

## ***Coping Stress Pada Pelajar Kawruh Jiwa Lansia Duda Pasca Kematian Pasangan***

***Ronan Himawan<sup>1</sup>, Berta Esti Ari Prasetya<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga  
e-mail: <sup>1</sup>[himawanronan@gmail.com](mailto:himawanronan@gmail.com), <sup>2</sup>[berta.prasetya@uksw.edu](mailto:berta.prasetya@uksw.edu)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: January 2024

Revised: April 2024

Accepted: April 2024

Becoming a widower after the death of a spouse in the elderly is not an easy matter for men. The event of the death of a life partner is one of life's challenges that cause and increase stress in the elderly. Culture also influences the way individuals cope with stress. This study explores the perspective of individuals living within the wisdom of local culture, as adherents of kawruh jiwa spirituality. The research employs a qualitative phenomenological study method, involving two elderly spiritual adherents who are widowers following the death of their partners. Moustakas' phenomenological data analysis is utilized. The research findings reveal the existence of a spiritual concept of kawruh jiwa knowledge that is utilized as a stress coping strategy. Among these concepts are saiki kene ngene yo gelem, nyawang karep, bungah susah, and sabutuhe saperlune sacukupe sapenake samestine sabenere. This study's findings offer novelty in terms of thematic analysis using the concept of kawruh jiwa spirituality as a source of coping strategies for elderly widowers following the death of their partners.

Keywords: Coping stress, Elderly, Kawruh jiwa, Widower

Menjadi duda pasca kematian pasangan pada lansia bukanlah perkara mudah bagi para pria. Peristiwa kematian pasangan hidup merupakan salah satu tantangan hidup yang mengakibatkan dan meningkatkan stres pada lansia. Kebudayaan juga turut memengaruhi cara individu tersebut dalam menghadapi stres. Dalam penelitian ini peneliti mengeksplorasi sudut pandang dari individu yang hidup dalam kearifan budaya lokal, sebagai penghayat kawruh jiwa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kualitatif fenomenologi, dengan melibatkan dua orang penghayat kawruh jiwa lansia yang berstatus duda pasca kematian pasangan. Analisis data menggunakan analisis data fenomenologi Moustakas. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat konsep spiritual kawruh jiwa yang dimanfaatkan sebagai strategi coping stres. Di antaranya adalah konsep saiki kene ngene yo gelem, nyawang karep, bungah susah, dan sabutuhe saperlune sacukupe sapenake samestine sabenere. Temuan studi ini menawarkan kebaruan dari sisi analisis tema yang menggunakan konsep spiritual kawruh jiwa sebagai sumber strategi pemecahan masalah bagi lansia duda pasca kematian pasangan.

Kata kunci: Duda, Kawruh jiwa; Coping stres; Lansia

Kehidupan individu tidak akan pernah luput dari masalah atau problematika yang harus dihadapi, di mana problematika yang berat akan cenderung mengakibatkan stres (Ismiati, 2015). Stres sendiri adalah keadaan di mana terjadinya gangguan pada individu dikarenakan adanya tekanan dari permasalahan, yang diakibatkan oleh kegagalan individu untuk memenuhi kebutuhan atau keinginannya (Andriyani, 2019). Terdapat berbagai macam peristiwa yang dapat menjadi *stressor* dalam kehidupan individu, salah satunya adalah kematian pasangan hidup (Solehati, 2021). Peristiwa kematian pasangan hidup menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan dan meningkatkan stres yang paling signifikan pada lansia, serta memiliki konsekuensi yang buruk bagi kesehatan mental dan fisik (Graff et al., 2016; Indriana Y et al., 2010; Karantzas & Gillath, 2017). Menyandang status duda pada lansia juga memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu tersebut, seperti adanya kesehatan fisik yang menurun, tantangan emosional mengenai pengalaman kehilangan, kecemasan, dan hingga depresi (Holm et al., 2019). Bahkan lansia pria menunjukkan peningkatan gejala depresi yang stabil setelah menyandang status duda pasca kematian pasangan, dan lansia wanita justru cenderung lebih kuat (Yu et al., 2021).

Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh para duda lansia pasca kematian pasangan tidak lain dengan kepemilikan perilaku tidak sehat, yang membuat sangat rentan terhadap kemarahan. Lebih lanjut kemarahan tersebut berakibat pada kesehatan fisik dan mental yang buruk dan menjauhkan dari sumber dukungan sosial yang potensial (Carr, 2020). Penting bagi para lansia duda pasca kematian pasangan untuk dapat melakukan strategi *coping stress* dengan baik. Hal ini bertujuan agar mereka dapat menghadapi permasalahan dan terhindar dari stres yang berkepanjangan. Dikarenakan strategi *coping stress* merupakan hal yang bisa dilakukan individu untuk mengatasi segala problematika psikologis dalam hidupnya. Kemampuan tersebut digunakan untuk mempertahankan kesehatan dan menggunakan energinya untuk menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai permasalahan (Andriyani, 2019).

Lazarus dan Folkman (1988) Mengartikan *coping stress* sebagai segala usaha dalam bentuk kognitif dan tingkah laku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransikan tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu tersebut. *Coping stress* sendiri dibagi menjadi dua, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan upaya untuk menghadapi situasi stress secara langsung, sedangkan *emotion focused*

*coping* berfokus pada emosi yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif. Terdapat juga jenis *coping stress* lainnya, yang dikenal dengan istilah *spiritual coping*. *Spiritual coping* diartikan sebagai penerapan keyakinan spiritual ataupun agama guna mengurangi ketidaknyamanan emosional akibat perubahan atau situasi stres yang tidak menyenangkan (Ahmadi, 2023). *Spiritual coping* dapat menjadi strategi *coping* yang efektif untuk meningkatkan ketahanan dan optimisme dalam situasi stres (Baruah, 2016). Selain *spiritual coping*, terdapat jenis *coping* lainnya yang dikenal dengan istilah *religious coping*. *Religious coping* menurut Koenig diartikan sebagai cara individu menggunakan strategi *coping* yang didasarkan pada keyakinan atau praktek ritual religiusnya, untuk membantu proses pemecahan masalah dalam meminimalkan dampak negatif dari situasi yang penuh stress. Hal ini sangat membantu individu untuk dapat beradaptasi dalam situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan (Aflakseir, 2011). Nelson (2009) menyatakan terdapat tiga konsep atau gaya dalam *religious coping*, dikenal dengan istilah *self-directing style*, *deffering style*, dan *collaborative style*. *Self-directing style* adalah konsep di mana individu dalam memecahkan masalah dan tidak melibatkan Tuhan. *Deffering style* adalah konsep di mana individu dalam penyelesaian masalah menyerahkan sepenuhnya kepada kehendak Tuhan. *Collaborative style* adalah konsep yang di mana individu dan Tuhan memiliki peran aktif dalam proses pemecahan masalah. Individu akan berusaha menyelesaikan permasalahannya dibarengi dengan berserah kepada kehendak Tuhan.

Lebih lanjut, budaya juga memiliki peran pada individu dalam melakukan strategi *coping stress*. Strategi *coping* juga seringkali dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, dan faktor sosial (Maryam, 2017). Kepercayaan dan aspek budaya individu penting untuk menumbuhkan rasa kesejahteraan dan membantu menghadapi dampak negatif dari kondisi stres (Ahmadi, 2023). Kebudayaan memainkan peran penting dalam cara seseorang melakukan *coping stress*. Kebudayaan dapat mempengaruhi cara seseorang mengelola masalah dan mengendalikan stres yang ia alami (Williams, 2012). Studi ini dalam kajiannya mengangkat kearifan budaya lokal Jawa, yakni *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram. Ajaran *kawruh jiwa* Ki Ageng Suyomentaram sendiri adalah sebuah ilmu pengetahuan, yang dapat digolongkan sebagai filsafat manusia atau ilmu psikologi yang memiliki basis material dan metode yang jelas (Achmad, 2020). Selain itu ilmu *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram disajikan secara sistematis dan logis, sehingga secara fungsional ilmu ini dapat digunakan sebagai media untuk menganalisa serta menyelesaikan

problematika hidup manusia sehari-hari (Achmad, 2020). *Kawruh* berarti belajar dan *jiwa* berarti jiwa. Maka *kawruh jiwa* dapat diartikan belajar tentang mengolah jiwa.

Terdapat beberapa konsep spiritual yang menjadi pegangan hidup para penghayat *kawruh jiwa*. Di antaranya adalah *nyawang karep* atau melihat keinginan, digunakan sebagai sarana reflektif dan meditatif para penghayat *kawruh jiwa* dalam mencandranakan dinamika realitas fenomena yang melibatkan urusan duniawi (Suryomentaram, 2003). Ketika individu mampu untuk melihat dan mengelola keinginannya (*nyawang karep*) maka ia akan hidup lebih bahagia, dikarenakan seringkali individu mengalami penderitaan dikarenakan ketidakmampuan untuk mengelola hal-hal yang diinginkan (Istiqomah & Intan, 2022). Terdapat juga konsep *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima) adalah ketika individu sudah bisa memahami apa yang ia rasakan, kemudian bisa menerima keadaan tersebut dengan sepenuh hati tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (Kholik & Himam, 2015). Konsep *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima) penerapannya digunakan dalam berdamai dengan masa lalu dengan memahami rasa yang selalu memfokuskannya pada kondisi pikirannya yang nyata pada saat ini (Kholik & Himam, 2015). Konsep *bungah susah* (senang sedih) adalah salah satu aspek dari *kawruh begja, bungah susah* (perasaan senang dan sedih) akan selalu abadi di kehidupan manusia (Aji & Arjanggi, 2023). Dengan menyadari bahwa rasa di dalam diri manusia hanya terdiri dari *bungah susah*, individu dapat mengatasi perubahan-perubahan mendadak dalam kehidupan yang sebenarnya tidak pernah diinginkan. Kesadaran mengenai *raos bungah susah* ini perlu didukung dengan prinsip *Enem Sa* (*samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe*) agar tidak menjadi konflik internal di dalam diri (Faiz, 2016). Berbagai konsep spiritual dari *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram ini menjadi faktor yang memengaruhi individu dalam melakukan *coping stress*. Kepercayaan terhadap konsep-konsep spiritual dapat memengaruhi cara individu untuk melakukan *coping stress*. Kepercayaan spiritual juga dapat membantu seseorang menghadapi masalah dan mengendalikan stress yang dialami (Yates, 2012). Konsep kebudayaan dan kepercayaan spiritualitas selain dapat mempengaruhi cara individu mengelola stress, juga dapat dimanfaatkan menjadi strategi *coping* yang efektif untuk lebih tahan terhadap stress dan memperkuat individu tersebut (Perera, 2018).

Melihat penelitian terdahulu mengenai *coping stress* pada kematian pasangan hidup, sebagian besar menggunakan perspektif dari sudut pandang wanita atau janda (Maulida & Sari,

2016; Perkins et al., 2016; Pitasari & Cahyono, 2014). Penting untuk melihat *coping stress* terhadap peristiwa kematian pasangan hidup pada lansia dari sudut pandang pria atau duda, dikarenakan terdapat kecenderungan bagi para duda untuk menggunakan kemarahan sebagai gaya *coping* mereka. Kemarahan yang dilakukan para duda tersebut mengakibatkan kesehatan fisik dan mental yang buruk dan menjauhkan dari sumber dukungan sosial yang potensial (Carr, 2020). Terdapat juga kelemahan dari konsep strategi *coping* dari perspektif Barat ketika diterapkan di budaya Timur, dikarenakan strategi *coping* dari perspektif Barat cenderung tidak memperhitungkan aspek kultural di dalamnya. Dalam konteks masyarakat Timur, aspek kultural sangat mempengaruhi efektivitas gaya *coping* pada individu yang berfungsi sebagai penyangga untuk mengurangi dampak negatif stres seiring berjalannya waktu (Szabo, 2017). Gaya *coping* yang sesuai dengan konteks kultural yang lebih ketat pada masyarakat Timur dapat mengurangi masalah psikologis secara lebih baik daripada gaya *coping* yang tidak sesuai dengan konteks kultural atau konteks kultural yang lebih longgar pada masyarakat Barat (Szabo, 2017). Penelitian ini dalam kajiannya menggunakan informan yang hidup dalam kearifan budaya lokal yang kaya akan konteks kultural, yakni ilmu *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, ilmu yang mengajarkan bagaimana individu mencapai kebahagiaan sejati.

Dari latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah bagaimana gambaran *coping stress* pada pelajar *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram lansia yang berstatus duda pasca kematian pasangan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjabarkan gambaran *coping stress* pada pelajar *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram lansia yang berstatus duda pasca kematian pasangan. Penelitian ini menawarkan kebaharuan dari sisi analisis tema yang dikaji dan informan penelitian, yakni menggunakan konsep tema yang berangkat dari kearifan budaya lokal *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram dan para informan yang hidup sebagai seorang penghayat *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram.

## Metode

### *Teknik Pengumpulan Data*

Penelitian diawali dengan studi literatur pada bidang keilmuan *Indigenous Psychology* dalam konteks masyarakat Indonesia, salah satunya yakni *kawruh jiwa*. Melalui surat izin penelitian yang ditinjau oleh dosen pembimbing dan dekan, Fakultas Psikologi Universitas Kristen

Satya Wacana (No. 056/PU-F.Psi/VI/2023) peneliti melakukan asesmen awal dengan mengikuti *junggringan* (pertemuan antar penghayat *kawruh jiwa*) dan melakukan wawancara kepada lima narasumber dari Komunitas Pelajar *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram guna mendeteksi fenomena awal (duda pasca kematian pasangan pada lansia). Setelah menemukan fenomena awal, dilakukan wawancara awal terhadap salah satu calon informan guna memperkuat data fenomena. Kemudian dilakukan proses penyusunan pedoman wawancara yang digunakan dalam proses pengambilan data. Pedoman wawancara disusun berdasarkan penelitian terdahulu dan tinjauan teoritis mengenai *coping stress*, *kawruh jiwa*, tahap kedukaan, dan pengalaman kehilangan pada duda dan lansia (Faiz, 2016; Finayanti & Anggriana, 2021; Folkman & Lazarus, 1988; Istiqomah & Intan, 2022; Kholik & Himam, 2015; Kubler Ross, 2009). Tinjauan teoritis ini kemudian dijadikan bekal pengetahuan peneliti guna melakukan wawancara.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Seluruh informan penelitian menjalani wawancara semi terstruktur agar proses wawancara dapat berjalan secara sistematis dan informan mampu mengungkapkan informasi sesuai dengan keadaannya. Wawancara semi terstruktur lebih bersifat fleksibel, menggunakan setting natural, dan menekankan pada kedalaman topik wawancara (Herdiansyah, 2019). Tujuan dilakukan wawancara yang mendalam guna memperoleh data yang jenuh, dan menggunakan panduan wawancara dalam menggali informasi agar data yang diperoleh lebih terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung dan setiap sesi wawancara direkam menggunakan perekam suara pada *smartphone* agar seluruh data dapat terekam dengan baik sehingga peneliti tidak melewatkan data penting. Tujuan wawancara digunakan untuk mengungkap gambaran *coping stress* pada pelajar *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram lansia yang berstatus duda pasca kematian pasangan.

### ***Informan Penelitian***

Proses pengambilan data dari informan penelitian dilakukan kepada 2 orang penghayat *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram lansia yang menyandang status duda pasca kematian pasangan. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah laki-laki penghayat *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, berusia di atas 60 tahun, aktif menjadi pengurus paguyuban pelajar *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, masih rutin mengikuti *junggringan* (pertemuan antara penghayat

*kawruh jiwa*) dan menyandang status duda kurang dari 3 tahun pasca kematian pasangan, serta telah menjadi penghayat *kawruh jiwa* sebelum mengalami peristiwa kematian pasangan hidup.

### **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini digunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologis ini berfokus pada menggambarkan makna umum bagi beberapa individu dari pengalaman hidup individu di sekitar fenomena tersebut (Creswell, 2012). Pendekatan fenomenologis ini tepat untuk menggambarkan makna dan mengeksplorasi pengalaman hidup guna mengetahui *coping stress* pada penghayat *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram lansia yang menyandang status duda pasca kematian pasangan.

### **Teknik Analisis**

Studi ini menggunakan teknik analisis data fenomenologi Moustakas (1994). Teknik analisis data ini dirasa cocok untuk menganalisis penelitian dengan pendekatan fenomenologi. Teknik analisis data yang dipopulerkan Moustakas dapat memudahkan peneliti untuk membandingkan data dari kedua informan. Terdapat 6 langkah-langkah dalam analisis menggunakan teknik analisis Moustakas. Pertama adalah menyajikan data yang sudah diperoleh mengenai fenomena yang diteliti dengan cara membuat verbatim atau transkrip dari hasil wawancara yang telah dilakukan. Kemudian tahap kedua adalah tahap horisonalisasi, dalam tahap ini hasil transkrip atau verbatim wawancara yang telah dibuat, diinventarisasi berdasarkan pernyataan-pernyataan penting dan menghilangkan yang tidak penting agar relevan dengan topik permasalahan serta agar sesuai dengan fenomena yang diteliti. Ketiga adalah tahap *thematic portrayal*, tahap di mana peneliti mengelompokkan hasil horizon yang telah ditranskripkan sesuai dengan tema-tema yang telah dibuat. Kemudian masuk dalam tahap keempat, yakni mentranskripkan data secara individual baik secara *individual structural description* ataupun *individual textural description*. Peneliti kemudian melakukan *composite*, yakni dengan mengelompokkan pernyataan asli dari tiap informan untuk digabungkan menjadi satu sesuai dengan tema yang telah dibuat dan kemudian diubah secara struktural dengan menggunakan bahasa peneliti tanpa mengubah pernyataan informan. Kemudian terakhir dilakukan sintesis data, yakni proses analisis data dari hasil yang telah didapatkan lalu dikaitkan dengan menggunakan teori, yang kemudian disampaikan dalam bentuk data sintesis.

## Hasil

Menjadi duda pasca kematian pasangan diusia lansia menjadi salah satu peristiwa yang paling menimbulkan stres dan tekanan pada kedua informan. Informan mengalami perubahan yang drastis dalam hidup mereka pasca kematian pasangan dan mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan kesendirian. Butuh proses yang tidak mudah untuk menerima kenyataan bahwa mereka telah kehilangan pasangan hidup. Keduanya tetap melalui berbagai tahap kedukaan. Kehadiran *kawruh jiwa* dalam kehidupan sedikit banyak memiliki andil dalam melakukan *coping stress* untuk menghadapi kenyataan pahit menjadi duda di usia lansia. Peneliti mengolah data yang telah didapatkan ke dalam enam tema utama. Dua tema pertama adalah dinamika menjadi lansia dan duda, lalu empat tema berikutnya adalah konsep spiritual yang ada diajarkan *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, di antaranya adalah *Saiki kene ngene yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima), *Nyawang karep* (melihat keinginan), *Bungah susah* (senang dan sedih), *Enem Sa* (samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe).

### **Menjadi Lansia**

Menjadi lansia memiliki dinamika tersendiri, salah satunya adalah harus menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik. Individu yang tidak mampu memenuhi tantangan ini biasanya akan mengalami permasalahan dalam hidupnya. Hal ini terjadi pada kedua informan, di mana keduanya memiliki problematika dengan kondisi fisik yang sudah menurun.

*Yo nek wes tuo wes elek ngene ki yo pasti masalah fisik kui mau (ya kalau sudah tua, sudah jelek seperti ini pasti ya permasalahan fisik itu tadi). Kondisinya sudah tidak prima. Mau bekerja seperti dulu kondisi fisiknya sudah tidak mampu. Kerjo wes ora iso cepet, ora iso cekatan (kerja sudah tidak bisa cepat sudah tidak bisa cekatan)". (I1)*

*"Ya kalo saya ini problem kesehatan, karena penyakit lutut sehingga saya tidak begitu apa ya, tidak begitu lancar untuk bepergian". (I2)*

Kedua kutipan di atas menunjukkan bahwa menjadi lansia akan beriringan dengan menurunnya kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang menurun berdampak pada mobilitas yang semakin terbatas, sehingga terdapat beberapa hambatan ketika melakukan beberapa aktifitas, seperti bekerja ataupun bepergian.

### ***Menjadi duda pasca kematian pasangan***

Kematian pasangan hidup adalah peristiwa yang begitu menyedihkan. Peristiwa ini menuntut keduanya untuk bisa beradaptasi dengan kesendirian dan perubahan drastis yang terjadi dalam kehidupan mereka. Mereka memerlukan waktu dan proses yang tidak mudah hingga sampai pada tahap dapat menerima dan berdamai dengan situasi yang dialami.

*“Namanya kehilangan itu kaget ya. Pada saat kejadian itu ya tidak karu-karuan rasanya. Orang yang selama ini tinggal sama saya ya kan. Tiba-tiba tidak ada, kacau rasanya. Namanya manusia itu, sulit sekali harus menerima itu awalnya. Butuh waktu lah ya”*. (I1)

*“Berat, nganti ndak bisa bicara (berat sampai tidak bisa berbicara). Itu di sini penuh sesak, mbesesak, sumpek (di sini itu rasanya penuh sesak sulit bernafas). Sampai tidak bisa bicara, yo ngampet lah (menahan rasa sakit lah). Beban mental ngono wae (beban mental gitu saja)”*. (I2)

Kutipan ini menunjukkan bahwa peristiwa kematian pasangan dapat mengakibatkan tekanan mental dan fisik yang sangat berat. Sehingga membuat individu yang mengalaminya sampai tidak bisa berbicara dan sesak dalam bernafas. Peristiwa ini juga mengakibatkan gejala dan tekanan pada aspek emosi yang berat. Gejala emosi tertuang dalam rasa kacau dan kebingungan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu mengalami kedukaan, ia akan mengalami beberapa tahap kedukaan. Individu yang mengalami kedukaan akan melewati proses yang panjang seperti penolakan dan kemarahan.

*“Pada waktu ditinggal tentu saja merasa berat, tetapi untungya saya ini seorang pelajar kawruh jiwa yang memandang hidup itu sementara dan seorang pelajar kawruh jiwa itu selalu memandang hidup itu sekarang to. Nah pada waktu itu ya sudah, ketika terjadi hal yang begitu menyedihkan ya saya harus menerima, dan jadi ndak ngotot memikirkan apa yang dulu dan tidak terlalu takut pada yang akan datang. Saya konsentrasi saja pada sekarang, cara saya mengelola begitu”*. (I1)

*“Saya yo dari hasil belajar roso (rasa) utowo (atau) kawruh jiwa itu saya terimakasih, mampu mengatasi segala bentuk permasalahan. Permasalahan harian, kontiunitas. Nah terus sedikit demi sedikit, tapi hilang total tidak. Tapi ada sistem dan caranya untuk menghilangkan beban beban mental harian itu bisa”*. (I2)

Dengan melihat pernyataan kedua informan di atas, menunjukkan bahwa keduanya mengakui bahwa untuk pulih dari pengalaman kehilangan itu membutuhkan proses dan waktu. Serta kehadiran *kawruh jiwa* memiliki dampak yang baik pada mereka dalam melewati peristiwa kematian pasangan.

***Saiki, kene, ngene, yo gelem (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima)***

Para penghayat *kawruh jiwa* berpendapat bahwa kehidupan itu ditekankan pada saat ini, bukan masa lalu maupun masa depan. Konsep ini dikenal dengan istilah *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima). Konsep ini erat kaitannya dengan konsep penerimaan, seperti yang dijabarkan pada kutipan di bawah ini.

*“Jadi kita ini harus selalu berpegang pada keadaan sekarang, bukan kemarin atau besok. Seperti apapun keadaan itu kita harus berusaha menerima. Kita boleh mencoba merubah tetapi kalau kita memang dalam keadaan yang harus diterima seperti itu ya sudah itu saja. Konsentrasi kita pada keadaan yang sekarang. Kemudian ngene, itu keadaan seperti apa dan harus dimaui keadaan itu. Sehingga kalo bisa kita rubah ya kita rubah kalau tidak ya di iya ni saja. Terus yang terakhir yo gelem, yasudah keadaannya seperti ini ya mau tidak apa apa, menerima saja”.* (I1)

*“Pas delok bojone mati anak e mati berat, mental e sakit (ketika melihat anaknya mati istrinya mati itu berat, mentalnya sakit). Sedih kecewa wes ora iso omongan (sedih kecewa sampai tidak bisa berbicara). Tapi setelah itu dirasake meneh, dirasake dirasake dirasake (tapi setelah itu dirasakan kembali, dirasakan dirasakan dirasakan). Oiyu urip ku saiki yo, MJ ning kene, MJ koyo ngene, MJ gelem (oiya hidup itu saat ini, MJ disini, MJ seperti ini, MJ mau). Oiyu bener, saiki (oiya benar sekarang). Ora sesok ora wingi pas kelangan bojo, nanging saiki (tidak besok tidak kemarin saat kehilangan istri, tapi sekarang). Urip e mj kui saiki, sesok ora reti wingi wes kelewat (hidupnya mj itu sekarang, besok tidak tahu kemarin sudah terlewati).”* (I2)

Kutipan ini menggambarkan bagaimana dinamika lansia penghayat *kawruh jiwa* yang mengalami kematian pasangan hidup, dalam menerapkan konsep *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima). Konsep ini menumbuhkan kesadaran bahwa sejatinya hidup itu adalah saat ini, tidak masa lalu maupun masa depan. Peristiwa kematian pasangan hidup adalah peristiwa di masa lalu. Konsep ini juga membantu para informan dalam melewati peristiwa kematian pasangan hidup.

***Nyawang karep (melihat keinginan)***

Konsep *nyawang karep* (melihat keinginan) dimaknai sebagai sarana refleksi untuk mengatur dan mengelola keinginan dalam menghadapi kematian pasangan hidup.

*“Tentang kematian istri saya, saya kan tidak mungkin ya bisa hidup selamanya dengan istri saya, la wong manusia itu akhirnya juga meninggal. Kalo lihat keinginannya kan ya pengennya hidup bungah (senang) terus bersama sama terus. Tapi kan tidak mungkin, kehendak alam berbeda. Jadi keinginan yang*

*seperti itu harus dilihat kembali. Namanya juga nyawang karep, karep itu kan selalu menuntut. Karepe kudu ngene kudu ngono (maunya begini maunya begitu) tatapi kita harus memperhatikan itu. Jadi harus intropeksi terhadap keinginan keinginan itu, kadang bisa membuat kita menderita. Apakah keinginan itu pada saat itu betul atau salah”. (I1)*

*“Terkadang kita hidup itu terjebak oleh keinginan keinginan yang akeh (terkadang kita hidup itu terjebak dengan banyak keinginan), ra masuk akal (tidak masuk akal). Orang itu sering terjebak keinginan, jahat kui karep (keinginan itu jahat). Tapi nek keinginan kui mau bisa diatur oleh diri kita sendiri (tapi keinginan itu bisa diatur oleh diri kita sendiri), lah bahagia” (I2)*

Kutipan di atas menunjukkan konsep *nyawang karep* (melihat keinginan) sebagai sebuah konsep yang dapat mengatur atau membatasi keinginan duniawi seseorang. Konsep ini menjadi sarana refleksi bagi para informan agar tidak terjebak pada keinginan keinginan yang membuat hidupnya tidak bahagia. Konsep ini menumbuhkan kesadaran pada individu agar tidak terjerumus dan dapat membatasi diri dari keinginan yang berlebihan yang menimbulkan penderitaan. Keinginan yang tidak masuk akal akan menimbulkan penderitaan bagi individu tersebut. Ketika keinginan tersebut tidak tercapai akan menjebak individu pada rasa kecewa dan sedih.

### ***Bungah susah (senang dan sedih)***

Konsep *bungah susah* (senang sedih) membentuk kesadaran para penghayat *kawruh jiwa* bahwa kehidupan manusia akan selalu dipenuhi oleh fase *bungah* (senang) dan fase *susah* (sedih).

*“Kawruh jiwa iki ngandani bungah susah kui langgeng (susah senang itu abadi). Amargo mengerti kui mas, urip e opo yo istilahe (karena mengerti itu tadi, hidup itu apa ya istilahnya). Luwih enteng lah, la wong urip iki yo enek susahe enek bungahe (lebih ringan lah, karena orang hidup itu pasti ada sedihnya dan ada senangnya). Pas entuk kesusahan e urip, oh yowes dirasake mawon, jeneng e urip (ketika mendapatkan kesusahan, oh ya sudah rasakan saja, namanya juga hidup). Aturane nyat yo bungah yo susah (aturannya memang ya ada fase senang dan fase sedih). Wong urip ndue bojo yo bungah susah, wong urip bojone mati yo bungah yo susah (orang hidup punya istri juga akan mengalami fase senang dan fase sedih, orang yang istrinya meninggal juga mengalami fase senang dan sedih” (I2)*

*“Dalam kawruh jiwa selalu diliputi bungah dan susah. Jadi tidak bisa kita hidup ini bungah terus, nanti pada satu kali ada susahnya. Kita harus bisa menerima itu, belajar menerima itu. Ketika sudah bisa menerima itu, kita akan jadi lebih kuat. Termasuk dalam menghadapi kedukaan kedukaan seperti ini. Sudah tumbuh kesadaran ketika kehilangan berarti ini fase susah dalam kehidupan. Tapi setelah itu pasti ada fase bungah lagi di kehidupan ini. Fase ini abadi dan akan selalu*

*bergantian. Konsep ini secara tidak sadar membuat saya lebih kuat juga dalam menghadapi kematian istri saya” (I1)*

Kutipan tersebut menjelaskan bagaimana para penghayat *kawruh jiwa* memaknai konsep *bungah susah* (senang dan sedih) dalam setiap peristiwa kehidupan. Hal ini menguatkan diri mereka dan membantu mengelola emosi dan perasaan agar tidak terjebak pada emosi negatif dikarenakan peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidup. Para informan memandang kehilangan pasangan hidup merupakan fase *susah* (sedih) dalam kehidupan, akan tetapi setelah fase *susah* (sedih) pasti akan timbul fase *bungah* (senang) kembali, karena aturan ini bersifat abadi.

***Enem Sa (samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe)***

*Enem Sa (samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe)* adalah sebuah konsep yang menjadi solusi dalam melewati peristiwa kematian pasangan.

*“Saya itu ketika menghadapi tekanan, contohnya kematian istri berusaha berlidung dalam ajaran nemsu, sabutuhe (sebutuhnya), saperlune (seperlunya), sacukupe (secukupnya), sapenake (seenaknya), samestine (semestinya), lan sabenere (sebenarnya) itu tadi. Misalnya timbul keinginan saya untuk memiliki sesuatu yang berlebihan. Kemudian saya kesulitan untuk memenuhinya, kemudian saya berpikir ya sudahlah apa yang saya miliki sekarang ini apa benar benar kurang. Kalau tidak ah ya sudahlah ya sudahlah”.* (I1)

*“Saya memaknai kematian istri itu sebagai siklus kehidupan. Nek gelem bahagia kui nek orang kawruh jiwa, dirasake diterimo (jika ingin bahagia, orang kawruh jiwa itu dirasakan dan diterima). Urip ngene yowes kecukupan, urip itu kan gampang mas (hidup seperti ini juga sudah cukup, hidup itu kan mudah mas). Masio bojoku wes ora ono anak ku wes ora ono uripku seh kecukupan, seh iso ngelanjutno urip kui seh iso (meskipun istri dan anak saya sudah tidak ada hidup saya masih cukup, untuk melanjutkan hidup itu masih bisa) Sakbutuhe, sakcukupe, sakperlune, sakpenake, sakmestine, lan sabenere. Wes kui intine (itu intinya).”* (I2)

Kutipan tersebut menggambarkan bagaimana konsep *Enem Sa (samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe)* dimaknai dalam kehidupan para penghayat *kawruh jiwa*. Konsep ini dapat membantu para informan dalam memaknai hidupnya secara lebih positif. Konsep ini mengajarkan lebih mengetahui batasan diri manusia. Batasan di sini dalam artian mengetahui seberapa jauh keinginan yang dimiliki. Ketika keinginan tersebut sudah menimbulkan penderitaan maka individu tersebut harus bisa segera menghentikannya. Dengan kemampuan mengetahui batasan melalui konsep *sabutuhe* (sebutuhnya), *saperlune* (seperlunya), *sacukupe* (secukupnya),

*sapenake* (seenaknya), *samestine* (semestinya), dan *sabenere* (sebenarnya) membuat individu bisa menilai kehidupan lebih berharga lagi tanpa memiliki keinginan untuk memiliki kehendak yang lain.

### Diskusi

Menyandang status duda pasca kematian pasangan hidup pasti memiliki dinamikanya tersendiri, terlebih lagi status duda tersebut disandang pada usia lansia. Perubahan yang drastis terjadi dalam hidup para informan pasca kematian pasangan, mengharuskan mereka untuk dapat beradaptasi dengan kesendirian dan kondisi fisik yang semakin menurun. Dinamika menjadi duda akan menghadapi berbagai masalah. Pria yang menduda akan merasakan kehilangan stabilitasnya serta merasakan kesepian karena kehilangan pasangan yang berperan sebagai teman hidup sekaligus sahabat yang merawat sekaligus menemaninya (Carr, 2020). Untuk pria lansia yang menjadi duda karena mengalami kematian pasangan, merupakan transisi hidup paling menyakitkan di mana harus melakukan penyesuaian secara psikologis dan sosial terhadap kehilangan pasangan (Carr, 2020).

Dalam konteks penghayat, terdapat beberapa konsep spiritual *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang dimanfaatkan para informan untuk mengatasi situasi yang *stressful* ini. *Kawruh jiwa* mengenal beberapa konsep spiritual yang dikenal dengan istilah *saiki*, *kene*, *ngene*, *yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima), *nyawang karep* (melihat keinginan), *bungah susah* (senang dan sedih), dan *enem sa* (*samestine*, *saperlune*, *sabutuhe*, *sabenere*, *sapenake*, *sacukupe*). Ketika para penghayat *kawruh jiwa* ini dihadapkan oleh situasi yang *stressful*, cara dalam menghadapi persoalan tersebut akan berbeda dengan individu lain yang tidak mempelajari *kawruh jiwa*. Terdapat beberapa konsep *kawruh jiwa* dihayati selama ini, tertuang menjadi cara individu tersebut melakukan *coping stress* ketika dihadapkan pada situasi menyandang status duda pasca kematian pasangan.

Konsep *saiki*, *kene*, *ngene*, *yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima) merupakan konsep untuk menumbuhkan kesadaran bahwa sejatinya hidup itu adalah saat ini. Kematian pasangan hidup adalah peristiwa yang terjadi di masa lalu. Individu yang mengalami peristiwa ini menjadi tidak berlarut larut dalam kesedihan pasca kematian pasangan hidup dan dapat menerima keadaan tersebut, dikarenakan konsep ini menumbuhkan rasa mau (*gelem*) dalam melanjutkan dan menjalani kehidupan meskipun keadaan sudah berubah. Adanya

penerimaan dalam strategi *coping stress* membuat individu dapat menerima segala keadaan atau perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Individu tidak hanya pasrah dan berdiam diri dengan keadaan, akan tetapi ia berusaha untuk menerima keadaan yang berubah dalam kehidupannya agar individu tersebut merasa nyaman dengan kehidupan yang dijalannya sekarang. Konsep *saiki, kene, ngene, yo gelem* pada ilmu *kawruh jiwa* sejalan dengan tahap terakhir dari kedukaan menurut Ross, yakni tahap penerimaan (*accepting*). Dalam tahap penerimaan menyatakan, individu mulai bisa berdamai dengan kedukaan yang dialami dan dapat menerima kenyataan yang sudah terjadi. Rasa sakit yang dirasakan seakan telah hilang dan pada proses ini kita mulai belajar untuk menjalani hidup baru dengan situasi yang baru (Kubler Ross, 2009).

Konsep *nyawang karep* (melihat keinginan) yang digunakan sebagai sarana refleksi untuk mengatur dan mengelola keinginan. Konsep ini digunakan sebagai bentuk dari kontrol diri demi menjaga pikiran, perasaan, dan tingkah laku agar tidak menjerumus ke hal-hal yang menambahkan tekanan stres. Hal ini diperlukan guna menghindari perasaan menderita ketika seseorang keinginannya tidak tercapai. Individu yang terjebak pada keinginan-keinginan dalam hidupnya tidak akan pernah merasakan bahagia. Melalui konsep *nyawang karep* (melihat keinginan) individu diajarkan sebuah sarana reflektif yang bisa menghindarkan dari rasa tidak bahagia dengan mengelola keinginan. Dalam konteks kematian pasangan hidup, konsep *nyawang karep* (melihat keinginan) menjadi sarana reflektif para informan untuk dapat melihat bahwa keinginan atau *kekarepan* hidup bersama dengan pasangan merupakan hal yang mustahil dan menimbulkan penderitaan, sehingga keinginan seperti itu harus dikelola dan direfleksikan kembali.

Konsep *bungah susah* (senang dan sedih) membangun kesadaran bahwa kehidupan itu *bungah* dan *susah* (senang dan sedih). Setiap manusia akan melalui fase *bungah* (senang) dan *susah* (sedih) di dalam hidupnya secara berulang ulang. Fase ini bersifat abadi dalam kehidupan dan setiap manusia tidak bisa mengelak pada kedua fase ini. Kematian pasangan hidup adalah fase *susah* (sedih) dalam kehidupan manusia, akan tetapi fase ini tidak akan bertahan selamanya. Pasti akan ada waktunya fase *susah* (sedih) selesai dan muncul fase *bungah* (senang) kembali. Pengetahuan akan konsep ini, memberikan kesadaran untuk dapat mengelola dirinya guna tidak terjebak pada perasaan sedih yang berlarut larut. Kematian pasangan hidup adalah fase *susah* (sedih) dalam kehidupan manusia, akan tetapi fase ini juga akan berakhir, tidak bertahan selamanya.

Konsep *enem Sa* (*samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe*) mengajarkan bahwa dalam kehidupan manusia sejatinya tidak membutuhkan suatu hal yang berlebih, dan harus berhenti untuk menghendaki keadaan lain dalam kehidupan. Konsep ini membantu para penghayat kawruh jiwa untuk menemukan kedamaian diri pasca kematian pasangan hidup. Konsep ini mengajarkan untuk mampu menilai kembali secara positif sebuah peristiwa yang tidak pernah diinginkan, yakni kematian pasangan hidup. Konsep ini sejalan dengan konsep kebersyukuran. Kebersyukuran juga berperan secara signifikan dalam menurunkan stres seseorang, dengan kemampuan untuk bersyukur individu akan memunculkan emosi secara positif yang terkait dengan keadaan yang dialaminya sehingga menyebabkan seseorang mampu menurunkan stres (Cahyono, 2014).

Berbagai konsep spiritual *kawruh jiwa* yang telah diutarakan, tertuang menjadi strategi pemecahan masalah para penghayat dalam menghadapi peristiwa kematian pasangan. Dalam konteks *coping stress*, hal ini berkaitan dengan *spiritual coping stress*. *Spiritual coping stress* merupakan penerapan keyakinan spiritual yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional akibat perubahan atau situasi stres yang tidak menyenangkan (Ahmadi, 2023). Dalam konteks penghayat *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, penerapannya dilakukan melalui konsep konsep spiritual seperti *saiki, kene, ngene, yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima), *nyawang karep* (melihat keinginan), *bungah susah* (senang sedih), dan *Enem Sa* (*samestine, saperlune, sabutuhe, sabenere, sapenake, sacukupe*). Para individu yang memiliki tingkatan spiritualitas yang tinggi, cenderung memiliki strategi *coping* yang positif, dan individu yang rendah dalam spiritualitas memiliki strategi *coping* yang negatif (Baruah, 2016). Kekayaan akan nilai dan konsep spiritualitas dari *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram, menghantarkan para penghayatnya untuk dapat melakukan strategi *coping* secara lebih positif.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan sebelumnya menunjukkan bahwa konsep budaya yang dihayati selama ini (*kawruh jiwa*) dalam kehidupan, mempengaruhi individu tersebut dalam merespon peristiwa kematian pasangan. Konsep *kawruh jiwa* yang dihayati oleh para penghayatnya tertuang menjadi strategi *coping stress* dan pemecahan masalah kehidupan. Lebih dari itu, dengan menghayati ilmu *kawruh jiwa* para informan merasa tertolong dan bisa melewati peristiwa kematian pasangan. Kajian mengenai *indigenous psychology* sangat menarik untuk didalami, terutama di negara timur seperti Indonesia, di mana terdapat banyak kearifan budaya lokal yang masih sangat kental dalam kehidupan bermasyarakat. Menarik untuk melihat

bagaimana peran kearifan lokal dalam memengaruhi individu atau kelompok masyarakat dalam bertingkah laku ataupun merespon suatu peristiwa dalam kehidupan.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, dikarenakan jumlah informan yang memenuhi kriteria sangatlah terbatas. Memungkinkan terjadinya keterbatasan variasi data dikarenakan menggunakan dua orang informan. Alasan mengapa peneliti memilih dua orang informan dikarenakan pada komunitas penghayat *kawruh jiwa* informan hanya terdapat dua orang yang memenuhi kriteria. Informan yang awalnya berjumlah tiga orang, harus diubah menjadi hanya dua orang saja dikarenakan kejadian yang tidak terduga yang membuat salah satu informan tidak bisa melanjutkan proses pengambilan data dalam penelitian ini. Penelitian ini juga terbatas pada komunitas penghayat *kawruh jiwa* yang berada di Surakarta saja, peneliti belum melakukan eksplorasi lebih jauh terhadap komunitas penghayat *kawruh jiwa* yang berada di daerah lain.

### **Kesimpulan**

Dinamika menjadi duda di usia lansia tidaklah mudah. Menjadi duda pasca kematian pasangan hidup pada usia lansia merupakan transisi hidup yang menyakitkan. Menjadi duda di usia lansia mengharuskan individu untuk bisa beradaptasi dengan keadaan yang sudah berubah dikarenakan kematian pasangan dan kondisi fisik yang semakin menurun. Dalam konteks penelitian ini menggunakan sudut pandang informan yang hidup sebagai penghayat ilmu *kawruh jiwa*, yang merupakan salah satu manifestasi dari kearifan lokal kebudayaan Jawa. Setelah melewati peristiwa kematian pasangan terdapat beberapa konsep spiritual dalam *kawruh jiwa* yang dimanfaatkan sebagai strategi *coping stress* bagi para penghayat *kawruh jiwa*. Konsep spiritual tersebut di antaranya adalah *saiki*, *kene*, *ngene*, *yo gelem* (sekarang, di sini, dalam keadaan seperti ini, mau menerima), *nyawang karep* (melihat keinginan), *bungah susah* (senang sedih), dan *Enem Sa* (*samestine*, *saperlune*, *sabutuhe*, *sabenere*, *sapenake*, *sacukupe*). Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, ilmu *kawruh jiwa* yang dihayati dan diterapkan pada kehidupan para penghayat *kawruh jiwa* lansia yang harus kehilangan istri ini, memiliki andil yang cukup besar. *Kawruh jiwa* membantu mereka dalam mengatasi tekanan stres yang dialami, serta untuk beradaptasi dan menerima keadaan yang sudah berubah.

### **Saran**

Bagi penelitian selanjutnya ataupun bagi yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama, supaya dapat memperluas lagi jangkauan informan guna memperoleh jumlah informan

yang cukup, melalui beberapa relasi dari komunitas pelajar *kawruh jiwa* dari daerah-daerah lain. Serta ada baiknya jika para peneliti selanjutnya dapat menggali data lebih dalam lagi terhadap salah satu konsep dalam *kawruh jiwa* guna melihat pengaruhnya secara lebih spesifik lagi terhadap variabel atau fenomena tertentu. Bagi para duda lansia pasca kematian pasangan untuk dapat membangun kesadaran melalui konsep-konsep dalam *kawruh jiwa*. Konsep-konsep tersebut telah membantu kedua informan guna mengurangi tekanan stres dalam menghadapi peristiwa kematian pasangan. Konsep dalam *kawruh jiwa* dapat menjadi sarana reflektif dan metode mengontrol diri guna tidak terjebak pada kondisi psikopatologis yang berpotensi muncul pasca kematian pasangan.

### Daftar Pustaka

- Achmad, S. W. (2020). *Ilmu bahagia ki Ageng Suryomentaram, sejarah, kisah, dan ajaran kemuliaan*. Yogyakarta: Araska.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(11), 44 - 61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Ahmadi, A., Heidarzadeh, A., Dehghan, M., Safarizadeh, M. H., & Forouzi, M. A. (2023). Spiritual coping strategies: relationship with physical, anxiety, and depression symptoms of patients with cancer. *Indian Journal of Cancer*, 60(3). 439 - 446.
- Aji, K. S., & Arjanggal, R. (2023). "Saiki, ning kene, ngene, aku gelem": dinamika raos begja pada lansia pelajar kawruh jiwa. *Proyeksi*, 18(1), 36 - 50. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1>
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Baruah, P., & Pandey, N. (2016). Spirituality as a coping strategy among practitioners and non practitioners. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 111 - 114.
- Cahyono, W. (2014). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di Pt.X. *Core*, 3(1), 1 - 15.
- Carr, D. (2020). Mental health of older widows and widowers: which coping strategies are most protective?. *Aging and Mental Health*, 24(2), 291 - 299. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1531381>
- Creswell, J. W. (2012). *Penelitian kualitatif dan desain riset memilih di antara lima pendekatan*.

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Faiz, F. (2016). *Filsafat kebahagiaan Ki Ageng Suryamentaram*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Finayanti, J., & Anggriana, T. M. (2021). Ngudari reribed: internalization of Ki Ageng Suryomentaram's values to increase mindfulness. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 29 - 38. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.7480>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466 - 475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Graff, S., Fenger-Grøn, M., Christensen, B., Pedersen, H. S., Christensen, J., Li, J., & Vestergaard, M. (2016). Long-term risk of atrial fibrillation after the death of a partner. *Open Heart*, 3(1), 1 - 6. <https://doi.org/10.1136/openhrt-2015-000367>
- Herdiansyah, H. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial: perpektif konvensional dan komtemporer*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Holm, A. L., Berland, A. K., & Severinsson, E. (2019). Factors that influence the health of older widows and widowers; A systematic review of quantitative research. *Nursing Open*, 6(2), 591 - 611. <https://doi.org/10.1002/nop2.243>
- Indriana Y, IF, K., Sonda AA, & Intanirian A. (2010). Tingkat stres lansia di panti wredha "Pucang Gading" Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87 - 96.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15-27
- Istiqomah, A. W., & Intan, A. N. (2022). Kawruh begja Suryomentaram : Filosofi hidup bahagia di era milenial. *Jawi*, 5(1), 1 - 24. <http://dx.doi.org/10.24042/jw.v5i1.11705>
- Karantzas, G. C., & Gillath, O. (2017). Stress and wellbeing during chronic illness and partner death in later-life: The role of social support. *Current Opinion in Psychology*, 13, 75 - 80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.009>
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep psikoterapi kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 1(2), 120 - 134. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.7349>
- Kubler Ross, E. (2009). On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families. In Routledge (Ed.), *Journal for the Scientific Study of Religion*, 11(3). <https://doi.org/10.2307/1384564>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya . *Jurnal Konseling Andi Matappa*,

- I(2)*, 101 - 107.
- Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, *1(3)*, 7 - 18.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications, Inc.
- Mujidin, M., Rustam, H. K., Nugroho, B. S., Psikologi, F., Ahmad, U., Yogyakarta, D., & Teknologi, I. (2023). Seni problem-focused coping pada remaja : Peran locus of control dan optimisme. *Jurnal Psikologi Integratif*, *11(2)*, 170 - 187. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i2.2612>
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, And spirituality*. New York: Springer.
- Perera, C. K. (2018). Role of religion and spirituality in stress management among nurses. *Psychological Studies*, *63(8)*, 187 - 199. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0454-x>
- Perkins, J. M., Lee, H. young, James, K. S., Oh, J., Krishna, A., Heo, J., Lee, J. koo, & Subramanian, S. V. (2016). Marital status, widowhood duration, gender and health outcomes: A cross-sectional study among older adults in India. *BMC Public Health*, *16(1)*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3682-9>
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada ibu yang berperan sebagai orangtua tunggal pasca kematian suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, *3(1)*, 37–41.
- Solehati, N., & Alwi, M. M. (2021). Resiliensi pada lanjut usia perempuan yang ditinggal mati pasangan hidupnya di desa Margomulyo kecamatan Glenmore Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *1(1)*, 82 - 99. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v1i1.2>
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryomentaram, A. (2003). *Falsafah hidup bahagia: Jalan menuju aktualisasi diri, Jilid 2*. Jakarta: Grasindo.
- Szabo, A., English, A. S., Zhijia, Z., Jose, P., Ward, C., & Jianhong, M. (2017). Is the utility of secondary coping a function of ethnicity or the context of reception? A longitudinal study across western and eastern cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *48(8)*, 1230 - 1246. <https://doi.org/10.1177/0022022117719158>
- Williams, C. J. R., & Williams, M. M. (2012). The role of culture in coping with stress: A review. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *31(1)*, 1-21.

- Yates, P. A., & Brown, J. M. (2012). Religious and spiritual coping and its relationship to stress and well-being. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1240 - 1252.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-012-9375-2>
- Yu, J., Kahana, E., Kahana, B., & Han, C. (2021). Depressive symptoms among elderly men and women who transition to widowhood: Comparisons with long term married and long term widowed over a 10-year period. *Journal of Women and Aging*, 33(3), 231 - 246.  
<https://doi.org/10.1080/08952841.2019.1685855>