense of optimism, and not feel ashamed and close themselves to socializing with others.

PENDAHULUAN

Umumnya sebuah keluarga beranggotakan suami, istri, dan anak. Namun pada kenyataannya di masyarakat terdapat keluarga yang beranggotakan tidak lengkap, seperti tergantikannya peran suami karena meninggal dunia. Istri yang suaminya meninggal harus menyanggah status sebagai janda. Perubahan hidup karena tergantikannya peran suami mengharuskan janda sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarganya, yang mana perubahan hidup tersebut dapat menimbulkan masalah dan mengakibatkan stres. Sehingga saat individu menghadapi masalah yang menekan, seorang janda seharusnya menggunakan pendekatan agama yang disebut strategi koping religius. Menurut Mattlin, Wethington, Kessle, McRae, & Pargament (Primaldhi, 2008), ketika seseorang menghadapi situasi yang *stressful* seperti kematian, penyakit ataupun perpisahan dengan pasangan karena masalah atau situasi apapun yang dianggap negatif, kebanyakan individu melibatkan agama untuk mengatasi berbagai masalahnya.

Data survei dari halaman web merdeka.com (2014) yang dilakukan oleh Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA) menunjukkan sebanyak 24% atau hampir seperempat dari jumlah keluarga yang ada dan tersebar di Indonesia dipimpin oleh janda. Menurut Badan Pusat Statistik (2010), data hasil sensus penduduk di Provinsi Jawa Timur diketahui terdapat jumlah janda sebanyak 2.407.394 jiwa, yang terdiri dari janda cerai mati berjumlah 1.989.498 jiwa dan janda cerai hidup berjumlah 417.896 jiwa. Di kota Sumenep sendiri menurut Badan Pusat Statistik (2018) di tahun yang sama terdapat jumlah janda sebanyak 89.268 jiwa, yang terdiri dari janda cerai hidup berjumlah 17.369 jiwa dan janda cerai mati berjumlah 71.899 jiwa. Dan jumlah janda cerai mati di kota Sumenep pada tahun 2010 tersebut merupakan jumlah terbanyak dibandingkan kota lainnya di Madura (Pamekasan: 42.933

jiwa, Sampang: 41.230 jiwa, Bangkalan: 49.686 jiwa).

Perubahan hidup janda karena suami meninggal dirasakan oleh warakawuri. Warakawuri adalah sebutan bagi istri anggota polisi yang telah meninggal dunia. Sebelum menyanggah status menjadi janda polisi (warakawuri), hal yang paling dikhawatirkan oleh kebanyakan istri polisi mengenai pekerjaan suaminya adalah keselamatan diri saat bekerja. Karena pekerjaan polisi yang sangat erat kaitannya dengan resiko bahaya yang tinggi walaupun berada di tempat aman (Nugrahini, 2014). Pada waktu yang bersamaan polisi harus menjaga keamanan masyarakat dan menginvestigasi kejahatan, selain itu para polisi juga harus tetap berhati-hati akan kemungkinan yang mengancam keselamatan diri mereka sendiri (Waters & Ussery, 2007). Kejadian yang mengharuskan istri polisi menjadi warakawuri yaitu seperti kejadian yang menimpa istri Iptu Yudi Rospuji Siswanto yaitu salah satu polisi yang tewas dalam insiden kerusuhan napi di Mako Brimob, Kelapa Dua Depok, Jawa Barat. Padahal sehari setelah suaminya meninggal, sang istri melahirkan bayi laki-laki (popmama.com, 2018). Dan kejadian lainnya seperti kejadian yang menimpa Aiptu Samsul Huda yang tewas dibunuh orang tak dikenal di Semarang (kompas.com, 2018). Selain itu resiko keselamatan polisi lainnya seperti yang menimpa Briptu Anumerta Faisal yang gugur ketika terlibat baku hantam dengan kelompok kriminal bersenjata di kawasan Pantai Bantayan, Aceh Utara (kompas.com, 2018). Sehingga hal itu merupakan hal yang memberikan duka cita yang mendalam kepada janda polisi (warakawuri) yang suaminya meninggal karena bertugas, maupun hal lainnya.

Selain merasakan duka cita yang mendalam, janda polisi (warakawuri) diharuskan berperan ganda di dalam keluarganya, sebagai ibu rumah tangga dan sekaligus sebagai ayah dalam membesarkan

anak-anaknya. Setelah suami meninggal mereka menerima gaji pensiunan janda yang bisa dibilang kurang untuk mencukupi kebutuhan hidup. Perubahan hidup akan sangat terasa apabila janda polisi (warakawuri) ini hanyalah seorang ibu rumah tangga atau tidak memiliki penghasilan yang cukup sementara ia masih memerlukan biaya untuk pendidikan anak-anaknya. Menurut Daryanai, Hamilton, Abramson, dan Alloy (2016), janda rentan terhadap kondisi keuangan yang lemah karena kehilangan suami sebagai tulang punggung keluarga, dan juga berdampak pada pencapaian pendidikan yang rendah bagi anak-anaknya. Sebagai janda bukan hanya berdampak pada keadaan ekonomi keluarganya, janda harus menerima perubahan yang terjadi dalam lingkungan sosial (Verma, 2015). Tekanan yang dirasakan dari berbagai hal tersebut dapat menjadi sumber stres, karena janda dituntut berpikir keras mengenai siapa yang akan bertanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan dirinya, anak-anak dan anggota keluarga lainnya (Hashim, Azmawati, & Endut, 2015). Setelah kematian suami, perhatian utama bagi seorang janda adalah harus adanya kemandirian pribadi dalam dirinya (Moss & Moss, 2014). Menurut Aprilia (2013), wanita dewasa yang mengasuh anak sendiri setelah kematian suaminya, membutuhkan waktu yang cukup lama, yaitu sekitar 1-3 tahun untuk bangkit dari kesedihan. Menurut Perlmutter (1992), ada yang memerlukan waktu 1-2 tahun untuk beradaptasi dengan status yang baru tetapi ada pula yang memerlukan waktu yang lama, bahkan ada yang tidak dapat beradaptasi dengan status baru tersebut. Hal tersebut tentunya akan berbeda-beda pada tiap individu.

Pada warakawuri bisa dilihat dari cara individu menghadapi stres karena meninggalnya suami, hal ini disebut juga sebagai strategi koping. Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi koping merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang

dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan (stres). Salah satu bentuk strategi koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi situasi yang menekan (stres) adalah strategi koping religius. Strategi koping religius merupakan respon yang digunakan dalam mengatasi permasalahan dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan seperti lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Menurut Pargament (1997) strategi koping religius adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang bentuknya seperti berdoa, beribadah, berdzikir, mengikuti kajian keagamaan, mendengarkan ceramah yang memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan situasi yang menekan kehidupan seseorang. Agama adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi stres. Agama sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia agar dapat mengarahkan, membimbing, dan menunjukkan kepada manusia tentang sumber yang dapat dijadikan pegangan dalam menghadapi segala problema kehidupan serta cara-cara yang harus dilakukan (Nata, 1993).

Menurut Gallup dalam penelitian Brewer, Robinson, Sumra, Tatsi, dan Gire (2014), sebanyak 87% dari populasi manusia secara global memiliki keyakinan tentang agama. Keyakinan beragama terbukti memiliki banyak manfaat, dengan adanya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental. Hill dan Pargament (Oltmanns & Emery, 2013) menyebutkan bahwa keyakinan religius dapat membantu individu untuk mendapatkan kontrol bersama Tuhan. Bukan hanya menerima kontrol dengan Tuhan, agama bisa dijadikan media dalam menurunkan stres dalam menjalani kehidupan, yaitu caranya dengan berdoa dan adanya ritual-ritual ibadah keagamaan tertentu, dengan cara tersebut dapat memberikan suatu harapan dan kenyamanan. Penelitian selanjutnya oleh Ursaru, Crumpei,

dan Crumpei (2014) hasil menunjukkan bahwa strategi koping religius sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup bagi wanita. Penelitian lainnya oleh McMahan dan Biggs (Angganantyo, 2014) membuktikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan strategi koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup.

Subjek dari penelitian Pitasari dan Cahyono (2014) mengaku bahwa saat menjadi janda mereka merasakan beban psikologis yang sangat berat, tetapi sedikit demi sedikit bisa kembali menjadi dirinya dengan bantuan dari banyak orang dan juga aspek religiusitas yang tinggi. Jadi penyertaan unsur keagamaan sangat diperlukan dalam menghadapi masalah atau tekanan yang dirasakan.

Lanza (Oltmanns & Emery, 2013) mengatakan bahwa agama mendorong koping aktif, bukan pasif, dan menghasilkan lebih sedikit rasa sakit, depresi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu individu dalam menghadapi stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao, & Subbakrishna, 2002). Dengan mendekati diri kepada Tuhan, seorang janda dalam menghadapi permasalahan yang terjadi senantiasa akan bersikap pasrah (berserah diri) kepada-Nya, sikap pasrah ini memberikan sikap optimis sehingga muncul perasaan positif seperti kebahagiaan, senang, nyaman, tenang dan aman (Jalaluddin, 1998).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Utami (2012) menyebutkan bahwa dengan adanya kontribusi positif melalui agama dalam koping stres pada masing-masing individu, diketahui bahwa agama bukanlah hanya sebatas ritual belaka. Agama bisa memiliki makna yang lebih dalam terhadap kehidupan manusia. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan

menunjukkan bahwa strategi koping yang melibatkan unsur agama atau biasa disebut dengan strategi koping religius selalu dilakukan oleh individu ketika mereka menghadapi *stressor* tertentu, sehingga ada keterkaitan antara strategi koping religius dengan kebutuhan untuk mengelola masalah yang mengakibatkan stres.

Penelitian telah mengidentifikasi bagaimana orang menggunakan agama atau strategi koping religius untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres (Adam & Ward, 2016), seperti terlibat dalam kegiatan keagamaan, mencari dukungan sosial melalui pemimpin kajian dan jemaat yang beragama, serta membingkai ulang peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan untuk mendekatkan hubungan mereka dengan Tuhan (Boudreaux, Catz, Ryan, Amaral-Melendez, & Brantley, 1995; Krägeloh, Chai, Shepherd, & Billington, 2012; Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping religius yaitu dukungan sosial (Masyitoh, 2007). Ketersediaan dukungan sosial berperan sebagai penahan gejala dari peristiwa stres. Beberapa studi telah menemukan bahwa dukungan sosial dan strategi koping religius dapat mendukung melawan permasalahan hidup, dalam Al-Kandari (2011) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat religiusitas yang tinggi mendapat dukungan sosial yang tinggi, frekuensi sosial yang lebih banyak, dan adanya kekuatan sosial antara individu dengan sosialnya, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping religius dan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat menjadi kontributor penting terhadap religiusitas seseorang (Dulin, 2005; Harris, Thoresen, McCullough, & Larson, 1999).

Dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negatif dari stres (Sarafino, 1994). Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau

memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan strategi koping (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dalam Jenaabadi (2014) disebutkan bahwa sumber daya keluarga serta dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap penggunaan strategi koping pada individu.

Dukungan sosial adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Dukungan sosial juga sangat diperlukan bagi seorang janda polisi (warakawuri), karena dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan semangat dan optimisme untuk menjalani perubahan hidup setelah sepeninggal suami.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Powers, Bisconti, dan Bergeman (2014), menyebutkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan emosional serta dukungan suportif yang berasal dari teman atau anggota keluarga dibutuhkan untuk menjaga tingkat kesejahteraan para janda. Dalam penelitiannya, para janda memanfaatkan dukungan dari orang-orang terdekat, para janda mendapat dukungan dari teman maupun anggota keluarganya dalam menghadapi permasalahan. Penelitian Aprilia (2013) menyebutkan bahwa janda karena kematian suami membutuhkan dukungan sosial berupa kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, teman maupun tetangga, bantuan nyata seperti menjaga dan mengurus anak-anaknya, penghargaan dan penerimaan positif dari lingkungan sekitar tentang pengakuan status janda dan ibu tunggal.

Dukungan sosial untuk tetap semangat menjadikan kekuatan tersendiri bagi seorang janda, yang berasal dari teman maupun keluarga berupa *support*, perhatian, dan adanya pengakuan mengenai keberadaan mereka sebagai orang tua tunggal. Dukungan sosial adalah rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stres, dengan adanya dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Baron & Byrne, 2005). Menurut Sarason dan Pierce (Baron & Byrne, 2005) dukungan sosial merupakan kenyamanan seseorang secara fisik atau psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dengan adanya dukungan sosial yang berasal dari teman, orang terdekat dan dari keluarga, seseorang merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Dukungan sosial dan strategi koping religius sangat diperlukan bagi janda polisi (warakawuri), keduanya memiliki peran penting saat janda polisi (warakawuri) mengalami suatu masalah yang mengakibatkan stres karena perubahan hidup setelah suami meninggal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi (warakawuri) di kota Sumenep. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi (warakawuri) di kota Sumenep. Dan adapun manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi (warakawuri), serta penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai tambahan

referensi apabila berminat melakukan penelitian sejenis.

Pada umumnya, seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (*stressor*) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*). Artinya strategi koping (penyelesaian masalah) yang dilakukan dengan melibatkan pendekatan ketuhanan dan keyakinan saat menghadapi masalah dinamakan dengan strategi koping religius.

Menurut Pargament (1997) strategi koping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan. Serta menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.

Wong McDonald dan Gorsuch (2000) mengatakan bahwa religius dapat digunakan seseorang dengan menggunakan keyakinannya guna mengelola stres dan masalah-masalah mengenai permasalahan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Wong dan Wong (2006) mengartikan strategi koping religius adalah upaya penyelesaian masalah dengan mengikutsertakan ketuhanan sebagai pengaruh besar dalam permasalahan seseorang yang terjadi dalam hidupnya. Pargament (1997) mengatakan bahwa strategi koping religius adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah serta memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan kejadian yang berbahaya yang menekan kehidupan seseorang.

Berdasarkan penjelasan teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa strategi koping religius merupakan suatu cara yang dilakukan individu dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan atau melibatkan Tuhan seperti ibadah keagamaan, berdoa dan mendekati diri kepada Tuhan saat menghadapi masalah-masalah dalam hidup. Konsep serta aspek strategi koping religius yang dikemukakan oleh Pargament masih sangat global dan digunakan di negara bagian barat. Aflakseir dan Coleman (2011) melakukan sebuah penelitian mengenai pengembangan instrumen strategi koping religius terhadap agama Islam di negara Iran dan menemukan terdapat perbedaan yang masih terkait dengan teori Pargament yang relevan. Aflakseir dan Coleman (2011) telah menyaring dan mengadaptasi jenis strategi koping religius yang telah dikemukakan Pargament dengan pemahaman religi yang lebih spesifik.

Terdapat 5 aspek strategi koping religius yang dikemukakan oleh Aflakseir dan Coleman (2011) yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu pada *Positive Religious Coping* yang terdiri dari aspek : 1) *Religious Practice*, yaitu kegiatan spiritual yang dilakukan seperti sholat dan doa yang dilakukan secara fokus serta mengartikan bahwa kegiatan mendekati diri tersebut memiliki manfaat kebaikan dalam kehidupan, 2) *Benevolent reappraisal*, yaitu menilai kembali secara positif terhadap permasalahan yang terjadi, dan 3) *Active Religious Coping*, yaitu seseorang berdoa dan yakin bahwa Tuhan akan menjawab semua doa-doanya. Dan *Negative Religious Coping* terdiri dari aspek: 1) *Negative Feeling Toward God*, yaitu seseorang memiliki perasaan yang negatif kepada Tuhan terhadap masalah yang dihadapi, dan 2) *Passive Religious Coping*, yaitu seseorang bergantung kepada Tuhan dan menunggu bantuan Tuhan dalam menghadapi persoalan hidup.

Dalam menentukan strategi koping, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi koping itu sendiri (Masyitoh, 2007), yaitu: a) Jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan tidak berbeda jauh penggunaannya pada koping yang terpusat pada emosi. Hanya saja laki-laki cenderung lebih sering menggunakan koping yang terpusat pada masalah dibandingkan dengan perempuan, b) Kepribadian individu, menurut Lazarus (1984) individu dengan tipe kepribadian internal *focus of control* lebih sering menggunakan usaha koping langsung dengan sedikit usaha *suppression* atau menekan, sedangkan pada individu dengan tipe eksternal *locus of control* cenderung lebih membuka diri dan tidak menekan permasalahan yang dihadapinya, c) Usia, yaitu ada perbedaan yang signifikan antara subjek berusia muda ataupun berusia tua dalam menentukan strategi koping yang akan digunakan, d) Pendidikan, menurut Billings dan Moss, subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering menggunakan strategi *problem focus coping* (koping terpusat masalah), dan sebaliknya pada individu yang tingkat pendidikannya rendah akan cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* (koping terpusat emosi) dan akan cenderung menghindar dalam menghadapi permasalahan yang ada, e) Budaya, yaitu pada masyarakat industri, cenderung menampilkan perilaku koping yang lebih bersifat aktif. Sebaliknya, pada masyarakat agraris, cenderung menampilkan perilaku koping yang bersifat pasif, f) Situasional, yakni individu yang menganggap stressor dapat ditangani cenderung memilih *problem focused coping* (koping terpusat masalah), dan sebaliknya, jika individu merasa bahwa situasi yang dihadapi kurang atau tidak dapat ditangani dengan baik, maka individu cenderung memilih *emotion focused coping* (koping terpusat emosi), dan g) Penilaian terhadap tersedianya dukungan sosial, yakni strategi koping dengan cara mencari dukungan sosial

dari orang-orang sekitarnya cenderung dilakukan individu yang menilai bahwa lingkungan yang ada di sekitar mampu untuk memberinya dukungan sosial yang baik. Sedangkan, strategi koping menghindar biasanya dilakukan pada individu yang kurang memiliki dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Dukungan sosial secara umum merupakan bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang berarti seperti keluarga, teman dan orang-orang sekitar kepada individu. Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), dukungan sosial merupakan cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dari peristiwa stres. Zimet dkk. (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu.

Shumaker dan Brownell (Zimet dkk., 1988) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai pertukaran sumber daya antara setidaknya dua individu yang dirasakan oleh penyedia atau penerima yang akan dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima. Dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam bagaimana cara individu mengatasi masalah yang dihadapi. Bantuan atau pertolongan ini diberikan kepada individu dengan tujuan agar merasa diperhatikan saat mengalami masalah, mendapat dukungan, dihargai, dan dicintai. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan berupa material maupun non material yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial yang akrab dengan individu.

Zimet dkk. (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu, antara lain : 1) *Family support*, yaitu dukungan keluarga atau

bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional, 2) *Friends support*, yaitu dukungan teman atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya, dan 3) *Significant other support*, yaitu dukungan orang yang istimewa atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

Perubahan hidup karena meninggalnya suami bagi janda polisi (warakawuri) selain merasakan duka cita yang mendalam, janda polisi (warakawuri) diharuskan berperan ganda di dalam keluarganya, sebagai ibu rumah tangga dan sekaligus menggantikan peran sebagai ayah dalam membesarkan anak-anaknya. Sehingga janda polisi (warakawuri) ini memiliki tanggung jawab yang jauh lebih sulit dan berat dibandingkan sebelumnya. Masalah perubahan hidup dari berbagai hal yang dirasakan janda polisi (warakawuri) setelah meninggalnya suami tersebut dapat menjadi sumber stres.

Untuk mengatasi segala masalah perubahan hidup setelah suami meninggal, seorang janda polisi (warakawuri) membutuhkan dukungan sosial. Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), dukungan sosial merupakan cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dari peristiwa stres. Zimet dkk. (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu. Dukungan sosial tersebut mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negatif dari stres (Sarafino, 1994).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Powers, Bisconti, dan Bergeman (2014), menyebutkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan emosional serta dukungan suportif yang berasal dari teman atau anggota keluarga dibutuhkan untuk menjaga tingkat kesejahteraan para janda. Dalam penelitiannya, para janda memanfaatkan dukungan dari orang-orang terdekat, dari teman maupun anggota keluarganya. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain (Kumalasari & Ahyani, 2012). Janda karena kematian suami membutuhkan dukungan sosial berupa kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, teman maupun tetangga, bantuan nyata seperti menjaga dan mengurus anak-anaknya, penghargaan dan penerimaan positif dari lingkungan sekitar tentang pengakuan status janda dan ibu tunggal (Aprilia, 2013).

Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan strategi koping (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dalam Jenaabadi (2014) disebutkan bahwa sumber daya keluarga serta dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap penggunaan strategi koping pada individu. Salah satu strategi koping yang biasa dilakukan individu dalam menghadapi situasi yang menekan (stres) seperti yang dirasakan janda polisi (warakawuri) adalah strategi koping religius. Strategi koping religius merupakan respon yang digunakan dalam mengatasi permasalahan dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan seperti lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Pargament (1997) mengatakan bahwa strategi koping religius adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan,

mengikuti kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah serta memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan situasi yang menekan kehidupan seseorang.

Graham, Furr, Flowers, dan Burke (2001) menemukan bahwa agama dan spiritualitas dapat dijadikan koping saat mengatasi stres. Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya. Penelitian Mattlin, Wethington, Kessle, McRae, & Pargament, menunjukkan bahwa ketika individu menghadapi situasi yang *stressful* seperti kematian, penyakit ataupun perpisahan dengan pasangan karena masalah atau situasi apapun yang dianggap negatif, kebanyakan individu melibatkan agama untuk mengatasi berbagai masalahnya (Primaldhi, 2008).

Penelitian telah mengidentifikasi bagaimana orang menggunakan agama atau strategi koping religius untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres (Adam & Ward, 2016), seperti terlibat dalam kegiatan keagamaan, mencari dukungan sosial melalui pemimpin kajian dan jemaat yang beragama, serta membingkai ulang peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan untuk mendekatkan hubungan mereka dengan Tuhan (Boudreaux, Catz, Ryan, Amaral-Melendez, & Brantley, 1995; Krägeloh, Chai, Shepherd, & Billington, 2012; Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998). Dalam penelitian Aflakseir dan Coleman (2011) yang meneliti strategi koping religius di kalangan siswa Muslim dan veteran di Iran, ditemukan bahwa strategi koping religius diprediksi dapat meningkatkan penyesuaian psikologis dalam sampel siswa dan mengurangi tingkat PTSD dan gejala psikosomatis di antara veteran perang yang cacat, sehingga strategi koping religius disini digunakan individu saat mengalami masalah yang dapat menjadi sumber stres.

Beberapa studi telah menemukan bahwa dukungan sosial dan strategi koping religius dapat mendukung melawan permasalahan hidup yang menjadi sumber stres. Sesuai dengan subjek penelitian Pitasari dan Cahyono (2014) mengaku bahwa saat menjadi janda mereka merasakan beban psikologis yang sangat berat, tetapi sedikit demi sedikit bisa kembali menjadi dirinya dengan bantuan dari banyak orang (dukungan sosial) dan juga aspek religiusitas (berdoa, beribadah) yang tinggi. Jadi penyertaan unsur keagamaan dan dukungan sosial sangat diperlukan dalam menghadapi masalah atau tekanan yang dirasakan. Dan dalam Al-Kandari (2011) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat religiusitas (berdoa, beribadah) yang tinggi mendapat dukungan sosial yang tinggi pula, frekuensi sosial yang lebih banyak, dan adanya kekuatan sosial antara individu dengan sosialnya, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping religius dan dukungan sosial. Studi lainnya dalam Lim & Yi (2009) menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas memiliki pengaruh besar pada kualitas hidup seseorang. Dukungan sosial dapat menjadi kontributor penting terhadap religiusitas seseorang (Dulin, 2005; Harris, Thoresen, McCullough, & Larson, 1999).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi di Kota Sumenep. Manfaat dari penelitian ini adalah selain memberikan sumbangan pengetahuan, juga memberikan alternatif solusi terkait permasalahan perubahan hidup yang dialami oleh para Janda Polisi melalui dukungan sosial dan strategi koping.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan dan seberapa jauh suatu hubungan ada antara dua variabel (yang dapat diukur) atau lebih (Sumanto, 1990). Alasan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional adalah untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dukungan sosial dan strategi koping religius.

Subjek penelitian ini adalah janda polisi (warakawuri). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu seorang janda polisi (warakawuri), tinggal di kota Sumenep, dan minimal satu tahun telah menjadi janda polisi (warakawuri). Peneliti mengambil sampel minimal 30 orang. Menurut Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012), ukuran sampel minimum yang dapat diterima untuk studi korelasional dan diterima oleh sebagian besar peneliti yaitu tidak kurang dari 30.

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) (*independent variable*) yaitu dukungan sosial dan variabel terikat (Y) (*dependent variable*) yaitu strategi koping religius. Skala pertama yaitu skala strategi koping religius. Strategi koping religius merupakan cara yang dilakukan individu saat

mengatasi permasalahan dalam hidup dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan seperti beribadah, berdoa, berdzikir, maupun mendengarkan ceramah. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari Fidinillah (2018) yang disusun berdasarkan teori Aflakseir & Coleman (2011) disesuaikan dengan aspek yang ada pada teori strategi koping religius. Aspek-aspek tersebut adalah *religious practice, negative feeling toward God, benevolent reappraisal, passive religious coping, active religious coping*. Instrumen ini bernama skala IRCOPE (*Iran Religiusitas Coping*) yang berjumlah 30 item. Skala ini menggunakan model skala likert, dimana dalam skala tersebut terdapat empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Skala kedua yaitu skala dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sebuah bentuk dukungan seperti perhatian, nasehat atau masukan, serta kasih sayang yang berasal dari orang-orang yang memiliki arti bagi individu seperti keluarga, saudara, teman, maupun orang yang istimewa. Skala dukungan sosial ini menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang mengukur dukungan sosial berdasarkan sumber-sumbernya, dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 12 item. Skala ini menggunakan model skala likert, dimana dalam skala tersebut terdapat empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1.
Indeks Validitas Skala Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Diujikan	Item	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
Strategi Koping Religius	30		25	0.261 - 0.594
Dukungan Sosial	12		12	0.261 - 0.875

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, diketahui bahwa pada skala strategi koping religius terdapat 5 item gugur dari 30 item. Sedangkan pada skala dukungan sosial semua item (12) valid.

Tabel 2.

Indeks Reliabilitas Skala Penelitian	
Alat Ukur	Koefisien Alpha
Strategi Koping Religius	0.809
Dukungan Sosial	0.904

Tabel diatas merupakan hasil uji reliabilitas pada skala strategi koping religius memiliki nilai koefisien alpha (*cronbach's alpha*) sebesar 0.809, sedangkan nilai koefisien alpha (*cronbach's alpha*) pada skala dukungan sosial sebesar 0,904, sehingga dapat dilihat bahwa dari kedua skala tersebut memiliki nilai indeks validitas dan reliabilitas yang baik.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan penelitian. Tahap pertama yaitu persiapan, kemudian pelaksanaan, dan yang terakhir adalah analisa data. Dalam tahap persiapan, terdiri dari identifikasi fenomena yang terjadi, kemudian pendalaman teori, penyusunan rancangan penelitian, dan mengadaptasi skala yang sesuai.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, pada tahap pelaksanaan disini peneliti melakukan *try out* selama kurang lebih 1 bulan dari tanggal 26 Januari sampai 25 Februari 2019, setelah itu peneliti melakukan uji validitas untuk menyaring item-item yang tidak valid hingga mendapatkan item-item yang valid. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai, dimana menurut Hadi (2000), bahwa dalam *try out* terpakai hasil *try out* nya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sah saja yang dianalisis. Skala hanya disebarkan satu kali

kemudian dilakukan uji validitas, reliabilitas, dan analisa. Alasan peneliti menggunakan metode *try out* terpakai karena adanya keterbatasan subjek janda polisi (warakawuri) yang akan diteliti. Sebelum melakukan *try out* yang sekaligus penelitian, peneliti terlebih dahulu berkunjung ke Sekretaris Dian Kemala Bhayangkari Polres Sumenep untuk menanyakan mengenai data-data warakawuri yang ada. Setelah mendapatkan data-data warakawuri, kemudian peneliti mengambil data dengan alat ukur yang telah dipersiapkan.

Kemudian pada tahapan yang terakhir adalah analisa data. Proses analisa data pada penelitian ini menggunakan *software* perhitungan statistik. Adapun variabel bebas yaitu dukungan sosial dan variabel terikat yaitu strategi koping religius, maka untuk menganalisis kedua variabel peneliti menggunakan analisa data korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dari variabel independen dan variabel dependen. Kemudian, setelah data di analisis dengan SPSS maka dilakukan penyusunan hasil penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh. Analisa data dilakukan dengan menuliskan laporan hasil penelitian yang meliputi pembuatan abstrak, hasil penelitian, diskusi dan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 57 janda polisi (warakawuri) dengan kriteria yaitu seorang janda polisi (warakawuri), tinggal di kota Sumenep, dan minimal satu tahun telah menjadi janda polisi (warakawuri). Subjek terdiri dari 57 janda polisi (warakawuri) yang berusia antara 38 sampai 80 tahun.

Tabel 3.
Deskripsi Subjek

No.	Nama	Usia	Lama Warakawuri	Pekerjaan
1	M	49 tahun	16 tahun	Ibu Rumah Tangga
2	RA	38 tahun	3 tahun	Ibu Rumah Tangga
3	A	51 tahun	4 tahun	Ibu Rumah Tangga
4	PZA	68 tahun	42 tahun	Ibu Rumah Tangga
5	S	47 tahun	7 tahun	Ibu Rumah Tangga
6	M	68 tahun	8 tahun	Ibu Rumah Tangga
7	H	56 tahun	8 tahun	Ibu Rumah Tangga
8	H	61 tahun	12 tahun	Ibu Rumah Tangga
9	S	57 tahun	7 tahun	Ibu Rumah Tangga
10	SS	57 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
11	MN	64 tahun	21 tahun	Ibu Rumah Tangga
12	SA	54 tahun	7 tahun	Ibu Rumah Tangga
13	AB	60 tahun	12 tahun	Ibu Rumah Tangga
14	RK	65 tahun	1,6 tahun	Ibu Rumah Tangga
15	KS	62 tahun	11 tahun	Ibu Rumah Tangga
16	IR	55 tahun	10 tahun	Ibu Rumah Tangga
17	J	58 tahun	12 tahun	Ibu Rumah Tangga
18	ER	57 tahun	15 tahun	Ibu Rumah Tangga
19	S	62 tahun	13 tahun	Ibu Rumah Tangga
20	SA	66 tahun	17 tahun	Ibu Rumah Tangga
21	N	51 tahun	12 tahun	Ibu Rumah Tangga
22	LH	49 tahun	3 tahun	Ibu Rumah Tangga
23	HMS	65 tahun	9 tahun	Ibu Rumah Tangga
24	SS	69 tahun	14 tahun	Ibu Rumah Tangga
25	RK	75 tahun	33 tahun	Ibu Rumah Tangga
26	S	69 tahun	19 tahun	Ibu Rumah Tangga
27	R	67 tahun	13 tahun	Ibu Rumah Tangga
28	F	66 tahun	18 tahun	Ibu Rumah Tangga
29	SF	57 tahun	16 tahun	Ibu Rumah Tangga
30	H	62 tahun	2 tahun	Guru SD
31	RNS	69 tahun	16 tahun	Ibu Rumah Tangga
32	SA	59 tahun	7 tahun	Ibu Rumah Tangga
33	LI	61 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
34	M	71 tahun	20 tahun	Wiraswasta
35	M	68 tahun	23 tahun	Ibu Rumah Tangga
36	R	76 tahun	30 tahun	Ibu Rumah Tangga
37	H	59 tahun	5 tahun	Ibu Rumah Tangga
38	J	56 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
39	R	54 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
40	SD	61 tahun	5 tahun	Ibu Rumah Tangga
41	JH	50 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
42	N	48 tahun	2 tahun	Guru
43	AH	53 tahun	5 tahun	Ibu Rumah Tangga
44	R	57 tahun	14 tahun	Ibu Rumah Tangga
45	M	64 tahun	8 tahun	Ibu Rumah Tangga
46	NK	59 tahun	2 tahun	Guru
47	H	67 tahun	30 tahun	Ibu Rumah Tangga
48	MA	69 tahun	30 tahun	Ibu Rumah Tangga
49	ST	74 tahun	25 tahun	Ibu Rumah Tangga
50	SJ	80 tahun	32 tahun	Ibu Rumah Tangga
51	SA	80 tahun	46 tahun	Ibu Rumah Tangga
52	A	70 tahun	2 tahun	Ibu Rumah Tangga
53	SRJ	80 tahun	32 tahun	Ibu Rumah Tangga

No.	Nama	Usia	Lama Warakawuri	Pekerjaan
54	MH	67 tahun	21 tahun	Ibu Rumah Tangga
55	SR	51 tahun	2 tahun	PNS
56	NI	50 tahun	1 tahun	PNS
57	YT	47 tahun	7 tahun	Ibu Rumah Tangga

Tabel 4.
T-Skor Dukungan Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	30	52,6%
Rendah	27	47,4%
Total	57	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil yaitu ada 30 subjek termasuk ke dalam kategori dukungan sosial tinggi yang apabila di presentasikan menjadi 52,6% dan sisanya sebesar 47,4% dimiliki oleh 27 subjek yang masuk dalam kategori dukungan sosial rendah dari total subjek yang digunakan sebanyak 57 subjek yang digunakan sebagai sampel. Sedangkan hasil untuk perhitungan T-Skor skala strategi koping religius adalah sebagai berikut:

Tabel 5.

T-Skor Strategi Koping Religius		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	30	52,6%
Rendah	27	47,4%
Total	57	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil yaitu ada 30 subjek termasuk ke dalam kategori strategi koping religius tinggi yang apabila di presentasikan menjadi 52,6% dan sisanya sebesar 47,4% dimiliki oleh 27 subjek yang masuk dalam kategori strategi koping religius rendah dari total subjek yang digunakan sebanyak 57 subjek yang digunakan sebagai sampel.

Tabel 6.

Korelasi Dukungan Sosial dan Strategi Koping Religius

Koefisien Korelasi (r)	Indeks Analisa
Koefisien Korelasi (r)	0.390
Koefisien Determinasi (r ²)	0.152
Taraf Kemungkinan Kesalahan	5%
P (Nilai Signifikan)	0.003

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi yang didapatkan dari perhitungan menggunakan *software SPSS*, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,390 dengan nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan strategi koping religius, pada taraf kesalahan 5% atau 0,05. Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa koefisien determinasi (r²) sebesar 0,152. Adapun sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap strategi koping religius adalah sebesar 15,2% dan sisanya sebesar 84,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan strategi koping religius pada janda polisi (warakawuri) di kota Sumenep, semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula strategi koping religius yang dirasakan atau semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin rendah juga strategi koping religiusnya. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapatkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan strategi koping religius dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,390 dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,003 < 0,05$.

Dari identifikasi diatas, diketahui banyak janda polisi (warakawuri) yang menggunakan strategi koping religius saat mengalami perubahan hidup setelah kematian suami. Janda polisi (warakawuri) dengan strategi koping religius tinggi ditunjukkan dengan kemampuan saat mengalami masalah menekan yang dapat mengakibatkan stres dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Janda polisi (warakawuri) dengan strategi koping religius yang tinggi memiliki aspek *religious practice*, seperti kegiatan keagamaan berupa sholat dan berdoa, dengan melaksanakan sholat mereka mendapatkan ketenangan dan melepaskan segala permasalahan yang dialami, karena sholat merupakan sebaik-baiknya solusi saat menghadapi berbagai macam cobaan dari permasalahan hidup, berdoa meminta bantuan Tuhan dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan. Hal tersebut memberikan kontribusi positif dalam mendorong seorang janda polisi (warakawuri) agar lebih tegar dan kuat dalam menghadapi setiap permasalahan yang dapat mengakibatkan stres karena perubahan hidup setelah meninggalnya suami. Dalam Abidin (2009) menyebutkan bahwa semakin seseorang rajin melaksanakan ibadah shalat secara teratur, penuh ketundukan, keikhlasan dan kekhusukan, maka hal tersebut akan dapat meredakan tingkat stres yang dialami seseorang, membuat hati tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan (stres) maupun depresi dari gonjang-ganjingnya tantangan kehidupan.

Janda polisi (warakawuri) dengan strategi koping religius tinggi memiliki aspek *benevolent reappraisal* yang artinya individu tersebut menilai kembali secara positif terhadap permasalahan yang terjadi, memikirkan maksud dari cobaan dan ujian yang terjadi sebagai bentuk kasih sayang Tuhan agar membuatnya lebih tegar dan selalu positif saat menghadapi masalah setelah suami meninggal. Individu tersebut tidak memandang cobaan hidup ditinggal mati suami karena Tuhan membenci dirinya, justru hal tersebut merupakan bentuk kasih sayang dan perhatian Tuhan agar individu lebih mendekatkan diri lagi kepada-Nya dan juga adanya keyakinan bahwa semua manusia pasti akan kembali kepada sang pencipta. Dan juga strategi koping religius memiliki aspek *active religious coping*, yaitu individu berdoa dan yakin bahwa Tuhan akan menjawab semua

doa-doanya serta berusaha untuk mencari jalan keluar dengan kegiatan positif. Dengan selalu berdoa dan adanya rasa yakin tersebut individu merasa bahwa setiap permasalahan yang dialaminya akan dapat dihadapi dengan bantuan Tuhan.

Aflakseir dan Coleman (2011) menyebutkan bahwa strategi koping religius mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingginya stres seseorang dan juga mempengaruhi kehidupan seseorang untuk dirubah menjadi hal yang positif, sehingga bagi seorang janda polisi (warakawuri) yang memiliki strategi koping religius tinggi akan memiliki keyakinan dan harapan bahwa setiap masalah yang terjadi setelah kematian suami akan dapat dilalui dan dihadapi dengan bantuan Tuhan.

Penelitian telah mengidentifikasi bagaimana orang menggunakan agama atau strategi koping religius untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres (Adam & Ward, 2016). Dalam penelitian Aflakseir dan Coleman (2011) yang meneliti strategi koping religius di kalangan siswa Muslim dan veteran di Iran, ditemukan bahwa koping religius diprediksi dapat meningkatkan penyesuaian psikologis dalam sampel siswa dan mengurangi tingkat PTSD dan gejala psikosomatis di antara veteran perang yang cacat, sehingga strategi koping religius disini digunakan individu saat mengalami masalah yang dapat menjadi sumber stres. Keyakinan agama mempengaruhi keterampilan strategi koping dan memiliki potensi menurunkan suasana hati yang stres yang terkait dengan beban (Chang, Noonan, & Tennstedt, 1998). Bentuk strategi koping religius tersebut seperti terlibat dalam kegiatan keagamaan, mencari dukungan sosial melalui pemimpin kajian dan jemaat yang beragama, serta meringkai ulang peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan untuk mendekatkan hubungan mereka dengan Tuhan (Boudreaux, Catz, Ryan, Amaral-Melendez, & Brantley, 1995; Krägeloh, Chai, Shepherd, &

Billington, 2012; Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

Mencari dan mendapatkan dukungan sosial diperlukan oleh seorang janda polisi (warakawuri). Dan dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam strategi koping religius pada individu. Dukungan sosial tersebut mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negatif dari stres. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi ada kecenderungan tidak mengabaikan stres karena mereka tahu akan mendapatkan pertolongan dari orang lain (Sarafino, 1994). Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), dukungan sosial merupakan cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dari peristiwa stres. Zimet dkk. (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti di sekitar individu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Powers, Bisconti, dan Bergeman (2014), menyebutkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan emosional serta dukungan suportif yang berasal dari teman atau anggota keluarga dibutuhkan untuk menjaga tingkat kesejahteraan para janda. Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan strategi koping (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dalam Jenaabadi (2014) disebutkan bahwa sumber daya keluarga serta dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap penggunaan strategi koping pada individu. Dan penelitian Jameel (2018) yang dilakukan pada janda Hindu dan janda Muslim, diketahui bahwa dukungan

sosial merupakan prediktor pada kesejahteraan hidup seorang janda.

Beberapa studi telah menemukan bahwa dukungan sosial dan strategi koping religius dapat mendukung melawan permasalahan hidup yang menjadi sumber stres. Sesuai dengan subjek penelitian Pitasari dan Cahyono (2014) mengaku bahwa saat menjadi janda mereka merasakan beban psikologis yang sangat berat, tetapi sedikit demi sedikit bisa kembali menjadi dirinya dengan bantuan dari banyak orang (dukungan sosial) dan juga aspek religiusitas (berdoa, beribadah) yang tinggi. Jadi penyertaan unsur keagamaan dan dukungan sosial sangat diperlukan dalam menghadapi masalah atau tekanan yang dirasakan. Dan dalam Al-Kandari (2011) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat religiusitas (berdoa, beribadah) yang tinggi mendapat dukungan sosial yang tinggi pula, frekuensi sosial yang lebih banyak, dan adanya kekuatan sosial antara individu dengan sosialnya, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping religius dan dukungan sosial. Studi lainnya dalam Lim & Yi (2009) menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas memiliki pengaruh besar pada kualitas hidup seseorang. Dukungan sosial dapat menjadi kontributor penting terhadap religiusitas seseorang (Dulin, 2005; Harris, Thoresen, McCullough, & Larson, 1999).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,390 dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan strategi koping religius, pada taraf kesalahan 5% atau 0,05. Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa dukungan sosial memiliki nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,152, yang menunjukkan variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15,2% terhadap strategi koping religius, dan sisanya

sebesar 84,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan yang membuat hasil penelitian ini tidak terlalu maksimal, misalnya penggunaan variabel penelitian yang kurang banyak. Pada penelitian ini variabel yang digunakan hanya satu variabel bebas (*independent variable*) yaitu dukungan sosial dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu strategi koping religius, sehingga peran variabel *independent* terhadap variabel *dependent* tergolong kecil yaitu memberikan kontribusi 15,2%, sehingga sisanya sebesar 84,8% merupakan peranan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Jadi semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi pula strategi koping religiusnya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka rendah pula strategi koping religiusnya. Adapun kontribusi dukungan sosial terhadap strategi koping religius sebesar 15,2%. Adapun beberapa implikasi dalam penelitian ini yaitu bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan beberapa hal yaitu, melakukan penelitian lanjutan terkait untuk mengukur strategi koping religius dengan variabel lain, perlu juga dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat apakah strategi koping religius dapat dipengaruhi oleh usia dan tipe kepribadian seorang wanita setelah kematian suami, serta disarankan melakukan penelitian dengan subjek janda polisi (*warakawuri*) dari beberapa daerah. Implementasi untuk janda polisi (*warakawuri*) yaitu agar mengikuti banyak kegiatan positif yang dapat membangkitkan semangat dan rasa optimis, serta tidak merasa malu dan menutup diri untuk bersosialisasi dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(1), 148-166.
- Adam, Z., & Ward, C. (2016). Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(2).
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 4, 44-59.
- Al-Kandari, Y.Y. (2011). Religiosity, Social Support, and Health among the Elderly in Kuwait. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1).
- Angganantyo, W. (2014). Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orangtua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *E-Journal Psikologi*, 1(3), 268-279.
- Badan Pusat Statistik 2010. (2018). *Penduduk Berumur 10 Tahun Keatas Menurut Wilayah dan Status Perkawinan Provinsi Jawa Timur*. Ditemu kembali dari <https://sp2010.bps.go.id/index.php/site/tabel?wid=3500000000&tid=267&fi1=58&fi2=2>.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (10th Ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Boudreaux, E., Catz, S., Ryan, L., Amaral-Melendez, M., & Brantley, P. J. (1995). The ways of religious coping scale: Reliability, validity, and scale development. *Assessment*, 2(3), 233-244.
- Brewer, G., Robinson, S., Sumra, A., Tatsi, E., & Gire, N. (2014). The Influence of Religious Coping and Religious Social Support on Health Behaviour, Health Status and Health Attitudes in a British Christian Sample. *Journal*

- Religion Health*. doi:10.1007/s10943-014-9966-4.
- Chang, B. Noonan, A. & Tennstedt, S. (1998). The role of religion/spirituality in coping with caregiving for disabled persons. *The Gerontologist*, 38, 463-470.
- Daryanai, I., Hamilton, J.L., Abramson, L.Y., & Alloy, L.B. (2016). Single Mother Parenting and Adolescent Psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*. doi:10.1007/s10802-016-0128-x.
- Dulin, P.L. (2005). Social support as a moderator of the relationship between religious participation and psychological distress in a sample of community dwelling older adults. *Mental Health, Religion, and Culture*, 8(2), 81-86.
- Fidinillah, Q. (2018). *Hubungan Religious Coping dan Resiliensi Pada Remaja Korban Bencana Banjir dan Tanah Longsor di Pacitan* (Bachelor's Minithesis, Universitas Muhammadiyah Malang). Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/40572/1/Skripsi.pdf>
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M.T. (2001). Religion and sprituality in coping with stres. *Counseling and Vlues*, 46(1), 90-99.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harris, A.H.S., Thoresen, C.E., McCullough, M.E., & Larson, D.B. (1999). Spiritually and religiously oriented health interventions. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 413-433.
- Hashim, I.H.M., Azmawati, A.A., & Endut, N. (2015). Stress, Roles and Responsibilities Of Single Mothers In Malaysia. *Owned by the authors, published by EDP Sciences*. doi:10.1051/shsconf/20151803003.
- Jalaluddin. (1998). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jameel, G. (2018). Impact of Social Support on The Wellbeing of Hindu and Muslim Widows. *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*, 1(1&2), 60-65.
- Jenaabadi, H. (2014). The study and comparison of stress levels and coping strategies in parents of execptional and normal children in Zahedan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114(2014), 197-202.
- Kompas.com. (2018). *Firasat Istri Polisi Sebelum Suaminya Tewas Dibunuh di Semarang*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2018/01/22/10395391/firasat-istri-polisi-sebelum-suaminya-tewas-dibunuh-di-semarang>.
- Kompas.com. (2018). *6 Fakta di Balik Kematian Bripka Faisal di Tangan Perompak Setan Botak*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2018/08/28/11300031/6-fakta-di-balik-kematian-bripka-faisal-di-tangan-perompak-setan-botak->.
- Krägeloh, C. U., Chai, P. P. M., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality. *Journal of religion and health*, 51(4), 1137-1151.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L.N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.

- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lim, J.W., & Yi, J. (2009). The Effects of Religiosity, Spirituality, and Social Support on Quality of Life: A Comparison Between Korean American and Korean Breast and Gynecologic Cancer Survivors. *Oncology Nursing Forum*, 36(6).
- Masyitoh, L. (2007). *Peranan Coping Religius Terhadap Kecemasan Calon TKI* (Bachelor's Minithesis, UIN Syarif Hidayatullah). Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/24502/1/LAELA%20MASYITOH-PSI.pdf>
- Merdeka.com. (2014). *LSM: Hampir seperempat kepala keluarga di Indonesia adalah janda*. Retrieved from <https://www.merdeka.com/peristiwa/lsm-hampir-seperempat-kepala-keluarga-di-indonesia-adalah-janda.html>.
- Moss, M.S., & Moss, S.Z. (2014). Widowhood in old age: Viewed in a family context. *Journal Aging Stud*; 29, 98-106. doi:10.1016/j.jaging.2014.02.001.
- Nata, A. (1993). *Al-Qur'an dan Hadits*. Jakarta: Rajawali.
- Nugrahini, Lina. (2014). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi Di Polresta Surakarta* (Bachelor's Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/37720/20/02%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Oltmanns, T.F., & Emery, R.E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 710-724.
- Perlmutter, M., & Hall, E. (1992). *Adult Development and Aging*. New York: John Willey & Sons.
- Pitasari, A.T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada Ibu yang Berperan Sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3(1).
- Popmama.com. (2018). *Pilu, Istri Iptu Yudi Rospuji Melahirkan Sehari Setelah Suaminya Tewas*. Retrieved from <https://www.popmama.com/pregnancy/birth/novyagrina/pilu-istri-iptu-yudi-rospuji-melahirkan-sehari-setelah-suaminya-tewas>.
- Powers, S.M., Bisconti, T.L., & Bergeman, C.S. (2014). Trajectories of Social Support and Well-Being Across the First Two Years of Widowhood. *Death Stud*; 38(8), 499-509. doi:10.1080/07481187.2013.846436.
- Primaldhi, A. (2008). Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, dan Stres Kerja. *JPS*, 4(3).
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356-362.
- Ruwaida, A., Lilik, S., & Dewi, R. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Monopouse. *Jurnal Indigenous*, 8 (2), 76-99.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (3rd Ed.). New York: John Wiley & Sons.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (1990). *Metodologi Penelitian: Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Utami, M.S. (2012). Religiusitas, Koping Religijs, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1).
- Ursaru, M., Crumpei, I., & Crumpei, G. (2014). Quality of Life and Religious Coping in Women with Breast Cancer. *Journal Social and Behavioral Sciences*, 322-326.
- Verma, S. (2015). A widow, a victim, a mother: rethinking resilience and wellbeing within the complexities of women's lives in Kashmir. *Intervention 2015*, 13(2), 156-170.
- Waters, J., & Ussery, W. (2007). Police Stress: History, Contributing Factors, Symptoms, and Interventions. *An International Journal of Police Strategies and Management*, 30 (2), 169-188.
- Wong-McDonald, A. W., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to god: An additional coping style. *Journal of Psychologyan Theology*, 28.
- Wong, P. T. P., & Wong, L. C. J. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer Science+Business Media, Inc.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 30-41.