

# Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Pasangan

Alrisa Naufaliasari  
Fitri Andriani

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

---

## **Abstract.**

*This study aims to determine how the resilience of early adult women who become widows to be able to rise from all the problems they face and share the experience of living as a widow at a young age. This study was conducted at three women after their spouse's death. The data obtained through interviews with the concerned subject accompanied by significant other interviews. This study used resilience theory from Luthar etc., (2000) which consists of risk factors and protective factors. Analysis of the data used in this study is thematic analysis data. The result states that the three subjects experiencing hard times after the death of their husband. It can be concluded that all three subjects is individual who resilient, because the protective factors they have (internal and external) can be utilized properly so the three subjects are not lost in grief.*

**Keywords:** *Early adult women; Death of a spouse; Resilience.*

## **Abstrak.**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada wanita dewasa awal yang menjadi janda untuk dapat bangkit dari segala persoalan yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman hidup sebagai janda di usia muda. Penelitian ini dilakukan kepada tiga orang wanita pasca kematian pasangannya. Data diperoleh melalui wawancara terhadap subjek yang bersangkutan disertai wawancara significant other. Penelitian ini menggunakan teori resiliensi dari Luthar dkk., (2000). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data tematik. Hasil penelitian menyatakan bahwa ketiga subjek mengalami masa-masa sulit setelah kematian suami. Dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek adalah individu yang resilien, karena faktor-faktor protektif (internal dan eksternal) yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga ketiga subjek tidak terpuruk dalam kesedihan.*

**Kata Kunci:** *Wanita dewasa awal; Kematian pasangan; Resiliensi.*

---

---

## **Korespondensi:**

**Alrisa Naufaliasari**, email: [alrisa\\_snbixi\\_2006@yahoo.com](mailto:alrisa_snbixi_2006@yahoo.com)

**Fitri Andriani**, email: [fitria.andriani@psikologi.unair.ac.id](mailto:fitria.andriani@psikologi.unair.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya 60286, Telp. (031) 5032770, (031) 5014460, Fax (031) 5025910.

## PENDAHULUAN

Kondisi dan situasi yang terjadi dalam kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan manusia. Dalam sebuah perkawinan, kehilangan pasangan adalah kondisi yang tidak dapat dicegah (Hurlock, 1999). Pada wanita, menjalani kehidupan setelah kematian pasangan bukanlah hal yang mudah. Setelah pasangannya meninggal, pria berada dalam status ekonomi yang lebih unggul daripada wanita. Berbanding terbalik dengan wanita, kondisi keuangan tidak berpengaruh pada pria setelah kematian pasangan. Kematian pasangan juga dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi bagi wanita (Li dkk., 2005).

Kondisi menjanda adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi manusia, khususnya wanita. Kematian suami memicu pasangan yang masih hidup untuk mengatasi tekanan kesedihan dan emosional serta mendefinisikan kembali suatu realitas sosial yang mencerminkan status baru mereka sebagai janda (Utz dkk., 2004). Nani Zulminarni, Koordinator Nasional Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Pekka) Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita (PPSW) menyatakan bahwa sebutan janda adalah suatu aib, tanpa memandang peringkat kelas sosial seseorang. Wanita yang menjanda menerima berbagai stigma yang diperolehnya dari masyarakat. Masyarakat cenderung untuk menghina dan memberi label buruk terhadap kaum janda tanpa mau melihat faktor penyebab dan berbagai kondisi yang dialami oleh mereka (Memimpin Desa Nisanulan ala PEKKA, 2011).

Dibandingkan mereka yang berusia lebih tua, wanita muda kemungkinan menghadapi kematian suami yang tak terduga dan tidak memiliki persiapan atau panutan untuk menjadi janda (Donelson, 1999). Pada fase-fase awal kematian, pasangan yang ditinggalkan yang berusia lebih muda mengalami kesedihan yang jauh lebih intens. Janda muda lebih sering mencari dukungan sosial dan memperoleh dukungan yang mereka butuhkan dari jaringan yang lebih luas, serta memiliki masalah penyesuaian diri, seperti depresi dan perilaku adiktif yang lebih sedikit dibandingkan dengan janda yang berusia lebih tua (Blieszner & Hatvany, 1996; Parkes, 1993

dalam Hoyer & Roodin, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Glazer dkk., (2010), diketahui bahwa kematian berdampak pada berubahnya pola pengasuhan anak dan hubungan yang dihadapi pasangan yang masih hidup dengan orang lain dan diri sendiri. Saat yang paling sulit adalah transisi menjadi orangtua tunggal yang terjadi setelah kematian pasangan.

Karena dihadapkan pada tantangan untuk membesarkan anak-anak yang masih kecil, janda muda cenderung menghabiskan waktu untuk bekerja dan mengasuh anak, sehingga tugas mereka untuk melakukan pekerjaan rumah tangga menjadi terganggu. Beberapa dari mereka tidak dapat terlibat kembali dalam hubungan sosial, bahkan persahabatan dengan orang lain berkurang setelah kematian pasangan (Utz dkk., 2004).

Di tengah banyaknya persoalan yang terjadi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangannya yang meliputi kesulitan finansial, kesulitan dalam mengurus dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, serta adanya stigma dan label buruk dari masyarakat, maka diperlukan kemampuan diri agar mereka bisa bangkit dari tekanan dan cobaan hidup yang dihadapi. Kemampuan untuk mengatasi kesedihan serta menyikapi kondisi diri dan lingkungan dibutuhkan sehingga para wanita yang kehilangan pasangannya dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Banyaknya permasalahan yang dialami saat menjanda membuat para wanita membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi segala persoalan. Untuk dapat berkembang secara positif dari situasi stres, trauma dan penuh risiko, manusia membutuhkan kemampuan resiliensi yang meliputi: kecakapan untuk membentuk hubungan sosial, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan mengembangkan otonomi, dan perencanaan dan pengharapan di masa depan (Werner & Smith, 1992 dalam Desmita, 2012).

Kematian pasangan yang dihadapi oleh para wanita muda biasanya terjadi secara tidak terduga. Mereka juga merasakan duka yang mendalam dan membutuhkan perhatian serta dukungan dari orang-orang disekitarnya. Walaupun kematian pasangan adalah hal yang traumatis, mereka

ditantang untuk segera bangkit dari kesedihan dan berhadapan serta melaksanakan tugas dan peran baru dengan membangun kemampuan resiliensi agar hidupnya menjadi lebih kuat dan dapat mengatasi serta belajar dari segala kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangannya untuk dapat bangkit dari segala persoalan yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman hidup sebagai janda di usia muda.

### **Resiliensi**

Resiliensi didefinisikan sebagai suatu proses dinamis meliputi adaptasi positif terhadap keadaan yang sulit (Luthar dkk., 2000a, 2000b, dalam Kalil, 2003). Sebagai respon terhadap peristiwa yang membuat stres, resiliensi berfokus pada pemulihan, kemampuan untuk pulih dari stres, sehingga individu dapat mengembalikan keseimbangan dan kondisi kesehatan mental seperti semula dengan cepat (Reich dkk., 2010). Resiliensi adalah suatu proses dinamis yang multi-dimensi. Hal ini berarti bahwa resiliensi dapat terjadi pada seseorang dalam sejumlah cara dan waktu yang berbeda, serta mempunyai respon berbeda dalam menanggapi stressor dan kondisi tertentu (Luthar & Cicchetti, 2000 dalam Henley, 2010).

### **Faktor Resiko dan Faktor Protektif dalam Resiliensi**

Windle (1999, dalam Kalil, 2003) berpendapat bahwa resiliensi muncul dari interaksi antara faktor resiko dan faktor pelindung. Keberadaan faktor resiko dan faktor pelindung membantu membawa hasil positif serta mengurangi atau menghindari hasil negatif (Fergus & Zimmerman, 2005).

### **Faktor Resiko**

Kaplan (1999, dalam Kalil, 2003) mendefinisikan resiko sebagai prediktor awal dari hal atau peristiwa yang tidak menguntungkan dan sesuatu yang membuat orang rentan terhadap peristiwa tersebut. Luthar (1999, dalam Kalil, 2003) berpendapat bahwa faktor resiko adalah mediator atau variabel yang memfasilitasi

terjadinya masalah perilaku. Beberapa contoh dari faktor resiko adalah kehilangan pekerjaan, kesulitan ekonomi, perceraian, kematian, penyakit kronis, ketidaksuburan, dan lain-lain.

### **Faktor Protektif**

Faktor protektif dapat bertindak sebagai pengganti (dengan langsung mengurangi risiko) atau penyangga (berinteraksi dengan risiko atau akibat) (Cicchetti and Toth 1998, Freitas & Downey 1998, Pollard dkk., 1999, dalam Kalil, 2003). Cowan dkk. (1996, dalam Kalil, 2003) menyatakan bahwa individu yang resilien memanfaatkan faktor protektif untuk membatalkan dampak negatif dari risiko. Faktor-faktor protektif yang dapat membantu individu menghindari efek negatif dari risiko dapat berupa aset atau sumber daya tertentu. Aset adalah faktor-faktor positif yang ada dalam diri individu, seperti kompetensi, kemampuan *coping* dan *self-efficacy*. Sumber daya juga merupakan faktor positif yang membantu orang mengatasi risiko, tetapi bersifat atau berada di luar individu. Yang termasuk di dalam sumber daya adalah dukungan dari keluarga atau organisasi-organisasi kemasyarakatan yang mendorong perkembangan positif individu (Fergus & Zimmerman, 2005).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam tipe penelitian kualitatif karena melibatkan data kualitatif dan menguji beragam ciri atau tampilan dari sejumlah kecil kasus baik dalam jangka waktu pendek atau panjang. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mendalam, bersifat kritis, mengikuti jalur penelitian nonlinear, dan berbicara mengenai kasus dan konteks yang muncul secara alami dari kehidupan sosial.

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian studi kasus. Tipe studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik karena penelitian yang dilakukan dilandaskan oleh ketertarikan atau kepedulian terhadap suatu kasus. Penelitian dilakukan untuk memahami kasus secara utuh, tanpa bermaksud untuk menggeneralisasi dan menghasilkan konsep atau teori (Poerwandari, 2011). Teknik penggalian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, yang dilakukan terhadap subjek dan *significant other*.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa *stressor* yang mendatangkan stress pada masing-masing subjek. *Stressor* yang dimiliki subjek I diantaranya ingatan akan suaminya, sikap masyarakat terhadap janda, ada permasalahan dengan ibu mertua dan difitnah oleh ipar. Sedangkan perilaku stress yang dimunculkan adalah menangis, depresi, minder dengan statusnya. Pada subjek II, stresor yang dimiliki adalah pernah difitnah dan menjadi perbincangan orang ketika dekat dengan pria. Perilaku stress yang dimunculkan adalah minder dengan statusnya sebagai janda. Pada subjek III, *stressor* yang dimiliki adalah teringat akan suami yang membuatnya menangis.

Terdapat faktor resiko (internal dan eksternal) pada masing-masing subjek. Penelitian ini menemukan wanita yang suaminya meninggal mengalami beban psikologis yang luar biasa. Mereka harus menerima kenyataan yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan. Subjek I sempat merasakan stres yang mengakibatkan berat badannya turun drastis ketika ditinggal oleh suaminya. Hal ini dialami oleh subjek I dan II yang sempat minder dan malu dengan status mereka sebagai janda. Subjek I dan III masih sedih dan menangis ketika ingatan tentang suaminya muncul. Ingatan tersebut muncul terutama ketika mereka sedang sendiri.

Subjek I dan II merasakan adanya perubahan dalam hal ekonomi setelah suami meninggal. Walaupun masih menyimpan uang tabungan, kedua subjek ragu apakah mereka bisa menyekolahkan anak-anaknya setinggi mungkin karena biaya pendidikan semakin meningkat. Subjek II sempat tidak bekerja cukup lama setelah suaminya meninggal dan ia merasa uang simpanannya semakin berkurang pada saat itu. Almarhum suami subjek III sempat memiliki hutang dengan temannya, walaupun pada akhirnya hutang-hutang tersebut tidak perlu dibayar karena sudah direlakan.

Menyandang status baru membuat mereka harus menerima komentar tidak sedap atau perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain. Masing-masing subjek pernah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan karena status sebagai janda, sehingga membuat mereka menjaga jarak dengan lawan jenis.

Hurlock (1999) menerangkan bahwa wanita

janda memiliki kemungkinan untuk menghadapi masalah yang ditimbulkan oleh anggota keluarga dari pihak suami. Hal ini dialami oleh subjek I yang memiliki hubungan tidak baik dengan mertua dan beberapa saudara iparnya. Subjek I yang sebelum suaminya meninggal tidak pernah aktif atau mengikuti kegiatan apapun, menjadi aktif dalam suatu organisasi. Pada awalnya, ia sempat mendapat tantangan dari berbagai pihak, termasuk orangtua dan tetangga sekitar yang mencibir tiap kali ia pulang malam hari. Subjek I mengaku bahwa dengan mengikuti organisasi, ia mendapat banyak pengalaman hidup.

Transisi menjadi orangtua tunggal setelah kematian pasangan adalah saat-saat yang sulit. Mereka harus mengetahui peran mereka sebagai orang tua tunggal (Glazer, H.R., dkk., 2010). Hal ini dirasakan oleh ketiga subjek yang tidak hanya berkewajiban untuk merawat anak-anak, tapi juga mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang sebelumnya dikerjakan berdua. Subjek I sempat bingung untuk membimbing anaknya yang mulai beranjak remaja karena ia tidak percaya diri dengan kemampuannya. Subjek II dan III harus merawat anak-anak yang masih kecil dan juga menghadapi kenakalan mereka.

Selain faktor resiko, terdapat faktor protektif (internal dan eksternal) pada masing-masing subjek. Aspek religiusitas menjadi faktor protektif internal yang paling menonjol dari ketiga subjek. Banyak beribadah dan berdo'a kepada Tuhan dapat membuat perasaan mereka lebih tenang dan menjadi yakin dalam menghadapi permasalahan hidup. Selain itu mereka bisa lebih pasrah dan berserah diri kepada Tuhan. Perasaan optimis dan selalu berpikiran positif membuat ketiga subjek menjadi lebih semangat menjalani hidup. Ketiga subjek juga memiliki pandangan tentang masa depan yang positif. Keinginan untuk mendapatkan pendamping baru terdapat pada diri Subjek I dan II.

Dukungan sosial dapat mencegah pengaruh negatif dari peristiwa yang dapat menyebabkan stres (Cohen & Wills, 1985 Mancini, A.D., & Bonanno, G.A., 2009). Hal ini sesuai dengan yang terjadi pada ketiga subjek. Mereka banyak mendapat dukungan dari banyak pihak setelah kepergian suami. Keluarga, teman, saudara dan lingkungan sekitar banyak memberi bantuan materi dan moril pada ketiga subjek.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa masing-masing subjek adalah individu yang resilien. Faktor-faktor protektif (internal dan eksternal) seperti dukungan sosial serta aspek religiusitas tinggi yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga ketiga subjek tidak terpuruk dalam kesedihan.

Diharapkan banyak orang yang tertarik membahas lebih lengkap mengenai janda berusia muda sehingga memperbanyak literatur dan membuat masyarakat mengerti pada permasalahan mereka, sehingga tumbuh rasa peduli dan empati. Usia subjek pada penelitian ini berumur diatas 35 tahun. Penelitian selanjutnya

dapat meneliti janda yang berusia lebih muda karena hasil yang didapat mungkin akan berbeda dan bisa menjadi bahan pembelajaran bersama.

Bagi keluarga, apabila memiliki anggota keluarga yang menjadi janda karena suaminya meninggal, beri perhatian pada mereka. Berdasarkan pengalaman penulis selama melakukan penelitian, dukungan yang bersifat positif dan sikap proaktif dari keluarga dapat membantu mereka supaya tidak larut dalam kesedihan dan memberi semangat agar tetap bertahan. Tidak perlu malu pada status anggota keluarga yang menjadi janda dan tidak perlu ikut mencela mereka.

## PUSTAKA ACUAN

- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Donelson, F.E. (1999). *Women's Experiences: A Psychological Perspective*. California: Mayfield Publishing Company.
- Fergus, S., & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework of Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. Diakses pada tanggal 6 Februari 2013 dari [http://search.proquest.com/docview/235233320/fulltextPDF/13F1388E\\_oF742174399/11?accountid=31533](http://search.proquest.com/docview/235233320/fulltextPDF/13F1388E_oF742174399/11?accountid=31533)
- Glazer, H.R., Clark, M.D., Thomas, R., & Haxton, H. (2010). Parenting After the Death of a Spouse. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 27 (8), 532-536. Diakses pada tanggal 17 September 2012 dari <http://ajh.sagepub.com/content/27/8/532>
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts : Evaluation and research. *Progress in Development Studies*, 10 (4), 295-307. Diakses pada tanggal 6 Februari 2013 dari <http://pdj.sagepub.com/content/10/4/295>
- Hoyer, W.J., & Roodin, P.A. (2003). *Adult Development and Aging (5th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (ed. 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Kalil, A. (2003). *Family Resilience and Good Child Outcomes: A Review of the Literature*. Diakses pada tanggal 6 November 2012 dari <http://www.msd.govt.nz/documents/about-msd-and-our-work/publications-resources/archive/2003-family-resilience-good-child-outcomes.pdf>
- Li, L., Liang, J., Toler, A., & Gu, S. (2005). Widowhood and depressive symptoms among older Chinese: Do gender and source of support make a difference?. *Social Science & Medicine*, 60, 637-647. Diakses pada tanggal 17 September 2012 dari <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953604002746>
- Mancini, A.D., & Bonanno, G.A. (2009). Predictors and Parameters of Resilience to Loss: Toward an Individual Differences Model. *Journal of Personality*, 77 (6), 1805-1832. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2012 dari <http://www.nursingacademy.com/uploads/6/4/8/8/6488931/predictorsparametersofresilience.pdf>
- Poerwandari, K. (2011). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia (ed. 4)*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Reich, J.W., Zautra, A.J., & Hall, J.S. (eds.). (2010). *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2012 dari [http://portal.inder.cu/index.php/gestor-de-documentos/doc\\_download/838handbookofadultrresilience2010](http://portal.inder.cu/index.php/gestor-de-documentos/doc_download/838handbookofadultrresilience2010)
- Utz, R.L., Reidy, E.B., Carr, D., Nesse, R., & Wortman, C. (2004). The Daily Consequences of Widowhood: The Role of Gender and Intergenerational Transfers on Subsequent Housework Performance. *Journal of Family Issues*, 25 (5), 683-712. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2012 dari <http://jfi.sagepub.com/content/25/5/683>
- Zulminarni, N. (2011, 25 Januari). *Memimpin Desa Nisanulan ala PEKKA*. Pekka [on-line]. Diakses pada tanggal 20 September 2012 dari [http://www.pekka.or.id/8/index.php?option=com\\_content&view=article&id=186:memimpin-desa-nisanulan-ala-pekka&catid=72:cerita\\_kami&Itemid=111&lang=in](http://www.pekka.or.id/8/index.php?option=com_content&view=article&id=186:memimpin-desa-nisanulan-ala-pekka&catid=72:cerita_kami&Itemid=111&lang=in)