Psikoborneo
Jurnal Imiah Psikologi
Volume 13 No 3 | September 2025: 375-382
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3

p-ISSN : 2477-2666
e-ISSN : 2477-2674

Rebuilding Life: The Resilience of Widows After the Loss of Their Husbands

Membangun Kembali Kehidupan: Resiliensi Janda Pasca Kehilangan Suami

Ulvi Isnaini[1], FX Wahyu Widiantoro[2], Syariful[3]
[1,2,3] Department of Psychology, University Proclamation 45 Yogyakarta, Indonesia
Email: [1]ulviajha17@gmail.com, [2]wahyuant.up@gmail.com, [3]syariful@up45.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:
Penyerahan 08/06/2025
Revisi 17/07/20205
Diterima 14/08/2025

Keyword:
Resilience;
Elderly Widows;
Spouse Death

ABSTRACT

Losing a spouse is a deeply emotional and complex experience, especially for elderly women who often face psychological, social, and cultural challenges simultaneously. This study aims to explore the resilience dynamics of elderly widows after the loss of their husbands, focusing on how they manage emotions and rebuild their lives. Using a qualitative method with a phenomenological approach, the study involved four female participants aged 60 and above living in Tirta Buana Village. Data were collected through in-depth interviews and unstructured observations, then analyzed thematically. The findings reveal that these widows demonstrate high levels of resilience through strategies such as emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and willingness to seek support. Internal factors such as spirituality and coping abilities, as well as external factors such as support from family and the community, significantly contributed to their recovery process. This research underscores the need for policies that are more sensitive to the psychosocial needs of widows and highlights the importance of creating supportive, stigma-free social spaces. The results are expected to serve as a foundation for further studies and the development of more holistic interventions aimed at improving the well-being of elderly widows.

ABSTRAK

Kehilangan pasangan hidup merupakan pengalaman yang sangat emosional dan kompleks, terutama bagi wanita lanjut usia yang sering kali menghadapi tantangan psikologis, sosial, dan budaya secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika resiliensi janda lanjut usia pasca kehilangan suami, dengan fokus pada bagaimana mereka mengelola emosi dan membangun kembali kehidupan mereka. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan empat subjek berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di Desa Tirta Buana. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi tidak terstruktur, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para janda menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi melalui strategi seperti regulasi emosi, kontrol dorongan, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri, serta kemauan untuk mencari dukungan. Faktor internal seperti spiritualitas dan kemampuan koping, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan komunitas, memainkan peran penting dalam mempercepat proses pemulihan. Penelitian ini mengindikasikan perlunya kebijakan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan psikososial janda, serta pentingnya menciptakan ruang sosial yang suportif dan bebas stigma. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi studi lanjutan dan pengembangan intervensi yang lebih holistik untuk meningkatkan kesejahteraan janda di usia lanjut.

Kata Kunci
Resiliensi;
Janda Lansia;
Kematian Pasangan

Copyright (c) 2025 Ulvi Isnaini, FX Wahyu Widiantoro, Syariful

Korespondensi:

Ulvi Isnaini
Department of Psychology, University Proclamation 45 Yogyakarta, Indonesia
Email: ulviajha17@gmail.com

Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Kehilangan pasangan hidup merupakan pengalaman yang sangat mendalam, penuh dengan perasaan duka yang tidak mudah untuk dihadapi (Hennein, 2023a). Bagi banyak wanita, kehilangan suami membawa dampak yang sangat besar, baik secara emosional, sosial, maupun ekonomi (Gnall, 2022). Perubahan ini sering kali begitu drastis, mengubah tatanan hidup yang telah terbentuk bersama pasangan. Tak hanya rasa kehilangan yang mendalam, tetapi juga kebingungan menghadapi masa depan tanpa kehadiran orang yang telah menemani mereka selama bertahun-tahun. Proses berduka yang mereka alami tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga melibatkan interaksi dengan masyarakat sekitar, yang dapat memperburuk atau membantu proses pemulihan (Colic, 2022).

Masyarakat sering kali memandang janda dengan berbagai stereotip, yang kadang-kadang tidak memberikan ruang bagi mereka untuk menjalani hidup dengan cara yang mereka inginkan (Stachenfeld & Mazure, 2022). Beberapa stereotip mungkin melihat janda sebagai sosok yang lemah, kesepian, atau bahkan tidak lengkap tanpa suami. Pandangan ini sering kali diperburuk oleh norma sosial yang menganggap wanita sebagai pihak yang lebih rentan dan harus selalu berada dalam ikatan pernikahan (Jan, 2022). Di sisi lain, ada pula stereotip yang memandang janda sebagai seseorang yang lebih bebas atau mandiri, tetapi ini juga dapat membebani mereka dengan ekspektasi tertentu untuk selalu kuat dan tidak menunjukkan kelemahan (Lowe, 2021).

Fenomena ini menunjukkan sisi lain dari resiliensi yang sering kali tidak terlihat oleh banyak orang. Proses pemulihan ini tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga kekuatan internal yang tumbuh seiring dengan waktu (Mazur, 2023). Banyak janda yang, meskipun awalnya merasa terpuruk, akhirnya menemukan cara untuk beradaptasi dan menjalani kehidupan mereka dengan lebih mandiri dan percaya diri (Davis, 2023).

Kemampuan bertahan ini sangat bergantung pada berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dari sisi internal, banyak janda yang mengembangkan keterampilan koping, seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas positif, mencari dukungan emosional, atau mengembangkan spiritualitas untuk memberikan makna pada kehilangan mereka (Martin & Mazure, 2023). Sementara itu, dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam proses pemulihan ini. Keluarga, teman dekat, dan komunitas sosial memiliki dampak yang signifikan dalam membantu mereka melewati masa-masa sulit. Dukungan ini bisa berupa bantuan praktis, seperti membantu dengan pekerjaan rumah tangga, hingga dukungan emosional yang memberikan rasa nyaman dan penerimaan (Hennein, 2023b).

Dalam masyarakat, proses pemulihan janda seringkali tidak mendapat perhatian yang cukup (Weitzel, 2022). Terlalu sering, perhatian lebih diberikan pada kebutuhan ekonomi mereka, sementara aspek psikologis dan emosional sering terlupakan (Yasien-Esmael et al., 2018). Padahal, pemulihan psikologis ini tidak kalah penting, bahkan mungkin lebih penting dalam membantu janda untuk bangkit kembali. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mereka yang memiliki dukungan emosional yang kuat dan mampu mengelola perasaan kesedihan mereka dengan cara yang sehat cenderung lebih cepat dalam menjalani kehidupan baru mereka setelah kehilangan (Recksiedler & Stawski, 2019).

Namun, di sisi lain, ada juga tantangan besar yang dihadapi oleh banyak janda, terutama terkait dengan stigma social (Hawes et al., 2022). Dalam banyak budaya, termasuk di Indonesia, status janda sering kali dipandang dengan rasa iba atau bahkan dianggap sebagai tanda ketidakberuntungan. Stigma ini bisa sangat mempengaruhi harga diri seorang janda, membuat mereka merasa terasing atau bahkan tidak diterima dalam Masyarakat (Carr & Utz, 2021). Tekanan sosial ini sering kali menambah beban emosional yang mereka rasakan, memperlambat proses pemulihan, dan menghambat kemampuan mereka untuk berkembang (Verma, 2018).

Meskipun demikian, banyak janda yang mampu mengatasi tekanan sosial ini dengan cara yang luar biasa. Beberapa di antaranya memilih untuk tidak membiarkan pandangan negatif masyarakat memengaruhi cara mereka menjalani hidup (Majid & Ennis, 2022). Mereka memilih untuk fokus pada kebahagiaan pribadi, mendalami minat dan hobi, serta membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Proses ini menunjukkan bahwa meskipun masyarakat sering kali memandang mereka dengan stereotip tertentu, banyak janda yang berhasil membuktikan bahwa mereka lebih dari sekadar korban dari peristiwa kehilangan (Jones-Rogers, 2019).

Menurut King et al. (2021) jumlah janda di Indonesia terus meningkat, terutama di kalangan wanita yang lebih tua. Pada tahun 2020, lebih dari 10 juta wanita di Indonesia tercatat sebagai janda, dan sebagian besar dari mereka kehilangan suaminya karena faktor usia atau penyakit. Data ini menunjukkan betapa umum dan signifikan fenomena janda pasca kehilangan suami dalam masyarakat. Namun, meskipun ada angka statistik yang mendukung prevalensi tersebut, informasi mengenai bagaimana wanita menghadapi dan mengelola proses berduka serta bagaimana mereka membangun kembali kehidupan mereka masih tergolong terbatas (Hendrickson, 2018).

Kesenjangan yang ada terletak pada pemahaman masyarakat tentang resiliensi janda pasca kehilangan. Meskipun ada banyak penelitian yang menyoroti peran wanita dalam keluarga dan masyarakat, sedikit sekali yang secara khusus mengkaji bagaimana janda mampu beradaptasi dengan perubahan besar ini (Chan et al., 2019). Penelitian yang ada seringkali lebih terfokus pada dimensi ekonomi dan sosial wanita setelah ditinggal suami, sementara dampak psikologis dan proses pemulihan emosional mereka kurang mendapatkan perhatian yang cukup. Kesenjangan ini menciptakan kebutuhan untuk mendalami lebih lanjut bagaimana janda menjalani kehidupan mereka setelah peristiwa kehilangan yang sangat traumatis (Vedder, 2022).

Penelitian terdahulu tentang janda seringkali berfokus pada aspek ekonomi dan sosial yang mereka hadapi setelah ditinggal suami (Mazure & Pietrzak, 2021). Banyak studi yang

menunjukkan bahwa janda cenderung mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi mereka, terutama ketika suami merupakan satu-satunya pencari nafkah dalam keluarga (King, 2020). Kesulitan ini seringkali diperparah dengan terbatasnya akses mereka terhadap pekerjaan yang memadai atau ketidakmampuan mereka untuk mengelola sumber daya ekonomi yang ada. Selain itu, stigma sosial yang terkait dengan status janda juga sering kali menjadi tantangan besar, yang menyebabkan mereka merasa terisolasi atau bahkan diabaikan oleh Masyarakat (Carr, 2021).

Kehilangan pasangan hidup merupakan sebuah peristiwa yang sangat emosional dan dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional mereka dalam jangka Panjang (Lim-Soh, 2021). Rasa kesepian, kesedihan mendalam, serta perasaan kehilangan akan sosok yang telah mendampingi mereka selama bertahun-tahun seringkali menjadi beban yang tidak mudah untuk dihadapi (Kathenya, 2022). Penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada aspek sosial dan ekonomi, sementara proses berduka yang dialami oleh janda dan bagaimana mereka mengelola perasaan tersebut tidak banyak dieksplorasi (Awaliah et al., 2023).

Sangat sedikit penelitian yang mendalami faktor-faktor yang mendukung resiliensi janda setelah kehilangan pasangan hidup mereka. Padahal, banyak janda yang berhasil menemukan cara untuk bertahan dan berkembang meskipun berada dalam situasi yang sangat sulit (Levin & Haeger, 2014). Dukungan sosial, seperti hubungan dengan keluarga dan teman-teman, memiliki peran yang sangat besar dalam membantu mereka melewati masa-masa berat. Beberapa janda juga melibatkan spiritualitas sebagai sarana untuk mencari makna dalam kehilangan mereka, yang menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan (Hennein, 2023a). Selain itu, keterampilan koping yang mereka kembangkan, seperti kemampuan untuk mengelola perasaan dan menghadapi kenyataan hidup baru, juga menjadi faktor penting dalam mempercepat proses pemulihan mereka (Gnall, 2022).

Keterbaruan penelitian ini terletak pada upaya untuk memahami lebih dalam mengenai dinamika resiliensi janda pasca kehilangan suami (Colic, 2022). Penelitian ini tidak hanya akan menyoroti tantangan yang mereka hadapi, tetapi juga akan menggali bagaimana mereka mampu menemukan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut (Stachenfeld & Mazure, 2022). Penelitian ini juga akan fokus pada faktor-faktor internal dan eksternal yang mendukung proses pemulihan, seperti hubungan sosial, dukungan keluarga, dan bagaimana individu mengembangkan mekanisme koping yang efektif. Fokus pada resiliensi ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai pengalaman janda pasca kehilangan, yang tidak hanya berfokus pada kesulitan, tetapi juga pada potensi dan kekuatan yang muncul dari dalam diri mereka (Jan, 2022).

Dinamika latar belakang fenomena ini sangat terkait dengan struktur sosial dan budaya di masyarakat Indonesia (Lowe, 2021). Dalam banyak komunitas, janda sering dianggap sebagai simbol kesedihan dan kehilangan, namun banyak pula yang mampu menunjukkan kemampuan luar biasa untuk melanjutkan hidup (Mazur, 2023). Di sisi lain, tekanan sosial yang seringkali datang dengan status janda, seperti stigma atau ekspektasi tertentu, bisa memperburuk proses pemulihan. Dinamika ini menciptakan tantangan tambahan dalam memahami bagaimana janda dapat mengatasi tekanan sosial tersebut, serta bagaimana mereka dapat mengembangkan ketahanan pribadi untuk tetap maju dalam kehidupan mereka (Davis, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mendalami bagaimana faktor-faktor sosial, budaya, dan psikologis saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman resiliensi janda.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi, mengingat fenomena janda yang ditinggal mati suaminya semakin banyak terjadi, sementara pemahaman masyarakat mengenai proses resiliensi mereka masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana janda beradaptasi dengan kehidupan setelah kehilangan, serta faktor-faktor yang dapat mempercepat atau menghambat proses pemulihan mereka. Selain itu, penelitian ini juga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi pada pembuatan kebijakan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial janda, serta membantu masyarakat untuk lebih memahami dan mendukung proses resiliensi mereka. Dengan memahami pengalaman mereka secara lebih mendalam, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi para janda dalam proses berduka dan membangun kembali kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman individu, khususnya dalam hal resiliensi yang dialami oleh janda lanjut usia setelah kehilangan suami (Fadli, 2021). Penelitian kualitatif ini berlandaskan pada filosofi post-positivisme dan bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana individu beradaptasi dengan kesulitan serta bagaimana mereka bangkit dari keterpurukan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, yang berfokus pada pemaknaan individu terhadap pengalaman hidup mereka, khususnya yang terkait dengan kehilangan pasangan hidup.

Definisi operasional dari penelitian ini adalah fokus pada fenomena resiliensi pada wanita lanjut usia yang menjadi janda setelah kehilangan suami. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap tegar dalam menghadapi kesulitan, terus belajar, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan untuk mencapai keadaan yang lebih baik. Resiliensi ini berfungsi sebagai dorongan internal yang membantu individu dalam mengatasi rasa kehilangan dan tantangan hidup pasca kehilangan pasangan. Penelitian ini ingin menggali proses ini dalam konteks pengalaman janda lanjut usia yang berusaha bangkit setelah kehilangan pasangan hidup mereka.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk menggali informasi yang mendalam melalui observasi dan wawancara dengan subjek penelitian. Penelitian kualitatif ini tidak dilakukan di laboratorium, melainkan di lapangan, sesuai dengan

karakteristiknya yang naturalistik. Data yang diperoleh berupa deskripsi verbal yang menggambarkan perasaan dan pengalaman subjektif dari subjek penelitian, dalam hal ini janda lanjut usia yang telah kehilangan pasangan hidup. Fokus utama adalah menggali pemahaman tentang bagaimana mereka beradaptasi dengan situasi yang penuh tantangan dan bagaimana mereka mencapai kembali keseimbangan dalam hidup mereka.

Sampel penelitian ini melibatkan empat subjek wanita lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas, yang berstatus janda akibat kematian pasangan, dan berdomisili di Desa Tirta Buana, Kecamatan Dapurang. Alasan pemilihan subjek ini didasarkan pada fenomena umum yang dihadapi oleh banyak wanita lanjut usia yang menjadi janda. Dengan memilih sampel ini, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses resiliensi yang dialami oleh janda lanjut usia dalam menghadapi kehilangan pasangan hidup.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Subjek	Usia	Jenis kelamin
M	61 Tahun	Perempuan
S	71 Tahun	Perempuan
M	80 Tahun	Perempuan
HA	60 Tahun	Perempuan

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi tidak terstruktur. Wawancara menggunakan panduan yang mencakup aspek-aspek seperti regulasi emosi, kontrol dorongan, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, efikasi diri, dan kemauan untuk mencari dukungan. Selain wawancara, observasi langsung juga dilakukan untuk mendalami dinamika emosi dan perilaku subjek saat menghadapi kesulitan. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik triangulasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman dan proses resiliensi yang dialami oleh subjek penelitian.

HASIL PENELITIAN

Regulasi Emosi (Emotion Regulation)

Regulasi emosi mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengontrol emosinya dalam menghadapi perasaan yang muncul. Subjek M menunjukkan upaya mengalihkan perasaan sedih dengan menghibur diri bersama cucu dan keluarganya, serta melakukan aktivitas seperti pergi ke kebun untuk meredakan kesedihan. Sementara itu, Subjek S mengungkapkan perasaan sakit yang mendalam akibat kehilangan suami, namun mencoba mengatasi perasaan tersebut meskipun masih merasa hampa. Subjek HA, di sisi lain, menyatakan bahwa ia menerima kenyataan hidup dengan lebih tenang dan terbiasa, menunjukkan pendekatan yang lebih rasional dalam menghadapi perasaan kesedihan.

***Subjek M**: "Ya sedih, susah, namanya kehilangan suami. Ya menghibur cucu, nonton TV kan bisa terhibur. Ya itu lah, pergi ke kebun nanti kan bisa terhibur. Ya itu curhat sama anak, sama keluarga lah." (N1, M, 21 Juni 2025)*

***Subjek S**: "Apa itu, waktu itu perasaan saya? Saat suami saya meninggal? Hati saya sakit sekali ditinggalkan, tidak ada yang mencari uang, sangat sakit hati saya saat ditinggalkan suami." (N2, S, 18 Juni 2025)*

***Subjek HA**: "Ditangga saya sudah lama, enggak apa-apa... kerja saja, ngurus anak kecil, main-main sama anak kecil, tinggal mati itu sudah biasa." (N4, HA, 18 Juni 2025)*

Pengendalian Dorongan (Impulse Control)

Pengendalian dorongan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menahan reaksi impulsif terhadap situasi emosional. Subjek M menunjukkan mekanisme pengendalian dorongan dengan cara tidur atau bermain bersama cucu untuk menenangkan diri dan mengatasi rasa marah. Subjek S, meskipun merasa kosong dan sedih, tidak menunjukkan kemarahan terhadap orang lain atau anaknya. Sementara itu, Subjek M menekankan pentingnya usaha untuk merawat anak kecil meskipun ada perasaan putus asa, tanpa melibatkan emosi negatif yang meluap.

Subjek M: "*Ya namanya orang hidup, ya pernah. Ya saya ya pokoknya ya bagaimana ya, tidur atau nonton gitu kan bisa hilang marahnya. Ya pergi main sama cucu, main sama cucu kan bisa terhibur*." (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Nak saya tanya, apakah saya pernah marah? Tidak pernah marah sama anak saya, tidak pernah marah sama orang lain, saya sendiri hanya menangis mengenang suami yang meninggal, merasa perasaan saya kosong*." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek M: "*Ya kalau minta tolong, saya meminta sendiri, ya sedih, tidak emosi. Ya perasaan saya ya seperti itu, putus asa, tapi tidak putus asa, masih ada usaha untuk ngurus anak kecil*." (N3, M, 18 Juni 2025)

Optimisme (Optimism)

Optimisme terlihat pada pandangan positif terhadap hidup meskipun menghadapi kesulitan. Subjek M merasa hidup tidak terlalu sulit berkat adanya kebun dan anak cucu yang memberikan kebahagiaan. Subjek S, meskipun kehilangan suami, mengungkapkan bahwa ia sudah bisa berdamai dengan kenyataan dan merasa bahagia dengan anak dan cucunya. Subjek M lainnya juga menunjukkan sikap optimis dengan fokus pada masa depan, berusaha untuk terus maju dan mengurus anak-anak meskipun menghadapi kenyataan pahit.

Subjek M: "*Ya pandangan saya, tidak ada kesulitan karena ada kebun, ada apa, tidak terlalu sulit. Ya ada, namanya orang hidup ada. Ya senang ada cucu ada anak, ya pokoknya senang lah, tidak ada kesulitan.*" (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Suami meninggal, tapi saya sudah baik-baik saja setelah lama, sekarang hidup bersama anak-anak*

dan cucu, saya senang. Meskipun berat saat suami meninggal, tetapi saya bisa terus bertahan." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek M: "*Pandangan saya, ya sudah di tinggal, saya tinggal mikir yang terbaik, terus maju ke depan, saya urus anak-anak, dan kerja*." (N3, M, 18 Juni 2025)

Analisis Kausal (Causal Analysis)

Analisis kausal berkaitan dengan bagaimana seseorang menjelaskan penyebab perasaan atau kondisi yang dihadapi. Subjek M merasa tidak ada kesulitan besar dalam hidupnya meskipun anak-anak tidak selalu di rumah, karena ada hiburan dari TV dan dukungan keluarga. Subjek S menjelaskan tantangan yang dihadapi setelah suaminya meninggal, di mana ia merasakan kesulitan finansial, namun berusaha mengatasinya dengan berjualan ikan dan makanan. Sementara itu, Subjek M menanggapinya dengan pendekatan pragmatis, menerima sakit sebagai bagian dari kehidupan dan menghadapinya dengan cara mandiri.

Subjek M: "*Di rumah sendiri, ada hiburan TV, kan tidak susah kalau ditinggal anak, senang di rumah, tidak ada kesulitan, tidak kesepian. Ya tidak ada kesulitan, dengan keluarga baik-baik saja*." (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Tantanganku? Ya, dulu waktu suami meninggal, saya merasa berat, karena tidak ada yang cari makan, tetapi sekarang saya berusaha dengan berjualan ikan, makanan*." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek M: "*Kalau saya sakit, bagaimana? Ya sudah biasa, sakit ya sudah, tidak ada yang rawat, tapi tetap saya atasi sendiri, tidak perlu khawatir*." (N3, M, 18 Juni 2025)

Empati (Empathy)

Empati tercermin dalam kemampuan seseorang untuk merasakan dan berbagi perasaan orang lain. Subjek M menunjukkan empati terhadap sesama janda dengan merasa kasihan dan menghargai bantuan yang diterima. Subjek S merasakan kebahagiaan saat melihat anak dan cucunya, menandakan hubungan emosional yang kuat dan perhatian terhadap orang lain. Subjek HA lebih memilih untuk menerima perasaan sedih dengan sabar dan tidak terlalu mengekspresikan perasaannya, menunjukkan cara yang lebih tertutup dalam menunjukkan empati.

Subjek M: "*Ya kasihan sama-sama janda, juga kasihan melihat orang janda. Ya pernah. Ya terima kasih, namanya orang janda dikasih bantuan*." (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Oh, senang, senang kalau melihat orang tua, seperti anak saya ini, seperti anak pertama saya, dan masih ada cucu*." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek HA: "*Bagaimana? Ya kalau merasa sedih ada sih sedihnya, tapi bagaimana ya, saya mencoba menerima semua dengan sabar*." (N4, HA, 18 Juni 2025)

Efikasi Diri (Self-Efficacy)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan hidup. Subjek M merasa yakin bahwa ia dapat mengatasi hidup setelah ditinggal suami, berfokus pada pekerjaan kebun tanpa bergantung pada anak-anak. Subjek S juga merasa percaya diri dalam mengelola kehidupannya, dengan berjualan ikan sebagai upaya untuk mandiri secara finansial. Subjek M lainnya menunjukkan efikasi diri yang tinggi dengan tetap bekerja keras dan mengatasi segala masalah hidup secara mandiri.

Subjek M: "*Ya yakin, yakin sendiri kan itu suami meninggalkan saya, ya kebon, tidak mengandalkan anak, yakin saya se-yakin-yakinnya*." (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Saya bisa atasi sendiri, tidak ada yang bisa saya harapkan selain usaha sendiri. Sekarang hidup dengan berjualan ikan, meskipun ada tantangan*." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek M: "*Ya hidup, selalu kerja keras. Ya atasi sendiri, saya atasi sendiri, hidup saya... ya seratus persen, hidup terus.*" (N3, M, 18 Juni 2025)

Kemauan untuk Mencari Dukungan (Reaching Out)

Kemauan untuk mencari dukungan terlihat pada seberapa terbuka seseorang dalam meminta bantuan dari orang lain. Subjek M menyatakan bahwa ia sering curhat dengan keluarga dan saudara untuk mendapatkan dukungan emosional. Subjek S, meskipun tidak meminta dukungan, merasa dihargai dengan adanya pemberian dari orang lain dan berbicara dengan baik-baik kepada keluarga. Subjek M lainnya merasa tidak memerlukan dukungan dari orang lain dan lebih memilih untuk mengatasi segala hal secara mandiri, menunjukkan sikap yang lebih independen dalam menghadapi tantangan hidup.

Subjek M: "*Ya ada minta itu sama keluarga sama saudara kan, namanya curhat sama keluarga, sama anak-anak, sama saudaranya*." (N1, M, 21 Juni 2025)

Subjek S: "*Ehh tidak pernah minta anak, tidak pernah minta, tapi banyak yang memberi. Keluargaku? Ya itu, semangat bahagia. Biasanya aku cerita baik-baik, hahaha, tidak tahu deh*." (N2, S, 18 Juni 2025)

Subjek M: "*Bukan saya. Orang itu? Tidak ada dukungan. Tidak ada dukungan ya sudah, ada sendiri ngurus sendiri*." (N3, M, 18 Juni 2025)

PEMBAHASAN

Dinamika temuan dalam penelitian ini mencerminkan perjalanan emosional dan psikologis yang dihadapi oleh janda lanjut usia setelah kehilangan suami (Hennein, 2023a). Proses ini sangat kompleks, melibatkan berbagai aspek yang berinteraksi satu sama lain. Salah satu tema utama yang muncul adalah regulasi emosi, di mana subjek-subjek penelitian menunjukkan upaya mereka dalam mengelola perasaan kesedihan yang mendalam. Proses berduka yang dialami oleh setiap individu bisa sangat berbeda, tergantung

pada kapasitas pribadi dan dukungan sosial yang tersedia (Gnall, 2022). Meski menghadapi perasaan yang mendalam dan terkadang menghancurkan, subjek-subjek ini berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kehilangan tersebut, berupaya menemukan cara untuk mengelola perasaan mereka, dan memulai langkah untuk melanjutkan kehidupan (Colic, 2022).

Regulasi emosi, sebagaimana ditemukan dalam penelitian, menunjukkan bahwa subjek-subjek ini memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka (Stachenfeld & Mazure, 2022). Mereka tidak hanya merasakan kesedihan, tetapi juga mencoba untuk menghadapi perasaan itu dengan cara yang konstruktif, seperti dengan berinteraksi dengan keluarga, beribadah, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan (Jan, 2022). Misalnya, beberapa subjek mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih baik setelah berbicara dengan anak-anak atau cucu, atau setelah melakukan aktivitas seperti pergi ke kebun atau bermain dengan cucu. Aktivitas ini membantu mereka mengalihkan perhatian dari kesedihan dan memungkinkan mereka untuk menemukan kembali kebahagiaan meskipun dalam situasi yang sulit (Lowe, 2021).

Dinamika lain yang muncul adalah pengendalian dorongan. Beberapa subjek mengungkapkan bagaimana mereka menghadapi perasaan negatif seperti kemarahan atau frustrasi yang muncul sebagai akibat dari kesedihan mereka (Davis, 2023). Menariknya, meskipun mereka merasa marah atau kesal, mereka mampu mengontrol dorongan untuk meluapkan perasaan tersebut, dan lebih memilih untuk menghadapinya dengan cara yang lebih positif, seperti dengan mencari hiburan atau menyibukkan diri dengan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari (Mazur, 2023). Ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan marah dan frustrasi adalah bagian dari proses berduka, mereka mampu mengekspresikannya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri atau orang lain (Martin & Mazure, 2023).

Sikap optimisme juga muncul sebagai tema penting dalam dinamika temuan ini. Meski mereka mengalami kehilangan yang sangat besar, subjek-subjek penelitian ini menunjukkan sikap yang sangat positif terhadap masa depan mereka (Hennein, 2023b). Optimisme ini terlihat dalam pandangan mereka tentang kehidupan setelah kehilangan pasangan. Beberapa subjek merasa bahwa meskipun hidup menjadi lebih sulit setelah suami mereka meninggal, mereka tetap memiliki alasan untuk tetap melanjutkan hidup dan berharap pada masa depan (Lowe, 2023). Dukungan dari anak-anak dan cucu menjadi faktor penting dalam menciptakan harapan dan motivasi untuk melanjutkan hidup. Optimisme ini menunjukkan bahwa meskipun kehilangan pasangan adalah pengalaman yang sangat menyakitkan, harapan untuk masa depan tetap ada, dan ini menjadi sumber kekuatan untuk bertahan (Weitzel, 2022).

Namun, dalam dinamika ini, tidak semua subjek memiliki pandangan yang sama. Beberapa subjek lebih banyak mengalami perasaan kesedihan yang mendalam dan memerlukan waktu lebih lama untuk menerima kenyataan kehilangan tersebut (Yasien-Esmael et al., 2018). Meski begitu, seiring berjalannya waktu, mereka mulai menunjukkan kemampuan untuk berdamai dengan kehilangan dan melihat masa depan dengan lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa proses berduka adalah hal yang sangat individual, di mana setiap orang memiliki cara dan waktu yang berbeda dalam menghadapinya (Recksiedler & Stawski, 2019). Beberapa orang mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menerima kenyataan, sementara yang lain dapat lebih cepat berdamai dan melanjutkan hidup mereka dengan semangat yang baru (Hawes et al., 2022).

Analisis kausal juga sangat penting dalam memahami dinamika temuan ini. Subjek-subjek penelitian ini tampaknya telah melalui proses refleksi diri untuk memahami penyebab perasaan mereka dan bagaimana mereka dapat menghadapinya (Carr & Utz, 2021). Mereka menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi tidak hanya datang dari kehilangan pasangan mereka, tetapi juga dari faktor-faktor lain seperti kesulitan ekonomi dan perasaan kesepian. Meskipun demikian, mereka berusaha untuk mencari solusi atas masalah tersebut, baik dengan berdiskusi dengan keluarga maupun berusaha melakukan aktivitas yang bermanfaat (Verma, 2018). Proses ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan kesedihan dan kesulitan datang dari banyak sumber, mereka tetap berusaha untuk menemukan cara untuk menghadapinya dengan cara yang positif (Majid & Ennis, 2022).

Empati yang mereka tunjukkan terhadap sesama janda lanjut usia juga menjadi salah satu aspek yang menarik dalam dinamika temuan ini. Subjek-subjek penelitian ini menunjukkan perasaan kasihan terhadap orang lain yang mengalami kesulitan serupa, dan mereka merasa terhubung dengan mereka melalui pengalaman Bersama (Jones-Rogers, 2019). Mereka memahami bahwa orang lain yang berada dalam situasi yang sama juga membutuhkan dukungan dan perhatian. Empati ini menciptakan rasa kebersamaan yang kuat, di mana mereka merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup (King et al., 2021). Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun tetangga, menjadi elemen penting dalam memperkuat empati dan memberikan kekuatan tambahan untuk bertahan (Berg-Weger & Morley, 2020).

Dalam hal efikasi diri, subjek-subjek penelitian ini menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan. Mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan yang ada, baik dalam mengurus keluarga maupun dalam mencari penghidupan (Hendrickson, 2018). Beberapa subjek bahkan menunjukkan bahwa mereka tidak mengandalkan anak-anak atau orang lain, melainkan lebih memilih untuk menghadapinya sendiri (Chan et al., 2019). Keyakinan ini memberikan mereka rasa kontrol atas kehidupan mereka, yang pada gilirannya memberi mereka rasa aman dan stabilitas meskipun menghadapi situasi yang penuh tantangan.

Namun, ada juga yang merasa kesulitan untuk mencari dukungan, baik karena mereka tidak ingin membebani orang lain atau karena mereka merasa bahwa mereka harus mengatasi masalah mereka sendiri (Vedder, 2022). Subjek-

subjek yang lebih memilih untuk tidak mencari dukungan menunjukkan bahwa mereka merasa lebih kuat ketika dapat mengatasi masalah mereka secara mandiri. Meski demikian, mereka tetap menghargai bantuan yang diberikan oleh keluarga dan orang-orang sekitar mereka, yang membantu mereka untuk tetap bertahan (King, 2020).

Kemauan untuk mencari dukungan menjadi tema lain yang menarik dalam dinamika temuan ini. Beberapa subjek secara terbuka mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman mereka, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun materiil (Firnando, 2025). Mereka merasa bahwa dukungan dari orang lain sangat penting dalam membantu mereka melewati masa-masa sulit setelah kehilangan suami. Di sisi lain, ada juga subjek yang lebih suka mengatasi masalah mereka sendiri dan tidak terlalu bergantung pada orang lain. Sikap ini mungkin dipengaruhi oleh rasa tanggung jawab pribadi dan keinginan untuk tetap mandiri (Mazure & Pietrzak, 2021).

Dinamika temuan ini juga mencerminkan pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan para janda lanjut usia. Meskipun mereka mungkin merasa kesepian setelah kehilangan pasangan, mereka tetap menunjukkan bahwa interaksi dengan keluarga dan teman-teman menjadi kunci untuk bertahan. Beberapa subjek bahkan merasa lebih kuat dan lebih bahagia ketika dapat berbicara atau berinteraksi dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan kesepian adalah hal yang wajar, interaksi sosial tetap memainkan peran penting dalam memperkuat ketahanan emosional dan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Kehilangan pasangan hidup memberikan dampak yang mendalam pada kehidupan janda, mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis; meskipun menghadapi kesedihan luar biasa, para subjek memperlihatkan tingkat resiliensi yang tinggi melalui mekanisme pengelolaan emosi seperti berbicara dengan keluarga, beribadah, atau melakukan aktivitas menyenangkan, dengan dukungan sosial dari keluarga dan komunitas menjadi elemen krusial dalam proses pemulihan tersebut. Pengendalian diri, optimisme, serta kemauan untuk mencari bantuan turut mempercepat adaptasi mereka, dan meskipun stigma sosial terhadap janda masih ada, banyak di antara mereka yang mampu bertahan dan melanjutkan hidup dengan lebih percaya diri dan mandiri.

Untuk pengembangan ke depan, penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan partisipan dari berbagai latar belakang budaya dan sosial guna mengidentifikasi faktor tambahan dalam proses resiliensi, serta mengeksplorasi peran teknologi dan media sosial sebagai sarana dukungan emosional dan sosial bagi janda. Implikasi dari temuan ini menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap dukungan emosional janda dari keluarga, teman, dan masyarakat, serta perlunya kebijakan yang lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan sosial mereka, termasuk dukungan dari organisasi dan komunitas dalam menciptakan ruang yang inklusif agar janda dapat menjalani kehidupan secara lebih baik tanpa tekanan sosial berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

Awaliah, P., Adenika, R., & Kaloeti, D. (2023). Social Support as A Protective Factor for Widows' Resilience: A Systematic Literature Review. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 1–12.

Berg-Weger, M., & Morley, J. (2020). Loneliness in Older Adults: A Review of Social Isolation and Loneliness in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, *32*(6), 1–20.

Carr, D. (2021). Psychological Resilience in the Face of Later-Life Spousal Bereavement. *Resilience and Aging: Risk, Systems, and Decisions. Springer*, *1*(1), 24–45.

Carr, D., & Utz, R. (2021). The Role of Social Support in Widowhood Adjustment. *Journal of Marriage and Family*, *83*(2), 1–15.

Chan, D., Michalak, J., & Ybarra, M. (2019). Spiritual Coping and Resilience Among Widows in Hong Kong. *Journal of Religion and Health*, *58*(3), 1057–1072.

Colic, L. (2022). Gender-Related Association Among Childhood Maltreatment, Brain Structure, and Clinical Features in Bipolar Disorder. *European Neuropsychopharmacology*, *63*(1), 35–46.

Davis, D. (2023). Considerations of Sex and Gender in FDA Tobacco Regulation. *JAMA*, *329*(4), 1–10.

Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. Humanika. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, *21*(1), 33–54.

Firnando, J. , R. S. A. , Sejati. R. A. , S. A. Z. , R. S. N. , & S. L. (2025). Financial QuotientGenerasi Z: Lifestyle Exposuredan Strategi Manajemen Risiko dalam Penggunaan Pinjaman Online. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *12*(1), 84–104.

Gnall, K. (2022). Life Meaning and Mental Health in Post-9/11 Veterans: The Mediating Role of Perceived Stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, *35*(1), 1–14.

Hawes, M., Tavares, T., Ronneberg, C., & Miller, M. (2022). Social Support and Mental Health Among Widows in the United States. *Journal of Gerontological Social Work*, *65*(5), 1–15.

Hendrickson, Z. (2018). Social Support and Resilience Among Widows in Nepal. *Journal of Social Science Studies*, *5*(2), 45–60.

Hennein, R. (2023a). Pre- and Peri-Traumatic Event Stressors Drive Gender Differences in Chronic Stress-Related Psychological Sequelae: A Prospective Cohort Study of COVID-19 Frontline Healthcare Providers. *Journal of Psychiatric Research*, *162*(1), 88–94.

Hennein, R. (2023b). Pre- and Peri-Traumatic Event Stressors Drive Gender Differences in Chronic Stress-Related Psychological Sequelae. *Journal of Psychiatric Research*, *162*(1), 88–94.

Jan, J. (2022). Gender, Age, Racial, and Ethnic Disparities in Clinical Trial Enrollment for Primary Liver Cancer. *Gastroenterology*, *162*(5), 1–10.

Jones-Rogers, S. (2019). The Impact of Widowhood on Women's Health and Well-being. *Journal of Women's Health*, *28*(5), 1–10.

Kathenya, L. (2022). Resilience in Widowhood: The Coping Mechanisms against the Social Odds Occasioned by Death of a Loved One in Kenya. *Journal of Social Science Studies*, *9*(2), 138–148.

King, B. (2020). Social Support and Level of Religiosity as Resilience Factors in Late Adult Widows. *Journal of Gerontological Nursin*, *46*(11), 26–31.

King, B., Carr, D., & Taylor, J. (2021). Social Support and Resilience Among Older Widows. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, *76*(4), 789–800.

Levin, M., & Haeger, J. (2014). Penerimaan dan komitmen dalam pengelolaan kecemasan jangka panjang pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Klinis*, *33*(2), 140–151.

Lim-Soh. (2021). Social Support and Level of Religiosity as Resilience Factors in Late Adult Widows. *Journal of Gerontological Nursing*, *1*(1), 1–13.

Lowe, S. (2021). Are Women Less Psychologically Resilient Than Men? Background Stressors Underlying Gender Differences in Reports of Stress-Related Psychological Sequelae. *Journal of Clinical Psychiatry*, *11*(1), 82–98.

Lowe, S. (2023). Stress as a Risk Factor for Mental Disorders in a Gendered Environment. *JAMA Psychiatry*, *80*(11), 1–10.

Majid, U., & Ennis, L. (2022). Coping with Widowhood: A Qualitative Study of Widows' Experiences. *Journal of Aging Studies*, *58*(1), 1–12.

Martin, K., & Mazure, C. (2023). The Value of Teaching the Influence of Sex and Gender on Health Outcomes. *The Lancet Haematology*, *1*(1), 1–13.

Mazur, C. (2023). Stress as a Risk Factor for Mental Disorders in a Gendered Environment. *JAMA Psychiatry*, *80*(11), 1–10.

Mazure, C., & Pietrzak. (2021). Are Women Less Psychologically Resilient Than Men? Background Stressors Underlying Gender Differences in Reports of Stress-Related Psychological Sequelae. *Journal of Clinical Psychiatry*, *82*(6), 20–34.

Recksiedler, M., & Stawski, R. (2019). Social Support and Resilience in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, *31*(5), 1–15.

Stachenfeld, N., & Mazure, C. (2022). Precision Medicine Requires Understanding How Both Sex and Gender Influence Health. *Cell*, *185*(10), 1619–1622.

Vedder, P. (2022). Loneliness at Bereavement: Coping Mechanisms and Social Support. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(1), 3–22.

Verma, S. (2018). Economic Coping Strategies Among Widows in India. *Journal of Social and Economic Development*, *20*(2), 1–15.

Weitzel, J. (2022). Social Support and Mental Health Among Widows in Late Adulthood. *Journal of Gerontological Nursing*, *48*(1), 1–10.

Yasien-Esmael, M., Eshel, Y., & Rubin, G. (2018). Social Support and Widowhood in Late Life. *Journal of Aging Studies*, *46*(1), 1–10.