

Resiliensi pria yang ditinggal mati pasangan hidupnya: Studi fenomenologi

Ega Ariyanti¹, Tatik Meiyuntariningsih^{2*}, Hetti Sari Ramadhani³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: tatikmeiyun@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

Abstract

The loss of a spouse affects the life of someone left behind. The increased responsibility and role of being a single parent, as well as the grief that is felt when you are abandoned makes men experience a slump. Thus it is important for men to have the resilience ability to be able to survive and rise from difficult life events. This research focuses on how resilience is portrayed in men whose spouses have left them in Tambakrejo Village, Malang. This study used purposive sampling with three subjects whose criteria had been determined. Using a qualitative method with the type of descriptive phenomenological research (PFD). Data collection techniques were carried out by observation, interviews and questionnaires. Using phenomenological analysis with six stages from Giorgi. The results showed that the resilience of men whose spouses died in Tambakrejo Village, Malang was at a moderate level. This is in line with the results of the descriptive phenomenological analysis which proves that participants in the study can be resilient to the loss of their spouse that they are experiencing.

Keywords: *Resilience, left by a spouse, single parents*

Abstrak

Kehilangan pasangan hidup berpengaruh terhadap kehidupan seseorang yang ditinggalkan. Bertambahnya tanggung jawab dan peran sebagai orang tua tunggal, sekaligus duka yang dirasakan saat ditinggalkan membuat laki-laki dapat mengalami keterpurukan. Dengan demikian penting bagi laki-laki memiliki kemampuan resiliensi untuk dapat bertahan dan bangkit dari peristiwa hidup yang sulit. Penelitian ini berfokus pada bagaimana gambaran resiliensi pada laki-laki yang ditinggal pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan tiga subjek yang telah ditentukan kriterianya. Menggunakan metode kualitatif dengan jenis *penelitian fenomenologis deskriptif* (PFD). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan kuesioner. Menggunakan analisis fenomenologi dengan enam tahapan dari Giorgi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang berada pada tingkat sedang. Hal ini selaras dengan hasil analisis fenomenologi deskriptif yang membuktikan bahwa partisipan dalam penelitian dapat resilien terhadap peristiwa kehilangan pasangan hidup yang sedang dialaminya.

Kata kunci : *Resiliensi, ditinggal pasangan hidup, orang tua tunggal*

Copyright © 2023. Ega Ariyanti, Tatik Meiyuntariningsih, Hetti Sari Ramadhani

Pendahuluan

Usia dewasa madya merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya pergantian ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya memasuki satu periode yang digantikan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Menurut Hurlock (2003), masa dewasa madya berkisar antara umur 40 sampai 60 tahun. Salah satu tugas perkembangan pada usia dewasa madya ialah penyesuaian diri terhadap hilangnya pasangan hidup. Berdasarkan data Direktorat jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), Sebanyak 10,66 juta penduduk berstatus cerai mati hingga 30 Juni 2021. Angka tersebut setara dengan 3,91% dari total populasi di Indonesia mencapai 272,23 juta jiwa.

Kehilangan yang dirasakan oleh seseorang yang terjadi secara mendadak banyak menyebabkan seseorang yang ditinggalkan mengalami keterpurukan yang tak jarang membuat orang tersebut sulit untuk dapat kembali menjalani aktivitasnya seperti biasa. Kehilangan pasangan hidup membuat seseorang merasa kesepian karena tidak ada lagi seseorang yang biasanya ada bersamanya. Keadaan kesepian tersebut jika diiringi dengan kesedihan yang berlarut-larut dapat berlanjut menjadi stress dan depresi dimana hal tersebut juga membahayakan karena tidak hanya mengalami kesedihan tapi juga dapat berujung pada kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Sebuah studi dalam *Journal of Public Health* mencatat seseorang yang kehilangan pasangan karena meninggal beresiko 60% lebih rentan ikut meninggal dalam rentan waktu tiga bulan setelah kematian pasangannya.

Menurut Penelitian yang telah dilakukan oleh Joana, dkk (2015) kematian pasangan menduduki peringkat pertama dari 6 faktor penyebab individu mengalami keterpurukan. Pria yang ditinggal istrinya meninggal, atau yang diceraikan mengalami kekacauan pola hidup karena tanggung jawab baru untuk mengurus rumah (Hurlock, 1996). Dalam wawancara yang telah dilakukan pada 10 September 2022 terhadap beberapa pria yang ditinggal pasangannya meninggal di Dusun Tambakrejo, Malang mereka menyatakan bahwa banyak kesulitan yang dialami setelah kepergian istrinya, kurangnya pemahaman dalam mengurus rumah dan anak membuat mereka cukup kewalahan, bahkan salah satu diantara mereka mengatakan bahwa duka yang mendalam setelah ditinggalkan oleh seseorang yang dicintainya membuat mereka berpikir untuk mengakhiri hidupnya.

Hal tersebut juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2013) dalam menjalankan tugas sebagai orang tua tunggal, ada masa-masa yang sulit ditunjukkan dengan rasa sedih, kehilangan yang berlebihan, kesepian dan perasaan tidak mampu. Hal ini menjadi suatu hal yang traumatik yang membuat diri melemah pada sebagian orang, namun pada sebagian orang hanya menganggap ini sebagai proses untuk mematangkan dirinya dalam menjalani kehidupan tanpa pasangan. Lestari & Amaliana (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika seorang ayah menjadi orang tua tunggal yang harus mampu menjalankan peran sebagai pengasuh, pemberi motivasi, pembimbing, pendamping belajar, dan penegak disiplin anak. Tidak jarang dalam prosesnya masih banyak didapati kendala pada ayah yang merasa kurang nyaman yang muncul ketika saat diluar rumah karena berpikir bahwa saat mengasuh anak merupakan tugas perempuan.

Meskipun peristiwa kehilangan pasangan hidup merupakan hal yang umum dan biasa, namun tidak demikian bagi laki-laki yang ditinggalkan. Menurut mereka peristiwa kehilangan pasangan hidup merupakan hal yang berat karena banyak mengubah kehidupannya. Laki-laki yang ditinggalkan oleh pasangannya selain harus tetap menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dalam mencari nafkah juga harus mengurus

dan membesarkan anak-anaknya disamping ia juga harus merasakan duka kepergian pasangan hidupnya dalam waktu yang bersamaan. Namun, ketika orang tua tunggal tidak mampu menjalankan perannya sebagai orang tua ganda, hal ini dapat menjadi beban psikologis yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Dalam hal ini laki-laki yang ditinggalkan pasangannya harus mampu membangun kembali kehidupannya dengan merefleksikan realitas kehidupan yang baru sebagai laki-laki tanpa pasangan dan juga sebagai orang tua tunggal bagi anak-anaknya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan goncangan yang dirasakan akan segera kembali kepada realitas kehidupannya yang semula diperlukan kemampuan yang sering disebut dengan resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian-kejadian berat yang sedang dialami dalam menjalani kehidupan. Melalui kejadian-kejadian berat dalam kehidupan seseorang akan terus belajar memperkuat diri untuk dapat melewati serta mengubah peristiwa tersebut menjadi kondisi yang wajar untuk diatasi. Keye dan Pidgeon (2013), menjelaskan mengenai resiliensi yakni sebuah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres.

Resiliensi akan membuat seseorang dapat menyesuaikan diri dan bertahan dari tekanan yang muncul dari berbagai kejutan dalam hidupnya. Namun resiliensi tidak menjamin seseorang terhindar dari tekanan dan kesulitan. Resiliensi menjadi faktor yang sangat diperlukan untuk dapat mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan yang baik. Perubahan baik ini yang akan membawa diri individu kepada kehidupan yang bebas dari sebuah kecemasan. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan, namun juga sebagai upaya untuk memulihkan diri dari tekanan kondisi yang dialaminya. Melihat permasalahan di atas peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai bagaimana resiliensi yang sebenarnya dialami pada laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya sehingga mampu dikatakan resilien terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya.

Metode

Desain Penelitian

Berdasarkan penelitian yang akan diteliti, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, karena sesuai dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada laki-laki yang ditinggal mati oleh pasangan hidupnya di Dusun Tambakrejo, Malang.

Partisipan Penelitian

Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak tiga orang laki-laki dalam usia dewasa madya, yaitu : (1) Laki-laki dewasa madya yang berusia 40 – 45 tahun, (2) Memiliki anak yang masih bersekolah, (3) Memiliki pasangan yang sudah meninggal minimal 1 tahun, (4) Belum menikah kembali.

Instrumen

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah *human instrumen* yakni peneliti, karena dalam melakukan penelitian ini peneliti yang akan melakukan pengamatan, bertanya, mendengar, meminta dan mengambil data penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan kuesioner. Metode observasi dilakukan dengan cara pengamatan dimana peneliti melihat sendiri kondisi subjek, mencatat perilaku dan kejadian yang sebenarnya terjadi. Wawancara dilakukan dengan cara tanya jawab, sambil saling bertatapan muka, dan mendengarkan langsung informasi oleh subjek. Dalam metode ini peneliti menggunakan teori dari Reivich dan Shatte (2002) mengenai tujuh aspek yang mempengaruhi resiliensi. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkatan resiliensi adalah dengan menggunakan skala resiliensi berdasarkan teori Reivich & Shatte (2002).

Data- data yang telah diperoleh dari hasil wawancara akan diolah kembali ke dalam bentuk verbatim. Analisis data dalam penelitian fenomenologis deskriptif (PFD) menekankan pada proses mendeskripsikan pengalaman sampai pada esensi (intisari) dari pengalamannya sendiri. Agar peneliti dapat melihat semua pengalaman tersebut dengan jelas, maka peneliti perlu membersihkan diri terlebih dahulu dari berbagai macam teori, penilaian, asumsi, anggapan, atau spekulasi yang sebelumnya sudah tertanam pada dirinya (Kahija, 2017).

Peneliti harus dapat memiliki sikap dasar dalam melakukan pendekatan ini, sikap tersebut disebut juga dengan kemampuan *epoché*. *Epoché* dalam suatu penelitian dapat diartikan sebagai sikap atau tindakan tanpa penilaian (*nonjudgemental attitude*). Seorang peneliti fenomenologis harus mampu melihat inti dari berbagai pengalaman yang dimiliki oleh partisipan dengan cara *epoché* yaitu menyingkirkan segala prasangka, prapemikiran, praduga, asumsi, atau spekulasi dalam dirinya (Kahija, 2017). Analisis fenomenologi yang digunakan yakni pengembangan PFD versi Giorgi yang dihubungkan dengan gagasan-gagasan pokok dalam fenomenologi Husserl yang diberi nama *descriptive phenomenological analysis* (DPA). Dalam analisis ini terdapat enam tahapan dalam (Kahija, 2017), yaitu: (1) Peneliti berulang kali membaca transkrip, (2) Peneliti membuat unit-unit makna atau satuan-satuan makna, (3) Peneliti mentransformasikan unit-unit makna ke dalam deskripsi yang sensitif secara psikologis, (4) Peneliti membuat deskripsi struktural, (5) Peneliti membuat tema berdasar deskripsi struktural, (6) Peneliti membuat sintesis tema.

Hasil

Berdasarkan analisis fenomenologi yang telah dilakukan dengan enam tahapan analisis dari Giorgi, dalam tahap yang terakhir atau tahap keenam mengenai membuat sintesis tema. Analisis di tahap ini peneliti mengelompokkan tema – tema dari seluruh partisipan kemudian diintergrasikan atau disintesis menjadi beberapa tema saja. Terkadang semua topik utama digabungkan menjadi satu dan peneliti harus melihat inti dari inti tersebut. Itulah inti dari pengalaman partisipan. Hasil analisis tema dijelaskan dalam tabel 1.

Tabel 1

Tema	Sintesis Tema
------	---------------

Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	
<ul style="list-style-type: none"> • Guncangan emosial pasca ditinggal istri • Menerima keadaan dengan fokus pada keluarga • Beban berat sebagai orang tua tunggal 	<ul style="list-style-type: none"> • Guncangan emosial pasca ditinggal istri • Menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan • Mengutamakan kepentingan anak 	<ul style="list-style-type: none"> • Guncangan emosial pasca ditinggal istri • Beratnya menjadi orang tua tunggal • Menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guncangan emosial pasca ditinggal istri • Beban berat sebagai orang tua tunggal • Menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan

Sumber : Analisis tema

Berdasarkan hasil analisis diatas ditemukan tiga inti dari pengalaman partisipan yang ditinggal mati pasangannya yakni : guncangan emosional pasca ditinggal istri, beban berat sebagai orang tua tunggal, dan menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan.

Sedangkan menurut data yang telah diperoleh dari penyebaran kuesioner mengenai skala resiliensi, data tersebut kemudian akan di kategorisasikan. Menurut pendapat Azwar (2012) kategorisasi bertujuan untuk dapat menempatkan individu secara terpisah ke dalam sebuah kelompok secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar pada atribut yang diukur. Rumus kategorisasi menggunakan rumus yang telah ditentukan oleh Azwar (2012).

Tabel 2

Rumus	Rumus	Kategorisasi	Kategori
$X < (\mu - 1 \sigma)$	$X < (140 - 28)$	$X < 112$	Rendah
$(\mu - 1 \sigma) \leq X < (\mu + 1 \sigma)$	$(140 - 28) \leq X < (140 + 28)$	$112 \leq X < 168$	Sedang
$(\mu + 1 \sigma) \leq X$	$(140 + 28) \leq X$	$168 \leq X$	Tinggi

Sumber : Rumus kategorisasi skala resiliensi

Berdasarkan kategorisasi yang telah ditentukan diatas, kemudian data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner akan dikelompokkan sebagai berikut :

Tabel 3

Nama	Skor	Kategori
S. H.	135	Sedang
N. P.	138	Sedang
D. A.	139	Sedang

Sumber : Kategorisasi skala resiliensi

Pembahasan

Peristiwa ditinggal mati oleh pasangan hidup merupakan peristiwa kehilangan yang umum dan biasa, namun bagi laki-laki yang ditinggalkan tidak demikian. Peristiwa kehilangan ini merupakan hal yang berat bagi mereka karena kehilangan seorang istri, membuat laki-laki

yang ditinggalkan mengalami perubahan drastis dalam kehidupannya. Perubahan tersebut seperti hilangnya pasangan yang biasa menemani kesehariannya; tidak lagi ada pasangan yang senantiasa melayani dan mengurusnya; bertambahnya tanggungjawab baik dalam hal mengurus rumah maupun mengurus anak; dan lain sebagainya. Laki-laki sebagai kepala rumah tangga meskipun sedang dalam masa berduka setelah ditinggalkan pasangan hidupnya, ia harus tetap menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dalam mencari nafkah serta membesarkan anak-anaknya dalam waktu yang bersamaan. Laki-laki yang ditinggalkan harus mampu menata kembali kehidupannya dengan kehidupan yang baru sebagai laki-laki tanpa pasangan dan juga sebagai orang tua tunggal bagi anak-anaknya. Untuk itu kemampuan resiliensi untuk menghilangkan guncangan-guncangan yang mengganggu sangat dibutuhkan. Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui mengenai bagaimana gambaran resiliensi pada laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang berada pada tingkat sedang. Hal ini juga dapat dilihat melalui *descriptive phenomenological analysis* (DPA) yang dimana dalam analisisnya penelitian ini menekankan pada proses mendeskripsikan pengalaman sampai pada esensi (intisari) dari pengalaman itu sendiri. Dalam penelitian tersebut didapati tiga inti tema dari berbagai pengalaman yang telah dikemukakan kegiatan partisipan, yakni guncangan emosional pasca ditinggal istri, beban berat sebagai orang tua tunggal, serta menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan.

Guncangan emosional pasca ditinggal istri dalam pengalaman partisipan digambarkan melalui pernyataan partisipan mengenai perasaan-perasaan sedih, kehilangan, hancur, dan putus asa yang dirasakan oleh partisipan dalam menghadapi peristiwa ditinggal mati pasangan hidupnya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh James-Lange yang menyatakan bahwa emosi merupakan akibat atau hasil persepsi dari keadaan jasmani, misalnya orang sedih karena menangis, orang takut karena gemetar dan sebagainya. Berikut beberapa pernyataan yang diungkapkan partisipan yang dapat digunakan untuk membuktikan mengenai hal tersebut, yaitu :

Emm... Saya dapat 40 hari itu.. sempat ... apa itu... emm.. mungkin kalau anak-anak mau itu ceritanya uda beda. Karena pada saat 40 hari itu.. nggak tau permasalahannya apa, sempat anak – anak itu saya ajak minum obat... (mata berkaca-kaca) seandainya anak-anak mau mungkin... uda beda... sempat putus asa. (Partisipan 3 D.A) Perasaan yaa... (sambil tersenyum tipis) (terdiam sejenak) bagaimana yaaa.... (raut wajah sedih) yaa.. kalau perasaan ini yaa.... hancur.... (terdengar suara motor). (Partisipan 2 N.P) (terdiam sejenak) yaa setelah saya menerima kabar itu yaa.. awalnya saya masih tidak percaya aja mbak.... (mata mulai berkaca-kaca tapi tetap tersenyum tipis) (Partisipan 1 S.H)

Menurut Heines dan Sciden (2006) menjadi single parent mengahruskan seseorang untuk bekerja sekaligus membesarkan anaknya. Seseorang yang menjadi single parents harus bisa memenuhi baik kebutuhan akan kasih sayang juga keuangan, mampu berperan sebagai ayah sekaligus ibu, serta harus bisa mengendalikan perasaan marah atau depresi yang dialami anak maupun dirinya sendiri. Beban berat sebagai orang tua tunggal inilah yang saat ini sedang dialami partisipan. Dalam pengalaman partisipan beban berat sebagai orang tua tunggal digambarkan melalui pernyataan partisipan yang menjelaskan perihal perbedaan yang sedang dialami dalam hal mengurus anak ,rumah dan pekerjaan setelah ditinggal mati oleh pasangan hidupnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan partisipan mengenai hal tersebut, yaitu sebagai berikut :

Biasanya yaa... marah.. apalagi bersamaan dengan banyak kegiatan, ada penggawean, ada yang kudu di layani, anak-anak nggak bisa menyesuaikan.. (Partisipan 3 D.A) Menyesuaikan itu yang sulit nggak bisa langsung.. (wajah terlihat sedih) (Partisipan 3 D.A) Setelah ditinggal istri itu kegiatan sehari-harinya itu beda. Kita ini kacau. Pagi – pagi masih masak, nyuci sendiri, pontang panting.. (Sambil tersenyum tipis). Biasanya tinggal makan, sekarang dari jam 2 sudah masak, umbah- umbah. (Partisipan 2 N.P) (suara motor) tanggapan saya itu yaaa...capek saya mbak, kesel ngoten iku... soalnya mau ditekan juga kan nggak ada ibunya. (Partisipan 1 S.H) Kalo menghadapi anak itu.. yang tidak sesuai. Pikiran itu kayak kemana-mana... langsung drop gitu, stres. (Partisipan 1 S.H)

Menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan dalam pengalaman partisipan dapat dilihat melalui beberapa pernyataan yang diungkapkan oleh partisipan dalam usahanya untuk bisa kembali menjalani kehidupannya dengan menerima dan menyesuaikan diri terhadap keadaan setelah ditinggal mati oleh pasangan hidupnya. Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan dirinya, ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk dapat mencapai suatu kondisi yang harmonis diantara dorongan pribadi dan lingkungannya. Partisipan menggambarkan pengalamannya dalam menerima dan menyesuaikan diri tersebut melalui pernyataannya, yaitu :

Em... Yaa... kedepannya kita jalani sesuai dengan apa yang terjadi... pengalaman yang terjadi kan.. kita jadikan pengalaman. Yang pasti harus mau menata lagi kehidupan.. menata dari awal. Ya... menatap kedepan.. yang dibelakang ndak usah dilihat lagi.. karena ya nggak akan kembali lagi.. (Partisipan 3 D.A) Ya.. kita berusaha... (terdiam, mata berkaca-kaca) tabah.. tenang. Untuk menghadapi kenyataan .. (Partisipan 2 N.P) Ya... kalau perasaan yaa... kalau ditinggal istri ya gimana yaaa..... (mata berkaca-kaca) (terdiam sejenak) ya kita harus bangkit, apalagi masih menyekolahkan anak yaa.. (Partisipan 2 N.P) Setelah ditinggal isri itu keinginan saya tetep... keluargaku itu biar tetep nyaman.. tenang.. (Partisipan 1 S.H) (Terdiam sejenak) Perasaan saya nggeh.... sangat berat.. (raut wajah sedih) namun ngge sakniki mpun rodok legowo, mpun nerimo (Partisipan 1 S.H)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Muhammad Sholihuddin Zuhdi (2019) dengan judul Resiliensi pada Ibu Single Parent menjelaskan mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seorang ibu sebagai orang tua tunggal di Dusun Karang Tengah. Permasalahan yang sedang dialami terbagi ke dalam tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yakni: ekonomi, sosial dan keluarga. Dimana dalam setiap faktor tersebut mempengaruhi bagaimana ibu single parent mampu melakukan penyesuaian diri baik dengan keadaan, tugas dan tanggungjawab baru yang dimilikinya. Bentuk resiliensi dari seorang ibu single parent yang ada di Dusun Karang Tengah adalah dengan selalu bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan percaya bahwa atas kuasa Allah mereka dapat menguasai aspek optimisme, empati, dan meregulasi emosi sehingga dapat memiliki kemampuan resiliensi yang lebih kuat. Melihat hal tersebut dapat diketahui bahwa faktor spiritual sangat berperan dalam proses resiliensi seorang ibu single parent.

Sedangkan dalam penelitian ini laki-laki sebagai orang tua tunggal dapat dikatakan resilien sebagian besar dipengaruhi oleh faktor keluarga. Dimana partisipan disini masih memiliki anak yang masih sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayangnya. Hal ini membuat partisipan terdorong untuk dapat memiliki kemampuan resiliensi dalam menghadapi peristiwa kehilangan yang sedang dialaminya. Walaupun beberapa partisipan merasa kesulitan dalam mengurus anak, namun hal tersebut tidak bisa menghilangkan fakta bahwa dukungan terbesar yang diperoleh partisipan ada pada anak-anaknya. Dengan demikian

dapat diperoleh gambaran laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang dapat dikatakan resilien berdasarkan ketiga inti pengalaman partisipan diatas. Resiliensi yang dimiliki oleh partisipan disini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor in diantaranya faktor individu, faktor keluarga, faktor eksternal, dan faktor resiko. Faktor yang paling berpengaruh ialah faktor keluarga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara terstruktur dan kuesioner skala resiliensi didapati hasil bahwa resiliensi pada laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang berada pada tingkat sedang. Hal ini selaras dengan hasil *descriptive phenomenological analysis* (DPA) dimana dalam analisis tersebut peneliti mendapati tiga sintesis tema yaitu: guncangan emosional pasca ditinggal istri, beban berat sebagai orang tua tunggal, serta menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Berdasarkan hal tersebut dapat membuktikan bahwa partisipan dalam penelitian mengenai resiliensi laki-laki yang ditinggal mati pasangan hidupnya di Desa Tambakrejo, Malang dapat resilien terhadap peristiwa kehilangan pasangan hidup yang sedang dialaminya. Faktor yang paling berpengaruh dalam proses resiliensi ialah faktor keluarga. Dimana dalam hal ini partisipan masih memiliki anak-anak yang masih sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayangnya. Walaupun pada awalnya partisipan sempat merasa kesulitan dalam mengurus anak, namun hal tersebut tidak bisa menghilangkan fakta bahwa dukungan terbesar yang diperoleh partisipan ada pada anak-anaknya.

Peneliti menyarankan untuk subjek penelitian sebaiknya terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki seperti kemampuan untuk tetap optimis, dapat mengendalikan emosi, memecahkan masalah, dan sebagainya sehingga ketika terjadi beberapa hal yang menekan subjek dapat mengahdapinya dengan potensi yang telah dimiliki. Misalnya ketika subjek ditinggalkan pasangan hidup, subjek dapat mengendalikan dirinya dari perasaan-perasaan sedih dan segera bangkit untuk menjalani kehidupannya. Selain itu, untuk pembaca yang akan melakukan penelitian dalam bidang yang sama dan akan menggunakan skripsi ini sebagai referensi, maka kiranya perlu dikaji kembali karena masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti selanjunya juga dapat menggunakan subjek penelitian yang berbeda, misalnya menggunakan subjek dengan jenis kelamin perempuan serta dapat menambah jumlah subjek penelitian yang akan diteliti misalnya dengan memperluas karakteristik subjek penelitian yang akan diteliti untuk dapat memperoleh data lebih luas dan mendalam mengenai penelitian yang akan diteliti.

Referensi

- Ayu Citra, D. R. (2021). Resiliensi Istri Selepas Kematian Suami Akibat Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 No. 9, 103-118
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda). *Psikoborneo*, 1 No. 3(2477–2666), 157–163.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory
- Black, J. an Conroy, M, (1977). Accessibility Measures and the Social Evaluation of Urban Structure, Environment and Planning A, 9, pp. 1013-1031.

- Campbell-Sills, L. & Stein, M.B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. N. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76-82.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84 (4), 461-470. doi:10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x
- Farkas, D., & Orosz, G. (2014). Ego-Resiliency Reloaded: A Three-Component Model of General Resiliency. *Plos One*, 1–26. <https://doi.org/10.14755/MTAKIK.2014.0001>
- Gottman, John & DeClaire, Joan. 1997. *The Heart of Parenting*, first edition. Bloomsbury : London.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport: Praeger Publisher.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Sugiyono. (2013).
- Kahija, YF. L. (2017). *Penelitian Fenomenologis*. Yogyakarta: Kanisius
- Keye, D. M., & Pidgeon, M. A. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4.
- Lestari, S., & Amaliana, N. (2020). Peran Ayah Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Pengasuhan Anak.
- Masykuroh, K., Dewi, C., Heriyani, E., Widiastuti, H.T. (2021). *Modul psikologi perkembangan*. Jakarta: Uhamka.
- Mega Maria, E. K. (2014). Gambaran Terhadap Kehilangan Dan Berduka PAsca Banjir Pada Masyarakat Di Kelurahan Perkamil Kota Manado. *Universitas SamRatulagi Manado. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Cetakan Ke-19 ed.)*. Bandung: Penerbit Alfabeta. Dipetik Oktober 2013
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Book
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context: Linking context to practice and policy. Editor Peters, R. D, Leadbeater, B & McMahon R. J. *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* (hal. 13-25). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
- Solehati, N., & Alwi, M. M. (2021). RESILITENSI PADA LANJUT USIA PEREMPUAN YANG DIITINGGAL MATI PASANGAN HIDUPNYA DI DESA MARGOMULYO KECAMATAN GLENMORE BANYUWANGI. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1). <https://doi.org/10.35719/sociocouns.vlix.xx>

- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity*. New York Villard Books.
- Yu, X. & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality*. 35 (1), 19-30.
- Zuhdi, M. S. (2019). Resiliensi Pada Ibu Single Parent. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 3(1), 141–160.