

Dampak Psikologis dan Sosial Ibu Rumah Tangga Pasca Kematian Suami: Sebuah Analisis Fenomenologis

Psychological and Social Impact on Housewives After Spousal Loss: A Phenomenological Analysis

Annisa Zafif Callysta*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: annisazafif.22150@mhs.unesa.ac.id

Siti Jaro'ah

Program Studi, Fakultas, Universitas

Email: sitijaroah@unesa.ac.id

Abstrak

Kematian pasangan merupakan peristiwa kehilangan yang menimbulkan dampak psikologis mendalam, khususnya bagi ibu rumah tangga yang harus beradaptasi dengan peran ganda sebagai ibu tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak psikologis, emosional, sosial, dan ekonomi yang dialami ibu rumah tangga setelah kematian suami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan empat partisipan ibu rumah tangga yang kehilangan suami. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Temuan menunjukkan partisipan mengalami dampak emosional berupa shock, perasaan hampa, kesedihan mendalam, dan penyesalan. Dampak sosial meliputi kehilangan dukungan emosional suami, perubahan peran menjadi kepala keluarga, dan isolasi sosial. Dampak ekonomi mencakup kesulitan finansial akibat kehilangan pencari nafkah utama. Ibu rumah tangga mengalami dampak multidimensional pascakehilangan suami yang memengaruhi aspek emosional, sosial, dan ekonomi kehidupan. Anak menjadi sumber motivasi utama untuk bertahan dan beradaptasi dengan kehidupan baru.

Kata kunci : Dampak psikologis; ibu rumah tangga; kematian suami; kesedihan; peran ganda

Abstract

Spousal loss is a significant life event that causes profound psychological impacts, particularly for housewives who must adapt to dual role as single mothers. **Objective:** This study aims to explore the psychological, emotional, social, and economic impacts experienced by housewives after their husband's death. This qualitative phenomenological study involved four housewife participants who lost their husbands. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Findings indicate participants experienced emotional impacts include loss of husband's emotional support, role changes as family head, and social isolation. Economic impacts encompass financial difficulties due to loss of primary breadwinner. Housewives experience multidimensional impacts after spousal loss affecting emotional, social, and economic aspects of their lives. Children become the main source of motivation to survive and adapt to new life.

Keywords : Psychological impact; housewives; spousal loss; grief; dual role

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 19-01-2026</p> <p>Final Revised : 20-01-2026</p> <p>Accepted : 20-01-2026</p>	<div data-bbox="1002 275 1275 342" data-label="Image"> </div> <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Kematian pasangan merupakan salah satu peristiwa kehilangan yang paling signifikan dalam kehidupan seseorang dan telah diakui sebagai salah satu stressor kehidupan dengan tingkat perubahan yang paling tinggi. Penelitian Ma (2020) menunjukkan bahwa kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang membawa perubahan paling signifikan dalam kehidupan seseorang, bahkan melampaui dampak dari peristiwa stressful lainnya seperti kehilangan pekerjaan atau perceraian. Bagi ibu rumah tangga yang ditinggalkan, situasi ini tidak hanya mengganggu kestabilan emosional dan hubungan sosial, tetapi juga memaksa terjadinya reorganisasi peran dalam struktur keluarga. Kesedihan akibat kematian pasangan cenderung menimbulkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kehilangan akibat perceraian karena sifat kehilangan yang permanen dan tidak dapat diubah (Bayu, 2022).

Dampak psikologis dari kehilangan pasangan telah didokumentasikan secara luas dalam literatur internasional. Wang (2022) dalam penelitiannya tentang dampak diferensial kehilangan pasangan akibat COVID-19 menemukan bahwa individu yang kehilangan pasangan mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Strand et al. (2024) melalui penelitian longitudinalnya menemukan bahwa kematian pasangan berdampak jangka panjang terhadap kemampuan fisik dan kognitif istri, dengan penurunan yang dapat diamati hingga bertahun-tahun setelah kehilangan. Penelitian Dooley et al. (2025) lebih lanjut mengidentifikasi bahwa kehilangan mendadak menghasilkan gejala stres yang lebih intens, termasuk shock berkepanjangan, disbelief, dan kesulitan menerima realitas kehilangan.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ibu tunggal akibat kematian suami merupakan isu sosial yang sangat signifikan namun masih kurang mendapat perhatian akademis yang memadai. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (2023), terdapat 35.848.163 kepala rumah tangga berjenis kelamin perempuan, dengan persentase mencapai 12,73% dari total rumah tangga di Indonesia. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 28.160 orang dari tahun sebelumnya, menunjukkan tren yang terus meningkat. Dari jumlah tersebut, berdasarkan data PEKKA (Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga), sebanyak 60% menjadi kepala keluarga karena kematian pasangan, menjadikan kategori ini sebagai penyebab terbesar munculnya status ibu tunggal di Indonesia (Khaerunnisa, 2023). Penelitian Khamdani (2025) mengidentifikasi spektrum permasalahan yang dialami ibu tunggal saat menjalani peran ganda, meliputi kesedihan mendalam, stres berat, masalah sosial, masalah finansial, masalah kesehatan, masalah praktis sehari-hari, dan stigma masyarakat. Temuan ini diperkuat oleh Sukmana dan Hanami (2023) yang menjelaskan bahwa peran ganda yang dijalani ibu tunggal menimbulkan berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, dimana situasi ini berpotensi menimbulkan tekanan yang dapat menyebabkan gangguan atau stres, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Lebih lanjut, penelitian Priambodo (2025) menemukan bahwa perempuan Indonesia yang kehilangan suami karena penyakit kronis menghadapi perubahan peran mendadak, kelelahan emosional selama menjadi caregiver, kesulitan beradaptasi setelah kematian suami, dan tekanan ekonomi yang signifikan.

Konteks kematian suami juga mempengaruhi intensitas dampak yang dialami. Handayani et al. (2024) menemukan bahwa ketika suami meninggal akibat penyakit kronis, istri biasanya memiliki waktu untuk menyesuaikan diri secara bertahap melalui proses anticipatory grief, meskipun tetap mengalami beban berat sebagai caregiver. Sebaliknya, penelitian Damayani dan Saragih (2025) menunjukkan bahwa kematian mendadak menyebabkan guncangan emosional yang lebih kuat karena terjadi tanpa peringatan dan memaksa istri menanggung perubahan drastis tanpa persiapan psikologis yang memadai. Fajri dan Indrawati (2024) menemukan bahwa istri yang kehilangan suami secara mendadak mengalami reaksi duka yang lebih intens, seperti kaget, penolakan, dan rasa kehilangan makna hidup yang dalam. Dimensi sosial dari kehilangan pasangan juga memberikan dampak yang signifikan. Odhiambo (2025) dalam penelitiannya tentang stigma terhadap janda menemukan bahwa perempuan yang kehilangan suami sering menghadapi ekspektasi sosial untuk berduka dengan cara tertentu dan mengalami marginalisasi sosial yang dapat memperpanjang proses kedukaan. Ubodiom dan Ifidi (2025) menegaskan bahwa widowhood tidak hanya membawa konsekuensi ekonomi tetapi juga social isolation, psychological distress, dan erosion of social network yang mengarah pada profound loneliness. Dalam konteks Indonesia, stigma terhadap status janda dan tekanan sosial untuk segera bangkit dapat memperburuk kondisi psikologis ibu tunggal (Masrikah, 2023).

Aspek ekonomi merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi ibu tunggal pasca kehilangan pasangan. Penelitian Jiao et al. (2025) menemukan bahwa kehilangan pasangan menyebabkan penurunan living standards sebesar 18% rata-rata dan mendorong 10% perempuan jatuh ke dalam kemiskinan. Streeter (2020) melaporkan bahwa perempuan mengalami penurunan pendapatan sebesar 22% dan kerugian wealth sebesar 10% dalam dua tahun pertama setelah kehilangan pasangan. Fadlon et al. (2020) menambahkan bahwa individual annual income turun rata-rata \$5,500 setelah kematian pasangan dan rate of financial insolvency meningkat dua kali lipat di tahun kematian pasangan. Dalam konteks Indonesia, Hatefi dan Aslani (2023) menekankan perlunya perhatian khusus terhadap economic independence dan kebutuhan finansial janda untuk mengurangi kerentanan sosial dan ekonomi mereka. Meskipun terdapat banyak penelitian tentang kehilangan pasangan, penelitian yang secara mendalam dan komprehensif mengeksplorasi dampak spesifik yang dialami ibu rumah tangga setelah kematian suami masih terbatas, khususnya dalam konteks budaya dan sosial Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada aspek tunggal seperti ekonomi atau kesehatan mental, tanpa mengintegrasikan pemahaman holistik tentang berbagai dimensi dampak yang saling terkait. Padahal, memahami dampak secara menyeluruh sangat penting untuk melihat bagaimana ibu rumah tangga menghadapi perubahan peran, tekanan psikologis, dan adaptasi sosial yang muncul setelah kehilangan pasangan.

Penelitian ini menjadi penting dan berkontribusi pada literatur yang ada dalam beberapa hal. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif ibu rumah tangga, memberikan suara kepada mereka untuk mengartikulasikan dampak yang mereka alami dengan kata-kata mereka sendiri. Kedua, penelitian ini mengintegrasikan pemahaman tentang dampak emosional, sosial, dan ekonomi dalam satu kerangka analisis yang komprehensif, memberikan gambaran yang lebih utuh tentang kompleksitas pengalaman ibu tunggal. Ketiga, penelitian ini dilakukan dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki karakteristik unik terkait peran gender, nilai keluarga, dan support system sosial yang berbeda dengan konteks Barat dimana sebagian besar penelitian tentang bereavement dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur tentang bereavement, khususnya dalam konteks non-Barat, serta memberikan kontribusi praktis sebagai dasar bagi penyusunan intervensi psikososial yang lebih sensitif dan komprehensif terhadap kebutuhan multidimensional ibu rumah tangga yang kehilangan pasangan hidupnya. Pemahaman yang mendalam tentang dampak yang dialami

dapat membantu praktisi kesehatan mental, pekerja sosial, dan pembuat kebijakan dalam merancang program dukungan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan populasi ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif ibu rumah tangga yang kehilangan suami. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu (Moleong dalam Nasir et al., 2023).

Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah empat orang ibu rumah tangga yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) perempuan berstatus ibu rumah tangga tunggal karena kehilangan suami akibat meninggal dunia; (2) kehilangan suami sudah terjadi minimal 1 tahun; dan (3) bersedia menjadi subjek penelitian. Partisipan berusia 44-52 tahun dengan tanggungan 2-5 anak. Dua partisipan mengalami kematian suami secara mendadak, sementara dua lainnya mengalami kehilangan setelah suami sakit berkepanjangan.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan masing-masing partisipan. Durasi setiap wawancara berkisar 45-60 menit. Hasil wawancara direkam menggunakan perekam suara atas izin partisipan dan dilengkapi dengan catatan lapangan. Untuk validasi data, dilakukan *member checking* dengan partisipan dan triangulasi melalui wawancara dengan *significant others* (anak-anak partisipan).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang terdiri dari enam tahap: (1) membaca ulang data dan melakukan transkripsi; (2) membuat catatan awal (initial noting); (3) mengembangkan tema emergen; (4) mencari keterkaitan antar tema; (5) analisis kasus lain secara idiografis; dan (6) mencari pola lintas kasus untuk mengidentifikasi tema-tema superordinate (Eatough & Smith, 2009).

Hasil

Analisis data mengidentifikasi tiga kategori utama dampak yang dialami ibu rumah tangga pascakematian suami: dampak emosional, dampak sosial, dan dampak ekonomi.

1. Dampak Emosional

a. Reaksi emosional awal pascakematian suami

Seluruh partisipan mengalami reaksi emosional yang intens dan mengganggu saat pertama kali mengetahui bahwa suami telah meninggal dunia. Partisipan RD mengalami perasaan kaget yang sangat kuat karena tidak ada persiapan sama sekali menghadapi kepergian suami secara permanen. Meskipun terbiasa dengan perpisahan saat suami bertugas sebagai anggota TNI, kehilangan permanen ini menimbulkan kebingungan mendalam tentang masa depan keluarga.

“Awalnya kaget ya mba. Karena kan ga ada kesiapan apapun. Kalau saya kesiapan ditinggal tugas, insyaAllah saya sudah ada. Kesalahan saya waktu itu

saya ga pernah memikirkan tugas itu pulang hanya bawa nama, itu kaya berat gitu loh ya.” (RD)

Partisipan NH merasakan perasaan terkejut dan blank yang sangat mendalam ketika perawat memberitahukan bahwa suaminya telah meninggal. Ia merasa dunianya hancur dan benar-benar tidak tahu harus berbuat apa. Partisipan K juga mengalami shock karena saat suami meninggal, ia sedang bekerja sehingga tidak mengetahui kondisi suami dan tidak hadir di saat-saat terakhir kehidupan suami.

Partisipan DM mengalami reaksi yang berbeda dengan merasakan kekosongan dan kehampaan yang mendalam. Ia bahkan tidak bisa menangis karena terlalu banyak hal yang harus dipikirkan dan dilakukan sendiri.

“Yang saya rasakan ketika suami meninggal adalah seperti ada rasa yang hampa, hilang dan kosong. Ga bisa nangis karena banyak yang harus dipikirkan dan dilakukan sendiri, buat keputusan sendiri dan bertindak sendiri dan juga mengeluarkan uang sendiri juga.” (DM)

Temuan ini konsisten dengan penelitian Mental Health America (2025) yang menjelaskan bahwa reaksi emosional mendalam seperti anxiety, chronic fatigue, dan depresi merupakan respons normal terhadap kehilangan. Guldin dan Leget (2023) menekankan bahwa kedukaan awal ditandai dengan shock, denial, kesedihan, dan kerinduan yang mendalam.

b. Perasaan bersalah dan menyesal

Ketiga partisipan mengalami perasaan bersalah yang mendalam terkait kepergian suami mereka. Partisipan RD merasa sangat menyesal karena tidak ikut menemani suami saat bertugas di luar. Penyesalan ini sangat mendalam karena suami harus sendirian di detik-detik terakhir hidupnya.

“Iya sakitnya karena kenapa waktu itu tante ga ikut dia tugas disana. Paling ngga kan tante tiap hari tau, tante bisa ngerawat gitu kan... Nah ketika tau itu ya rasa sakitnya itu kenapa aku ga ikut dan nemenin dia disana, sampai akhir hyatnya utu dia sendirian di rumah dinasnya.” (RD)

Partisipan NH juga merasakan penyesalan yang sama karena tidak berada di samping suami saat detik-detik terakhir dan menyesal telah meninggalkan suami untuk mengurus administrasi. Partisipan K berulang kali menyatakan penyesalannya yang mendalam karena lalai saat suami meminta dibawa ke rumah sakit.

“Seandainya bisa diulang itu pas ga mau makan atau apa gitu, saya pasti langsung bawa ke rumah sakit.” (K)

Fenomena ini sesuai dengan temuan Kübler-Ross dan Kessler (2005) bahwa fase bargaining seringkali disertai dengan rasa bersalah, di mana individu cenderung menyalahkan diri atas hal-hal yang sebenarnya di luar kuasa mereka. Banner Health (2024) menjelaskan bahwa pikiran tentang "jika saja" merupakan upaya untuk menciptakan hasil yang berbeda.

2. Dampak Sosial

a. Kehilangan dukungan emosional

Kehilangan suami berdampak signifikan pada aspek sosial kehidupan partisipan, terutama terkait kehilangan dukungan emosional dan teman berbagi. Partisipan RD mengungkapkan bahwa yang paling terasa adalah ketiadaan tempat untuk berbagi cerita.

“Kalau perubahan karena sudah terbiasa almarhum ga pulang ya, pulanginya itu seminggu sekali pernah dua minggu sekali... yang bikin terasa itu ketika ga ada tempat untuk curhat.” (RD)

Partisipan K mengalami hal serupa dengan kehilangan teman ngobrol dan quality time bersama pasangan.

“Perubahannya biasanya kalau pulang ke rumah ada suami, sekarang ga ada. Kesehariannya sama aja. Anak-anak pendiam, jadi yang paling kerasa kalau ga ada teman ngobrol tiap pulang kerja.” (K)

Partisipan NH juga menyatakan kesulitan karena tidak ada lagi pasangan untuk diajak berbagi dan mengambil keputusan bersama.

“Agak repot dan berat juga, biasanya kan ada yang diajak curhat sekarang ga ada. Mengambil keputusan sendiri, cari uang sendiri kaya gitu.” (NH)

Temuan ini sejalan dengan penelitian Stroebe dan Schut (2001) dalam Dual Process Model yang menjelaskan bahwa loss-oriented stressors mencakup kehilangan dukungan emosional pasangan sebagai tempat berbagi cerita dan pengambilan keputusan.

b. Adaptasi peran ganda

Kehilangan suami memaksa ibu tunggal untuk mengambil tanggung jawab penuh sebagai kepala keluarga dan pengasuh anak sekaligus. Partisipan RD harus memikirkan bagaimana menopang hidup dan kebutuhan anak-anak yang masih kecil.

“Yang ada dipikiran saya bagaimana caranya saya menopang hidup dan kebutuhan anak-anak saya yang pada waktu itu masih kecil.” (RD)

Partisipan NH mengalami transformasi peran yang signifikan, harus mengerjakan semua hal sendirian dan mengambil keputusan sendirian. Partisipan DM menggambarkan dirinya harus menjadi single mother yang siaga dan serba bisa, mulai dari memperbaiki listrik hingga memasak dengan mahir.

"Selalu jadi single mom yang siaga. Harus sat set dan harus serba bisa. Betulin listrik harus bisa, masak harus jago." (DM)

Putri dan Valentina (2024) menjelaskan bahwa ibu tunggal memikul tanggung jawab ganda dalam kehidupan rumah tangga maupun ranah sosial. Make Mothers Matter (2024) menegaskan bahwa ibu tunggal menghadapi beban

ganda yang unik, harus menavigasi kedukaan mereka sendiri sambil mendukung kebutuhan emosional anak-anak.

3. Dampak Ekonomi

Dua dari empat partisipan secara eksplisit menyatakan bahwa ekonomi menjadi tantangan terberat dalam menjalani hidup sebagai ibu tunggal. Partisipan RD menyatakan ekonomi sebagai tantangan terberat meskipun ada pemasukan dari pensiun suami. Ia berusaha untuk bisa berdiri sendiri dengan penghasilan sendiri melalui berdagang kecil-kecilan.

"alhamdulillah karena almarhum seorang abdi negara TNI masih ada pensiunan gitu kan... tapi tante juga berpikir tante ga mengharapkan itu gitu loh. Gimana caranya bisa berdiri sendiri, bisa punya penghasilan sendiri." (RD)

Partisipan NH juga mengidentifikasi ekonomi sebagai tantangan terberatnya. Usaha jualan pudding yang awalnya hanya iseng karena bosan, kini menjadi penghasilan utama.

"Ekonomi ya.. tante kan cuma penjual pudding. Tadinya niat tante iseng aja karena bosan... tapi sekarang malah jadi penghasilan utama. Alhamdulillah cukup tapi kalau ada sesuatu yg mendesak sampai harus mengeluarkan uang, itu tante kepikiran buat besoknya.." (NH)

Temuan ini konsisten dengan penelitian Jiao et al. (2025) yang menemukan bahwa kehilangan pasangan menyebabkan penurunan living standards sebesar 18% rata-rata dan mendorong 10% perempuan jatuh ke dalam kemiskinan. Streeter (2020) juga menemukan bahwa perempuan mengalami penurunan pendapatan sebesar 22% dan kerugian wealth sebesar 10% dalam dua tahun pertama setelah kehilangan pasangan.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa ibu rumah tangga yang kehilangan suami mengalami dampak multidimensional yang kompleks dan saling terkait, mencakup aspek emosional, sosial, dan ekonomi. Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami reaksi emosional yang intens dan disruptif, dengan manifestasi yang bervariasi mulai dari *shock* dan keterkejutan hingga perasaan hampa dan ketidakmampuan menangis. Intensitas dan keberagaman manifestasi reaksi emosional ini mencerminkan sifat personal dan unik dari pengalaman kedukaan, sejalan dengan pemahaman kontemporer tentang bereavement yang menekankan bahwa tidak ada cara yang benar atau salah untuk berduka (McConnell, 2024).

Reaksi *shock* dan *disbelief* yang dialami partisipan, terutama yang mengalami kehilangan mendadak, konsisten dengan temuan Stahl et al. (2023) yang mengidentifikasi bahwa *sudden loss* secara konsisten berkaitan dengan tiga kluster gejala utama: *shock and disbelief*, halusinasi tentang almarhum, dan perasaan terasing dari orang lain. Dooley et al. (2025) lebih lanjut menegaskan bahwa individu yang mengalami *sudden loss* cenderung mengalami *shock* berkepanjangan, *disbelief* yang intens, dan kesulitan yang lebih besar dalam menerima realitas kehilangan dibandingkan dengan mereka yang mengalami kehilangan yang dapat diantisipasi. Fenomena ini terlihat jelas pada pengalaman partisipan NH yang sering merasa seolah-olah suaminya hanya sedang bekerja di luar kota, mencerminkan mekanisme penyangkalan sebagai pelindung psikologis dari realitas yang terlalu menyakitkan. Perbedaan reaksi emosional antara partisipan yang mengalami *sudden loss* dengan yang mengalami kehilangan setelah periode sakit panjang memberikan validasi empiris terhadap konsep *anticipatory*

grief. Nielsen et al. (2016) dalam *systematic review* tentang *anticipatory grief* menemukan bahwa meskipun tidak dapat secara definitif dibuktikan bahwa *anticipatory grief* mengurangi intensitas keduakaan pasca kematian, proses ini memberikan waktu bagi keluarga untuk mempersiapkan diri secara emosional dan praktis. Partisipan DM yang telah menemani suami sakit selama 20 tahun menunjukkan penerimaan yang lebih cepat karena telah melalui proses persiapan psikologis yang panjang dan memiliki kesadaran bertahap bahwa kondisi suami semakin menurun.

Perasaan bersalah dan penyesalan yang dialami tiga dari empat partisipan merupakan manifestasi dari tahap bargaining dalam kerangka teoretis Kübler-Ross, dimana individu cenderung menyalahkan diri atas hal-hal yang sebenarnya di luar kuasa mereka (Kübler-Ross & Kessler, 2005). Banner Health (2024) menjelaskan bahwa pikiran "jika saja" merupakan upaya untuk menciptakan hasil yang berbeda, namun penting untuk diingat bahwa perasaan bersalah tidak berarti seseorang telah melakukan kesalahan tetapi hanya menunjukkan bahwa mereka sangat peduli. Dooley et al. (2025) menemukan bahwa *guilt* dan *self-blame* adalah reaksi umum dalam proses keduakaan, terutama ketika kematian terjadi secara mendadak dan individu merasa memiliki kesempatan untuk mencegahnya. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi psikologis yang membantu individu yang berduka untuk mereframe pemikiran *self-blame* mereka dan memahami batasan kontrol manusia terhadap kehidupan dan kematian. Ketidakmampuan menangis yang dialami partisipan DM meskipun mengalami kehilangan mencerminkan kompleksitas respons emosional terhadap *bereavement*. Fagundes dan Marques (2020) dalam penelitiannya tentang psikobiologi *bereavement* menemukan bahwa keduakaan mempengaruhi seluruh tubuh, tidak hanya secara emosional tetapi juga fisik, dan respons ini dapat bervariasi dari *overwhelming emotions* hingga *emotional numbing*. Fenomena ini dapat dipahami sebagai mekanisme protektif psikologis dimana sistem emosional sementara "mati rasa" untuk mencegah *overwhelm* yang dapat mengganggu fungsi penting seperti pengambilan keputusan dan pengelolaan tanggung jawab praktis yang mendesak.

Kehilangan suami berdampak signifikan pada aspek sosial kehidupan partisipan, terutama terkait kehilangan dukungan emosional dan teman berbagi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan konsep *loss-oriented stressors* dalam *Dual Process Model* (Stroebe & Schut, 2001) yang mencakup yearning untuk almarhum, merefleksikan makna kehilangan, dan mengonfrontasi berbagai perasaan terkait keduakaan. Kustanti et al. (2024) dalam *scoping review* tentang teori dan model yang diaplikasikan untuk *grief* menjelaskan bahwa *loss-oriented coping* dominan pada fase *acute grief* dan melibatkan *confrontation* terhadap realitas kehilangan. Kehilangan pasangan sebagai tempat berbagi cerita dan pengambilan keputusan menciptakan kekosongan sosial-emosional yang signifikan. Eisma et al. (2022) dalam penelitiannya tentang *social support* dan *prolonged grief* menemukan bahwa *perceived social support* yang rendah berkaitan dengan risiko lebih tinggi mengalami *prolonged grief disorder*. Sebaliknya, individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung lebih cepat mencapai adaptasi. Partisipan RD dan NH yang aktif bersosialisasi dengan teman dan komunitas menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola kesedihan dibanding partisipan K yang merasa kesepian dan tidak memiliki siapa-siapa selain anak.

Transformasi peran menjadi kepala keluarga sekaligus pengasuh anak merupakan manifestasi konkret dari *restoration-oriented stressors* yang mencakup adaptasi terhadap kehidupan baru tanpa pasangan, mencakup tantangan ekonomi, perubahan peran, pengambilan keputusan sendiri, dan pembelajaran keterampilan baru (Stroebe & Schut, 2001). Eisma et al. Peran ganda yang harus dijalani ibu tunggal sesuai dengan temuan Putri dan Valentina (2024) yang menjelaskan bahwa ibu tunggal memikul tanggung jawab ganda dalam kehidupan rumah tangga maupun ranah sosial, dimana mereka bertugas mengelola rumah tangga dengan aktivitas mencuci, memasak, membersihkan, dan merawat anak di lingkungan domestik, serta menggantikan peran ayah sebagai pencari nafkah utama. Make Mothers Matter (2024) menegaskan bahwa ibu tunggal menghadapi beban ganda yang unik, harus menavigasi keduakaan mereka sendiri sambil mendukung kebutuhan emosional anak-anak, yang dapat sangat *overwhelming*. Paradoksnya, meskipun anak-anak seharusnya menjadi beban tambahan, mereka justru menjadi sumber motivasi terbesar bagi para ibu untuk terus bertahan dan berjuang. (2022) menjelaskan bahwa dalam *fase restoration-oriented coping*, individu menghadapi *secondary stressors* dan mulai menciptakan *new normals* untuk memandu kehidupan mereka. Larsen et al. (2024) menemukan bahwa *restoration-oriented coping* sangat penting untuk membantu individu yang berduka menyadari bahwa hidup terus berjalan meskipun keduakaan akan terus mengikuti. Pembelajaran keterampilan baru yang sebelumnya ditangani oleh suami mencerminkan aspek praktis dari *restoration-*

oriented coping. Worden (2009) dalam *Tasks of Mourning* menjelaskan bahwa salah satu tugas kedukaan adalah *to adjust to an environment in which the deceased is missing*, yang mencakup penyesuaian eksternal dengan mengambil alih peran dan tugas almarhum. Keempat partisipan menunjukkan bahwa mereka secara aktif melakukan penyesuaian eksternal dengan mengambil alih semua tanggung jawab yang sebelumnya dibagi dengan suami, menunjukkan resiliensi dan kapasitas adaptasi yang luar biasa.

Dampak ekonomi yang signifikan yang dialami partisipan konsisten dengan literatur internasional tentang *financial consequences of widowhood*. Jiao et al. (2025) dalam penelitian mereka tentang dampak widowhood terhadap konsumsi rumah tangga di China menemukan bahwa kehilangan pasangan menyebabkan penurunan *living standards* sebesar 18% rata-rata dan mendorong 10% perempuan jatuh ke dalam kemiskinan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *widowhood* mengurangi konsumsi untuk pendidikan anak, yang sangat relevan dengan kekhawatiran partisipan NH tentang biaya kuliah anaknya. Streeter (2020) dalam penelitian tentang *gender differences in widowhood* menemukan bahwa *financial security* perempuan memburuk sebagai konsekuensi langsung dari kehilangan pasangan, dimana perempuan mengalami penurunan pendapatan sebesar 22% dan kerugian *wealth* sebesar 10% dalam dua tahun pertama setelah kehilangan pasangan. Fadlon et al. (2020) menemukan bahwa *individual annual income* turun rata-rata \$5,500 setelah kematian pasangan dan tetap berada pada level ini selama dua tahun berikutnya, serta *rate of financial insolvency* meningkat dua kali lipat di tahun kematian pasangan.

Temuan bahwa dua partisipan harus menjual perhiasan dan mengembangkan usaha kecil-kecilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga mencerminkan strategi *survival* ekonomi yang sering dilakukan ibu tunggal. Hatefi dan Aslani (2023) dalam penelitian mereka tentang status sosial-ekonomi *widows* menekankan perlunya perhatian khusus terhadap *economic independence* dan kebutuhan finansial janda untuk mengurangi kerentanan sosial dan ekonomi mereka. Dalam konteks Indonesia dimana sistem jaminan sosial masih terbatas, kerentanan ekonomi ibu tunggal menjadi lebih akut dan memerlukan perhatian khusus dari pembuat kebijakan. Menariknya, dua partisipan lainnya tidak menyebutkan ekonomi sebagai tantangan terberat mereka, melainkan mengidentifikasi tantangan non-ekonomi seperti kesepian dan kekhawatiran dalam membesarkan anak tanpa figur ayah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi ibu tunggal bersifat multidimensional dan tidak hanya terbatas pada aspek ekonomi. Worden (2009) menjelaskan bahwa penyesuaian setelah kehilangan mencakup tiga dimensi yaitu eksternal yang berkaitan dengan peran dan tugas, internal yang berkaitan dengan *sense of self*, dan spiritual yang berkaitan dengan *worldview*. Pengalaman keempat partisipan menunjukkan bahwa mereka berjuang dalam ketiga dimensi ini secara bersamaan, meskipun dengan penekanan yang berbeda-beda tergantung pada konteks personal mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa ibu rumah tangga yang kehilangan suami mengalami dampak multidimensional yang mencakup aspek emosional, sosial, dan ekonomi. Dampak emosional meliputi *shock*, perasaan hampa, kesedihan mendalam, perasaan bersalah, dan penyesalan. Dampak sosial mencakup kehilangan dukungan emosional suami, perubahan peran menjadi kepala keluarga dengan tanggung jawab ganda, dan pembelajaran keterampilan baru. Dampak ekonomi ditandai dengan kesulitan finansial akibat kehilangan pencari nafkah utama. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, anak-anak menjadi sumber motivasi utama bagi ibu tunggal untuk bertahan dan beradaptasi dengan kehidupan baru. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi psikososial yang holistik bagi ibu tunggal, mencakup tidak hanya dukungan emosional tetapi juga bantuan praktis dalam aspek ekonomi dan adaptasi peran.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar konselor dan psikolog yang bekerja dengan ibu tunggal mengintegrasikan pendekatan yang tidak hanya fokus pada pengelolaan emosi (*loss-oriented*) tetapi juga mendukung adaptasi terhadap peran dan tanggung jawab baru (*restoration-oriented*). Penting juga untuk memfasilitasi kelompok dukungan yang

memungkinkan ibu tunggal berbagi pengalaman dan belajar strategi coping dari sesama. Bagi masyarakat, diperlukan peningkatan kepekaan dan empati terhadap ibu tunggal dengan memberikan dukungan praktis dan emosional tanpa menghakimi serta mengurangi stigma negatif terhadap status janda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, menggunakan desain longitudinal, dan mengeksplorasi efektivitas berbagai bentuk intervensi psikososial bagi ibu tunggal.

Daftar Pustaka

- Arsa, K., & Lestari, M. (2024). Resiliensi pada ibu sebagai orang tua tunggal. *Buletin Psikologi*, 32(1), 84-97. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.92660>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. BPS RI.
- Banner Health. (2024). *Coping with traumatic loss*. <https://www.bannerhealth.com>
- Bayu, R. (2022). Dampak kehilangan pasangan terhadap kesejahteraan emosional ibu tunggal di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 115-127.
- Bimantara, G., Wardhani, Y. F., & Anggraini, A. D. (2022). Gambaran resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 104-108.
- Damayani, L., & Saragih, M. (2025). Emotional adjustment of widows after spousal loss due to illness: A qualitative approach. *Jurnal Empati Psikologi*, 13(1), 44-58.
- Dooley, J., Wamser-Nanney, R., Seery, M. D., & Campbell, C. L. (2025). Positive adaptation after sudden loss. *Journal of Loss and Trauma*, 30(1), 1-18.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2009). Interpretative phenomenological analysis. In E. Lyons & A. Coyle (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology* (pp. 35-50). SAGE Publications.
- Elfers, J., Hlava, P., Sharpe, F., Arreguin, S., & McGregor, D. C. (2024). Resilience and loss: The correlation of grief and gratitude. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00126-1>
- Fadlon, I., Nielsen, T. H., & Parsons, D. O. (2020). Household responses to severe health shocks and the design of social insurance. *The Economic Journal*, 130(628), 1170-1195.
- Fajri, N., & Indrawati, E. S. (2024). Dinamika psikologis istri yang kehilangan suami secara mendadak. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 45-57.
- Guldin, M. B., & Leget, C. (2023). An integrated process model of loss and grief. *Palliative Care and Social Practice*, 17, 1-12.
- Handayani, R., Wulandari, T., & Fadhilah, S. (2024). Sudden loss and grief reaction among women: A phenomenological study. *Indonesian Journal of Mental Health*, 9(2), 88-101.
- Hatefi, M., & Aslani, K. (2023). Socio-economic status of widows: A review study. *Journal of Family Research*, 19(1), 45-62.

- Irbathy, L., Santoso, M. B., & Wijaya, H. E. (2025). Parenting style and emotional resilience in single-parent families. *Indonesian Psychological Research*, 7(1), 12-28.
- Jiao, K., Xu, H., & Shen, Y. (2025). The impact of widowhood on household consumption in China. *China Economic Review*, 79, 102045.
- Khamdani, M. (2025). Permasalahan ibu tunggal dalam menjalani peran ganda. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 23-35.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Ma, Y. (2020). Extraordinary loss and ordinariness: The experience of spousal loss among Chinese widows. *Omega - Journal of Death and Dying*, 82(2), 234-251.
- Make Mothers Matter. (2024). *Widowed mothers: The invisible care workers*. MMM Policy Brief 2024.
- McConnell, S. (2024). *Understanding traumatic grief: A guide for practitioners*. Trauma and Grief Network.
- Mental Health America. (2025). *Grief and loss*. <https://www.mhanational.org>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.
- Priambodo, A. P. (2025). Loss of husband to critical illness: The life experiences of loss and grieving for Indonesian wives. *Indonesian Journal of Qualitative Studies*, 2(2), 123-138.
- Putri, D. A., & Valentina, R. (2024). Peran ganda ibu tunggal dalam mengasuh anak dan memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 23-34.
- Stahl, S. T., Beach, S. R., Musa, D., & Schulz, R. (2023). Living with loss: Mental health of older adults following spousal bereavement during COVID-19. *The Gerontologist*, 63(2), 280-290.
- Strand, B. H., et al. (2024). Spousal bereavement and its effects on later life physical and cognitive capabilities. *Ageing & Society*, 44(7), 1215-1234. <https://doi.org/10.1017/S0144686X23000123>
- Streeter, M. (2020). Gender differences in widowhood: Financial and mental health outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 82(3), 412-428.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research* (pp. 375-403). American Psychological Association.
- Wang, H., et al. (2022). The differential impact of COVID-19 widowhood on mental health. *Journal of Affective Disorders*, 320, 466-474. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.044>

Worden, J. W. (2009). Grief counseling and grief therapy: *A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.