BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Awal pernikahan dalam penelitian ini dibatasi secara operasional sebagai lima tahun pertama kehidupan pernikahan, yaitu sejak pernikahan berlangsung hingga usia pernikahan maksimal lima tahun. Pembatasan tersebut merujuk pada Kendhawati dan Purba (2019) yang menempatkan lima tahun pertama sebagai periode penting dalam kehidupan pernikahan. Pada periode ini, pasangan menghadapi berbagai dinamika baru, seperti memasuki kehidupan bersama sebagai suami dan istri, menyesuaikan ekspektasi sebelum menikah dengan realitas kehidupan pernikahan, menghadapi kemungkinan hadirnya anak pertama, serta belajar mengelola konflik dalam hubungan. Lima tahun pertama juga dipenuhi oleh berbagai transisi peran sehingga pasangan perlu membangun pola komunikasi dan kemampuan menghadapi tekanan secara bersama-sama (Pambudi & Ratnasari, 2024). Pentingnya periode tersebut juga diperkuat oleh Kementerian Agama Republik Indonesia (2026) yang memberikan perhatian khusus terhadap lima tahun pertama pernikahan melalui program pendampingan pascanikah karena periode tersebut dinilai rentan terhadap konflik dan perceraian.

Penyesuaian ini tidak hanya berkaitan dengan segala aspek, termasuk peran dan status masing-masing pasangan dalam rumah tangga. Hurlock (1980) menyebutkan bahwa pada masa awal pernikahan, pasangan harus mempelajari peran baru sebagai suami dan istri, di mana keberhasilan penyesuaian ini akan menentukan stabilitas pernikahan. Papalia dkk. (2009) menegaskan bahwa

negosiasi peran merupakan bagian penting yang harus disepakati bersama agar hubungan berjalan seimbang. Demikian pula Desmita (2017) menambahkan bahwa transisi peran ini menuntut kedewasaan emosional, karena pasangan perlu belajar menjalankan tanggung jawab barunya. Oleh karena itu, awal pernikahan dapat dipandang sebagai fase krusial dalam pembentukan fondasi peran dan status yang harmonis dalam hubungan suami istri.

Setiap pasangan yang telah mengucap janji suci pernikahan tentu memiliki harapan untuk hidup bersama hingga menua. Kenyataannya terkadang tidak selalu sejalan dengan harapan tersebut, sebab adanya perubahan status dalam keluarga maupun lingkungan sosial yang dipicu oleh meninggalnya pasangan. Kehilangan pasangan karena kematian menjadi pengalaman yang sangat menyedihkan dan meninggalkan luka mendalam bagi seseorang, khususnya ketika mereka telah terikat dalam hubungan pernikahan (Anjarwati, Murdiana, & Zainuddin, 2022). Keputusan untuk memasuki pernikahan bagi setiap pasangan didasarkan pada harapan yang dibangun bersama. Banyak wanita yang telah menikah mengandalkan harapan dan masa depan pada pasangannya, membangun impian untuk kehidupan yang harmonis dan bersama seiring berjalannya waktu. Namun, harapan tersebut bisa menjadi mustahil ketika dihadapkan pada perpisahan akibat kematian, yang berdampak pada kelangsungan hidup selanjutnya (Junkhian, Sugiyarto, & Daryanto, 2024).

Peralihan status seorang wanita dari seorang istri menjadi seorang wanita yang ditinggal meninggal oleh suaminya merupakan perubahan yang signifikan, baik dalam peran di lingkungan keluarga maupun di masyarakat (Anjarwati,

Murdiana, & Zainuddin, 2022). Para wanita muda yang ditinggal meninggal oleh pasangan umumnya mengalami kejadian tersebut secara mendadak sehingga merasakan kesedihan yang sangat mendalam dan sangat memerlukan perhatian serta dukungan dari lingkungan sekitarnya (Naufaliasari & Andriani, 2013). Meskipun peristiwa ini menjadi pengalaman yang penuh trauma, mereka dituntut untuk segera pulih dari duka, menghadapi kenyataan hidup, serta menjalankan peran-peran baru yang muncul akibat perubahan tersebut. Dalam prosesnya, mereka perlu membangun ketahanan diri agar mampu bertahan, beradaptasi, dan belajar dari situasi sulit yang mereka hadapi (Naufaliasari & Andriani, 2013).

Setelah kehilangan pasangan, tidak sedikit wanita yang kesulitan untuk bangkit dan membangun kembali kehidupan dengan baik, bahkan beberapa wanita mengalami keterpurukan dalam aspek mental, sosial, ekonomi, bahkan spiritual (Junkhian, Sugiyarto,& Daryanto, 2024). Lingkungan keluarga dan masyarakat sering kali tidak memahami betapa sulitnya tekanan yang harus dihadapi. Wanita sering kali dipandang baik-baik saja dan akan pulih seiring berjalannya waktu, tanpa menyadari tantangan besar yang harus dihadapi setelah kehilangan pasangan (Junkhian, Sugiyarto, & Daryanto, 2024). Berdasarkan uraian dampak di atas, kebutuhan untuk bangkit dan beradaptasi secara positif menjadi hal yang fundamental bagi wanita pasca kematian suami. Proses inilah yang dalam ilmu psikologi dikenal sebagai Resiliensi.

Resiliensi dapat dipahami melalui berbagai penelitian sebagai kekuatan fundamental yang dimiliki setiap individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi atau kondisi tertentu, yang berfungsi sebagai dasar untuk bertahan, dan berasal dari

karakter positif yang terdapat dalam diri seseorang (Junkhian, Sugiyarto, & Daryanto, 2024). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari berbagai peristiwa kehidupan yang pada awalnya terasa sangat berat dan mengguncang, maka dari itu individu yang resilien tidak menolak perasaan negatif seperti duka, marah, kehilangan, atau kebingungan ketika menghadapi tekanan emosional yang besar, tetapi mampu mengelola emosi tersebut secara sehat tanpa membiarkannya berkembang menjadi kondisi psikologis yang menetap (Siebert, 2005). Pandangan ini selaras dengan ungkapan terkenal dari Nietzsche, bahwa "apa yang tidak membunuh kita akan membuat kita lebih kuat." Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih tangguh saat menghadapi kesulitan besar dibandingkan individu yang tidak resilien karena individu memiliki keyakinan untuk membangun kembali hidup dengan cara baru yang lebih sesuai, dan dalam proses mengatasi kesulitan tersebut sering kali menemukan kekuatan baru dalam diri mereka (Siebert, 2005).

Patterson dan Kelleher (2005) menyebutkan tiga aspek yang membentuk resiliensi adalah nilai pribadi, efikasi diri, dan energi pribadi. Nilai pribadi mencakup nilai inti yang mencerminkan prinsip hidup mendalam, nilai dalam peran profesional, serta nilai yang terkait dengan program atau kebijakan tertentu. Efikasi pribadi adalah keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi kesulitan, yang terbentuk dari rasa percaya diri, pengalaman, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Sementara itu, energi pribadi meliputi empat jenis: fisik, emosional, mental, dan spiritual. Keempatnya memberikan kekuatan untuk tetap fokus, semangat, dan

terarah dalam menghadapi tekanan. Ketiga aspek ini bersama-sama membentuk kapasitas resiliensi seseorang untuk bertahan, pulih, dan bangkit dari masa sulit.

Kondisi wanita yang ditinggal meninggal suaminya ini dapat memicu depresi akibat perasaan kehilangan harga diri, masa depan, dan harapan. Berbagai permasalahan yang muncul dapat menuntut untuk mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi serta kondisi yang tidak menyenangkan setelah ditinggalkan suami, yang kemudian menjadi hambatan baik dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya jika tidak adanya resiliensi dalam dirinya (Welly, 2017, dalam Sari & Wahyuliarmy, 2021). Sedangkan jika dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki sifat easygoing, mudah bergaul, mampu berpikir dengan baik, termasuk memiliki keterampilan sosial dan kemampuan dalam menilai sesuatu. Selain itu, mereka juga dikelilingi oleh dukungan dari orang-orang di sekitarnya, memiliki kepercayaan diri dalam membuat keputusan, serta memiliki spiritualitas dan religiusitas yang kuat (Wulandari dalam Sari & Wahyuliarmy, 2021).

Sebagai penguatan terhadap fenomena penelitian, peneliti melakukan wawancara pendahuluan pada 2 Mei 2025 kepada salah satu wanita dewasa awal yang mengalami kematian suami pada awal pernikahan. Narasumber dalam wawancara pendahuluan ini disamarkan dengan inisial MBB. Wawancara pendahuluan tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman kehilangan suami, perubahan kehidupan setelah kehilangan, serta proses awal munculnya resiliensi pada wanita yang mengalami peristiwa tersebut.

Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa kehilangan suami pada awal pernikahan membawa dampak yang besar terhadap kehidupan MBB. Pada masa awal kehilangan, MBB mengalami kesedihan mendalam, kehilangan arah, penurunan motivasi, serta kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, seiring berjalannya waktu, MBB mulai menunjukkan usaha untuk bertahan melalui dukungan orang terdekat, aktivitas kerja, pemaknaan spiritual, serta upaya membangun kembali tujuan hidup. Temuan pendahuluan ini memperlihatkan bahwa resiliensi pada wanita pasca kematian suami tidak muncul secara instan, tetapi terbentuk melalui proses yang bertahap dan dipengaruhi oleh kondisi internal maupun dukungan dari lingkungan.

Berdasarkan gambaran tersebut, penelitian ini tidak hanya berfokus pada satu pengalaman individu, tetapi berupaya memahami secara lebih mendalam dinamika resiliensi pada wanita dewasa awal yang mengalami kematian suami di awal pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan tiga partisipan utama dan significant other sebagai informan pendukung agar pengalaman kehilangan, faktor pendukung, faktor penghambat, serta proses pembentukan resiliensi dapat dipahami secara lebih utuh.

Sari dan Wahyuliarmy (2021) memaparkan bahwa resiliensi adalah kemampuan penting yang perlu dimiliki individu. Dengan resiliensi, seseorang akan melihat tantangan hidup sebagai peluang menuju kesuksesan. Saat menghadapi masalah, ia akan memilih menjadi penyintas, bukan korban, serta terus berusaha tumbuh meski dalam situasi yang sulit. Pola pikir yang resilien juga membuka kemungkinan untuk mengeksplorasi pengalaman baru dan melihat

kehidupan sebagai kemajuan, bukan kemunduran (Anjarwati, Murdiana, & Zainuddin, 2022). Permasalahan yang dihadapi dalam setiap fenomena yang tidak sesuai harapan dapat menyebabkan stres dan tekanan secara psikologis dalam diri individu ketika tingkat resiliensinya tidak ditingkatkan (Darmaningrum, 2023).

Secara empiris, faktor-faktor yang memperkuat resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan orang terdekat telah diteliti oleh Islami dan Rahmasari (2022), yang menemukan bahwa hubungan keterikatan dengan keluarga, kemampuan pemecahan masalah, regulasi diri, kemampuan memaknai peristiwa, serta dimensi spiritualitas terbukti berperan penting dalam membantu individu bertahan dan bangkit dari keterpurukan akibat kehilangan yang mendadak. Upaya yang dilakukan individu dalam mencapai resiliensi pasca kehilangan pun beragam. Rusli dan Widyastuti (2023) menemukan bahwa individu yang mengalami kesedihan mendalam akibat kematian orang tua melakukan berbagai strategi adaptif, mulai dari memperluas interaksi sosial, meningkatkan aktivitas produktif, hingga mengubah cara mereka memaknai peristiwa kematian sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus diterima.

Pada kasus kematian mendadak pada pasangan, tahap awal kehilangan sering kali ditandai oleh guncangan emosional yang ekstrem, bahkan sampai tidak dapat berfungsi secara normal (Anjarwati, Murdiana, & Zainuddin, 2022). Namun, Proses terbentuknya resiliensi pada wanita yang ditinggal meninggal oleh suaminya umumnya tidak berlangsung secara instan, melainkan diawali dengan fase-fase yang penuh tantangan emosional. Salah satu fase awal yang umum dialami adalah keterpurukan, di mana individu merasa tenggelam dalam emosi negatif yang intens,

seperti kesedihan mendalam, kemarahan, kebingungan, hingga perasaan putus asa. Reaksi emosional ini merupakan respons alami terhadap peristiwa traumatis atau kehilangan besar, seperti kematian pasangan hidup. Pada tahap ini, individu belum mampu mengaktivasi mekanisme adaptif secara optimal, sehingga rasa tidak berdaya dan ketidakpastian terhadap masa depan sangat mungkin mendominasi (Widyataqwa & Rahmasari, 2021). Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengetahui "bagaimana gambaran resiliensi wanita dewasa awal pasca kematian suami di awal pernikahan?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam gambaran resiliensi, faktor pendukung dan penghambat, serta proses pembentukan resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian suami di awal pernikahan.

2. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat kita ambil dari penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis sosial mengenai resiliensi wanita pasca kematian suami di awal pernikahan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi para konselor, psikolog, serta

pendamping psikososial mengenai proses resiliensi wanita yang mengalami kehilangan suami secara mendadak di awal pernikahan. Pengetahuan tentang resiliensi sangat penting karena individu yang berada dalam kondisi kehilangan memiliki kerentanan tinggi terhadap tekanan emosional dan gangguan penyesuaian, sehingga diperlukan pendekatan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi yang berfokus pada penguatan aspek-aspek resiliensi, seperti kemampuan regulasi emosi, keyakinan diri, serta dukungan sosial, yang telah terbukti berperan penting dalam proses pemulihan individu setelah mengalami peristiwa traumatis.