

RESILIENSI PADA WANITA DEWASA MADYA SETELAH KEMATIAN PASANGAN HIDUP

Isanyora Mariana Fielda Fernandez¹

Jaka Santosa Soedagijono²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Peristiwa kematian pasangan hidup bisa menjadi hal yang tidak terduga bagi pasangan yang ditinggalkan. Kematian suami memicu pasangan yang masih hidup untuk mengatasi tekanan kesedihan dan emosional serta menerima realitas sosial dan status baru sebagai janda. Hidup menjanda merupakan tantangan emosional dan masalah bagi wanita. Masalah yang dihadapi selama menjanda terkait masalah ekonomi, sosial, hubungan keluarga, dan pekerjaan sehari-hari. Padahal, wanita harus mampu berperan sebagai orangtua tunggal dan bertahan bersama anak, mengatasi tekanan secara sehat, serta dapat bangkit dari keadaan tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan dan bangkit dari masalah dengan mengandalkan kekuatan dari dalam diri untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui metode wawancara dengan tiga informan. Kriteria informan penelitian ini adalah wanita dewasa madya yang menjanda (karena kematian suami) dan memiliki anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup dari ketiga informan yaitu dengan menghindari pandangan negatif, merawat anak, dan mencukupi kebutuhan keluarga. Hal tersebut memicu informan agar dapat bertanggung jawab dan menyelesaikan masalah dalam proses beradaptasi. Hubungan yang kurang harmonis dengan keluarga suami, kehilangan peran suami dan ayah, dan berperan ganda sebagai ibu dan ayah bagi anak merupakan faktor resiko. Faktor protektif meliputi adanya dukungan dari anak dan keluarga, dukungan dari teman, jabatan karir yang meningkat, dan keaktifan di gereja dan di masyarakat yang mampu meningkatkan adaptasi diri informan dalam menjalankan kehidupannya setelah kematian pasangan hidup.

Kata kunci: *resiliensi, wanita dewasa madya, janda, kematian pasangan hidup*

Abstract

The incident of the death of spouse can be unexpected for a partner. The death of the husband triggers a surviving spouse to overcome the pressure of sadness and emotional as well as accept the social reality and new status as a widow. Widowhood is an emotional challenge and a problem for women. Problems encountered as a widow can be related to economic, social, family relations, and daily work. In fact, women are expected to play a single parent and survive with children, overcome the pressure in good way, and rise from a state of distress. This study aimed to discover the picture of resilience in middle-aged women after the death of their spouse. Resilience is the ability of individuals to adapt, survive and rise from the stress of problems by relying on strength from within to achieve

a better life. This research is a qualitative study using the phenomenology approach through interview method with three informants. Criteria of informants of this study are a widowed middle adult women (because of the death of a husband) and have children. The results of this study indicate that the picture of resilience in middle-aged women after the death of spouse of the three informants which are to avoid negative views, to take care of children, and overcome the needs of family. These trigger the informants to be responsible and solve problems in the process of adaptation. A less harmonious relationship with the husband's family, the loss of the husband and father role, and the double role as mother and father for the children are considered as risk factors those can decrease the resilience process. Protective factors include support from children and families, support from friends, increased career position, and be active in church and communities those can improve self-adaptation of informants in their life after the death of their spouse.

Keywords: *resilience, middle-aged women, widow, the death of their spouse*

Dalam sebuah perkawinan, kehilangan pasangan adalah kondisi yang tidak dapat dicegah (Hurlock, 1999: 359). Sebagai orangtua diharapkan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi di dalam keluarganya, dan dengan tugas yang dihadapi sepanjang rentang kehidupan keluarga. Adakalanya dalam kehidupan keluarga, orangtua dihadapkan dengan peristiwa yang membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri, salah satunya adalah kematian pasangan hidupnya. Keadaan ini merupakan hal yang tidak terduga dan tidak mengesankan bagi pasangan yang ditinggalkan maupun anak-anaknya. Marris (Bonanno, 2004: 21) menyatakan bahwa perasaan kehilangan yang pertama kali muncul pada individu yang ditinggalkan dapat berupa ketidakpercayaan, keputusasaan, marah, perasaan bersalah, perasaan tidak tenang, dan perasaan kehilangan merupakan hal yang paling sering dan paling lama ketika kematian datang dengan tiba-tiba.

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, Reidy, Carr, Nesse, & Wortman, 2004). Kematian pada usia madya lebih sering terjadi pada pria daripada wanita. Oleh karena itu, hidup menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Masalah yang dihadapi selama masa menjanda pada usia madya terkait masalah ekonomi, sosial, hubungan kekeluargaan, pekerjaan rumah tangga sehari-hari, hubungan seksual dan tempat tinggal.

Wanita dewasa madya yang telah ditinggal kematian pasangan hidup atau janda merupakan individu yang mampu dan telah siap menerima dampak positif maupun negatif dari lingkungan terkait statusnya sebagai janda dan memerankan peran menjadi orang tua tunggal bagi anak-anaknya. Berperan ganda sebagai figur yang mencari nafkah bagi keluarga, dan individu yang mampu menyesuaikan diri serta bertanggung jawab atas masalah-masalah yang dihadapi setelah kematian pasangan hidup.

Banyak wanita usia madya yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan cara yang memuaskan terhadap statusnya sebagai janda. Tidak hanya disebabkan oleh perasaan duka cita saja, tetapi adanya pengaruh dari lingkungan yang berhubungan dengan status kejadiannya, misalnya status ekonomi yang tidak mencukupi, kesepian, kesempatan untuk tertarik dari kegiatan di luar rumah, maupun kegiatan di lingkungan tempat tinggalnya (Hurlock, 1999: 360).

Proses berduka adalah respons normal pada semua kejadian kehilangan. Tingkah laku dan perasaan diasosiasikan dengan proses berduka yang terjadi pada seseorang yang mengalami kehilangan seperti kematian orang terdekat (Suseno, 2009: 10). Kematian pasangan hidup, dihadapi setiap orang dengan cara yang berbeda-beda. Adapun penelitian dari Bonanno (2004: 28) menemukan bahwa resiliensi merupakan respon yang paling banyak muncul (50%) pada wanita dewasa setelah menghadapi kematian pasangannya. Hal ini senada dengan hasil studi yang dilakukan oleh Bowlby (1980: 288) yang menyatakan bahwa pada umumnya seseorang yang kehilangan pasangan akan mengalami beberapa fase kedukaan, yang pada puncaknya berakhir dengan fase reorganisasi, yang merupakan langkah awal bagi seseorang untuk mulai resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan dan bangkit dari penderitaan atau masalah yang menimpa hidupnya dengan mengandalkan kekuatan dari dalam diri yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Resiliensi memiliki empat aspek yaitu, *social competence*, *problem solving skills*, *autonomy*, dan *sense of purpose*. Kemampuan resiliensi pada diri seseorang ini tidak terlepas dari faktor resiko dan faktor protektif yang mempengaruhinya dari lingkungan untuk meningkatkan resiliensi. Setiap individu memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda-beda dalam dirinya agar dapat mengembangkan diri menjadi lebih baik.

Mullin dan Arce (2008: 8) menyatakan bahwa resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu atau keluarga untuk mencapai tujuan hidup yang baik meskipun stres atau tantangan dapat mengganggu individu maupun keluarga. Kemampuan resiliensi yang tinggi diperlukan oleh wanita dewasa madya yang berperan sebagai orangtua tunggal dan memiliki anak agar dapat bertahan, mengatasi tekanan dengan cara yang sehat, hingga dapat mendorong dan bangkit dari keadaan tertekan. Wanita dewasa madya yang berperan sebagai orangtua tunggal memerlukan kemampuan resiliensi agar mereka tidak terpuruk dalam keadaan tertekan, mengingat peran ibu yang diharapkan dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan perannya sebagai orangtua tunggal seperti menjalani perannya sebagai ibu sekaligus sebagai ayah bagi anak-anaknya, mencari nafkah, mendidik dan membesarkan anak-anaknya agar menjadi individu yang baik.

Hurlock (1999: 370), menyatakan bahwa kehilangan pasangan baik karena kematian atau perceraian, dapat menimbulkan banyak masalah penyesuaian diri bagi pria dan wanita usia dewasa madya. Hal ini lebih menyulitkan secara khusus bagi wanita. Wanita

usia madya yang suaminya meninggal, atau diceraiakan suaminya biasanya mengalami rasa kesepian yang sangat mendalam. Perasaan ini semakin diperkuat lagi dengan timbulnya frustrasi daridorongan seksualnya yang tidak dapat dipenuhi dan permasalahan ekonomi yang dikarenakan mata pencaharian keluarga tidak akan mencukupi lagi untuk menghidupi keluarga (Hurlock, 1999: 370). Oleh karena itulah diperlukan adanya resiliensi pada wanita dewasa madya yang kehilangan pasangan.

Perubahan status menjadi seorang janda pun memiliki permasalahan tersendiri bagi wanita yang suaminya meninggal dalam lingkungan sosialnya. Hasil dari penelitian Sari dan Wardhana (2013) yang berjudul “Resiliensi pada Wanita setelah Kehilangan Pasangan akibat *Sudden Death*”, menemukan bahwa terdapat beberapa hal yang dihadapi wanita setelah menjadi janda, yaitu penurunan kondisi fisik, pandangan negatif masyarakat sekitar atas statusnya sebagai seorang janda, kebutuhan akan sosok pasangan, masalah finansial, serta kepengasuhan anak. Untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut, proses resiliensi ditunjang dengan adanya *support system*, religiusitas, dan *personality traits*. Proses resiliensi juga ditandai dengan meningkatnya kondisi diri, kemampuan, serta fungsi-fungsi diri sebagai respon positif dalam menghadapi masa-masa sulit.

Hasil penelitian yang dilakukan Sari dan Wardhana (2015) yaitu wanita yang kehilangan pasangan pada usia dewasa madya cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih kuat daripada wanita yang ditinggalkan pada usia dewasa muda. Hal ini disebabkan oleh kehadiran anak-anak yang telah dewasa dan cukup matang sehingga dapat memberikan dukungan psikis. Keberadaan anak yang masih menjadi tanggungan bagi wanita setelah kematian pasangan, menyebabkan munculnya beberapa kendala baik dalam hal finansial maupun *parenting*. Pengasuhan anak yang dijalankan seorang diri, membuat wanita cenderung mengalami kelemahan dalam menoleransi stres yang diakibatkan oleh kenakalan anak, sehingga wanita cenderung merespon kenakalan anak secara emosional.

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan diatas maka adanya perubahan status wanita dewasa madya menjadi janda atau orangtua tunggal karena kematian pasangan hidup dan proses bertahan atau resiliensi yang dijalani membuat peneliti tertarik untuk mengkaji dan mengeksplorasi lebih dalam bagaimana individu dapat membangun resiliensi dalam kehidupannya setelah kematian pasangan hidup meski dalam kondisi yang memiliki konsekuensi-konsekuensi terkait statusnya sebagai janda dan orangtua tunggal. Dengan demikian, wanita dewasa madya mampu untuk memahami kekuatan-kekuatan di dalam dirinya dan mampu menjalankan tugas perkembangan dan tanggung jawabnya sebagai orangtua tunggal setelah kematian pasangan hidup. Hal-hal tersebut merupakan ciri khas dari penelitian ini.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. Manfaat Penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi tambahan bagi ilmu psikologi (psikologi klinis) dan peneliti lain yang

meneliti agar dapat menindaklanjuti dan mengembangkan kajian teoritis maupun penelitian dalam bidang yang sama sebagai acuan serta pertimbangan untuk meneliti berkaitan dengan resiliensi pada wanita dewasa setelah kematian pasangan hidup. Selain itu, dapat juga bermanfaat dan memberikan informasi bagi informan agar dapat membantu dalam mengoptimalkan kemampuan adaptasi positif terkait bagaimana membangun resiliensi setelah menghadapi kematian pasangan hidup dan perannya sebagai orangtua tunggal dalam keluarga, bagi keluarga informan agar dapat menjadi sumber pengetahuan agar pihak keluarga mampu memberikan dukungan sosial bagi wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup dan bagi masyarakat dan komunitas sosial agar dapat merangkul dan membantu wanita-wanita dewasa setelah kematian pasangan hidup melalui pergumulan dengan saling memahami, sharing, dan saling mendukung supaya mereka dapat beradaptasi dengan situasi dan memecahkan masalah yang dihadapi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran dalam membangun resiliensi pada wanita dewasa madya setelah menghadapi kematian pasangan hidup.

Pendekatan dalam penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Poerwandari (1998: 34), tujuan utama penelitian kualitatif adalah memperolehnya pemahaman menyeluruh dan utuh tentang fenomena yang diteliti. Peneliti memilih menggunakan pendekatan kualitatif karena jumlah informan yang terbatas dan tidak dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berbasis angka (angket atau kuesioner). Penelitian ini menggunakan tipe penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan salah satu metode pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengklarifikasikan situasi yang dialami oleh individu dengan mengeksplorasi pengalaman individu secara mendetail serta menemukan makna-makna psikologis yang terkandung dalam suatu fenomena (Smith & Osborn, 2009: 97-151). Informan yang digunakan pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan dengan tujuan penelitian. Kriteria-kriteria tersebut sebagai berikut:

a. Wanita janda

Dalam hal ini wanita yang tidak memiliki suami disebabkan kematian suami.

b. Wanita berusia 40-60 tahun (Dewasa Madya)

Informan dipilih berusia 40-60 tahun karena pada usia ini banyak wanita usia madya yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan cara yang memuaskan terhadap statusnya sebagai janda.

c. Wanita yang memiliki anak

Alasan dipilih pada informan yang memiliki anak hasil dari pernikahan dengan suami yang telah meninggal. Keberadaan anak dapat berdampak pada

penyesuaian diri atau adaptasi wanita dewasa dalam memenuhi tanggung jawab dan menjalani kehidupan selanjutnya setelah kematian pasangan hidup.

Pengambilan sampel informan yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan teknik pengambilan sampel *snowball sampling*. Awalnya peneliti meminta informasi dari orang-orang di sekitar (*key person*) yang mengenali calon informan sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan peneliti untuk dijadikan informan penelitian begitu seterusnya hingga peneliti mendapatkan semakin banyak informan penelitian.

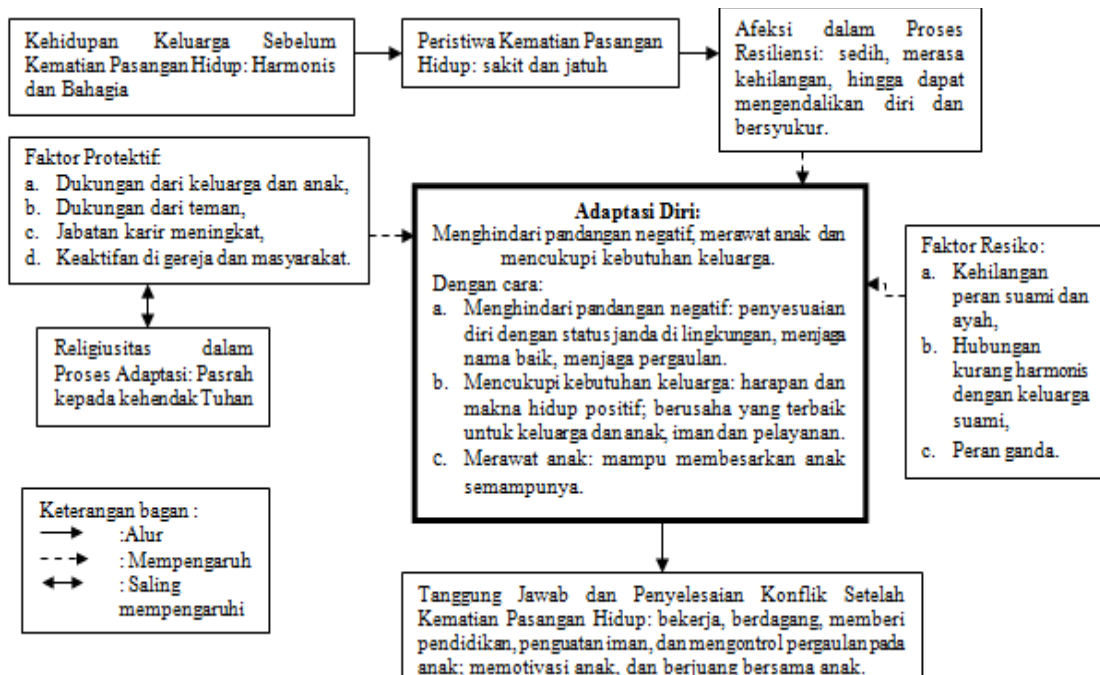
Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adalah wawancara yang mendalam pada informan penelitian. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara yang dilakukan berdasarkan pada pedoman atau *guideline interview* yang telah berisikan daftar pertanyaan-pertanyaan terbuka supaya mendapatkan informasi dan agar apa yang ditanyakan dalam wawancara tidak keluar dari tujuan penelitian. Peneliti melakukan pengumpulan data melalui tatap muka dengan adanya pedoman pada situasi yang alami (*natural setting*) yang mana dilakukan pada tempat atau situasi yang nyaman bagi informan. Teknik analisa data yang digunakan oleh peneliti yaitu *thematic analysis* dengan model *inductive thematic analysis*. *Inductive thematic analysis* adalah proses pemilahan data yang bertolak dari data fakta atau informasi empiris untuk membangun konsep, hipotesis, dan teori dilakukan tanpa menetapkan tema terlebih dahulu (Faisal, 1990: 90).

Langkah-langkah yang akan dilakukan oleh peneliti dalam melakukan analisis data, sebagai berikut: (1) membuat verbatim wawancara yang terdiri dari kolom verbatim, *analytical label*, dan *descriptive label*, (2) tahap koding, menandai kata-kata kunci dari transkrip verbatim yang sesuai dengan pertanyaan penelitian dan menginterpretasi kata-kata kunci tersebut dengan gagasan subjektif peneliti, (3) tahap kategorisasi, melakukan kategorisasi dengan mengelompokkan gagasan yang digunakan untuk menginterpretasi data dalam satu tema berdasar kesamaan yang ditemukan dan dalam pelaporan peneliti menggunakan tabel kategorisasi.

Validitas penelitian merupakan salah satu standarisasi yang diperlukan dalam penelitian kualitatif dalam pengumpulan data yang bersifat objektif. Validitas penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) validitas komunikatif, terpenuhi apabila peneliti mengkonfirmasi kembali data atau hasil verbatim dan temuan data peneliti kepada informan. Bila informan tidak setuju, peneliti berkewajiban untuk tidak menampilkan data yang ditolak oleh informan, dan (2) Validitas argumentative, merujuk pada seberapa kuat argumen dalam analisis data. Validitas ini terpenuhi apabila peneliti membuat verbatim dengan teliti, melakukan analisa data dengan cermat, dan memastikan penelitian ini mendapatkan proses *cross-check* oleh peneliti lain.

Hasil penelitian

Hasil analisis data setelah melakukan wawancara pada ketiga informan, didapatkan bahwa ketiga informan memiliki cara beradaptasi diri atau resiliensi dengan cara yang berbeda-beda. Berdasarkan bagan diatas, dapat dijabarkan bahwa kehidupan keluarga ketiga informan sebelum kematian pasangan hidup yakni harmonis dan bahagia. Hal ini ditunjukkan pada informan N dengan saling membantu, menerima, dan menyadari dengan suami dalam berkeluarga. Pada informan A ditunjukkan dengan saling membantu dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Pada informan D ditunjukkan dengan kebahagiaan yang dirasakan dalam keluarga saat berkumpul bersama suami. Ketiga informan mengalami peristiwa kematian pasangan hidup dengan penyebab kematian yang berbeda-beda. Suami informan N dan D meninggal dikarenakan sakit kanker darah dan serangan jantung, serta suami informan A dikarenakan jatuh saat memperbaiki plafon masjid. Perasaan ketiga informan ketika kematian pasangan hidup masing-masing yaitu sedih, merasa kehilangan, dan merasa shok. Namun, setelah melewati lebih dari 4 bulan bahkan bertahun-tahun kematian pasangan hidup ketiga informan akhirnya mampu untuk menerima kematian pasangan hidup, mampu mengendalikan emosi dan diri, serta mensyukuri kehidupan yang telah diberikan dari Sang Kuasa.



Bagan 1. Gambaran resiliensi ketiga informan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketiga informan dalam beradaptasi atau melakukan resiliensi setelah kematian pasangan hidup dapat dikelompokkan menjadi faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif terdiri dari dukungan keluarga dan anak, dukungan dari teman, jabatan karir yang meningkat, dan keaktifan di gereja dan

masyarakat. Selain itu, faktor religiusitas pada informan N dan D mempengaruhi kedua informan dalam penerimaan kematian dan kehilangan sosok suami serta menjadi kekuatan bagi kedua informan dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai orangtua tunggal. Kehilangan sosok suami atau ayah, hubungan yang kurang harmonis dengan keluarga suami, dan berperan ganda sebagai faktor resiko ketiga informan dalam proses resiliensi.

Secara keseluruhan adaptasi diri yang dilakukan ketiga informan yaitu dengan menghindari pandangan negatif dari orang lain, berusaha untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga, dan merawat anak semampu ketiga informan. Dengan mampu beradaptasi diri atau melakukan resiliensi maka ketiga informan mampu untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab sebagai orangtua tunggal bagi anak – anaknya dengan cara bekerja, berdagang, memberikan pendidikan, mengontrol pergaulan anak, serta memberi penguatan iman kepada anak anaknya.

Ketiga informan juga mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi setelah kematian pasangan hidup dengan cara memotivasi anak tentang kehidupan baru yang akan dijalani tanpa hadirnya sosok suami atau ayah serta mengajak anak-anak untuk berjuang bersama.

Pembahasan

Saat kematian pasangan hidup, ketiga informan memiliki perasaan yang dirasakan berbeda-beda. Bila dilihat dari perbedaan antara ketiga informan, yang memiliki perasaan shock, kesedihan, kehilangan, serta penyangkalan yang mendalam yaitu informan N dan D daripada informan A. Hal ini diperjelas oleh Bonanno, dkk (2002: 35) yang menyatakan bahwa reaksi shock dan tekanan yang dirasakan merupakan dampak dari hubungan pernikahan yang harmonis serta tingginya kelekatan dalam hubungan suami istri.

Resiliensi merupakan kapasitas kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik di tengah situasi yang menekan (Benard, 2004:13). Dalam beradaptasi diri, ketiga informan memiliki cara beradaptasi yang berbeda-beda setelah mengalami peristiwa kematian pasangan hidup. Secara keseluruhan, adaptasi diri yang dilakukan ketiga informan terdiri dari berbagai cara, yaitu dengan menjaga nama baik dan mencapai harapan dengan berusaha, berperan sebagai ayah dan ibu bagi anak, berfokus untuk merawat anak dengan meminimalisir kegiatan serta mencukupi kebutuhan keluarga.

Proses resiliensi juga ditandai dengan meningkatnya kondisi diri, kemampuan, serta fungsi-fungsi diri sebagai respon positif dalam menghadapi masalah sulit (Simon, dkk., 2005: 45). Tanggung jawab dan penyelesaian konflik yang dilakukan ketiga informan yaitu dengan bekerja, berdagang, mengikuti kegiatan-kegiatan gereja dan masyarakat, memberi pendidikan pada anak, dan mengontrol pergaulan anak. Informan N dan A memiliki harapan untuk berusaha membesarkan dan memberikan pendidikan pada anak hingga tuntas dan

informan D berharap agar kehidupan keluarga lebih baik dan mampu untuk mencukupi kebutuhan hidup. Hal yang ditunjukkan ketiga informan menurut Silverman (1974: 83) merupakan fase reorganisasi, yaitu kemampuan pasangan yang ditinggalkan (janda) untuk mengelola tekanan dan kedukaan yang dialami, serta mulai menumbuhkan harapan untuk masa depan dirinya dan keluarga yang ditinggalkan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Aprilia (2013) yang membahas tentang resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal, diketahui bahwa seseorang mampu bertahan dan menerima kondisi yang mereka alami apa adanya dan terus berusaha untuk menjalankan perannya sebagai ayah dan ibu bagi anak-anaknya. Meskipun minimnya dukungan yang diterima dari lingkungan, seseorang justru semakin resilien dan kuat karena bagaimana pun harus tetap bertahan untuk anak-anaknya. Informan N dan A berusaha dan berjuang sendiri untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan memenuhi kebutuhan anak meskipun kurang mendapatkan dukungan dari pihak keluarga suami. Berbeda dengan informan D yang mendapatkan dukungan penuh dari pihak keluarga suami sehingga hubungan keluarga tetap terjaga dengan baik setelah kematian pasangan suami.

Kehidupan menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Masalah yang dihadapi selama masa menjanda pada usia madya terkait pada masalah ekonomi, sosial, hubungan keluarga, pekerjaan rumah sehari-hari, hubungan seksual, dan masalah tempat tinggal (Hurlock, 1999:300,360). Ketiga informan dihadapi permasalahan yang sama yaitu dalam bidang ekonomi (kehilangan salah satu sumber penghasilan, tuntutan pembayaran pendidikan anak, dan tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga), keluarga (memiliki komunikasi dan kedekatan yang kurang harmonis dengan keluarga suami), dan pekerjaan rumah tangga sehari-hari (berperan sebagai ayah dan ibu bagi anak-anak serta melakukan urusan pekerjaan rumah tangga sendiri). Permasalahan-permasalahan ini juga termasuk dalam faktor-faktor resiko yang mempengaruhi untuk menurunkan proses resiliensi atau penurunan dalam adaptasi diri pada ketiga informan.

Sebagai ibu tunggal, ketiga informan dituntut untuk mampu terus bertahan ditengah terbatasnya dukungan sosial. Untuk itu, dibutuhkan semangat dan optimisme untuk menjalani kehidupan setelah kematian pasangan hidup mereka (Perlmutter & Hall, 1985:230). Dukungan-dukungan yang diberikan berupa perhatian, penghargaan, adanya pengakuan atas keberadaan sebagai orangtua tunggal, kehadiran langsung untuk membantu secara materi dan non materi berupa saran dan nasihat. Ketiga informan mendapatkan dukungan-dukungan dari keluarga, anak-anak, dan relasi pertemanan berupa perhatian, penghiburan dan pemberian semangat setelah kematian pasangan hidup. Hal ini termasuk dalam faktor-faktor protektif yang mendukung dan mempengaruhi dalam meningkatkan proses adaptasi diri. Keyakinan religiusitas dapat membuat individu menjadi optimis dan memiliki harapan kepada Sang Kuasa yang akan membantunya dalam menghadapi masalah dan menjalani hidup (Benard, 2004: 35). Dalam proses adaptasi diri, informan N dan D berlandasi pada iman keyakinan

religiusitas yang kuat dengan berpasrah kepada Tuhan, sedangkan informan A memilih untuk selalu mensyukuri atas peristiwa dan hidup yang dijalani saat ini. Dengan adanya faktor resiko dan faktor protektif, membuat ketiga informan mampu beradaptasi diri dan memiliki kemampuan untuk berfungsi dengan baik dalam lingkungan dan keluarga meskipun dalam situasi yang menekan di kehidupan ketiga informan.

Kesimpulan

Pada dasarnya gambaran resiliensi wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup menunjukkan hasil yang berbeda-beda pada ketiga informan. Meskipun demikian terdapat beberapa hal yang memiliki kesamaan sehingga dapat disimpulkan. Hal-hal tersebut adalah:

1. Proses resiliensi dimulai dengan adanya kondisi afeksi yang sedih karena kehilangan hingga dapat mengendalikan diri dan bersyukur.
2. Bentuk adaptasi diri yang dilakukan oleh ketiga informan dalam proses resiliensi yaitu menghindari pandangan negative sebagai janda, merawat anak, dan mencukupi kebutuhan keluarga. Menghindari pandangan negative sebagai janda dilakukan dengan cara melakukan penyesuaian diri dengan status janda sesuai dengan norma lingkungan, menjaga nama baik dan pergaulan. Merawat anak dilakukan/dibuktikan dengan mampu membesarkan anak semaksimal mungkin. Mencukupi kebutuhan keluarga dilakukan dengan berusaha sebaik mungkin untuk keluarga dan anak, tetap memiliki harapan dan makna hidup yang positif, serta adanya iman dan pelayanan terhadap Tuhan.
3. Adapun faktor-faktor yang mendukung dan mempengaruhi proses adaptasi diri a t a u resiliensi pada informan setelah kematian pasangan hidup dapat digolongkan dalam faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko meliputi hubungan yang kurang harmonis dengan keluarga suami, kehilangan peran suami dan ayah, serta berperan ganda sebagai ibu dan ayah bagi anak. Faktor protektif meliputi adanya dukungan dari anak dan keluarga, dukungan dari teman, jabatan atau karir yang meningkat, serta keaktifan di gereja dan di masyarakat yang mampu meningkatkan resiliensi informan dalam menjalankan kehidupannya setelah kematian pasangan hidup. Faktor protektif ini dipengaruhi oleh religiusitas ketiga informan, yaitu pasrah kepada kehendak Tuhan
4. Dengan melakukan resiliensi maka ketiga informan mampu untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab sebagai orangtua tunggal bagi anak – anaknya dengan cara bekerja, berdagang, memberikan pendidikan, mengontrol pergaulan anak, serta memberi penguatan iman kepada anak anaknya. Ketiga informan juga mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi setelah kematian pasangan hidup dengan cara memotivasi anak tentang kehidupan baru yang akan dijalani tanpa hadirnya sosok suami atau ayah serta mengajak anak-anak untuk berjuang bersama.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan :

1. Bagi informan, diharapkan agar mampu untuk mempertahankan resiliensi yang telah dilakukan supaya tidak larut dalam dukacita. Menyadari kemampuan yang dimiliki, mampu mengendalikan emosi, dan menyikapi masalah yang dihadapi secara positif. Kemandirian dan kesabaran dapat membantu untuk meningkatkan proses resiliensi atau adaptasi diri dalam keluarga maupun lingkungan lebih baik lagi.
2. Bagi pihak-pihak yang terkait yaitu keluarga dan masyarakat, disarankan agar dapat berkontribusi dan partisipasi dalam memberikan dukungan berupa perhatian, komunikasi, dan waktu untuk saling berkumpul melakukan aktivitas bersama, serta tidak memandang negatif pada wanita dewasa madya yang menyandang status janda.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan bagi peneliti yang tertarik pada tema ini dapat melakukan penelitian lanjutan misalnya dengan menggunakan metode kuantitatif untuk melihat intensitas hubungan antara resiliensi dengan faktor protektif dan faktor resiko yang ada pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan.

Referensi

- Bonanno, G.A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: How we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*. New York: The American Psychological Association, Inc. Vol 5, No. 1, 20-28
- Faisal, S. (1990). *Penelitian kualitatif: Dasar-dasar dan aplikasi*. Malang: Yayasan Asih Asah Asuh (YA3)
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Mullin, W.J & Arce, M. (2008). Resilience of families living in poverty. *Journal of Family Social Work*, 11(4). Dipublikasikan online: 12 Desember 2008. Diakses pada tanggal 06 September 2016 dari <http://www.tandfonline.com/toc/wfsw20/11/4>
- Perlmutter, M & Hall, E. (1985). *Adult development and aging*. New York: John Wiley & Sons
- Poerwandari, K. (2011). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Edisi 4*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Sari, P.P & Wardhana, I.S.P (2015). Resiliensi pada wanita setelah kehilangan pasangan akibat *sudden death*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 04(2). Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Diakses 06 September 2016. Diunduh dari <http://journal.unair.ac.id/download- fullpapers-jpkkfa580a378efull.pdf>

- Simon, J. B., Murphy J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(4), 427-436
- Silverman, P.R. (1974). *Helping each other in widowhood*. New York: Health Sciences
- Smith, J.A (2009). *Dasar-dasar psikologi kualitatif (Pedoman praktis metode penelitian)*. Bandung: Nusa Media
- Suseno, T.A. (2009). *Pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian dan berduka dan proses keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto
- 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 16 September 2016. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/242149275_The_Daily_Consequences_of_Widowhood_The_Role_of_Gender_and_Intergenerational-Transfers_on_Subsequent_Housework_Performance