

## RESILIENSI ISTRI PASCA KEHILANGAN SUAMI AKIBAT MENINGGAL DUNIA

Ananda Nurisyahadah, Dea nanda Aulia, Maryana, Rahmatillah, Rahmi Maghfirah,  
Nur Afni Safarina, Yulia Nanda Safitri

<sup>1,7</sup> Universitas Malikussaleh

<sup>1</sup>[anandanurisyahadah@gmail.com](mailto:anandanurisyahadah@gmail.com), <sup>2</sup>[deananda739@gmail.com](mailto:deananda739@gmail.com)

<sup>3</sup>[mariana727328@gmail.com](mailto:mariana727328@gmail.com), <sup>4</sup>[rahmatillah0611@gmail.com](mailto:rahmatillah0611@gmail.com)

<sup>5</sup>[rahmimaghfirah4@gmail.com](mailto:rahmimaghfirah4@gmail.com), <sup>6</sup>[nurafni.safarina@unimal.ac.id](mailto:nurafni.safarina@unimal.ac.id)

<sup>7</sup>[yuliasafitri@unimal.ac.id](mailto:yuliasafitri@unimal.ac.id)

Received: 10-05-2025

Revised: 20-05-2025

Approved: 28-05-2025

### ABSTRACT

*This study aims to explore resilience in women who have lost their husbands due to death, using a qualitative method with a phenomenological design. Three participants (MS, R, and RS) aged between 33 and 50 years were selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted through in-depth interviews focusing on aspects of personal values, self-efficacy, and personal resources based on the views of Patterson and Kelleher (2005). The results showed that the three participants showed strong resilience through the development of personal strengths, reflective thinking, and productive activities. MS used her child as a motivator to be independent. R adjusted responsibilities and developed new skills. RS prioritized emotional calm for her child and lived independently with a realistic attitude. The participants successfully passed through various phases of resilience from improvement to development, and integrated the sources of resilience "I have", "I am", and "I can" according to Grotberg (1999). This study concludes that resilience in widows who have lost their husbands is a dynamic process, allowing individuals to rise, develop, and find new meaning in life.*

*Keywords: Wife, Lost Husband, Resiliensi*

### PEDAHULUAN

Pernikahan adalah sebuah ikatan antara dua orang yang membangun sebuah hubungan atau membentuk sebuah hubungan yang serius dalam membentuknya hubungan keluarga yang didalamnya terjalin hubungan emosional antara pasangan tersebut. Menurut Bachtiar (2004) definisi pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, bahagia, harmonis, serta mendapat keturunan. Duvall & Miller (1985), mengatakan bahwa pernikahan adalah hubungan yang diketahui secara sosial dan monogamous, yaitu hubungan berpasangan antara satu wanita dan satu pria. Setiap pasangan yang sudah terjalin hubungan pernikahan atau janji suci (akad) memimpikan sebuah hubungan rumah tangga yang harmonis dan selalu bersama hingga tua, namun hal yang dibayangkan tersebut sangatlah berbanding terbalik dengan banyaknya fenomena yang kita lihat, dimana salah satu pasangan akan meninggal, baik secara tiba-tiba, sakit atau bahkan karena kecelakaan dimana akan meninggalkan salah satunya. Hal tersebut membuat salah satunya itu harus melanjutkan hidup dengan baik dan mampu untuk bangkit kembali (Anjarwati et al., 2022).

Semasa perjalanan hidupnya, manusia pada umumnya akan memiliki pasangan hidup. Namun, tidak setiap pasangan dapat bertahan dan hidup bersama selama sisa hidup mereka, kadang-kadang karena ketidakcocokan selama hidup bersama atau kegagalan untuk menyelesaikan konflik yang mengarah ke perceraian atau penyebab yang mengarah ke perceraian dan kematian pasangan (Sudrajat et al., 2023).

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.

Seperti yang diketahui bahwa kepala keluarga merupakan orang yang bertanggung jawab atas keseluruhan anggota keluarga dalam hal mengatur visi dan misi keluarga, dimana kepala keluarga yang utama adalah seorang laki-laki. Sebagai upaya seorang suami membentuk keluarga yang sakinah, (1) Suami berperan sebagai pemimpin yang melindungi keluarga, mencari nafkah, tidak menyakiti keluarganya, serta memberi kesempatan anggota keluarganya untuk berbuat kebaikan. (2) Suami berperan sebagai teladan bagi anggota keluarganya (Lefia & Raihana, 2023).

Memiliki status baru atas kepergian suami dapat menjadi salah satu tantangan yang akan dihadapi untuk mengatasi tekanan dan menerima perubahan akan status tersebut. Peran wanita yang memiliki status baru pasca kematian suaminya, memiliki perubahan dalam konstruksi yang dibangun di masyarakat (Putu et al., 2025).

Papalia et al., (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 (Anjarwati et al., 2022).

Menurut Bonanno (2004), individu yang ditinggalkan akan memunculkan perasaan ketidakpercayaan, marah, keputusan, perasaan kehilangan, perasaan bersalah, dan perasaan tidak tenang dalam dirinya dan akan dirasakan dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang cukup sering. Dimana individu tersebut akan merasa kehilangan yang berkepanjangan dan kembali memulai hidup sebagai sosok individu yang harus tetap tegar dan tidak rapuh karna memiliki anak yang harus dinafkahi dan kasih sayangnya. Setelah menjadi janda banyak masalah yang dialami individu tersebut dimulai dari berubahnya rutinitas sehari-hari, apalagi bagi janda yang dulunya hanya menjadi IRT yang harus mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari (Aini & Satwika, 2022).

Menurut American Psychological Association (APA), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stress. Individu resilien adalah individu yang memiliki kesehatan mental yang baik. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Becker dan Newsom (2005) menghasilkan simpulan bahwa resiliensi memberikan dampak terhadap perubahan yang positif pada kondisi kesehatan orang-orang Afrika-Amerika yang berpe-nyakit kronis (Daulay & Psikolog, 2024).

Kualitas *resilensi* yang dimiliki setiap individu berbeda-beda karna hal tersebut ditentukan oleh salah satu faktor yaitu dukungan sosial berupa dari kerabat, orang tua atau lingkungan tempat dia berada dalam membentuk *resilensi* individu. *Resilensi* merupakan kemampuan seseorang yang mampu bertahan dalam keadaan sulit atau sedang dalam keadaan terpuruk dalam kehidupannya, kemauan untuk berusaha belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta berusaha bangkit dari keterpurukannya untuk menjadi individu yang lebih baik (Sari & Wahyuliarmy, 2021).

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi ataupun beradaptasi terhadap kejadian berat/masalah dalam kehidupan, bertahan dalam keadaan tertekan, dan

bahkan berhadapan dengan kesengsaraan/trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi secara psikologis dapat diartikan sebagai kemampuan merespons secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan situasional dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam kondisi sulit dan bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negative (Suryadi, 2020).

Menurut Resnick (Anwar, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *resiliensi* pada seseorang yaitu *self-esteem*, *spiritualitas*, emosi positif, dan salah satu sumber yang menjadi fokus penelitian ini yaitu berhubungan dengan dukungan sosial yang diberikan lingkungan untuk dirinya. Kualitas *resiliensi* yang dimiliki pada setiap orang tidak sama dikarenakan hal tersebut ditentukan salah satu faktor yaitu seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan *resiliensi* seseorang tersebut. Di sinilah pentingnya peran dukungan sosial terhadap *resiliensi* pada diri sendiri untuk kehidupan yang lebih baik kedepannya (Sari & Wahyuliarmy, 2021).

Menurut salah satu penelitian yang ditulis oleh (ayu & citra 2021) mengatakan bahwa untuk menjadi individu yang *resiliensi* diperlukan beberapa kekuatan untuk mampu menghadapi keterpurukan atau masa-masa sulit yang dialaminya. *Resiliensi* merupakan suatu kondisi usaha ataupun senjata atau kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu menyelesaikan sebuah permasalahannya.

Menurut Patterson & Kelleher (2005) terdapat empat fase dalam proses resiliensi yaitu a) fase memburuk merupakan fase sulit yang membuat individu ingin menyerah dengan keadaan. Masalah yang datang cukup membuatnya terpuruk; b) fase penyesuaian merupakan fase dimana individu belajar untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang sedang dialaminya. Kondisi ini menentukan bagaimana keadaan individu kedepannya; c) fase pemulihan merupakan keadaan dimana individu berada pada posisi netral dan tak terpengaruh apapun dalam beraktivitas. d) fase berkembang yaitu kondisi individu mulai mampu bangkit dari keterpurukan, bersemangat untuk menjalankan aktivitasnya dan mampu mengambil makna dari kejadian yang telah dialaminya (Widyataqwa & Rahmasari, 2021).

Menurut Patterson & Kelleher (2005) seseorang dikatakan mampu mencapai resiliensi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yang meliputi faktor resiko (risk factor) dimana merupakan kemampuan individu untuk bangkit yang disebabkan karena adanya stressor yang secara langsung mampu menekan diri individu sehingga dapat memperbesar potensi resiko pada diri individu tersebut pada tindakan yang negatif. Faktor resiko dapat berasal dari dua sumber yaitu internal yang disebabkan dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor eksternal seperti yang berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar. Faktor kedua adalah faktor pelindung (protective factor) yang merupakan kemampuan individu untuk bangkit melalui penguatan yang diberikan kepada individu dengan cara memodifikasi stimulus atau obyek perilaku agar individu dapat mengatasi stimulus negatif berikutnya. Protective factor dapat dikatakan sebagai pelindung dari faktor yang dapat menimbulkan resiko (Widyataqwa & Rahmasari, 2021).

Berdasarkan uraian diatas bahwa *resiliensi* bagi janda pasca kehilangan suami sangat memerlukan *resiliensi* yang baik agar dapat menjalankan kehidupannya dengan baik tanpa ada terbalut dengan kesedihan dan keterpurukan dalam kehidupannya.

## METODE

### **Partisipan**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif dilakukan untuk menjelaskan penelitian yang ada tanpa memberikan manipulasi data variabel yang diteliti dengan cara melakukan wawancara langsung (Hanyfah et al., 2022). Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita yang telah ditinggal mati oleh suaminya (janda karena kematian) dengan rentang usia antara 33 hingga 50 tahunan. Jumlah partisipan sebanyak 3 orang, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2013) teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Kriteria khusus dalam pemilihan partisipan mencakup wanita yang: (1) telah kehilangan suami karena kematian minimal dalam kurun waktu enam bulan terakhir, (2) bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan (3) berada dalam kondisi psikologis yang stabil untuk diwawancarai. Latar belakang partisipan beragam, baik dari segi usia, status pekerjaan, jumlah anak, hingga lama pernikahan sebelum kehilangan pasangan.

### **Desain**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *resiliensi* istri pasca suami meninggal suami. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi diterapkan dalam penelitian ini karena peneliti percaya bahwa persepsi dan pengalaman partisipan akan menjelaskan realitas mereka. Pendekatan yang mendasari desain penelitian fenomenologi adalah paradigma interpretif yang mencerminkan keyakinan bahwa individu-individu yang mengalami fenomena tersebutlah yang mampu mengembangkan makna secara subjektif dari pengalaman mereka yang beragam dan dipengaruhi secara sosial dan historis. Hal ini memungkinkan peneliti untuk dapat mengembangkan secara langsung mengenai apa yang diungkapkan. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Creswell & Poth (2016), yang menjelaskan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi dapat dipilih untuk mengungkap fenomena yang ingin dijelaskan berdasarkan pengalaman partisipan dan disimpulkan dari data yang diperoleh. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mengenai pengalaman perempuan yang menjadi kepala keluarga, karena statusnya sebagai ibu tunggal setelah kematian pasangannya yang aris menafkahi dan mengasuh anak-anaknya.

### **Prosedur**

Prosedur pengumpulan data awal dimulai dengan menyerahkan *informed consent* untuk persetujuan kesediaan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Seluruh partisipan menandatangani formulir *informed consent*. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara awal dengan partisipan. Panduan pertanyaan telah disusun dari aspek-aspek menurut Patterson & Kelleher (2005), yaitu nilai-nilai pribadi, kemampuan diri, energi pribadi. Data wawancara dikumpulkan dan disimpan dalam bentuk rekaman audio dan catatan lapangan yang kemudian digabungkan dalam bentuk transkrip.

Verifikasi data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yang pertama untuk mencapai *trustworthiness* (Creswell & Poth, 2016), yang dilakukan dengan menggunakan catatan lapangan dan perekaman data, baik dengan alat perekam maupun mendokumentasikannya dalam bentuk transkrip. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan empat partisipan yang bersedia. Durasi wawancara dengan keempat partisipan adalah 40-60 menit dengan satu hingga dua sesi wawancara. Wawancara dilakukan secara tatap muka.

### **Instrumen**

Instrument dalam penelitian ini yaitu pedoman wawancara yang berdasarkan teori Patterson & Kelleher (2005) terdapat 3 aspek yaitu: nilai pribadi, kemampuan diri, dan energi pribadi.

Nilai pribadi merupakan nilai yang mampu individu menentukan apa yang harus diperjuangkan. Nilai ini mencakup kemampuan atas sesuatu sehingga individu memiliki keyakinan untuk mencapainya. Kedua yaitu kemampuan diri, yang memiliki arti bahwa individu berkemampuan untuk memilih dan memutuskan suatu pilihan dan bersedia bertanggung jawab atas pilihannya tersebut. Individu yang memiliki ketahanan diri akan cenderung lebih bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat dan keputusan yang telah diambil. Ketiga yaitu energi pribadi yang memiliki arti sumber daya individu untuk dapat melakukan sesuatu hal ketika ia dihadapkan dengan sebuah rintangan dan bersedia untuk bangkit dan melangkah maju meskipun ia sedang berada pada situasi sulit sekalipun. Energi yang dimiliki individu ini dapat berupa energi fisik, emosional mental dan spiritual.

### **Teknik Analisis**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengelompokkan tema-tema utama dari hasil wawancara yang berkaitan dengan aspek resiliensi istri pasca kehilangan suami. Proses ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca transkrip secara menyeluruh untuk memahami konteks data, melakukan pengkodean pada informasi yang relevan, meninjau kembali tema yang terbentuk, serta memberikan nama dan definisi yang tepat pada tiap tema. Analisis ini berlandaskan pada aspek resiliensi menurut Patterson & Kelleher (2005), yaitu nilai pribadi, kemampuan diri, dan energi pribadi (Widyataqwa & Rahmasari, 2021). Pemilihan partisipan dalam penelitian ini juga menggunakan teknik random sampling sebagaimana dijelaskan oleh Patterson & Kelleher (2005), yang memberikan peluang yang sama bagi individu dalam populasi yang memenuhi kriteria inklusi untuk terpilih sebagai partisipan secara acak, dengan tetap mempertimbangkan kedalaman pengalaman terhadap fenomena yang dikaji.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis resiliensi pada perempuan yang kehilangan suaminya karena sakit. Wawancara mendalam dilakukan terhadap tiga partisipan yang masing-masing memiliki latar belakang kehilangan yang unik, namun memperlihatkan pola resiliensi dan penyesuaian diri terhadap duka yang konsisten. Hasil penelitian ini dipaparkan dalam bentuk naratif yang merekonstruksi pengalaman hidup, emosi, strategi bertahan, serta harapan masa depan dari para subjek.

Subjek pertama adalah MS, seorang janda yang kehilangan suaminya akibat sakit lambung kronis pada tahun 2020. Selama masa pernikahannya, MS dan suami menjalani pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) antara Aceh dan Malaysia. Akibat kondisi ini, intensitas interaksi dan kebersamaan fisik mereka sangat terbatas. MS mengungkapkan bahwa kesedihan akibat kehilangan suami tidak dirasakannya secara eksplosif, melainkan lebih sebagai kesunyian emosional yang perlahan dirasakan seiring waktu. Ia menuturkan bahwa keterpukulannya tidak sepenuhnya muncul di awal, karena ia telah terbiasa menjalani hari-hari tanpa kehadiran langsung suami. Meski begitu, kehilangan tersebut berdampak besar dalam kehidupan ekonomi dan pengasuhan anak. Ia kini harus berjuang sendiri untuk membesarkan anak

perempuannya, yang menjadi sumber motivasi utama dalam hidupnya.

MS menunjukkan bentuk resiliensi melalui sikap optimis terhadap masa depan anak, serta keberanian menghadapi tekanan sosial dan keluarga suami yang sempat memperlmasalahkan hak warisan anaknya. Ia juga mengalami transformasi pribadi, menjadi lebih mandiri dan berani menyuarakan pendapat setelah sebelumnya cenderung diam dan patuh terhadap keluarga besar suami.

Hidup sebagai janda cerai mati bukanlah suatu pilihan, melainkan takdir kehidupan. Status janda yang melekat dalam diri wanita sepeninggal suaminya, tentu memberikan kesan-kesan tidak mengenakan yang akan membebani diri wanita tersebut sepanjang sisa hidupnya. Status janda kerap kali dipandang negatif oleh masyarakat. Meski yang dianggap lebih meresahkan biasanya adalah janda cerai hidup, namun janda cerai mati juga tidak lepas dari bahan pergunjungan sebagian warga (Seftilia & Khoirunnisa, 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa MS mampu mengolah makna dari pengalaman traumatis dan menjadikannya sebagai motivasi untuk bertahan dan membangun masa depan yang lebih baik bagi anaknya. Kemampuan ini mencerminkan proses resiliensi sebagaimana dikemukakan oleh Walsh (2003), yaitu kemampuan individu dan keluarga untuk "bangkit kembali" dari pengalaman kehilangan melalui harapan, makna baru, dan struktur relasional yang diperkuat.

Subjek kedua adalah R, seorang perempuan paruh baya yang juga kehilangan suaminya karena sakit. Berbeda dari subjek pertama, R merasakan secara langsung dampak dari kehilangan pasangan yang selama ini menjadi penopang utama dalam aspek rumah tangga, keuangan, dan dukungan emosional. R mengungkapkan bahwa tantangan terbesar dalam masa berdukanya adalah penyesuaian peran. Ia harus mengambil alih seluruh tanggung jawab yang sebelumnya dikelola suaminya. Meski awalnya merasa kewalahan, R perlahan mulai belajar tentang pengelolaan keuangan, pengambilan keputusan rumah tangga, hingga pengaturan emosi. Ia menyatakan bahwa kehilangan tersebut memaksanya untuk menjadi lebih kuat, mandiri, dan lebih selektif dalam mengelola kehidupan sosial maupun pribadi. Proses penyesuaian diri yang dijalani R menggambarkan fase *restoration-oriented coping* dalam model dual-proses dari Schut Henk (1999), yaitu penyesuaian terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh kehilangan. Ia tidak hanya menerima realitas duka, tetapi juga membangun keterampilan baru sebagai bentuk upaya bertahan.

Dari wawancara, ditemukan bahwa R mampu mengembangkan kekuatan internal melalui refleksi, dukungan sosial, dan kegiatan produktif seperti mengembangkan hobi yang menghasilkan. Ia juga menyebut pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab keluarga sebagai upaya menjaga stabilitas psikologis.

Subjek ketiga adalah RS, seorang perempuan berusia 33 tahun yang ditinggal mati suaminya karena sakit. Setelah kematian suaminya, RS memilih untuk tidak tinggal bersama keluarga mertuanya karena khawatir akan konflik yang dapat mengganggu ketenangan emosional dirinya dan anaknya. Ia memutuskan untuk hidup mandiri di rumah sendiri sambil membesarkan anak perempuannya. Pilihan RS untuk hidup sendiri mencerminkan bentuk *resiliensi* proaktif. Ia berusaha menghindari potensi sumber stres dengan mengelola lingkungannya secara strategis. Meskipun harus memikul tanggung jawab rumah tangga sendirian, ia merasa bahwa keputusan ini lebih sehat secara psikologis.

Dalam wawancara, RS menyampaikan bahwa anaknya menjadi sumber kekuatan

utama. Ia merasa bahwa kebahagiaan anak dan ketenangan rumah tangga adalah motivasi yang cukup untuk terus berjuang. RS juga memperlihatkan pola pikir realistis terhadap masa depan. Ia tidak menaruh ekspektasi berlebih, tetapi tetap menjaga harapan dan semangat untuk mencukupi kebutuhan anak, meskipun dengan keterbatasan. RS memperlihatkan aspek *self-regulation* dan *problem-focused coping*, yaitu kemampuan mengatur respons emosi dan membuat keputusan rasional untuk menghindari kondisi yang dapat memperburuk keadaan pasca-berduka (Masten, 2001). Ia berfokus pada kestabilan jangka panjang dan meminimalisasi konflik sebagai bentuk adaptasi jangka panjang.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan konsep tiga sumber resiliensi Grotberg (1999): "I have" (dukungan eksternal), "I am" (kekuatan internal), dan "I can" (keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah) (Wiwin Hendriani, 2018). Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan integrasi dari ketiga sumber tersebut. MS memanfaatkan dukungan "I have" dari motivasi anaknya, dan mengembangkan "I can" dengan menjadi lebih mandiri. R mengandalkan "I am" melalui refleksi diri dan "I can" dengan mempelajari keterampilan baru. RS menunjukkan "I am" dengan kemampuannya mengatur emosi dan membuat keputusan rasional, serta "I can" dalam mengelola lingkungannya. Keselarasan dengan teori-teori resiliensi yang ada memperkuat validitas hasil penelitian ini dan menyoroti pentingnya faktor internal dan eksternal dalam proses adaptasi pasca kehilangan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kehilangan suami memperlihatkan ketahanan yang luar biasa, sejalan dengan kerangka kerja yang diajukan oleh Patterson & Kelleher (2005), yang mencakup nilai-nilai pribadi, kemampuan diri, dan energi individu. Ketiga partisipan (MS, R, dan RS) menunjukkan secara konsisten bahwa nilai-nilai pribadi (seperti motivasi untuk anak-anak), keterampilan diri (kemampuan untuk mandiri dalam pengambilan keputusan dan penyesuaian peran), serta semangat individu (pola pikir yang realistis dan usaha untuk meningkatkan diri) menjadi elemen penting dalam menghadapi rasa duka dan beradaptasi dengan kehidupan baru setelah kehilangan. Selain itu, mereka berhasil melewati berbagai fase ketahanan dari kemunduran hingga mencapai fase pengembangan yang memberi mereka kemampuan untuk pulih dari kemunduran, menemukan semangat baru, dan mendapatkan makna dari pengalaman yang menyakitkan. Penemuan ini menegaskan bahwa ketahanan bukan hanya tentang proses pemulihan, tetapi juga berhubungan dengan pertumbuhan dan pencarian tujuan baru setelah menghadapi tantangan yang besar.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga selaras dengan konsep tiga sumber resiliensi Grotberg (1999), yaitu "I have" (dukungan eksternal), "I am" (kekuatan internal), dan "I can" (keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah)<sup>4444</sup>. Partisipan menunjukkan integrasi yang kuat dari ketiga sumber ini: MS memanfaatkan dukungan "I have" dari anaknya dan mengembangkan "I can" dengan menjadi mandiri<sup>5</sup>; R mengandalkan "I am" melalui refleksi diri dan "I can" dengan mempelajari keterampilan baru; sementara RS menunjukkan "I am" dalam mengatur emosi dan "I can" dalam mengelola lingkungannya secara strategis. Keselarasan ini memperkuat validitas temuan penelitian dan menggarisbawahi peran krusial faktor internal serta eksternal dalam adaptasi pasca kehilangan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung janda, yang tidak hanya berfokus pada pemulihan emosional tetapi juga pada pengembangan kemampuan diri, nilai

pribadi, dan pemanfaatan dukungan sosial untuk mencapai resiliensi yang berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi pada wanita dewasa awal setelah kematian pasangan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198.
- [2] Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 79–91. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbi.v6i2.31733>
- [3] Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- [4] Daulay, N., & Psikolog, M. P. (2024). *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. umsu press.
- [5] Dr. Wiwin Hendriani, M. S. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=P8NoDwAAQBAJ>
- [6] Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. Harper & Row. <https://books.google.co.id/books?id=WXxqAAAAMAAJ>
- [7] Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1), 339–344. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- [8] Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.15634>
- [9] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- [10] Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=AlZpPwAACAAJ>
- [11] Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement*. ASCD.
- [12] Putu, N., Diptasari, P., & Valentina, T. D. (2025). Tahapan Pembentukan Resiliensi Diri Ibu Tunggal Pasca Kematian Suami : Literature Review. 5, 6264–6282.
- [13] Sari, C. A. K., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi pada janda cerai mati. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40–51.
- [14] Schut Henk, M. S. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
- [15] Seftilia, T. F., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Gambaran Resiliensi Janda Cerai Mati yang Tidak Menikah di Tengah Stigma Masyarakat Madura Overview of the Resilience of Widows of Death Divorce Amid the Stigma of Madurese Society. 11(01), 361–381. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61379>
- [16] Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia. *Share : Social Work Journal*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.41651>
- [17] Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- [18] Suryadi, D. (2020). *Melenting Menjadi Resilien*. Penerbit Andi.
- [19] Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18.
- [20] Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103–118.