

RESILIENSI ISTRI PASCA KEHILANGAN SUAMI AKIBAT KEMATIAN MENDADAK

Nur Anjarwati¹, Siti Murdiana², Kurniati Zainuddin³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email: nuranjarwatisyamsuddin@gmail.com¹, st.murdiana@unm.ac.id²,
kurniati.zainuddin@unm.ac.id³

Abstrak:

Resiliensi adalah seperangkat pemikiran yang membentuk kekuatan individu untuk mampu menghadapi atau bangkit dari tekanan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode study kasus. Subjek penelitian ini adalah tiga perempuan yang kehilangan pasangan akibat kematian mendadak. Analisis data dilakukan dengan metode yang dikemukakan oleh Creswell, yaitu *Open coding*, *Axial coding*, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematian suami mendadak bagi istri memberikan respon yang berbeda-beda yakni perasaan kaget, sedih dan takut. Selain itu, muncul juga penolakan, ragu atas kematian suami, dan *bergaining*. Faktor yang mempengaruhi untuk bangkit dari keterpurukan ada dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal adanya keyakinan kepada Tuhan atas isi baik dari takdir yang menimpa dan prinsip hidup untuk mandiri. Faktor eksternal yakni adanya satu anak yang menjadi tanggung jawab dan dukungan dari keluarga. Waktu yang dibutuhkan untuk bangkit dari keterpurukan pada semua responden kurang dari dua tahun. Sedangkan usaha yang dilakukan untuk bangkit yakni dengan beraktifitas di luar rumah atau bersosialisasi dengan lingkungan. Istri yang mengalami kematian suami masing-masing memiliki aspek resiliensi yaitu '*I have*' Sumber resiliensi yang berasal dari luar yang mendorong individu untuk resilien. Hal ini berhubungan dengan besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial. '*I can*' Sumber resiliensi yang berkaitan dengan keterampilan sosial dan interpersonal, dan '*I am*' Sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri individu meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan. Temuan dalam penelitian ini menjadi referensi untuk melakukan intervensi bagi para istri yang menghadapi kematian mendadak suami agar dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya.

Kata Kunci: Istri, Kematian Mendadak, Suami, Resiliensi

Abstract:

Resilience is a set of thoughts that form individual strength to be able to face or rise from the distress faced. This study aimed to determine the resilience of wives after losing their husbands due to sudden death. This research uses a qualitative approach with a case study method. The subjects of this study are three women who lost their spouses due to sudden death. Data analysis are carried out using the method proposed by Creswell, namely open coding, axial coding, categorization, and conclusion. The results of this study suggest that having a husband die suddenly gives wives different responses, namely feelings of shock, sorrow, and fright. In addition, there is also rejection, doubting the death of the husband,

and arguing. There are two factors that influence to rise from adversity, namely internal and external factors. Internal factors are faith in God for the good of the fate that befalls and the principle of life to be independent. External factors are the presence of one child who is the subject of responsibility and support from the family. The time required to rise from adversity for all respondents is less than two years. While the efforts made to revive are by doing activities outside the home or socializing with the environment. Wives who experience the death of their husbands each have resilience aspects, namely 'I have' Resilience sources that come from outside that encourage individuals to be resilient. This relates to the amount of support provided by the social environment. 'I can' the source of resilience related to social and interpersonal skills, and 'I am' the sources of resilience that come from within the individual including feelings, attitudes, and beliefs. The findings in this study can be used as a reference to conduct some interventions for wives who face the untimely death of their husbands in order to improve their resilience.

Keywords: *Husband, Resilience, Sudden death, Wives*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan sakral antara dua orang yang merupakan bentuk keseriusan dalam membangun sebuah hubungan keluarga yang didalamnya terjalin ikatan emosional. Setiap pasangan yang telah terikat janji suci pernikahan memiliki harapan untuk bersama dengan pasangan hingga usia tua, namun harapan kadang tidak sesuai dengan kenyataan, terjadi perubahan dalam keluarga dan masyarakat disebabkan oleh kematian pasangan. Kematian pasangan merupakan peristiwa memilukan yang membekas bagi jiwa individu terutama keduanya telah terikat dalam ikatan pernikahan. Holmes & Rahe (1967) mengemukakan bahwa kematian pasangan merupakan peristiwa mendapatkan peringkat tertinggi sebagai peristiwa yang paling menyebabkan stress dalam diri individu. Terjadinya kematian pasangan tidak mudah diterima oleh individu baik pria maupun wanita, keterpisahan karena kematian seringkali melibatkan perasaan merana dan pikiran-pikiran tentang orang meninggal sehingga melibatkan perasaan putus asa dan sedih, yang mencakup ketidakberdayaan.

Papalia, Olds, & Feldman (2008) mengemukakan bahwa kehilangan pasangan karena kematian sering kali dapat membawa perubahan dalam status dan peran. Perubahan status seorang wanita yang dari istri menjadi janda kondisi tersebut merupakan perubahan besar dalam diri perempuan baik secara peran dalam keluarga maupun dimasyarakat. Wanita yang berstatus janda harus melakukan peran baru dalam kehidupannya misalnya menjadi ibu sekaligus ayah bagi anaknya, yang dahulunya dalam mengelola keputusan dan tanggung jawab rumah tangga berdua kini harus dilakukan sendiri. Kebutuhan untuk menguasai peran baru dalam keluarga bersamaan dengan kebutuhan mendampingi anak-anak dalam mengatasi perasaan kehilangan dan duka cita dapat menimbulkan tekanan yang sangat berat sehingga fase yang paling sulit bagi wanita adalah kehilangan pasangan.

Santrock (2012) mengemukakan bahwa kehilangan pasangan lebih banyak dialami wanita dari pada pria, berdasarkan data statistik tahun 2020 perbandingan

kematian suami dan istri di Indonesia yakni kematian suami 67,37 sedangkan kematian istri 3,67. Dari data statistic dapat disimpulkan bahwa kematian pasangan di Indonesia lebih banyak dialami oleh wanita. Hal ini dikarenakan wanita mempunyai harapan hidup lebih lama daripada pria dan wanita cenderung menikahi pria yang lebih tua darinya, dan ketika mengalami kematian pasangan sangat sedikit wanita yang memutuskan untuk menikah kembali daripada pria. Angka harapan hidup pria dan wanita di Indonesia berdasarkan data statistik tahun 2020 yakni untuk pria 69,44 tahun sedangkan wanita 73,33 tahun.

Menjanda adalah salah satu tantangan emosional bagi wanita dan memiliki nilai perubahan yang paling tinggi diantara peristiwa-peristiwa lainnya dalam kehidupan, tidak jarang masih ada wanita yang masih terpuruk dalam duka cita yang mendalam, kesulitan keuangan, merasa kesepian, merasakan gangguan fisik dan gangguan psikologi. Kematian pasangan yang dirasakan oleh wanita yang tidak terduga merasakan duka yang mendalam dan sangat membutuhkan dukungan dari individu yang lain, baik keluarga, tetangga dan teman sejawat.

Pada awal kematian pasangan yang dirasakan oleh subjek sering kali muncul penolakan dalam dirinya terhadap kematian suami sehingga selalu berharap bahwa suaminya akan pulang. Selain itu bentuk penolakan terhadap kematian suami yang dialami oleh subjek yakni selalu bertanya kenapa suaminya yang harus mengalami kematian yang tidak disangka-sangka. Kematian suami yang mendadak membuat subjek merasa kehilangan dan merasa kebersamaan dengan suami begitu cepat berakhir bentuk kehilangan yang dirasakan ketika melihat barang peninggalan suami subjek merasakan kerinduan yang amat berat membuat subjek selalu menangis, tidak nafsu makan dan susah tidur tidak jarang subjek merasakan kesepian dan tidak ada keinginan untuk bersosialisasi dengan lingkungan. Subjek merasakan kekhawatiran tersendiri terhadap masa depan dan anaknya bagaimana melalui kehidupan tanpa suami.

Salah satu masalah umum yang timbul ketika kehilangan pasangan adalah masalah ekonomi. Hurlock (1999) mengemukakan bahwa permasalahan yang dihadapi pasca kematian suami adalah masalah ekonomi, terutama pada wanita yang tidak bekerja saat menikah hanya mengandalkan penghasilan suami. Masalah sosial, psikis dan jasmani sehingga terdapat tuntutan dan tekanan yang dirasakan makawanita tidak dibiarkan larut dalam suka cita yang mendalam. Mereka perlu untuk bisa lebih tegar agar tidak terhambat sosialisasi dengan lingkungann, terkhusus pada peranya menjadi seorang ibu. Permasalahan yang dihadapi pasca kematian suami harus bisa menyelesaikannya dan bangkit dari keterpurukan disebut sebagai resiliensi. Pada umumnya individu yang kehilangan pasangan akan mengalami beberapa fase kedukaan yang puncaknya akan berakhir pada fase resolusi yang merupakan awal untuk mulai resiliensi.

Terbentuknya pola pikir untuk resilien memungkinkan individu mencari pengalaman yang baru dalam kehidupan dan memandang kehidupan ini sebagai sebuah kemajuan, Sehingga membuat individu untuk bersikap positif atas sebuah perbedaan kehidupan dan masalah yang menimpa setelah kematian pasangan. Pada

ketiga subjek yang diamati oleh peneliti bahwa subjek berusaha untuk memperbaiki kehidupannya dan berorientasi ke masa depan meskipun tanpa suami hal ini di buktikan dengan sikap subjek terhadap perbedaan kehidupan yang dialami pasca kematian suami, harapan terhadap kelangsungan hidupnya. Ketiga subjek bangkit dari keterpurukannya ditandai dengan kesadarannya memilih untuk bertahan dan meyakini bahwa keadaan saat ini akan menjadi lebih baik kedepannya. Pidgeon,dkk (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan,serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan. berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk memilih topik penelitian yakni "Gambaran Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak"

TINJAUAN PUSTAKA

Papalia, Olds, & Feldman (2008) mengemukakan bahwa kehilangan pasangan karena kematian sering kali dapat membawa perubahan dalam status dan peran. Perubahan status seorang wanita yang dari istri menjadi janda kondisi tersebut merupakan perubahan besar dalam diri perempuan baik secara peran dalam keluarga maupun dimasyarakat. Wanita yang berstatus janda harus melakukan peran baru dalam kehidupannya misalnya menjadi ibu sekaligus ayah bagi anaknya, yang dahulunya dalam mengelolah keputusan dan tanggung jawab rumah tangga berdua kini harus dilakukan sendiri. Kebutuhan untuk menguasai peran baru dalam keluarga bersamaan dengan kebutuhan mendampingi anak-anak dalam mengatasi perasaan kehilangan dan duka cita dapat menimbulkan tekanan yang sangat berat sehingga fase yang paling sulit bagi wanita adalah kehilangan pasangan.

Santrock (2012) mengemukakan bahwa kehilangan pasangan lebih banyak dialami wanita dari pada pria, berdasarkan data statistic tahun 2020 perbandingan kematian suami dan istri di Indonesia yakni kematian suami 67,37 sedangkan kematian istri 3,67. Dari data statistic dapat disimpulkan bahwa kematian pasangan di Indonesia lebih banyak dialami oleh wanita. Hal ini dikarenakan wanita mempunyai harapan hidup lebih lama daripada pria dan wanita cenderung menikahi pria yang lebih tua darinya, dan ketika mengalami kematian pasangan sangat sedikit wanita yang memutuskan untuk menikah kembali daripada pria. Angka harapan hidup dan wanita di Indonesia berdasarkan data statistik tahun 2020 yakni untuk pria 69,44 tahun sedangkan wanita 73,33 tahun.

Grotberg (1995) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi ataupun mengubah diri dari keadaan yang membuat individu mengalami kesengsaraan hidup menuju kehidupan yang lebih baik. Kemampuan resiliensi yang tinggi diperlukan bagi wanita yang berperan sebagai orang tua tunggal yang memiliki anak agar dapat bertahan dan menghadapi tekanan mengingat perannya menjadi orang tua tunggal bagi anak-anaknya, mencari nafkah, mendidik dan membesarkan anak-anaknya agar menjadi individu yang baik, sehingga dapat bangkit dari keterpurukan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Creswell (2016) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diperoleh dari sejumlah individu atau sekelompok orang dan merupakan masalah sosial atau masalah kemanusiaan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Hannurawan (2016) mengemukakan bahwa studi kasus adalah proses analisis secara mendalam terhadap suatu objek penelitian yang unit analisisnya bersifat individu. Penelitian ini dilaksanakan di kepulauan Selayar kecamatan Pasimasunggu tempat dimana subjek tinggal, Penelitian ini dilakukan dalam *natural setting*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara. Peneliti mendatangi tempat tinggal subjek untuk wawancara dan sudah melakukan janji sebelum bertemu. Peneliti menggali data terkait masalah subjek dengan mengajukan pertanyaan bebas namun tetap mengacu pada pedoman wawancara yang telah dibuat. Creswell (2016) mengemukakan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara berhadapan-hadapan dengan responden, melalui telepon, atau terlibat dalam *focus group interview*.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan enam langkah menurut Creswell (2016) yakni: (1) Mengelola dan menyiapkan data untuk dianalisis. Penulis mempersiapkan transkrip wawancara, mengetik data lapangan dan menyusun data sesuai jenis tergantung dari sumber informasi yang didapatkan di lapangan. (2) Membaca keseluruhan data. Penulis membangun *general sense* atas informasi yang diperoleh dan merefleksikan makna secara menyeluruh. (3) Menganalisis data lebih detail dengan mengcoding data. Penulis mengkombinasikan kode yang telah ditentukan sebelumnya dan membuat kode sesuai dengan informasi yang muncul sehingga proses coding dalam penelitian ini dengan mencocokkan kode-kode yang muncul selama proses analisis data dengan data penelitian. (4) Menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori-kategori dan tema-tema yang akan dianalisis. Pada langkah ini penulis membuat kode untuk mendeskripsikan semua informasi dan menganalisisnya yang kemudian menghasilkan tema untuk dijadikan judul dalam pembahasan. (5)

Menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema disajikan kembali dalam laporan kualitatif kemudian mencari hubungan antar tema. Pada langkah ini meliputi pembahasan tentang kronologi peristiwa dan keterkaitan antar tema. (6) Menginterpretasi data atau memaknai. Pada langkah ini penulis akan memaknai tema dari perbandingan antar hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur.

Teknik verifikasi data dalam penelitian ini yakni teknik triangulasi terkait pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi data. Creswell (2016) mengemukakan bahwa teknik verifikasi digunakan untuk menghindari kesalahan dan kekeliruan data penelitian yang telah dikumpulkan. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa triangulasi

adalah teknik pengumpulan data yang menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada sebelumnya. Tujuan triangulasi yakni lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terkait hasil temuannya. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni: (1) Triangulasi sumber, digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara pengecekan data dari beberapa sumber. Penulis membandingkan data hasil wawancara antar subjek dan kerabat subjek yang mengetahui sisi kehidupan subjek untuk mendapatkan hasil yang lebih valid. Data yang didapatkan akan dianalisis dengan mengkode data, mendeskripsikan dan memaknai data yang kemudian akan disajikan dalam bentuk laporan. (2) Triangulasi waktu. Penulis mengumpulkan data dengan melakukan wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih belum banyak masalah sehingga akan memberikan data yang valid dan kredibel. pengujian data dilakukan pengecekan wawancara, dalam waktu dan situasi yang sama yakni pagi dengan hari yang berbeda. Instrument dalam penelitian ini yakni, pedoman wawancara, dalam pengumpulan data melalui wawancara peneliti menggunakan alat bantu perekam untuk merekam hasil wawancara. Peneliti membuat guide wawancara sebelum melakukan wawancara berupa daftar pertanyaan berkaitan dengan gambaran resiliensi istri pascakehilangan pasangan akibat kematian mendadak.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Penelitian ini melibatkan tiga responden perempuan yang kehilangan suami akibat kematian mendadak, berikut table deskripsi responden penelitian:

Inisial	Usia	Pekerjaan	Lama pernikahan	Alamat
SN	47 Th	IRT	10 ta hun	Desa Tanamalala
BG	56 Th	IRT	28 tahun	Bonerate
HS	28 Th	IRT	1 tahun 3 bulan	Desa tanamalala

Responden SN Ibu rumah tangga satu anak yang mengalami kematian suami secara mendadak. Saat suami dinyatakan meninggal SN merasa terguncang dan pingsan, kondisi SN membuat keluarga panik karena tidak bisa diajak komunikasi dan tidak makan dua hari yang dilakukan hanya diam dan menangis, saat dipeluk atau didekati oleh anaknya SN tidak memberikan respon apapun. SN mengungkapkan bahwa saat itu yang dipikirkannya ingin menyusul sang suami. SN mengalami trauma pasca kematian suami yakni tidak ingin melihat kelaut, tidak ingin melihat pulau tempat suaminya hilang dan tidak makan kima karena merasa bahwa laut adalah kuburan tanpa pusaran dan kima adalah biota laut yang dicari yang menyebabkan SN kehilangan orang yang dicintainya. Saat sendirian selalu berpikir tentang keberadaan suaminya yang tidak ditemukan jasadnya sehingga perasaan ragu akan kematian suami masih ada dan masih berharap akan ada keajaiban bahwa suaminya akan datang menemuinya dan anaknya. Selain itu timbul penolakan terhadap kematian suami yang dialami oleh SN yakni selalu bertanya kenapa suaminya yang harus mengalami kematian yang tidak disangka

sangka. Menjelang tiga bulan kematian suaminya SN sudah mulai bisa percaya bahwa memang suaminya telah pergi dan tidak akan kembali. Perlahan perasaan sedih akan kematian suami mulai bisa diatasinya meskipun terkadang SN masih sering menangis saat melihat barang peninggalan. Salah satu yang membuat SN untuk tidak larut dalam kesedihannya adalah bahwa ada anak yang harus dibesarkan dan butuh perhatian darinya. SN mulai menunjukkan ketertarikan dengan kegiatan masyarakat salah satunya adalah dengan mengikuti kegiatan PKK yang dilakukan dikomunitasnya, dari dukungan yang diberikan berbagai pihak membuatnya sadar bahwa SN tidak sendiri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fenandez & Soedagijono (2018) bahwa dukungan yang didapatkan dari berbagai pihak seperti keluarga, dukungan dari teman, karir yang bagus, serta keaktifan dilingkungan sekitar mampu meningkatkan resiliensi.

BG adalah ibu rumah tangga usia 56 tahun yang ditinggal suami secara mendadak. BG merasa sangat tidak percaya bahwa suaminya telah meninggal dan diawal kematian, BG selalu berpikir bahwa seandainya saat itu tidak mengizinkan suami pergi mungkin ini tidak akan terjadi. BG berpisah dengan suami ditahun ke dua puluh delapan pernikahan. Setelah ditinggal pasangan BG membatasi diri dan tidak melakukan aktivitas diluar rumah meski masa iddahnya telah selesai. BG masihmerasa bahwa sang suami hanya pergi berlayar namun ketika mengingat kembali bahwa suaminya telah meninggal GB merasa sedih dan menangis sediri GB selalu mencoba untuk menyibukkan diri dengan kerjaan dalam rumah agar bisa melupakan kesedihannya. Diana (2018) mengemukakan bahwa bentuk pengabaian yang dilakukan untuk melampiaskan emosi negative dengan menyibukkan diri terhadap aktivitas positif dan mengurangi kesedihan yang dirasakan sehingga membuat individu merasa nyaman dari sebelumnya dalam menjalani aktivitas sehari hari dengan lebih baik. Seiring berjalannya waktu BG mulai terbiasa dengan kematian suaminya, setahun kemudian BG mulai memperbaharui ketertarikan dengan lingkungan. BG mulai sadar bahwa ia harus bangkit dari rasa sakit yang ia rasakan sehingga bisa beraktivitas normal. Kesadaran BG timbul karena dorongan dan motivasi dari anak anaknya. GB berpikir bahwa jika ia terus larut dalam duka cita yang dirasakan maka ia akan sakit sehingga BG mencoba untuk tidak larut dalam kesedihannya, setiap hari BG mulai berkebun lagi meski masih terasa berat karena banyak kenangan bersama suami ketika berkebun bersama. Dari proses yang dilalui oleh BG banyak mendapatkan support dari keluarga terutama anak anaknya, meski pada awalnya BG merasa sangat terpuruk dan tidak bisa menghadapi kenyataan. Sembilan tahun telah berlalu BG ditinggal oleh SE sudah bisa sepenuhnya menata hidup lebih baik dari sebelumnya. BG berpikir bahwa sesedih apapun tidak akan bisa merubah apapun dan menurut BG itu adalah jalan takdir untuknya dan suami harus dipisahkan secara tiba-tiba. Tujuan hidup BG adalah bagaimana menjadi membahagiakan diri dan hidup tanpa menjadi beban anak anaknya. pekerjaan sekarang BG adalah berkebun dan membuka usaha jualan bahan bakar.

Responden HS megalami kematian suami secara mendadak diusia pernikahan satu tahun tiga bulan, memiliki satu orang anak yang masih berumur tiga belas hari saat

kematian suami. Awal kematian suaminya timbul penolakan dalam dirinya karena mengizinkan suaminya untuk pergi. HS sangat terpukul dan sempat pingsan saat mengetahui kematian suaminya mengingat anaknya yang masih bayi. Selama menjadi janda HS mendapatkan dukungan dari kedua orang tua dan mertua baik dukungan berupa materi dan kasih sayang, orang tua HS selalu memberikan nasihat bahwa pasti bisa melalui ujian yang menimpa dirinya. Anak menjadi alasan HS kuat dan tidak boleh larut dalam duka cita karena anaknya sangat butuh perhatian orang tua. Seiring berjalannya waktu HS dengan status janda yang disandanginya seperti orang tua pada umumnya bekerja untuk menafkahi anaknya harapannya anaknya bisa tumbuh dengan baik seperti anak-anak lain

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka untuk memudahkan pembahasan terkait resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak, maka dijelaskan sebagai berikut.

Respon terhadap kematian pasangan

Kematian pasangan menjadi peristiwa yang berat bagi semua individu. Kehilangan suami akibat kematian mendadak membuat setiap individu mengalami kedukaan. Santrock (2005) Mengemukakan bahwa fase awal duka cita yang dirasakan karena kematian adalah terkejut, tidak percaya dan menolak sehingga sering menangis bahkan marah dan mudah tersinggung.

Ketiga responden memiliki respon yang berbeda terhadap kematian pasangan. Respon SN terhadap kematian pasangan merasa sedih terpukul dan trauma selain itu SN juga mengalami stress yang menyebabkan tidak bisa diajak komunikasi dan kurangnya nafsu makan. Respon BG terhadap kematian suami yakni merasa kaget dan tidak percaya atas kematian pasangan juga timbul penolakan yang merupakan salah satu dari proses kedukaan membuat BG menolak dan tidak mempercayai kematian suami. Respon HS terhadap kematian pasangan sama dengan respon yang dimunculkan oleh BG yakni kaget dan merasa ragu atas kematian suami hal yang membuat SN ragu karena jasad suami yang tidak ditemukan.

Faktor bangkit dari keterpurukan.

Resiliensi memiliki kaitan erat dengan hal yang membuat individu bangkit dari keterpurukan. Responden mencoba untuk menerima kondisi yang ada dan menjadikan sesuatu hal yang harus dilakukan, seperti tanggung jawab terhadap anak dan menjadi ibu sekaligus ayah bagi anaknya. Ketiga responden memiliki alasan yang menjadi penguat untuk bangkit dari keterpurukannya ada dua faktor yakni faktor internal karena keyakinannya kepada tuhan tentang takdir hidup yang harus dijalani dan prinsip hidup tidak ingin menyusahkan orang lain. Faktor eksternal yakni kehadiran orang tua, teman sejawat yang memberikan dukungan menjadi alasan yang menguatkan respon untuk bangkit dan karena tanggung jawab kepada anak yang masih

kecil dan belum bisa mandiri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aprilia (2013) bahwa ibu tunggal resilien dan kuat karena merasa harus tetap bertahan ditengah kesulitan yang dihadapi karena ada orang-orang yang membutuhkannya yakni anak-anaknya.

Waktu yang dibutuhkan

Keberhasilan setiap individu untuk bangkit ditengah berbagai tekanan pasca kematian pasangan membutuhkan waktu yang berbeda-beda. lamanya waktu kematian pasangan merupakan faktor yang mempengaruhi individu bangkit karena akan melewati beberapa fase kedukaan sebelum betul-betul pulih. papalia (2002) mengemukakan bahwa kehilangan orang yang dicintai akan menyebabkan sakit yang dalam dan frustrasi sehingga butuh waktu yang lama untuk kembali normal.

Subjek SN mengalami masa berat saat kehilangan pasangan, SN membutuhkan waktu selama 7 bulan untuk bisa yakin bahwa suaminya telah meninggal karena saat dilakukan pencarian jasad suami tidak ditemukan. SN membutuhkan waktu setidaknya 1 tahun untuk bisa pulih dari keterpurukan pasca kehilangan pasangan. Subjek BG mengalami kesedihan dan sempat menutup diri dari lingkungan pasca kematian suami selama 1 tahun. BG membutuhkan waktu lebih dari 1 tahun untuk pulih dari keterpurukannya. Sedangkan subjek HS untuk bangkit dari keterpurukan membutuhkan waktu kurang dari 1 tahun. Awal kematian suami HS selama 3 hari mengalami syok dan tidak bisa beraktifitas lain hanya menyendiri dan menangi kematian suaminya. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek membutuhkan waktu kurang dari 2 tahun untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami. Hal ini sejalan dengan pendapat Hoyer, dkk (2003) bahwa individu yang ditinggal mati orang yang dicintai akan mengalami perasaan duka cita kurang dari 2 tahun setelah kematian.

Usaha yang dilakukan untuk bangkit

Upaya mengatasi kesedihan pasca kematian suami tidak semudah yang dibayangkan membutuhkan usaha keras. Masing-masing subjek memiliki cara tersendiri untuk bangkit dari keterpurukannya. Subjek SN berusaha untuk bangkit dari keterpurukannya dengan menyimpan barang suami ditempat yang tidak mudah dilihat dan sebagian diberikan ke orang lain selain itu bentuk usaha yang dilakukan oleh SN untuk bangkit yakni dengan memulai aktifitas di luar rumah menyibukkan diri dengan bergabung di PKK, kampung KB dan BUMDES. SN juga berkebun untuk mengalihkan pikiran dari perasaan sedih juga untuk mencukupi kebutuhan hidup. Subjek BG untuk mengatasi kesedihannya pasca kematian pasangan dengan bercerita kepada anaknya ketika ada masalah, beraktifitas diluar rumah dan berdagang. Sedangkan subjek HS mengatasi kesedihannya dengan beraktifitas diluar rumah dengan ikut kegiatan didesa dan berdagang. Sejalan dengan pendapat Diana (2018) bahwa bentuk pegabian yang dilakukan individu dengan cara melampiaskan emosi negative melalui aktivitas yang menyibukkan diri dan mengurangi emosi sedih yang dirasakan sehingga membuat individu nyaman dari sebelumnya dalam menjalankan aktivitas yang lebih baik.

Resiliensi

Responden memiliki hubungan yang baik dengan orang tua, teman dan lingkungan sehingga mendapatkan banyak dukungan membuat responden merasa banyak yang mencintai dukungan yang didapatkan dari orang tua, teman dan pemerintah berupa, materi, jasa, dan perhatian dan semangat. Saputri & Indrawati, (2012) mengemukakan bahwa proses psikologi yang membawa energy positif bagi individu didapatkan dari adanya dukungan sosial dari relasi ataupun teman dekat. Dukungan sosial yang didapat berupa semangat, nasihat ataupun candaan tanpa membahas permasalahan yang dihadapi. Ketiga responden memiliki teman yang bisa berbagi perasaan yang dialami hal ini membantu responden untuk mengurangi beban yang dirasakan, selain itu masing masing responden memiliki roll model dalam hidupnya subjek SN dan GB menjadikan orang tua sebagai idola sehingga saat kehilangan pasangan subjek menjadikan orang tua sebagai roll model yang memberikan contoh positif, Sedangkan HN memiliki idola artis yang memberikan motivasi positif untuk resilien. Dari berbagai pengalaman hidup idividu lain responden mengambil pelajaran berharga yang diterapkan dalam hidup untuk bertahan dan bangkit dari kesedihan pasca kematian suami.

Responden memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya merasa bangga dengan pencapaian yang dilakukan selain itu responden memiliki tujuan yang ingin dicapai sehingga memiliki kesadaran untuk bangkit karena jika berada disituasi yang membuat responden terpuruk maka tidak akan dapat untuk mencapai yang diinginkan. Responden memiliki empati yang tinggi sehingga mendorong individu untuk membantu. Selain itu ketika menjumpai kasus yang sama terjadi pada individu lain maka responden akan merasakan apa yang dirasakan dan ingin membantu mengurangi kesedihan. Grotberg (1999) mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki sikap peduli yang tinggi terhadap terhadap individu lain dan empati merasakan penderitaan dan kesulitan orang lain yang mendorong untuk membantu. Ketiga responden ketika melihat individu lain yang mengalami kesulitan akan mebantu seperti yang dilakakukan oleh HN yang mebantu individu lain yang mengalami kasus yang serupa dengannya membantu mengurangi kesedihan dengan berbagi cerita dan pengalaman yang dirasakan ketika kehilangan pasangan.

Responden merupakan ibu rumah tangga yang memiliki anak bertanggung jawab untuk merawat dan membesarkan anaknya responden dituntut mengambil dua peran yakni ibu sekaligus ayah. Bentuk tanggung jawab yang dilakukan oleh responden yakni bekerja untuk mencukupi kebutuhanya dengan anak, selain bentuk tanggung jawab lain yang dilakukan adalah ketika mengambil keputusan untuk hidupnya selalu butuh pertimbangan dan meminta pendapat individu lain. Responden SN bentuk tanggung jawab terhadap kehidupannya yakni ketika mengambil keputusan untuk hidupnya meminta pendapat kepada individu lain karena menurutnya bahwa apa yang dianggap benar untuk dirinya belum tentu dengan orang lain sehingga ketika terjadi kesalahan ada yang meluruskan. Responden BG dalam mengambil keputusan sangat butuh pertimbangan yang matang karena keputusan yang diambil terhadap dirinya juga akan berpengaruh keanaknya sehingga BG melibatkan anak dalam setiap keputusan yang

diambil. Responden HN kurang lebih bentuk tanggung jawab terhadap dirinya dan anaknya yakni tidak mengambil keputusan berdasarkan kebahagiaannya tetapi memikirkan kebahagiaan anaknya karena menurut HN kehidupan yang dijalannya akan berdampak pada anaknya.

Ketiga responden ketika mengalami hal yang buruk dalam hidupnya selalu berpikir positif percaya bahwa setiap masalah akan ada solusinya dan percaya bahwa tidak ada yang dapat menolak takdir. Responden SN memiliki perasaan yang sensitive ketika menghadapi masalah cenderung akan menangis tetapi tidak membuatnya putus asa sehingga akan tetap mencari solusi atas masalahnya. Sedangkan responden BG dan HN ketika menghadapi masalah dalam hidup cenderung tenang dan berdoa kepada Allah untuk diberikan kemudahan berdoa dilakukan untuk menghadirkan ketenangan hati sehingga membuat responden optimis. Setiap masalah yang dialami responden akan menceritakan masalahnya untuk mendapatkan solusi, hal ini terlihat dari ketiga responden yang memiliki individu lain yang dapat dipercaya. Grotberg (1995) mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki problem solving yang baik. Responden SN ketika berada dalam kondisi yang membuat marah SN cenderung diam tidak ingin diajak komunikasi responden bisa menahan amarahnya ketika sudah tidak sanggup responden akan menangis namun tetap mengontrol diri untuk tidak memberontak.

KESIMPULAN

Resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak memiliki dampak bagi istri yang ditinggal yakni perasaan kaget sedih hal yang sangat wajar terjadi pada individu yang ditinggalkan.

1. Kematian pasangan memiliki dampak tersendiri bagi pasangan yang ditinggal dan memiliki berbagai macam respon yang akan muncul ketika ditinggal pasangan yakni terkejut, tidak percaya, penolakan terhadap kematian pasangan stress dan *bergining*.
2. Faktor bangkit dari keterpurukan ada faktor internal prinsip dalam diri individu dan kepercayaan kepada Tuhan. Faktor internal karena tanggung jawab terhadap anak dan dukungan dari lingkungan sekitar.
3. Waktu yang dibutuhkan untuk bangkit dari keterpurukan yakni kurang dari dua tahun.
4. Usaha untuk bangkit dari keterpurukan beraktifitas diluar rumah menyibukkan diri dengan hal hal positif, bercerita kepada keluarga tentang masalah yang dihadapi, menyimpan barang suami ditempat yang tidak mudah dijangkau, dan berkebun.
5. Aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg yakni *I have, I can, I am* masing masing individu memiliki ketiga aspek tersebut yakni memiliki orang yang dipercaya dan mencintai dari keluarga dan teman, memiliki roll model dari keluarga sendiri dan *public figure*, Dukungan kemandirian dengan berbagai bantuan baik materi jasa dan motivasi, perasaan dicintai dari bentuk perhatian dari keluarga dan orang sekitar, mencintai diri sendiri dengan punya pandangan yang positif tentang diri sendiri, Empati yang ditunjukkan dengan sikapnya yang merasakan penderitaan orang lain yang mendorongnya untuk membantu, Bertanggung jawab dan melakukan

sesuatu dengan caranya sendiri hal ini tercermin dari sikap terhadap anaknya dan caranya mengambil keputusan, Penuh dengan harapan, kepercayaannya dan realistis, Mampu berkomunikasi dengan baik, Mampu mengelola, mengendalikan perasaan dan pikiran, mengetahui emosi diri dan individu lain hal ini tercermin dari sikapnya saat sedang emosi marah. membangun hubungan kepercayaan dengan orang lain.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka pada kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut

1. Kemampuan resiliensi bagi individu yang mengalami masa sulit dapat ditingkatkan dengan *hardiness*, dukungan sosial, dan kemandirian
2. Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan menjadi acuan dan menggali lebih dalam informasi terkait resiliensi dengan subjek yang lebih banyak dan kiranya bisa melakukan penelitian kualitatif tentang resiliensi pasca kematian pasangan karena sakit yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia W. (2013). *Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)*. *Jurnal psikologi*. (1). 157-163
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diana, R. R. (2018). *Pengendalian emosi menurut psikologi islam*. *Unisia Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 41-47.
- Fernandez & Soedagijono (2018). *Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup*. *Jurnal Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. 27-38.
- Grothberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The Series Early Childhood Development: Practice and Reflections*. The Hague: Benard van Leer Voundation.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967) *The social readjustment rating scale*, *Journal of Psychosomatic research*, 11(2), 213-21.
- Hoyer, W. J., Rybash, J. M., & Roodin, P. A. (2003). *Adult development and aging*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. (2002). *Human Development. (8th Ed)*. New York: Me Graw Hill. Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014).

Examining characteristics of resilience among university students: an international study.
Journal of Social Sciences.

Santrock, J.W. (2005). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Develompmen (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga

Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah.* Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, (1), 65-72

Sugiyono (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin (Tahun), 2018- 2020.
Diakses dari <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>

Persentase Rumah Tangga menurut tempat tinggal, dan jenis kelamin kepala rumah tangga, 2009-2021. (2021) diakses dari <https://www.bps.go.id/statictable/2021/04/19/1604/persentase-rumah-tangga-menurut-propinsi-daerah-tempat-tinggal-dan-jenis-kelamin-kepala-rumah-tangga>