

## RESILIENSI ISTRI SELEPAS KEMATIAN SUAMI AKIBAT COVID-19

Ayu Citra Jalesveva Widyataqwa

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, e-mail: [ayu.17010664154@mhs.unesa.ac.id](mailto:ayu.17010664154@mhs.unesa.ac.id)

Diana Rahmasari

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, e-mail: [dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

### Abstrak

Ditinggalkan oleh pasangan hidup akan membawa dampak khususnya dalam aspek psikologis yaitu kesedihan, keterpurukan, kedukaan, dan keputusasaan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, serta bertahan ketika mendapatkan permasalahan dan kesulitan hidup atau keterpurukan yang membuatnya menjadi tak berdaya serta mampu untuk bangkit dari keterpurukan tersebut sehingga menjadi sebuah pribadi yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses resiliensi yang dialami oleh istri yang berstatus single parent selepas kematian suami akibat Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini sebanyak dua orang dengan kriteria seorang ibu rumah tangga tak berpenghasilan tetap dan telah ditinggal oleh suaminya di mana suaminya meninggal akibat Covid-19. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik analisa data adalah teknik analisa data tematik.

**Kata kunci:** resiliensi, ibu rumah tangga, kematian karena Covid 19

### Abstract

*Abandoned by a life partner will have an impact, especially in psychological aspects, namely sadness, depression, grief, and despair. Resilience is an individual's ability to face, overcome, learn from, and survive when faced with problems and difficulties in life or adversity that makes him helpless and able to rise from adversity to become a better person. The purpose of this study was to find out how the process of resilience experienced by wives who are single parents after the death of their husbands due to Covid-19. This type of research is a qualitative research using a case study approach. The subjects in this study were two people with the criteria of a housewife who had no fixed income and had been abandoned by her husband where her husband died due to Covid-19. Data collection techniques using semi-structured interviews. Data analysis technique is thematic data analysis technique.*

**Keywords:** resilience, housewives, death due to Covid 19

### PENDAHULUAN

Sebuah krisis kesehatan dunia yang disebabkan karena tersebarnya covid-19 yang telah berhasil menjangkiti 131 negara di seluruh dunia cukup membuat kondisi dunia kesehatan semakin mengkhawatirkan (World Health Organization, 2020). Hal ini sejalan dengan informasi yang menyatakan bahwa terdapat 131 negara di dunia yang memberlakukan sistem lockdown pada negaranya masing-masing. (CNN Indonesia, 2020). Situs pemberitaan dunia [WORLDGOMETER.INFO](http://WORLDGOMETER.INFO) 2019 telah mencatat bahwa kasus kematian akibat covid-19 di dunia telah mencapai presentasi angka 7,36%. Begitu

pula dengan Indonesia kasus kematian akibat covid-19 telah mencapai angka 8981 jiwa pada akhir bulan Februari 2021. Hal ini melebihi negara Tiongkok yang merupakan episentrum pertama terjangkitnya covid-19 (CNN Indonesia, 2021).

Wabah pandemi Covid-19 memang resmi menjadi permasalahan kesehatan yang serius di kancah internasional Menurut hasil survei kasus kematian akibat Covid-19 telah menapaki persentase angka 7,36% dengan negara Amerika Serikat yang masih menduduki posisi pertama pada peringkat dunia (CNN Indonesia, 2021) terlebih kasus kematian akibat Covid-19 terjadi secara cukup stabil di setiap harinya dan jarang menunjukkan adanya penurunan secara signifikan. Sedangkan jumlah bertambahnya pasien

positif juga relatif stabil bertambah hingga akhir tahun lalu.

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI (2020), kasus kematian akibat Covid-19 yang selalu menunjukkan peningkatan di setiap harinya juga mampu disebabkan karena jumlah Rumah Sakit rujukan yang mulai tak mampu membendung pasien positif Covid-19 yang semakin menambah serta tenaga kesehatan yang mulai menunjukkan krisis sehingga pasien pasien positif Covid-19 kurang dapat tertangani secara tanggap dan strategis. Tentunya hal ini menjadi sebuah sumber kekhawatiran baru bagi masyarakat karena tidak sedikit pasien positif Covid-19 yang melakukan isolasi mandiri di rumah namun cukup kurang sadar apabila penyakit mereka merupakan sebuah hal yang membahayakan. Masih sering dijumpai masyarakat yang tidak taat aturan dalam menjalankan himbauan mengenai protokol kesehatan dan berbagai kebijakan lain yang telah ditentukan oleh pemerintah guna memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Hal ini dibuktikan oleh hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik atau BPS dimana didapatkan hasil bahwa terdapat sekitar 92% masyarakat yang mematuhi untuk memakai masker dan sekitar 75% masyarakat yang menjalankan kepatuhan untuk mencuci tangan (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2020).

Kasus kematian akibat Covid-19 di Indonesia telah mencapai angka 1 juta kasus sejak pertengahan Februari 2021 (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021). Dikutip dari Worldometers (2020) di mana telah didapatkan informasi bahwa kasus kematian akibat Covid-19 mencapai prosentase 3,6% per Desember 2020. Hasil survei di atas menunjukkan bahwa persentase kasus kematian akibat Covid-19 di Indonesia melebihi presentase kasus kematian akibat Covid-19 di dunia. Menurut hasil survei yang telah dilakukan oleh tim Satgas penanganan Covid-19 di Indonesia yang didapatkan hasil melalui 15 provinsi teratas terjangkitnya virus covid-19 yaitu terdapat dua kelompok usia terbanyak terkait kasus kematian akibat Covid 19 yaitu sebesar 21% pada rentang usia 60 tahun ke atas dan sebesar 36% pada rentang usia 41 sampai 60 tahun, dengan faktor komorbid paling besar yaitu dengan penyakit bawaan seperti hipertensi, diabetes, jantung dan penyakit paru-paru seperti asma dan bronkitis. Hasil survei di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa pasien meninggal dengan usia yang masih produktif serta masih memiliki keluarga. Pada kelompok usia tersebut tentunya juga terdapat beberapa yang merupakan seorang kepala keluarga dengan meninggalkan istri dan anaknya.

Kematian merupakan salah satu proses natural yang dialami oleh setiap insan yang bernyawa (Jamal dkk., 2012). Kematian dapat terjadi pada siapapun

dengan tidak mengenal batasan waktu sehingga dapat dikatakan bahwa kematian merupakan suatu hal yang menurut Santrock (2002) kematian merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami berakhirnya keberfungsian biologis. Hal ini dapat ditandai dengan berhentinya peredaran darah dan fungsi otak disusul dengan fungsi jantung serta organ tubuh yang lain (Papalia dan Johan, 2011). Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kematian akibat Covid-19 merupakan sebuah proses naluriah yang pasti dialami oleh setiap insan yang bernyawa dan dapat terjadi kapan saja dengan berakhirnya fungsi alat biologis yang disebabkan karena terpapar virus Covid-19.

Nyatanya memang bukan merupakan suatu hal yang mudah bagi individu yang ditinggalkan akibat dampak dari terpaparnya virus Covid-19 terlebih yang berpulang adalah pasangan hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Joana, dkk (2015) kematian pasangan menduduki peringkat pertama dari 6 faktor penyebab individu merasakan sebuah keterpurukan. Hal ini tentu menjadi hal yang tak cukup mudah dialami oleh banyakan orang. Menurut Papalia (2012) kematian pasangan merupakan sebuah *emotional pain* yang cukup membuat individu menjadi merasa tidak berdaya atau kehilangan kekuatan. Dari adanya pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kematian pasangan merupakan hal yang dapat disebut dengan rintangan dan dapat menyebabkan individu berada pada keadaan yang dapat membuatnya menjadi terpuruk. Meninggalnya pasangan hidup akan membuat individu mengalami rasa kesedihan yang cukup dahsyat. Ia juga merasakan kehilangan seakan seperti tak punya nyawa. Keadaan seperti ini disebut dengan fase berduka.

Menurut Suseno (2009) proses berduka merupakan suatu hal yang paling sering muncul dan bersifat wajar pada situasi tertentu dan perasaan tersebut dimanifestasikan pada peristiwa kehilangan. Salah satunya adalah kehilangan pasangan hidup. Fase berduka akibat kehilangan pasangan hidup ini yang merupakan fase awal dari proses resiliensi. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Bonanno (2004, dalam Fernandez & Soedagijono, 2018) resiliensi merupakan suatu usaha atau ketahanan diri yang paling sering dimiliki oleh individu yang kehilangan pasangan hidupnya. Hal ini juga didukung oleh Bowlby (1980, dalam Fernandez & Soedagijono, 2018) yang menyatakan bahwa bangkit merupakan hal yang paling dominan dan merupakan ciri khas dari individu yang memiliki tingkat resilien yang kuat.

Salah satu dampak atau efek yang ditimbulkan kematian pasangan akibat Covid-19 adalah kekuatan diri yang berkurang untuk mengurus dan melakukan kewajiban sebagai seorang istri terlebih segala peran dan tanggung jawab sang suami terlimpahkan

kepadanya dalam hal mencari nafkah, mengambil keputusan, mengurus anak dan yang lainnya. Kurangnya dukungan dan kunjungan dari keluarga dan orang-orang terdekat juga menjadi penyebab individu merasa sendiri. Pasalnya, stigma masyarakat yang tak dapat dikendalikan dan telah menjadi bentuk kehati-hatian akan penyebaran virus Covid-19 ini. Tidak bisa dipungkiri bahwa perilaku masyarakat yang demikian juga merupakan konsekuensi dari himbauan pemerintah yang menganjurkan masyarakat untuk tidak saling mengunjungi antara yang satu kepada yang lain guna menghindari adanya kerumunan (Kementerian Sosial RI, 2020).

Menurut salah satu penelitian yang ditulis oleh Wardani & Panuntun (2020), beberapa tindakan masyarakat sekitar juga cukup tak manusiawi. Kebanyakan dari warga menolak pemakaman korban yang meninggal akibat Covid-19. Hal tersebut tentu juga semakin menambah dukacita yang dirasakan oleh keluarga yang ditinggalkan. Selain itu adanya prosedur pencegahan penyebaran Covid-19 yang ditetapkan oleh tim medis juga membuat keluarga tak bisa melihat wajah korban untuk terakhir kalinya sebab hal ini akan memberikan dampak yang cukup fatal apabila tak dipatuhi dengan cukup serius (Portal Informasi Indonesia, 2020).

Apabila ditinjau dari aspek psikologis terdapat beberapa perilaku masyarakat yang dinilai justru akan menambah beban keluarga yang ditinggalkan. Tindakan tersebut yakni perkataan mencibir, stigma yang buruk. Adanya stigma negatif tersebut membuat masyarakat menjadi enggan untuk datang ke rumah duka serta memberikan dukungan sosial maupun psikologis. Salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh keluarga pada kematian akibat covid-19 adalah perawatan untuk keluarga itu sendiri seperti tes SWAB yang wajib dilakukan oleh tiap-tiap anggota keluarga serta pelaksanaan isolasi mandiri. (CNN Indonesia, 2020) dimana akan menjadi sebuah hal yang cukup berat ketika individu yang ditinggalkan oleh pasangannya meninggal akibat covid-19 terlebih ia harus masih mendapatkan tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut hanya akan memperburuk keadaan dan membuat individu merasa semakin terpuruk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari & Wardhana (2013) terdapat hasil bahwa adanya tantangan atau permasalahan yang muncul pada individu atau wanita setelah meninggalnya pasangan yaitu penurunan kondisi fisik, stigma masyarakat yang kurang baik tentang seorang janda, kebutuhan akan sosok pasangan, masalah finansial, serta tanggung jawabnya dalam mengurus anak seorang diri. Untuk menghadapi dan mengatasi situasi di atas individu memerlukan adanya support sistem. Tentunya hal ini tidak didapatkan oleh individu atau keluarga yang

ditinggalkan akibat Covid-19. Tidak adanya keluarga, kerabat, dan masyarakat sekitar yang datang ke rumah keluarga korban menyebabkan kurang terpenuhinya support sistem tersebut.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik atau BPS (2018, dalam Mashabi, 2020) telah diperoleh hasil bahwa terdapat sekitar 15,7% wanita yang menjadi kepala keluarga akibat kasus perceraian dan terdapat sekitar 62,7% wanita yang menjadi kepala keluarga akibat kasus kematian pasangan. Selain mengalami kedukaan dan mendapatkan tekanan sosial dari masyarakat, individu yang ditinggalkan juga mendapatkan rintangan dalam hal pengasuhan anak yang mengharuskan ia menjadi seorang single parent. Orang tua tunggal atau *single parent* merupakan istilah yang biasanya diberikan kepada individu yang memiliki peran ganda akibat berpisahannya ia dengan pasangannya dalam sebuah rumah tangga.

*Single parent* secara umum diartikan sebagai orang tua tunggal. *Single parent* mengasuh dan membesarkan anak seorang diri tanpa bantuan pasangan, baik dari pihak suami ataupun istri. *Single parent* memiliki kewajiban yang besar dalam mengatur keberlangsungan keluarganya (Layliyah, 2013). Keluarga dengan *single parent* dapat diartikan sebagai keluarga yang terdiri dari ibu atau pun ayah tunggal yang memiliki anak-anak yang bergantung pada mereka. *Single parent* adalah situasi dimana salah satu dari dua individu (ibu maupun ayah) yang bertanggung jawab penuh atas mendidik anak-anaknya (Pujar, Chanda, & Hittalmani, 2018).

Berbagai macam beban yang dirasakan oleh individu yang baru saja menyandang status sebagai seorang single parent akan berpeluang lebih besar untuk membuatnya mengalami berbagai macam permasalahan psikologis (Yumna, 2017). Hal ini diduga dapat disebabkan karena belum mempunyai individu untuk beradaptasi dengan kondisi barunya sebagai seorang single parent. Beberapa permasalahan psikologis tersebut dapat berupa rasa cemas dan khawatir secara berlebihan, kesedihan berlarut yang terus-menerus, kurang kemampuan mengelola emosi dengan baik serta pemecahan masalah yang kurang bisa ia putuskan atas dasar pikiran rasional (Wulandari & Agustin, 2018). Apabila hal ini terjadi secara terus-menerus dikhawatirkan akan menimbulkan pengaruh yang kurang baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Septiana, Sari, dan Hamida (2019) juga menyebutkan bahwa tingginya ekspektasi anak dalam hal pengasuhan juga kerap menjadi permasalahan komunikasi antara anak dan orang tua terlebih kondisi yang ada sudah tidak tidak sama lagi seperti saat orangtua masih utuh.

Definisi resiliensi menurut Grotberg (2003) merupakan kemampuan individu untuk dapat

menghadapi, mengatasi, belajar dari, serta mengambil makna ketika ia sedang dihadapkan pada situasi hidup yang sulit yang membuatnya menjadi terpuruk. Tak hanya itu namun individu juga mampu mencari jalan untuk bangkit dari keterpurukannya dan hingga menjadi individu dengan lebih baik setelah melewati masa sulit tersebut. Sejalan dengan itu menurut Allen, Haley, Harris, Fowler, & Pruth (2011) resiliensi merupakan suatu kemampuan pada masing-masing individu yang percaya diri dan individu mengerti tentang kekuatan yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang kurang beruntung atau masa ketidakberuntungan. Selain itu definisi resiliensi menurut David & Jonson-reid (2017) yaitu merupakan kapasitas yang dimiliki individu untuk dapat pulih dari situasi atau kondisi yang signifikan. Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resilien akan mampu menghadapi situasi sulit yang sedang dihadapinya serta berhasil bangkit sehingga rintangan atau situasi yang sulit tersebut dapat membentuk dirinya untuk menjadi individu yang lebih baik.

Menurut Patterson & Kelleher (2005) terdapat tiga aspek dalam membentuk resiliensi. *Pertama* yaitu nilai pribadi, yang memiliki dalam arti nilai yang ada dalam diri individu untuk mampu menentukan hal-hal apa saja yang harus dilakukan. Individu memegang teguh nilai ini untuk mampu 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.

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.

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.

Merambahnya virus yang mulai menyebar dengan cepat, keterpurukan ekonomi, dan diberlakukannya pembatasan kegiatan masyarakat menjadi sebuah babak perjuangan baru pada tiap individu. Beberapa permasalahan ini memerlukan kekuatan pada tiap-tiap individu untuk mampu memiliki kekuatan untuk bertahan hidup bagaimanapun kondisinya dan berdaya juang tinggi demi pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Kekuatan ini sangat erat kaitannya dengan kualitas resilien yang dimiliki oleh individu. Pasalnya, tidak semua orang memiliki kemampuan dan daya lenting untuk bisa bertahan di tengah situasi seperti ini. Hal ini dialami oleh kedua partisipan yang telah dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti melalui proses wawancara.

Telah dilakukan wawancara pendahuluan dan peneliti mendapatkan 2 partisipan yang telah memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti dimana partisipan pertama yang berinisial AK merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 42 tahun suaminya telah meninggal dunia akibat terpapar virus COVID-19. Saat ini AK tinggal bersama ayahnya yang telah berusia senja dan kedua anak laki-lakinya. Demi mendapatkan penghasilan yang lebih AK membuka toko online yang ia pasarkan melalui status di sosial media. Partisipan kedua yang berinisial DP yakni merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 43 tahun. Suami subjek telah meninggal dunia sejak bulan Maret 2020 lalu karena positif COVID-19. Saat ini subjek tinggal di Surabaya bersama dua orang anak perempuannya. Yang mana masih membutuhkan biaya pendidikan. Sejak suaminya tiada subjek membuka toko kecil serbaguna berjualan sembako untuk menambah penghasilan.

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk menggali data secara lebih dalam dan terperinci mengenai proses resiliensi wanita single parent selepas kematian suami akibat COVID-19. Proses resiliensi istri di mana ia harus menghadapi sebuah keterpurukan, beradaptasi dengan situasi rumit, serta bangkit dari keterpurukan tersebut. Adapun dari hasil yang didapatkan ini diharapkan mampu berguna dalam memberikan wawasan kepada masyarakat luas terutama para istri yang suaminya telah meninggal akibat COVID-19.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dimana hal ini membutuhkan pemahaman yang mendalam, detail dan lengkap tentang suatu permasalahan (Creswell, 2017). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus atau case study dimana merupakan salah satu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara menyelidiki secara mendalam, intensif, dan integratif dari berbagai macam sudut pandang atas informasi yang didapatkan serta mengkaji secara terperinci atas suatu kasus yang nyata dalam batas waktu dan tempat tertentu serta adanya bukti pelaporan kasus dalam bentuk deskriptif (Neuman, 2016).

Pendekatan studi kasus atau *case study* sengaja dipilih oleh peneliti karena cukup tepat untuk dapat mendeskripsikan secara lebih dalam tentang kemungkinan yang terdapat pada diri individu yang menggambarkan bahwa individu mengalami hal yang tidak biasa dalam hidupnya perlu dilakukan sebuah pencarian informasi secara lebih mendalam dan terperinci.

Wawancara dilakukan secara *offline* atau tatap muka secara langsung dengan metode wawancara semi terstruktur dengan mengikuti pedoman wawancara yang meliputi identitas, latar belakang keluarga, pengalaman hidup saat ditinggalkan pasangan, dan bagaimana cara melewati masa-masa sulit tersebut. Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik ini didasarkan atas kehendak serta pertimbangan dari peneliti bahwa sampel yang digunakan telah memenuhi kriteria sampel yang tepat dalam penelitian ini (Jannah, 2018). Teknik purposive sampling termasuk dalam jenis sampling non-probability.

Jumlah subyek pada penelitian ini berjumlah dua, kriteria sampel dalam penelitian ini adalah seorang ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan tetap, merupakan seorang istri dari suami yang telah meninggal karena terinfeksi Covid 19, dan sang suami dulunya merupakan pegawai negeri, memiliki anak yang masih berada pada bangku sekolah dan atau masih membutuhkan biaya pendidikan,

menggantikan posisi suami sebagai kepala keluarga dalam mencari nafkah serta memenuhi kebutuhan hidup anggota keluarga. orang yang telah memenuhi semua kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Menurut Hayes (dalam Kurniati, Muslim, & Hawanti, 2019) analisis data tematik yaitu informasi diurutkan berdasarkan tema nomor. Tema ini terinspirasi oleh ide dan topik yang didapat di analisis materials dan menghasilkan lebih dari satu kelompok data. Tema yang sama dijelaskan dengan kata-kata yang berbeda, yang terkandung dalam konteks yang berbeda, atau dinyatakan oleh orang yang berbeda. Teknik analisa data yang dilakukan oleh peneliti adalah tematik dengan menggunakan dasar teori resiliensi namun pada pelaksanaan wawancara lebih fleksibel dengan mengikuti situasi di lapangan..

Dalam uji keabsahan data peneliti menggunakan tiga metode yakni, member checking, *grounding in examples*, dan deskripsi data yang kaya dan juga padat. Creswell (2017) memaparkan bahwa member checking berguna untuk mengetahui seberapa akurat hasil yang diperoleh dari penelitian. Kemudian deskripsi yang kaya dan padat, Creswell mengatakan jika metode ini harus dapat menyajikan sebuah deskripsi berupa setting penelitian dan dapat membahas pengalaman-pengalaman yang terdapat subjek tersebut. Kemudian *grounding in examples* menurut Elliot, Fischer, & Rennie (1999) yaitu peneliti mampu memberikan sebuah contoh terkait dengan tema pembahasan yang akan diteliti dengan tema penelitian sebelumnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan olah data penelitian, pada bagian hasil ini akan dipaparkan beberapa data mengenai latar belakang keluarga, latar belakang kematian akibat COVID-19, dan bagaimana proses resiliensi sang istri.

### Latar Belakang Keluarga

#### Partisipan I

Responden pertama yaitu seorang wanita berusia 42 tahun yang saat ini telah menjadi seorang single parent karena suaminya telah meninggal dunia akibat terpapar virus COVID-19. Saat ini ia tinggal di kota Surabaya bersama kedua anak laki-laknya. Wanita berinisial AK tersebut mendapatkan penghasilan bulanan dari dana pensiunan yang didapatkan karena dulu suaminya bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Keadaan ekonomi subjek dapat dikatakan pas-pasan karena ia mendapatkan penghasilan dibawah UMR. Selain itu AK juga mendapatkan penghasilan tambahan dari berjualan konveksi secara online yang ia pasarkan melalui media sosialnya.

AK mendapatkan ide untuk mencari penghasilan tambahan tak lama setelah ditinggalkan oleh suaminya. Dia mengaku bahwa ia ditawari oleh tetangganya untuk ikut berjualan dan juga mengatakan bahwa alasan ia mencari tambahan penghasilan karena kedua anak laki-lakinya masih duduk di bangku sekolah. Selain itu sang ayah yang telah memasuki usia senja juga memerlukan biaya tambahan untuk menjalani pengobatan. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] Ya mau gimana mbak, karena dari awal saya kan juga sudah nggak punya penghasilan. Sehari-harinya saya juga tidak berpenghasilan ikut sama suami. Terus ya untungnya ada tetangga yang ngajakin saya jualan meskipun dapatnya nggak banyak tapi lumayan lah untuk tambahan biaya pendidikan dan makan juga. Apalagi saya juga tinggal sama ayah yang udah lumayan tua jadi ya bisa juga buat tambahan beli obat ( AK, 6 April 2021 ).

## Partisipan II

Partisipan kedua yang juga seorang ibu rumah tangga berinisial DP dan saat ini berusia 44 tahun. Semenjak ditinggalkan oleh sang suami, DP tinggal bersama kedua anak perempuannya di salah satu kompleks perumahan di Kota Surabaya. Sudah empat tahun berturut-turut DP membuka usaha berdagang sembako di depan rumahnya. Kedua anak DP masih duduk di bangku sekolah sehingga sampai saat ini ia masih membutuhkan biaya untuk menunjang pendidikan kedua anaknya. Setiap bulan DP mendapatkan gaji dari kantor suaminya karena dahulu suaminya adalah seorang Pegawai Negeri Sipil. DP mengaku bahwa gaji pensiun yang ia terima dari kantor suaminya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari sehingga ia memilih untuk tetap membuka toko kecilnya sebagai tambahan penghasilan yang bisa ia gunakan untuk biaya pendidikan anak-anaknya pula. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] Alhamdulillah sampai sekarang saya masih ada toko mbak, di depan rumah itu jualan kayak semacam sabun, mie instan, es krim, dan sebagainya. Dapatnya emang enggak seberapa banyak tapi lumayan mbak bisa untuk tambahan juga. Enggak cukup soalnya hahaha... . hidup di Surabaya. Anak-anak juga masih sekolah jadi bisa dikit dikit untuk bayar sekolah juga. Lagian juga nungguin di rumah kan mbak jualannya jadi ya nggak sampe ninggalin anak anak buat keluar rumah.

## Dampak Kematian Akibat Covid-19 Bagi Keluarga Yang Ditinggalkan

Covid-19 yang telah menjadi pandangan buruk bagi masyarakat luas cukup memberikan pengaruh kurang baik bagi keluarga yang ditinggalkan akibat terpaparnya virus ini. Hal ini yang dirasakan oleh AK yang sempat kebingungan mencari tempat pemakaman untuk suaminya karena beberapa tempat pemakaman menolak pemakaman jenazah yang meninggal akibat Covid-19. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] yang bikin sedih itu pulang dari rumah sakit ya mbak, kan disuruh langsung ngurus pemakaman dan sebagainya, yaudah kita pilih yang deket aja, ternyata nggak diterima sama penjaganya. Terus akhirnya cari yang lain ternyata masih ditolak juga.. eh kok masih sesulit ini. Akhirnya bolak balik sini sampai ketemu agak jauh dari rumah.

Hal serupa juga dirasakan oleh DP yang sempat tak ditekuni oleh para kerabat dan tetangganya saat akan melangsungkan pemakaman DP menduga bahwa hal ini disebabkan karena kerakutan masyarakat akan virus tersebut tetapi DP tetap memaklumi. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] Alhamdulillahnya ya nggak begitu banget cuman ya saya ngerasa kok keluarga nggak langsung kesini, apa mungkin mereka takut saya juga nggak tau. (P2)

Adapun peraturan yang diberikan oleh Rumah Sakit yang mana wajib dilakukan oleh keluarga yang tinggal satu rumah dengan korban yang meninggal akibat Covid-19. Beberapa peraturan tersebut yakni kewajiban anggota keluarga untuk melakukan tes swab/PCR guna meminimalisir pertambahan kasus covid baru yakni cluster keluarga. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] persyaratannya dari dokter yang dianjurkan mungkin cuma tes biar hasilnya udah pasti negatif semua mbak. Karena ya gimana biar meminimalisir penularan virus juga kan. Jadi kita tetap lakuin satu keluarga tes semua. Alhamdulillah hasilnya negatif semua jadi kita nggak perlu isolasi mandiri.

Pemberlakuan isolasi mandiri selama kurang lebih 14 hari juga wajib dilakukan oleh keluarga selepas kematian korban akibat virus covid-19. DP selaku sang istri mengungkapkan bahwa anjuran pemerintah dan

Rumah Sakit untuk melajukan isolasi mandiri tersebut cukup menghambat aktivitasnya sehari-hari terlebih hal ini dilakukan oleh semua anggota keluarga. DP mengaku bahwa saat itu dirinya benar-benar seperti tak memiliki siapapun untuk berkeluh kesah. Terkadang DP meluapkan rasa lesedihannya dengan cara mengajak anak-anaknya bepergian namun karena kewajiban untuk isolasi mandiri maka ia tak bisa pergi kemanapun dan tak bisa menemui siapapun kecuali kedua anaknya. Namun setelah lima hari berjalan, hasil tes swab mereka keluar dan berhasil dinyatakan negatif. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] yang bikin ngerasa semakin sedih tuh saar itu kan sekeluarga ini wajib isolasi mandiri sampai hasil keluar, jadi ya enggak bisa ketemu siapa siapa cuman paling video call sama saudara dari luar kota. Alhamdulillah nya cuman beberapa hari aja kan.

[...] kadang kalau makan gitu itu dikasih lauk pauk sama tetangga, kalau enggak gitu ya titip belanjaan sama tetangga, terus aku masak sendiri. Atau kadang kalau misalkan ada orang menjual sayur lewat ya saya beli di situ mbak.

### Proses Resiliensi

#### **Fase Memburuk**

Resiliensi sendiri pada dasarnya merupakan suatu hal yang sangat erat kaitannya dengan hal yang membuat individu bangkit. Sesuatu yang membuat bangkit inilah yang memastikan bahwa individu pernah berada dalam suatu masa yang membuatnya mengalami kesedihan dan kepedihan yang sangat dahsyat. Fase memburuk merupakan sebuah langkah awal individu untuk mampu bangkit dari situasi dan kondisi yang ada. Fase ini dapat dikatakan sebagai keadaan yang membuat individu merasakan beberapa emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dan sebagainya. Hal tersebut dirasakan oleh kedua partisipan yang merasa bahwa dirinya seakan kehilangan nyawa saat mengetahui bahwa pasangan hidupnya telah tiada. AK yang mengungkapkan bahwa ia tak mampu banyak berkata tentang apa yang dirasakannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sedihnya ya enggak bisa dijelaskan mbak gimana namanya kehilangan pasangan yang udah lama banget rasanya sampe enggak punya nyawa. kaget kenapa kok bisa kaya gini. Mau marah tapi ke siapa. Waktu itu ya cuman meratapi dan memberontak terus enggak bisa berfikir jernih pokoknya sakit lah mbak. (P1)

Hal yang sama dirasakan oleh DP saat ia menerima kenyataan tersebut. Hal pertama yang dapat ia lakukan hanyalah terdiam sembari mengucapkan istighfar di dalam hati. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] bukan sedih yang gimana tapi saya bener-bener merasa kehilangan, saya enggak tau harus ngapain saat itu. Saya mencoba berkata dalam hati untuk tegar karena saya ada didepan anak-anak. Kalo keinget terus capek saya kepikiran untuk pingin ikut suami aja. (P2)

[...] ya gimana namanya juga kehilangan past ikan sedih dan berduka. Untuk yang secara langsungnya saya emang enggak tau banyak karena enggak intens komunikasi tapi saya mengerti kalo dia sedih. (SO1-P2)

Selain kedua partisipan, informan lain yang merupakan tetangga kedua partisipan yang saat itu turut menemani mereka ketika di Rumah Sakit juga mengutarakan keadaan mereka saat itu.

[...] kasian banget mbak meskipun saya enggak mengalami tapi lihat dia dikit-dikit nangis rasanya enggak tega juga. (SO1-P1)

[...] kalo nangis sih iya nangisnya bukan diwaktu awal, tapi waktu keinget gitu saat cerita sama saya. Kalo sedih saya yakin pasti iya, tapi saya lihat dia kuat banget. (SO2-P1)

[...] ya gimana namanya juga kehilangan past ikan sedih dan berduka. Untuk yang secara langsungnya saya emang enggak tau banyak karena enggak intens komunikasi tapi saya mengerti kalo dia sedih. (SO1-P2)

Kedua informan mengatakan bahwa mereka merasa iba dengan keadaan partisipan pada saat itu. Dari beberapa pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa partisipan merasakan keadaan berduka dan sebuah keterpurukan. Selain itu, perasaan merasa bersalah juga cukup menghantui fikiran AK yang sering kali muncul ketika ia teringat apa yang terjadi. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] kalo keinget suka nyesel mbak, kadang mikir kalo seandainya dulu saya tanggap untuk memberikan penanganan dengan segera dan sadar tentang gejala-gejala yang ada terus langsung bawa ke rumah sakit mungkin enggak seperti ini jadinya. Saya merasa kurang peduli aja. (P1)

Hal yang sama juga dirasakan oleh DP bahwa ia merasakan sebuah ketakutan atau perasaan bersalah dan

penyesalan tentang pertolongan yang tidak ia berikan pada saat itu. DP menyesal karena ia tak memperdulikan bahwa sebenarnya suaminya mengalami keadaan yang cukup serius. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] nggak pernah mbak, saya nerima aja sama kehendak tuhan. Kalo misalkan nyalahin diri sendiri juga nggak baik jadi ya saya ikhlas saja dan menata hidup lebih baik lagi. (P2)

Beberapa emosi negatif lain diutarakan oleh AK yang mengaku bahwa ia sering tidak fokus dalam melakukan aktivitasnya. AK yang sering ingin marah-marah sendiri tanpa tahu penyebabnya, memberikan pengaruh yang kurang baik bagi orang-orang disekitarnya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] saya lebih sulit untuk mengontrol emosi, pikiran masih kacau apalagi kalo keinget hal-hal yang bikin sedih. Saya merasa sering galau gimana gitu. Pokoknya sedih terus menerus. Meskipun terkadang sudah saya alihkan dengan kegiatan lain. (P1)

Kurang mempunyai mengontrol dan mengelola emosi juga dirasakan oleh DP terutama ketika ia berada dalam situasi yang membuatnya panik. DP mengutarakan bahwa pikirannya penuh ketika ia mendapati sesuatu yang tak sesuai dengan keinginannya alhasil luapan emosi tersebut secara langsung ia salurkan kepada orang-orang disekitarnya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] kalo ngerasa yang drastis gitu lebih kerasa kehilangan mba, sekarang apa-apa sendiri jadi dikit-dikit dibawa perasaan. (P2)

Kedua partisipan memperlihatkan bahwa mereka sama-sama sering mudah terpancing emosi apabila berada dalam situasi kurang menyenangkan namun dapat dilihat bahwa DP lebih mampu menetralkan emosinya tersebut dengan cara mengalihkan pada kegiatan lain.

Selain merasakan adanya emosi negative seperti yang dipaparkan diatas, kedua partisipan yakni AK dan DP juga mendapatkan sesuatu yang semakin memperburuk keadaannya saat itu tak mendapatkannya dukungan sosial dari kerbata maupun orang-orang disekitarnya. AK mengutarakan bahwa beberapa orang tak langsung datang untuk menemaninya selain

tetangga dan kakaknya, sehingga ia merasa sendiri. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sebenarnya nggak mikiri sampai kesitu karena waktu itu saya benar-benar merasa jatuh, kalo di ingat banyak saudara dan tetangga tidak dating kerumah, nggak tau ya kerana apa. Saya juga memahami pandangan mereka tentang hal ini jadi nggak papa saya masih ditelfon oleh saudara yang ada di luar kota. (P1)

Tak sejalan dengan hal itu, DP justru merasakan hal yang berbeda yaitu ketika ia ditinggalkan suaminya kala itu beberapa orang datang kerumahnya untuk membantu menyiapkan keperluan pemakaman beberapa orang datang yakni tetangga dan saudara yang tinggal satu kota dengannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] banyak orang kesini sih mbak ya kaya biasanya, nganterin sembako dan bantu-bantu nyiapin makanan jadi nggak sampe yang sepi banget gitu. Cuman ya kita nggak rame-rame banget. Mungkin karena menjauhi jerumunan juga. (P2)

Dalam hal dukungan sosial ini, kedua partisipan mendapatkan perlakuan yang berbeda dari masing-masing orang disekitarnya.

### **Fase Penyesuaian**

Fase ini sangat erat kaitannya dengan proses adaptasi individu dengan keadaan yang membuatnya terpuruk. Individu akan mencoba menerima kondisi yang ada dan menjadi sebuah kebiasaan baru baginya. Proses beradaptasi atau menyesuaikan diri ini tak bisa menjamin bahwa individu akan secara langsung menerima kenyataan dan bangkit dari keterpurukan yang ada. Hal inilah yang dirasakan AK yakni sering kali ia merasakan Lelah dengan keadaannya yang baru. AK mengutarakan bahwa terkadang ia masih belum mampu menerima kondisi baru ini dan merasa Lelah dengan keadaannya saat itu. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sekarang apa-apa sendiri, anak saya juga masih membutuhkan biaya Pendidikan. Disatu sisi, saya masih berusaha untuk kuat dan menjalani kehidupan seperti awal lagi. Cuman ternyata tidak semudah itu mbak kadang saya capek untuk menjalani semuanya sendirian. (P1)

Hal serupa juga dirasakan oleh DP dimana ia masih seringmerasa putus asa dalam menjalani

kehidupannya tanpa pasangannya. Namun, disatu sisi DP tetap mencoba untuk belajar mandiri dengan tetap menjalani kehidupannya saat masih bersama pasangannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] berusaha beradaptasi untuk bisa mandiri ternyata berat juga mbak apalagi kalau keinget sama masalah lain yang ada diluar. (P2)

Meskipun masih sering merasakan Lelah dengan keadaannya yang baru, kedua partisipan lebih memilih untuk bersabar dan tetap semangat untuk menjalani aktifitasnya yang normal. Kedua partisipan merasa bahwa meratap bukan hal yang baik untuk menyelesaikan permasalahan ini namun hanya perlu bersabar dan menerima keadaan dengan tenang. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] mau mengeluh tapi ya untuk apa juga dan kalau misalkan saya putus asa juga nggak akan merubah keadaan. Udah apa adanya begini, saya sabar aja. (P1)

[...] nggak bisa ngapa-ngapain mau nggak mau menerima keadaan aja. (P2)

Dalam menjalani kehidupan barunya dan seringkali merasa lelah dengan keadaan, disatu sisi kedua partisipan memiliki suatu hal yang membuatnya masih semangat untuk menjalani aktifitasnya sehari-hari. Kedua partisipan memandang bahwa anak-anaknya merupakan hal yang paling berharga yang dimilikinya saat ini, sehingga perlu untuk meningkatkan rasa cinta kepada anak-anaknya. Hal ini dirasakan oleh AK yang mengutarakan bahwa dengan cara menumbuhkan rasa cinta yang lebih dalam kepada anaknya merupakan hal yang cukup membuatnya lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan. Ia tak mau mengulang kesalahan yang sama sehingga ia lebih menjaga anaknya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sering merasa putus asa tapi kalo saya lihat anak-anak langsung otomatis semangat aja mbak. Jadi ya saya bisa sekuat ini mungkin juga karena melihat anak-anak saya. (P1)

Sejalan dengan itu, DP mengatakan hal yang kurang lebih juga mencerminkan bahwa perlunya meningkatkan rasa cinta pada anak akan mambawa pengaruh yang cukup baik untuk lebih bersemangat. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] pernah ada kepinginan untuk menyerah buat semua ini tapi hal berharga yang bikin saya jadi lebih tegar adalah karena saya pingin melihat anak-anak saya bahagia. (P2)

Kedua partisipan yakni AK dan DP berusaha untuk berfikir positif dari kejadian yang saat itu dialaminya sehingga hal itu mampu membuat kedua partisipan mengambil hikmah dari peristiwa yang dialaminya. AK dan DP percaya bahwa akan selalu ada kebaikan dari peristiwa buruk yang sedang menyimpannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] kalo sering mengeluh ya nggak ada untungnya juga. Jadi saya percaya kalo ini hal terbaik yang udah Allah rencanain untuk saya untuk bisa menjadi baik. (P1)

[...] nggak mungkin Tuhan nggak ngasih hal baik untuk saya, mungkin ini cara Tuhan untuk bisa membuat saya dekat lagi dengan-Nya. (P2)

AK dan DP mampu meningkatkan cara berfikir yang lebih rasional dan positif. Terlepas dari apapun yang terjadi dalam hidupnya, kedua partisipan tetap percaya bahwa hanya menunggu waktu saja untuk bisa bangkit dari kepedihan yang mereka rasakan.

Bertambahnya tanggung jawab baru sebagai seorang *single parent* atau orang tua tunggal cukup menambah beban baru bagi kedua partisipan peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus ayah tidak secara langsung dapat ia kendalikan secara keseluruhan. Perlunya banyak belajar dan menyesuaikan diri sebagai sosok atau *figure* ayah untuk anak-anaknya yang mana menggantikan suaminya yang telah tiada. AK mengutarakan bahwa hal ini cukup menjadi tantangan baru baginya semasa hidup. AK berusaha untuk memenuhi ekspektasi kedua anak-anaknya untuk bisa menjadi orang tua yang baik untuk mereka secara perlahan. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] ngerasa banget kalo apa-apa berdua, terus kaget aja sekarang apa-apa saya handle mulai dari biaya Pendidikan, biaya rumah tangga dan lain-lainnya. Berusaha untuk menjadi ayah untuk anak-anak. (P1)

Hal serupa juga dirasakan oleh DP dimana ia mencoba untuk beradaptasi dengan tantangan ini yang belum pernah ia pikirkan sebelumnya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] tantangan baru menurut saya nggak pernah mikir sampai kesini kalo sekarang saya beradaptasi untuk bisa jadi orang tua sekaligus. Hal-hal yang belum pernah saya coba mau nggak mau saya harus bisa ngelakuin sekarang. (P2)

Beberapa usaha yang dilakukan oleh kedua partisipan dalam hal menguatkan diri untuk bisa lebih bersabar dalam menjalani kehidupan barunya ialah dengan cara mendekatkan diri pada tuhan. Kedua partisipan mengaku bahwa pendekatan diri kepada tuhan merupakan langkah awal untuk bisa membuat keadaan mereka semakin tenang. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sekarang lebih banyak ningkatin ibadah ajakarena saya merasa sangat tenang kalo udah ngadu ke Allah. Misalnya seperti sholat tahajud dan ngaji, hati saya langsung damai. (P1)

[...] sekarang mulai ikut majelis ilmu didekat rumah, jadi lebih bersemangat aja karena banyak kata-kata motivasi yang saya dapetin dari ceramah itu. (P2)

Partisipan kedua yakni DP mulai menguatkan beberapa ibadah dengan tujuan untuk menenangkan diri ditengah kondisi yang ada. DP yang semula tidak tergabung dalam komunitas majelis tertentu sekarang mulai rajin untuk mendengarkan ceramah serta mendatangi beberapa majelis ilmu yang diadakan ditempat-tempat terdekat.

### **Fase Pemulihan**

Fase ini merupakan, dimana keadaan individu sudah mulai netral atau menuju sehat. Fase ini dapat dikatakan sebagai keadaan yang cukup baik karena individu mulai tak mudah terpengaruh oleh suatu situasi. Selain itu AK juga mulai kembali pada aktivitas normalnya yaitu mengikuti olahraga didekat rumahnya. Individu lebih mampu mengendalikan diri sesuai dengan pikiran rasionalnya sendiri. Hal ini dirasakan oleh AK dimana pada keadaan ini AK mulai memiliki keinginan untuk menyibukkan diri dengan hal yang membuatnya senang yaitu seperti membuat masakan special untuk anak-anaknya karena menurutnya dengan melihat anak-anaknya bahagia cukup membuatnya semangat disetiap harinya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] saya sekarang suka lihat tutorial di youtube tentang cara membuat makanan. Itu membuat saya lebih teralihkan dari kesedihan dan menyenangkan hati anak-anak saya. (P1)

[...] saya kadang ikut senam pagi ibu-ibu di lapangan tengah kampung saya, lumayan untuk menyegarkan badan. (P1)

DP juga melakukan hal yang sama yaitu mencari kesibukan dengan tujuan untuk mengalihkan kesedihannya pada hal lain agar tidak muncul lagi emosi negatif yang muncul. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] dulu saya sering banget dirumah, tapi sekarang saya seringin untuk main ke rumah tetangga. Nggak ada apa-apa cuman lebih sering ngobrol aja biar dapat suasana baru. Karena kan sekarang saya sendirian butuh teman untuk cerita, yaudah ke tetangga aja. (P2)

Kedua partisipan yang mulai mampu menemukan kembali keberadaan dirinya dalam situasi yang nyata saat ini juga mendapat dukungan yang lebih dari orang-orang disekitarnya. Datangnya dukungan dari saudara, kerabat, dan orang-orang disekitarnya mulai dirasakannya lagi beberapa perhatian seperti kunjungan dari keluarga yang jauh tempat tinggalnya mulai rutin untuk datang kerumah partisipan pertama yaitu AK. Dalam hal ini, AK merasakan hadirnya lagi kebersamaan keluarga yang cukup membuatnya damai. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] nggak tau ya sekarang saudara jadi sering main kesini tapi saudara yang nggak jauh-jauh banget maksudnya ya didalam kota. Kalo udah kumpul bareng saya terhibur banget. (P1)

Sering berkomunikasi dengan saudara jauh yang dilakukan oleh DP dapat membawa pengaruh baik bagi keadaannya. Bagi DP dekat dengan keluarga merupakan hal yang cukup menghibur dirinya sehingga DP melakukan hal itu hampir setiap hari guna mengalihkan dirinya dari kesedihan. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] banyak telponan sama temen-temen hanya sekedar untuk nanyai kabar, kadang mereka juga nyemangatin aku kalo aku cerita tentang hal-hal yang bikin sedih. (P2)

### **Fase Berkembang**

Resiliensi sangat erat kaitannya dengan fase ini karena pada dasarnya inti dari individu yang resilien yaitu individu yang mampu bertahan bangkit, mengambil makna, serta belajar dari kondisi yang membuatnya terpuruk. Individu dapat dikatakan resilien

apabila melewati seluruh fase yang ada didalam proses resiliensi dan ini merupakan puncak dari proses tersebut.

Hal ini dinyatakan oleh kedua partisipan dimana mereka telah memiliki keinginan untuk mencari kegiatan baru dan lebih positif karena ia merasa bahwa keterpurukannya merupakan titik awal dari sebuah kebahagiaan dan menciptakan hiduo baru yang lebih bermakna. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] saya sekarang menyibukkan diri dengan ikut komunitas pengajian ibu-ibu kampung. Dari situ saya merasa lebih punya banyak teman dan menghibur saya. Ngajinya sama ketipungan mbak, jadi rasanya seperti bernanyi. (P1)

[...] saya sekarang lebih sering suka memasak untuk anak-anak saya untuk berkegiatan yang lebih membawa manfaat. Anak-anak saya juga senang. (P1)

[...] kegiatan baru saya mungkin sejauh ini ya lebih merutinkan olahraga senam pagi bersama ibu-ibu dan suka membersihkan tanaman. (P2)

Selain mencari keiatan baru yang lebih positif, partisipan pertama yakni AK belajar untuk bisa introspeksi diri dari kesalahan yang telah dilakukanya dari masa lalu. AK berharap bahwa kesalahannya dapat menjadi pelajaran yang bermakna bagi kehidupannya yang akan datang sehingga ia lebih berhati-hati dalam bertindak. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] dari kejadian yang saya alami ini, saya lebih bersemangat untuk memperbaiki diri saya seperti mengambil hikmah dari kesalahan masa lalu dan mengingatnya menjadi sebuah pelajaran. (P1)

Partisipan kedua yakni DP juga melakukan hal yang sama dalam melakukan introspeksi diri. DP sempat berfikir bahwa kesalahan yang telah dilakukannya bisa menjadi sebuah kehati-hatian dalam melakukan apapun. Ia berharap bahwa ia bisa mengambil pelajaran dari kesalahannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] kadang saya kalau ingat kesalahan, saya Cuma istighfar berfikir kalau ternyata banyak juga hal kurang baik yang telah saya lakukan dulu. (P2)

Beberapa emosi negatif seperti rasa kecewa, sedih, dan putus asa yang cukup mengganggu untuk bisa

berfikir rasional agaknya mulai mampu dikendalikan oleh AK dan DP. Ia merasa bahwa saat ini keadaan dirinya sudah mampu diajak bekerja sama. AK dan DP yang mulai mampu menyelesaikan masalah dengan baik dan menghilangkan beberapa hal yang membuatnya meratap dan bersedih. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] dulu pas awal kan saya nggak tau banget masalah tandang gawenya orang laki, tapi semakin lama saya belajar dan tanya tetangga.. akhirnya saya bisa ngelakuin sendiri. Kalo nggak tau kadang saya lihat di youtube. (P1)

[...] sekarang saya lebih rasional aja buat mecahin masalah mbak. (P2)

Adanya usaha bangkit lain yang ditunjukkan oleh partisipan selepas ditinggalkan oleh pasangannya ialah mencari penghasilan tambahan karena mereka berfikir bahwa ia tak bisa lagi bergantung pada siapa-siapa sedangkan kedua anaknya masih membutuhkan biaya pendidikan. AK yang mulai berjualan pakaian mengaku aktivitas tersebut cukup menghibur dirinya dan merupakan sebuah hal yang cukup bermanfaat. AK menawarkan dagangannya dengan cara memasang di sosial media miliknya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] Alhamdulillah saya sekarang udah bisa jualan celana jeans. (P1)

[...] saya pasang di status sosial media barang-barang yang saya jual, kadang dibantuin sama anak saya. (P1)

[...] daripada waktunya saya habiskan dengan sia-sia, saya lebih senang jualan karena lumayan bisa dapat uang juga. (P1)

Begitu pula dengan DP yang meskipun sudah beberapa tahun membuka toko sembako kecil didepan rumahnya namun sempat berhenti akibat adanya permasalahan, Sekaran DP mulai menjalankan usahanya lagi. DP mengatakan bahwa meskipun ia menerima gaji pensiunan bulanan dari kantor suaminya, namun itu cukup untuk memenuhi kebutuhan pokoknya saja. Sedangkan ia masih membutuhkan biaya pendidikan untuk anak-anaknya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] pelan-pelan saya buka usaha jualan sembako didepan rumah. Dikit-dikit bisa untung nambahin penghasilan saya sehari-hari. (P2)

Semenjak terjadinya hal ini bagi dirinya, partisipan pertama yakni AK merasakan bahwa ia semakin mencintai keluarganya. AK mengutarakan bahwa keluarganya juga semakin menunjukkan rasa kepedulian mereka sehingga mereka semakin dekat satu dengan yang lain. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sejak adanya kejadian ini, saya lebih dekat dengan keluarga. Saya merasakan keluarga saya maupun suami saya mendukung saya sepenuhnya untuk melakukan hal yang positif. (P1)

Hal ini juga dirasakan oleh DP yaitu ketika ia menyadari bahwa saudaranya menunjukkan rasa pedulinya meskipun tidak secara langsung. DP mengatakan bahwa mungkin ini adalah hikmah dibalik peristiwa yang terjadi. Tidak hanya dekat dengan keluarganya sendiri melainkan DP juga semakin erat hubungannya dengan keluarga suami. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] mungkin hikmahnya benar-bener kerasa banget. Saya merasa semua orang merangkul saya dengan situasi apapun. Saya tidak pernah kesepian karena keluarga saya turut mendampingi saya kapan saja. (P2)

Selain beberapa kegiatan positif yang dilakukan oleh kedua partisipan yakni AK dan DP, mereka juga memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari hari kemarin. Kedua partisipan mengutarakan bahwa kesalahan atau peristiwa sedih tak hanya akan meninggalkan bekas yang sedih saja. Namun juga akan membawa kebaikan diri sendiri dan orang lain. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] hal yang bisa saya ambil dari semua ini adalah pelajaran hidup yang bisa membuat saya jauh lebih baik dari sebelumnya. Saya merasa bahwa Allah dan orang-orang terdekat saya selalu ada untuk saya dalam kondisi apapun. Saya mengerti orang yang benar-benar tulus untuk berbuat baik kepada saya tanpa pamrih. Hal itu membuat saya terpacu untuk memiliki pribadi yang lebih baik dari hari kemarin. (P1)

[...] saya bersyukur karena sekarang saya menjadi seseorang yang jauh lebih kuat dalam menghadapi rintangan, lebih bisa menerima keadaan tanpa menuntuk apapun. Saya ingin seterusnya membahagiakan orang-orang terdekat saya. (P2)

## PEMBAHASAN

Fokus dalam penelien ini adalah untuk mengungkap proses resiliensi dari istri yang suaminya meninggal akibat covid-19. Topik pembahasan ini mengungkap bagaimana keadaan individu mulai saat ia mengalami kondisi yang membuatnya benar-benar terpuruk, merasakan kepedihan yang dahsyat, dan berbagai macam ketidak stabilan emosi negative lain untuk menuju bagaimana cara individu tersebut mampu memaknai kondisi keterepurukan yang ada saat itu, belajar dari pengalaman buruk, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Beberapa kekuatan diatas dimunculkan dalam kemampuan diri untuk resilien dimana reselien itu sendiri merupakan merupakan kemampuan individu untuk dapat menghadapi, mengatasi, belajar dari, serta mengambil makna ketika ia sedang dihadapkan pada situasi hidup yang sulit yang membuatnya menjadi terpuruk. Tak hanya itu namun individu juga mampu mencari jalan untuk bangkit dari keterpurukannya dan hingga menjadi individu dengan lebih baik setelah melewati masa sulit tersebut Sejalan dengan itu menurut Allen, Haley, Harris, Fowler, & Pruth (2011) resiliensi merupakan suatu kemampuan pada masing-masing individu yang percaya diri dan individu mengerti tentang kekuatan yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang kurang beruntung atau masa ketidakberuntungan. Selain itu definisi resiliensi menurut David & Jonson-reid (2017) yaitu merupakan kapasitas yang dimiliki individu untuk dapat pulih dari situasi atau kondisi yang signifikan. Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resilien akan mampu menghadapi situasi sulit yang sedang dihadapinya serta berhasil bangkit sehingga rintangan atau situasi yang sulit tersebut dapat membentuk dirinya untuk menjadi individu yang lebih baik.

Pengalaman mengenai kondisi sulit yang dirasakan oleh individu yang pasangannya telah meninggal akan memberikan beberapa dampak psikologis. Pengalaman buruk tersebut akan mengakibatkan beberapa permasalahan emosional seperti kehilangan, kesedihan, keterpurukan, dan putus asa. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan kedua partisipan yang memaparkan mengenai keadaan dan perasaan mereka saat mengalami kondisi buruk tersebut.

Berangkat dari sebuah rasa keterpurukan yang dahsyat, individu yang mampu melewati seluruh proses dari kondisi sulit ini akan memiliki kualitas mental yang lebih baik. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penggalian data yang dilakukan dengan teknik wawancara, telah didapatkan hasil bahwa kedua partisipan melampaui seluruh proses resiliensi yakni fase memburuk, fase penyesuaian, fase pemulihan, dan fase berkembang. Meskipun tidak identik kedua

partisipan merasakan keluhan emosional yang kurang lebih sama. Sumber stres berasal dari rasa kehilangan orang terdekat atau pasangan sama-sama membuat mereka mengalami keduakaan. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Carl & Robert (2019) yang menyatakan bahwa terdapat perasaan yang dirasakan oleh individu yang ditinggalkan oleh pasangannya yaitu sensitif terhadap sesuatu hal yang berhubungan dengan pasangan, kekhawatiran, dan emosi yang tidak stabil dalam pemecahan masalah.

Kedua partisipan mengalami hal yang kurang menyenangkan dari lingkungan sekitarnya. Selain mengalami ketidakstabilan emosi yang membuat dirinya cukup merasakan terpuruk selepas ditinggalkan oleh suami mereka juga harus mendapatkan perlakuan negatif dari masyarakat sekitar yaitu adanya penolakan dari beberapa pihak pemakaman yang telah dengan tegas menolak pemakaman korban meninggal akibat Covid-19. Seperti yang telah diketahui bahwa Covid-19 telah memiliki *label* yang buruk dari mayoritas masyarakat. Namun kedua partisipan mengatakan bahwa mereka memaklumi karena itu sudah menjadi hak masing-masing individu untuk berupaya menjaga diri mereka. Merupakan hal yang biasa bagi mereka apabila menghadapi situasi yang runyam namun tak ada seorangpun yang menerima dan menemaninya.

Terlebih dihadapkan pada situasi dimana ia harus ditolak oleh masyarakat sekitar meski saat dalam keadaan yang berduka. Hal ini membuat partisipan merasa sendiri dan tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarni dan Baharudin (2014) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat merupakan hal yang cukup memiliki peran penting untuk menetralkan kondisi diri individu saat kehilangan orang terdekatnya. Fame dan Steffi (2018) juga menyatakan bahwa individu yang berduka akan lebih rentan mengalami penurunan kondisi fisik dan emosional secara drastis. Hal ini juga terjadi pada kedua partisipan dimana mereka mengalami keadaan yang membuatnya tidak mampu mengontrol emosi dengan baik.

Partisipan pertama yakni AK mengalami seluruh proses resiliensi seperti yang diutarakan oleh Patterson & Kelleher (2005) yang menyatakan bahwa terdapat empat fase dalam proses resiliensi. Pada proses pertama yakni fase memburuk AK mengalami perasaan emosional yang cukup buruk dan negatif yaitu terpuruk dan berduka, perasaan bersalah karena partisipan merasa tidak memberikan pelayanan terbaik pada suaminya dan justru malah menyepelkan virus tersebut. Partisipan AK juga merasa putus asa saat mengetahui bahwa ia telah kehilangan pasangan hidupnya. Saat awal mengetahui hal ini AK termenung

dan berdiam sejenak sembari mengucap istighfar di dalam hati.

Partisipan AK juga telah melampaui fase kedua pada proses resiliensi ini yaitu fase penyesuaian dimana pada fase ini individu berusaha untuk beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang sedang dialaminya. Usaha yang dilakukan oleh partisipan bertujuan agar mereka terbiasa dengan keadaan yang dapat memperburuk keadaan. Pada fase penyesuaian ini AK mengalami permasalahan emosional yakni mulai merasa lelah dengan keadaannya namun di satu sisi AK berusaha melakukan berbagai hal secara kontinyu salah satunya ialah bersabar, berpikir rasional, dan meningkatkan rasa cinta mereka kepada anak. Dalam mengemban tugasnya sebagai orang tua AK berusaha menjalankan perannya sebagai orangtua tunggal dan belajar memberikan figur 'ayah' bagi anak-anaknya. Partisipan AK berhasil melampaui fase ketiga pula yakni fase penyesuaian. Fase penyesuaian merupakan fase dimana partisipan AK merasakan keadaan yang telah benar-benar netral dan mulai mampu memiliki kestabilan emosi yang cukup baik. Beberapa hal yang dilakukan dan keadaan emosional yang dirasakan pada saat itu adalah AK meningkatkan kehidupan spiritualnya dengan cara rajin beribadah dan berdzikir. Selain itu, rasa kesendirian yang mulai pergi dia rasakan ketika ada dukungan sosial dari kerabat dan orang-orang terdekat. AK memaklumi bahwa mungkin ketika awal ia berduka, kerabatnya belum ingin mengunjunginya karena takut akan hal tertentu namun sekarang ia justru merasa lebih dekat dengan keluarganya dan keluarga suaminya.

Partisipan juga berhasil menapaki fase berkembang karena hingga saat ini AK tersadar bahwa dirinya selalu berkeinginan untuk bisa menjadi pribadi yang lebih baik dari yang lalu. Demi mengemban tugasnya sebagai orang tua, AK tetap berjuang untuk membesarkan kedua anaknya sendiri meskipun tanpa adanya pasangan hidup. Mengingat kebutuhan pokok yang harganya semakin melonjak tinggi di tengah situasi pandemi seperti ini AK tetap mampu mengambil peluang berbisnis meskipun hanya ia lakukan dengan cara berdagang melalui sosial media.

Hal serupa juga terjadi pada partisipan kedua yaitu DP. Sesuai dengan hasil yang diperoleh dari proses wawancara DP mengalami beberapa kali ketidakstabilan perasaan yang dialaminya pada saat ia mengetahui bahwa suaminya telah tiada. Beberapa emosi negatif yang cukup berkecamuk dalam dirinya dan merasa tidak terima dengan kondisi yang saat itu menyimpannya. Dalam hal ini DP menapaki fase memburuk yang merupakan fase pertama dalam proses resiliensi. Selain tidak terima dengan keadaan DP juga merasakan kesedihan. Namun sedikit berbeda dengan partisipan pertama DP lebih mampu mengontrol emosi

serta lebih mampu mengelola rasa kesedihan secara lebih baik. DP pun juga mengungkapkan bahwa ia beberapa kali menahan tangis di depan anaknya yang masih kecil.

Setelah melalui fase memburuk di mana DP merasakan kedukaan yang cukup dalam DP mulai menapaki masa dimana ia sudah mulai terbiasa dengan keadaan barunya. Hal tersebut tak semudah itu dilalui oleh DP yang mana ia memilih untuk menyibukkan diri agar ia tidak selalu teringat tentang kondisi sulit yang menimpa dirinya. DP juga mulai terbiasa mengikuti majelis ilmu yang diadakan rutin di masjid dekat rumahnya. Hal ini cukup menghibur DP dan memberikan manfaat agar DP semakin dekat dengan Sang Pencipta. Meskipun terkadang DP merasa lelah dengan keadaan namun DP tetap memilih untuk bersabar dan tetap menjalankan perannya sebagai orangtua tunggal dalam hal mengurus anak.

Partisipan DP juga berusaha untuk berpikir positif mengenai kondisi sulit yang menimpa dirinya dan berpikir bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian kepada dirinya diluar batas kemampuan yang dimiliki. Partisipan DP mengungkapkan bahwa berpikir positif dan membuang segala perasaan serta prasangka buruk cukup membantu menjauhkan dirinya dari rasa kesedihan. Sejak kondisi ini pulalah DP mengaku bahwa ia merasa semakin dekat dengan keluarga suaminya. Dalam kondisi ini DP berhasil menapaki masa atau fase pemulihan dimana pada fase ini keadaan diri DP sudah mulai kembali sehat dan netral. Hal ini ditunjang dengan datangnya dukungan dari banyak kerabat yang juga telah menganggap anak DP sebagai anak mereka sendiri. Adapun fase terakhir yang dominan sebagai puncak resiliensi ialah fase berkembang. Pada fase ini DP berhasil menata dan membenahi kehidupannya untuk menjadi lebih baik lagi.

Adanya tanggungan biaya pendidikan yang harus ia penuhi karena kedua anaknya belum tamat dari bangku sekolah membuat DP berupaya mencari penghasilan tambahan dengan cara menjalankan dagangan berupa toko sembako kecil di depan rumahnya. Partisipan DP sekarang juga memiliki kebiasaan rutin baru yaitu olahraga di dekat rumahnya. Ia merasa tubuhnya lebih bugar dan kuat yang membuatnya menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang kompleks. DP percaya bahwa apa yang telah dialaminya memang sudah merupakan rencana Tuhan sehingga mau tak mau ia harus tetap mampu bertahan dan memperjuangkan hidup meski kehidupan sudah tak sama seperti dahulu lagi. Hingga saat ini kedua partisipan juga belum memiliki ketertarikan untuk memiliki pasangan hidup baru. Hal tersebut diungkapkan oleh AK dengan alasan yaitu masih cinta dengan sang suami. AK juga berasumsi

bahwa kedua anaknya juga belum tentu mampu menerima apabila ia memiliki pasangan hidup yang baru. Serta beberapa keyakinan yang percaya bahwa ia pasti mampu menjalani segala lika-liku kehidupan yang ada bersama kedua anaknya. Begitu pula dengan DP yang memiliki pemikiran yang sama dengan partisipan pertama yaitu belum adanya keinginan untuk memiliki pasangan lagi. DP merasa mampu untuk memenuhi kebutuhan dan menghidupi kedua anaknya. Ia juga belum merasa membutuhkan orang lain untuk menemaninya menjalani kehidupan bersama anak-anaknya.

Beberapa hal yang cukup menarik perhatian bagi peneliti ialah alasan mengapa kedua partisipan memilih bertahan dan memperjuangkan hidupnya bersama kedua anaknya adalah karena partisipan menganggap bahwa kedua anaknya merupakan sesuatu hal yang berharga bagi dirinya. Selain memilih bertahan atas kondisi hidupnya yang sulit kedua partisipan juga bertanggungjawab atas pilihan mereka untuk tetap bersikeras memperjuangkan kehidupannya dengan caranya mereka sendiri yaitu membahagiakan anaknya meski dalam keadaan sebagai orangtua tunggal dan selalu termotivasi untuk menyekolahkan anak-anaknya itu sampai ke jenjang yang tinggi.

Kedua partisipan dapat dikatakan sebagai individu yang resilien karena berhasil memenuhi ketiga kriteria aspek resiliensi menurut Allen dan Patterson (2003). Ketiga aspek tersebut yaitu nilai pribadi dimana individu memiliki kualitas diri sebagai manusia untuk bisa melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Pada hal ini kedua partisipan mampu melakukan sesuatu yang bermakna meski di tengah kondisi yang sulit sekalipun. Kedua partisipan mampu bangkit atas dasar kemauannya sendiri dan terus berjalan maju dengan keyakinan bahwa mereka patut untuk terus hidup dan berjuang untuk dirinya maupun orang-orang disekitarnya. Aspek kedua yaitu energi pribadi dimana individu memiliki kekuatan yang berguna sebagai senjata untuk individu yang resilien. Energi yang dimiliki berasal dari luar dan dari dalam. Pada hal ini energi individu yang berasal dari dalam diri ialah kekuatan spiritual yang dimiliki oleh kedua partisipan di mana hal tersebut cukup ampuh sebagai pedoman untuk bisa kuat dan berpikir positif terhadap rencana Tuhan. Adanya rasa selalu bersyukur membuat mereka mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang ada. Sedangkan energi diri yang berasal dari luar adalah adanya dukungan sosial dari kerabat dan orang-orang di sekitar partisipan yang mana mampu memberikan pengaruh baik pada partisipan untuk selalu bersemangat dalam menata ulang kehidupan. Beberapa contoh lain yaitu menganggap bahwa memiliki anak-anak yang sangat mereka sayangi juga cukup menjadi alasan besar kedua partisipan untuk memiliki keyakinan yang tinggi

bahwa mereka layak memperjuangkan kehidupan mereka. Adapun aspek ketiga yaitu kemampuan diri yang merupakan sumber daya yang dimiliki oleh individu untuk bangkit dari keterpurukannya. Hal ini sangat dominan pada diri kedua partisipan yaitu mereka berhasil beradaptasi dengan sumber stres yang ada pada diri mereka yang dilakukan dengan cara bergaya hidup positif, berolahraga rutin serta mendekatkan diri kepada Tuhan melalui kegiatan keagamaan yang mereka ikuti. Kedua partisipan mengungkapkan bahwa hal tersebut mampu mendorong partisipan untuk mampu mengelola emosi dan memilih memulihkan harapan. Dengan berolahraga secara teratur dapat selalu membuat kondisi fisik individu selalu dalam keadaan yang prima sehingga mereka siap untuk menghadapi segala situasi yang membutuhkan ketahanan fisik.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa untuk menjadi individu yang resilien diperlukan beberapa kekuatan diri untuk mampu menghadapi secara langsung keterpurukan atau masa-masa sulit. Resiliensi merupakan suatu kondisi, usaha, senjata, atau kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi sebuah permasalahan atau sumber stres yang signifikan. Resiliensi adalah sebuah ketahanan diri daya pantul atau daya lenting dalam menghadapi krisis atau situasi yang sulit. Resiliensi berkaitan dengan upaya menghadapi tanpa melewati rasa sakit tanpa harus membiarkan rasa sakit tersebut menghancurkan semangat individu.

Individu dapat dikatakan resilien apabila memenuhi tiga aspek yaitu nilai pribadi, energy pribadi, dan kemampuan pribadi. Individu dapat mencapai resilien apabila ia melalui proses keterpurukan dan menerima sumber stress yang signifikan namun individu tersebut tidak goyah dengan keterpurukan itu, dan menjadikan keterpurukan itu sebagai pengalaman hidup yang bermakna serta bias belajar menjadi pribadi yang lebih baik untuk dapat meningkatkan kualitas diri di hari depan. Proses resiliensi dapat mencakup dalam empat fase yaitu fase memburuk, fase penyesuaian, fase pemulihan, dan fase berkembang. Individu yang memiliki resiliensi memiliki kekuatan secara mental dan emosional untuk menghadapi suatu ancaman kejadian sulit, krisis, atau stressor serta mampu menjadi pribadi yang lebih baik setelah melewati kejadian tersebut.

Selain membutuhkan motivasi dari dalam diri, resiliensi juga memerlukan penunjang yang dibutuhkan dari luar diri individu seperti keluarga yang saling rukun serta dukungan sosial dari orang-orang sekitar yang berempati.

## Saran

Bagi ibu atau istri atau wanita single parent, mengimplementasikan beberapa hal positif yang dapat diambil dari pengalaman kedua partisipan penelitian. Kondisi resiliensi yang dimiliki oleh individu dapat bermanfaat bagi kelanjutan kehidupan setelahnya yang berkaitan dengan bagaimana cara menghadapi situasi sulit lainnya tanpa harus membiarkan keterpurukan akan masalah tersebut larut secara berkelanjutan.

Bagi penelitian berikutnya: (1) Menggali data secara lebih mendalam mengenai waktu yang dibutuhkan untuk mencapai resiliensi; (2) Mengobservasi secara berkala terutama mengenai kondisi emosional yang muncul pada saat melakukan proses wawancara; (3) Mengkonfirmasi ketersediaan partisipan untuk diwawancara dengan beberapa pertanyaan yang sensitive dengan tetap memperhatikan etika dalam bertanya; (4) Membuat atau menyusun kriteria partisipan secara lebih spesifik agar ditemukan keunikan pada tiap-tiap partisipan.

Bagi masyarakat: (1) Menghindari pemberian label negative pada keluarga yang sedang berduka akibat kematian salah satu anggota keluarganya karena Covid-19; (2) Tetap memberikan dukungan sosial kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan atau berduka dengan selalu memperhatikan protocol kesehatan yang berlaku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, R. S., Haley, P. P., Harris, G. M., Fowler, S. N., & Pruthi, R. (2011). *Resilience: definitions, ambiguities, and applications* (Resilience; K. A. R. Resnick & L. P. Gwyther, eds.). New York: Springer.
- CNN Indoneisa. (2021). Update Corona Global: Tembus 100 Juta Kasus, RI Peringkat 19. *Cnnindonesia.Com*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20210126155345-134-598599/update-corona-global-tembus-100-juta-kasus-ri-peringkat-19>
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- David, V. B., & Jonson-reid, M. (2017). Children and youth services review resilience among adult survivors of childhood neglect : A missing piece in the resilience literature. *Children and Youth Services Review*, 78, 93–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.05.014>
- Elliot, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215–

- 229.
- Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v6i1.1788>
- Grotberg, H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. London: Praeger Publishers.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kurniati, H., Muslim, A. H., & Hawanti, S. (2019). Strategi Guru Menumbuhkan Interaksi Pembelajaran Siswa di SD Negeri 1 Kober. 2(2), 113–120.
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, 3(1), 88–102. Retrieved from [jsi.uinsby.ac.id/index.php/jsi/article/view/35/32%0A](http://jsi.uinsby.ac.id/index.php/jsi/article/view/35/32%0A)
- Mashabi, S. (2020). Melihat Kondisi Perempuan Kepala Keluarga Saat Pandemi. *Nasional Kompas*. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/04/07293301/melihat-kondisi-perempuan-kepala-keluarga-saat-pandemi?page=all>.
- Neuman, W. L. (2016). *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Papalia, D. E. (2012). *Experience human development* (R. D. Feldman & G. Martorell, eds.). New York: McGraw-Hill.
- Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient school leaders: strategies for turning adversity into achievement*. United States of America: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Portal Informasi Indonesia. (2020). Tata Cara Pengurusan dan Penguburan Jenazah Pasien Covid-19. Retrieved from indonesia.go.id website: <https://indonesia.go.id/layanan/kependudukan/ekonomi/tata-cara-pengurusan-dan-penguburan-jenazah-pasien-covid-19>
- Pujar, L., Chanda, K., & Hittalamani, D. D. (2018). Mental health of single parents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(3), 373–376. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=129285037&site=ehost-live>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. P., & Wardhana, S. P. (2013). Resiliensi pada wanita setelah kehilangan pasangan akibat sudden death. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 110–118. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkfa580a378efull.pdf>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). Hasil Survei BPS: 92 Persen Warga Patuh Pakai Masker Selama Pandemi COVID-19. Retrieved from covid.go.id website: <https://covid19.go.id/p/berita/hasil-survei-bps-92-persen-warga-patuh-pakai-masker-selama-pandemi-covid-19>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2021). Pasien Sembuh Terus Meningkatkan Menjadi 1.069.005. Retrieved from covid.go.id website: <https://covid19.go.id/p/berita/pasien-sembuh-terus-meningkat-menjadi-1069005>
- Suseno, T. A. (2009). *Pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian dan berduka dan proses keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wardani, L. P. K., & Panuntun, D. F. (2020). Pelayanan pastoral penghiburan kedukaan bagi keluarga korban meninggal akibat coronavirus disease 2019 (covid-19). *Kenosis*, 6(1), 43–63.
- Worldometers. (2020). Coronavirus update. Retrieved from Worldometers.info website: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>