

# PENELITIAN TENTANG PENYESUAIAN DIRI TERHADAP MASA BERKABUNG PADA WANITA YANG SUAMINYA MENINGGAL

Oleh: *Makmuroh Sri Rahayu*  
*Bayu Asri Gusnin*

## ABSTRAK

*Kehidupan seseorang akan selalu mengalami perubahan yang memerlukan penyesuaian diri. Salah satu perubahan kehidupan tersebut adalah jika seorang wanita ditinggalkan suaminya karena meninggal. Peristiwa tersebut akan menyebabkan stress bagi individu yang bersangkutan dan memerlukan penyesuaian diri. Kemampuan penyesuaian diri seseorang terhadap masa berkabung dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor apa saja yang mempengaruhi penyesuaian diri wanita yang ditinggal mati suaminya. Penelitian bersifat studi kasus terhadap enam wanita. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah angket penyesuaian diri dan depth interview yang digunakan untuk mengetahui latar belakang kehidupan subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berperan dalam kemampuan penyesuaian diri pada subjek penelitian adalah ketaatan yang kuat pada agama. Ketaatan tersebut diperoleh dari pendidikan masa kecilnya dan berlanjut pada usia dewasa. Faktor lainnya adalah aktivitas isteri (pekerjaan), kepribadian, dan sebab-sebab suami meninggal.*

## I. Pendahuluan

Setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang, baik yang sifatnya menyenangkan apalagi yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan stress pada orang yang bersangkutan. Menurut Morgan (1986) stress adalah perasaan tidak berdaya, baik secara fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh tuntutan dari dalam diri maupun dari lingkungan yang dirasa melampaui kemampuan yang dimilikinya. Pada The Holmes and RAHE Social Readjustment Rating Scale (Morgan, 1986) yang mengukur stress dalam hal perubahan-perubahan kehidupan menunjukkan bahwa peristiwa yang paling membuat stress adalah kematian pasangan hidup. Bloom (1977) menyatakan bahwa dari semua faktor yang berkaitan dengan pemunculan gangguan mental pada pasiennya adalah berkaitan

dengan perceraian dan kematian pasangan. Stress dapat dialami apabila seorang wanita (isteri) ditinggal mati oleh suaminya. Begitu suaminya meninggal perubahan dalam kehidupannya terjadi. Isteri dituntut untuk mengatasi sendiri semua persoalan pribadi dan persoalan rumah tangga yang muncul. Ia kehilangan seseorang yang biasa menjadi tempat saling membicarakan masalah yang dihadapi. Apalagi bila suami menjadi tempat bergantung secara materi dan psikologis bagi isteri dan anak-anaknya. Isteri diharapkan mampu mengatasi kesedihannya, masalah ekonomi, hubungan sosial, emosional, mengambil keputusan. Barret(993) mengartakan bahwa kematian pasangan hidup (dalam hal ini suami) merupakan salah satu penyebab utama timbulnya stress dan merupakan salah satu kondisi yang betul-betul memerlukan penyesuaian diri.

Menurut Schneider (1964) yang dimaksud penyesuaian diri adalah respon mental dan perilaku yang merupakan usaha keras dari seseorang untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya sehingga mencapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan sosialnya. Dengan kata lain subjek mampu mengatasi hal-hal yang dirasa kurang menyenangkan akibat perubahan yang dialaminya. Individu dikatakan mampu menyesuaikan diri apabila dapat memberi reaksi-reaksi yang efisien dan memuaskan baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungannya.

Penyesuaian diri akibat meninggalnya suami ini disebut oleh Bowlby (1984) sebagai penyesuaian diri terhadap masa berkabung.

Menurut Bowlby, ada 4 tahap (fase) sebelum individu mampu menyesuaikan diri terhadap masa duka citanya. 4 fase tersebut adalah:

1. **Fase Protest;** Fase pertama ini ditandai dengan perilaku menangis sambil berteriak, mudah marah dan sangat peka.
2. **Fase Despair;** Ditandai dengan mengeluh, menangis, menarik diri dari lingkungan dan menunjukkan keadaan depresif. Biasanya disertai dengan tidak bisa tidur, nafsu makan berkurang, gelisah dan mudah tersinggung.
3. **Fase Detachment;** Timbul rasa untuk melepaskan diri dari lingkungan, acuh-tak acuh pada lingkungan, tidak butuh lingkungan, melamun, sibuk dengan diri sendiri dengan mengenang masa-masa indah dengan suami, Apatis. Bila keadaan ini terus berlanjut bisa jatuh ke depresi.
4. **Fase Reorganisasi;** Fase dimana seseorang yang ditinggalkan telah dapat mengalami semua persoalan emosional sehubungan dengan hilangnya "attachment figure". Dia mulai dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang baru.

Proses sampai dapat menyesuaikan diri tersebut kurang lebih 3-6 bulan. Pendapat lain menjelaskan ½ - 2 bulan.

Tugas dasar proses penyesuaian diri pada masa berkabung meliputi:

1. **Menerima kenyataan adanya kematian.** Menerima kenyataan ini memang dirasakan sangat berat. Ada beberapa individu yang tidak mau menerima terhadap kenyataan tersebut sehingga merasa terluka dalam proses berkabungnya. Mengingkari adanya kematian ini dapat mengakibatkan suatu gangguan dari yang sifatnya ringan sampai ke delusi.
2. **Mengalami rasa "sakit" dari kedukaan.** Setiap orang yang berduka akan mengalami "sakit" ini baik dirasakan secara fisik, emosional atau tingkah laku. Ada kalanya individu mengatasi rasa dengan memikirkan atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan adri almarhum. Hal ini sebenarnya dapat menghambat penyesuaian dirinya.
3. **Penyesuaian diri terhadap lingkungan dengan ketiadaan almarhum.** Penyesuaian diri terhadap kehidupan tanpa suami memang sulit dan memerlukan waktu kurang lebih 3 bulan setelah kematian suami. Kegagalan tugas ke tiga ini sebabnya adalah ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap adanya kematian. Individu tampak tanpa daya, tidak berusaha mengembangkan kemampuannya untuk mengatasi masalah atau meghindar dan tidak dapat menghadapi tuntutan lingkungan. Bowlby menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan berhasil mengatasi masa berkabungnya bila ada kemajuan dalam mengenali perubahan-perubahan lingkungan, perbaikan dari peran-peran sebelumnya dan mendefinisikan kembali tujuan-tujuan hidupnya atau keadaan yang tidak dapat dipecahkan.

4. **Membentuk reaksi emosional yang baru.** Tugas ini berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan untuk tidak terpaku terhadap hubungan emosional dengan almarhum, dan membentuk kembali hubungan baru atau menikah kembali. Dalam kenyataannya tidak setiap isteri yang ditinggal suaminya mampu melaksanakan tugas ke empat ini. Mereka memutuskan untuk tetap sendiri dalam membesarkan anak-anak dan mengurus rumah tangganya.

Menurut Schneider (1964) kemampuan penyesuaian diri secara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu bawaan (herediter), adat istiadat dan agama, lingkungan, training, serta pendidikan

Apabila individu mengalami suatu peristiwa seperti kematian, maka kesedihan tersebut dapat berlarut-larut dan menimbulkan stress. Untuk melakukan penyesuaian kembali dari rasa berkabungnya menurut Warden (1982) tergantung pada beberapa faktor yaitu:

1. *"Who the person was"*. Individu akan merasakan kesedihan yang berbeda antara ditinggal adik, ayah, anak atau suami. Semakin dekat hubungan dengan orang yang meninggal, semakin intensif kesedihannya dan semakin sulit untuk secepatnya menyesuaikan diri kembali.
2. Sifat dari kasih sayang atau *"The nature of attachment"*, meliputi kekuatan kasih sayang, lindungan kasih sayang dan hubungan yang ambivalent.
3. Sebab-sebab kematian, apakah mendadak karena kecelakaan, serangan jantung atau karena melalui proses perawatan karena sakit.
4. Kejadian masa lalu atau *"Historical antecedents"*. Bila individu pernah mengalami peristiwa sebelumnya dan tidak mampu mengatasi rasa kesedihan secara adekuat maka ada kecenderungan untuk tidak

mampu pula mengatasi kesedihan bila mengalami peristiwa yang sama.

5. Kepribadian. Termasuk di dalamnya adalah usia dan jenis kelamin, tipe kepribadian yang dimiliki subjek.
6. Variabel sosial. Dalam hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan etnik, agama dan adat istiadat, ikut berperan dalam kemampuan penyesuaian diri terhadap masa berkabungnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada 6 wanita yang suaminya meninggal dunia.

## II. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, ingin menggambarkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri terhadap masa berkabung pada isteri yang ditinggal mati suaminya.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan depth interview yang bersifat bebas terpimpin. Hasil dari depth interview mengungkap tentang latar belakang kehidupan isteri untuk mengetahui tentang kehidupan agama dari subjek, sebab-sebab suami meninggal, hubungan subjek dengan suami, kegiatan subjek sebelum dan sesudah suami meninggal, pekerjaan subjek. Selain depth interview digunakan pula angket penyesuaian diri berdasarkan konsep Robertson & Bowlby tentang tahapan-tahapan reaksi emosional yang khas dari stress karena kematian pasangan. Penelitian ini bersifat studi kasus terhadap 6 subjek (wanita) dengan kriteria sebagai berikut: wanita usia 40-60 tahun : mempunyai anak yang perlu biaya sekolah ( beban tanggungan keluarga). Tingkat kehidupan sosial ekonomi menengah ke atas dan pendidikan minimal SMA, beragama Islam. Keseluruhan data diambil dari data skripsi yang dilakukan oleh Bayu Asri Gusnindar. Hasil dari angket ini kemudian

dianalisis secara keantitatif yang akan menjelaskan apakah subjek telah mampu menyesuaikan diri atau belum. Analisis kuantitatif ini kemudian digabungkan dengan analisis kualitatif dari hasil interviu yang kemudian menghasilkan kesimpulan penelitian. (hasil analisis kualitatif terlampir).

### III. Hasil

Hasil pengumpulan data yang diperoleh, sebelum dianalisis disajikan dalam bentuk table sebagai berikut .

**Tabel data kualitatif tentang aspek-aspek yang akan diteliti**

No.	Faktor yang dilihat	K A S U S					
		1	2	3	4	5	6
1	Dasar Agama yang dimiliki	Kuat	Kuat	Kuat	Kurang Kuat	Kurang Kuat	Kuat
2	Penyesuaian diri thd masa berkabung	Sudah mampu	Sudah mampu	Sudah mampu	Belum mampu	Belum mampu	Sudah mampu
3	Lama penyesuaian	10 Bulan	3 Bulan	5 Bulan	12 bulan	13 bulan	5 Bulan
4	Pekerjaan subjek	Dosen + wiraswasta	Wiraswasta	Guru SD + Wiraswasta	Dosen	Ibu Rumah tangga	Wiraswasta
5	Sebab meninggal	Sakit	Mendadak	Sakit	Mendadak	Sakit	Sakit
6	Kegiatan lain setelah suami meninggal	Pengajian + Sosial	Pengajian + pertemuan keluarga (arisan)	Pengajian + meningkatkan usaha	Pengajian (insidental)	Tidak ada	Pengajian
7	Frekuensi kesibukan	Sangat Sibuk	Sangat Sibuk	Sangat Sibuk	Kurang Sibuk	Kurang Sibuk	Sibuk
8	Ketergantungan pada suami	Saling Tergantung	Saling Tergantung	Saling Tergantung	Saling Tergantung	Tergantung	Saling Tergantung

### IV. Analisis dan Pembahasan

1. Dari keenam kasus wanita yang suaminya meninggal hanya satu orang yang penyesuaian diri terhadap masa berkabungnya 3 bulan. Selebihnya (5 kasus) pada 3 bulan pertama masih dalam fase protest, fase despair, dan fase detechment sehingga dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri terhadap masa berkabung cukup lama. 1 kasus yang samapi 13 bulan belum mampu menyesuaikan diri.
2. Faktor yang berperan terhadap kemampuan penyesuaian diri pada masa berkabung yang utama adalah latar belakang agama yang kuat. Dengan ketaatan terhadap agama inilah yang menyebabkan mereka mampu berserah diri kepada Tuhan sehingga mereka mempunyai pegangan yang kuat dalam menghadapi hidup. Peristiwa yang dialaminya dihayati sebagai suatu cobaan

hidup dari Tuhan dan semata-mata karena kasihnya kepada hambanya. Melalui cobaan hidup tersebut akan menambah keimanannya. Individu yakin bahwa tidak ada cobaan dari Allah yang melampaui batas kemampuannya sehingga kematian merupakan suatu takdir yang telah digariskan oleh Allah dan akan dialami oleh setiap orang. Mereka juga yakin bahwa ada hikmah dari peristiwa yang dialaminya. Agama yang kuat juga menyebabkan mereka tidak mengenal putus asa, keluh kesah dan meratapi kepergian suaminya secara berkepanjangan sehingga akan mempercepat proses penyesuaian dirinya. Ini ditunjukkan pada unsur 1,2,5 dan 6.

3. Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap masa berkabung adalah pekerjaan dan aktivitas yang dilakukannya. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa faktor isteri bekerja ikut menentukan terhadap penyesuaian masa berkabungnya,

kecuali kasus ke 4. Kasus 1,2,3,dan 6 adalah terdiri dari isteri-isteri yang bekerja. Pekerjaan di luar rumah tangga yang dilakukan oleh para wanita tersebut cukup menyita waktu sehingga subjek tidak terpaku pada kesedihan yang dialaminya. Pengalaman yang diperoleh di luar rumah, banyak bertemu dengan orang-orang lain di luar keluarga cukup menghibur dan membesarkan hati mereka. Hal ini memberikan pengaruh pada diri subjek sehingga sedikit-demi sedikit penyesuaian diri dapat dilakukannya. Dengan bekerja mereka juga terbantu dalam masalah keuangan. Mereka dapat mencari uang sendiri yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarganya dan suber keuangan keluarga akibat suaminya meninggal tidak sepenuhnya hilang. Mereka juga mempunyai kegiatan lain seperti pengajian, pertemuan rutin bulanan dan mengunjungi sanak keluarga. Aktivitas-aktivitas lain di luar rumah dan di luar kegiatan rutusnya menyebabkan subjek-subjek dalam penelitian tersebut tidak sempat mengalami duka cita yang berkepanjangan. Khusus untuk kasus 4, meskipun subjek bekerja, namun tidak mempunyai kegiatan lain di luar rumah dan waktu luangnya belum dimanfaatkan, subjek hanya kadang-kadang saja pergi ke pengajian. Banyaknya waktu luang inilah yang menyebabkan subjek terus terpaku pada suaminya yang telah meninggal, kesedihan yang berlarut-larut dan merasa hidupnya tidak berarti. Penyesuaian diri terhadap masa berkabung inipun menjadi lebih lama. Faktor lain yang ikut berperan adalah kepribadian subjek, Isteri yang sangat dependent kepada orang lain (suaminya) akan kesulitan dalam penyesuaian diri pada masa berkabungnya. Sementara isteri yang mandiri dan hubungan dengan suami yang bersifat timbal balik dimana antara suami isteri saling mengisi, saling berbagi baik dalam mendidik anak, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah keluarga maupun

dalam bidang keuangan akan mampu menyesuaikan diri pada masa berkabungnya. Kebiasaan untuk ikut berperan dalam urusan keluarga inilah yang juga ikut menentukan penyesuaian diri terhadap masa berkabungnya. Sewaktu suaminya meninggal mereka sudah mengetahui apa yang harus dilakukan dan langkah apa yang harus diambil agar tidak terjadi kegoncangan dalam urusan dan kegiatan keluarga. Sebaliknya pada kasus 5. Subjek biasa tergantung sepenuhnya kepada suami. Segala urusan yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, memecahkan masalah pendidikan anak-anak dan keuangan diatur oleh suami. Isteri tinggal menjalankan dan mengikuti kemauan suami dan keadaan tersebut juga dihayati sebagai keadaan yang menyenangkan bagi isteri. Dengan meninggalnya suami maka tempat bergantung bagi dirinya dan anak-anaknya menjadi hilang. Isteri menjadi cemas, tidak ada harapan, putus asa yang menyebabkan kesedihan dan kekecewaan berkepanjangan.

## V. Kesimpulan

Salah satu faktor yang paling penting untuk mampu menyesuaikan pada masa berkabung adalah ketaatan kepada ajaran agama yang kuat pada diri subjek yang diperolehnya sejak masa kanak-kanak berlanjut terus sampai usia dewasa. Hal ini bukan berarti bahwa ketaatan kepada agama membuat individu tidak stress apabila mengalami peristiwa yang menyedihkan seperti kehilangan suami, namun duka cita dan berkabung yang dialaminya tidak akan terjadi secara berlarut-larut. Faktor lain yang ikut berperan adalah isteri yang bekerja serta aktivitas lainnya, kepribadian tidak tergantung terhadap suami mandiri, sebab-sebab suami meninggal. Faktor tersebut saling berkaitan dan ikut berperan dalam mewarnai penyesuaian diri sekarang terhadap masa berkabungnya.

## VI. Saran

1. Pendidikan agama perlu ditanamkan sejak kecil. Penghayatan dan ketaatan beragama merupakan kunci dan dasar yang sangat penting bagi individu sehingga tidak mudah menyerah dan putus asa apabila menghadapi masalah. Demikian juga apabila suatu saat harus “berpisah dengan pasangannya” karena meninggal.
2. Wanita perlu mempunyai aktivitas positif dalam berbagai bidang. Kegiatan yang produktif dan dapat menghasilkan dapat menghasilkan uang merupakan suatu alternatif yang cukup baik. Aktivitas tersebut tidak perlu meninggalkan rumah (kalau memang tidak memungkinkan keluar rumah). Keterampilan kewanitaan berpotensi untuk menghasilkan seperti desainer (menjahit), membuat makanan (home industr). Kegiatan tersebut selain untuk mengisi waktu supaya tidak jenuh di rumah juga persiapan kalau wanita harus “sendiri” karena ditinggal mati suaminya.

## Daftar Pustaka

- Bayu Asri Gusnindar, 1997**. *Skripsi Studi kasus mengenai perbandingan mengenai kemandirian dan penyesuaian diri terhadap masa berkabung antara isteri yang berlatar belakang budaya Minangkabau dan budaya Sunda.*
- Bowlby, J., 1980**. *Attachment and Loss*, Vol III, Penguins Books. Middlesex
- Dennis, Marsden., 1996**, *Mother Alone, Poverty and the Fatherless Family*, Allen Lane, The Penguin Press.
- Morgan, Clifford. T, King, Richard A; Weish John R; 1986**. *Introduction to Psychology*, Seventh Edition, Mc.Graw-Hill. Singapore.
- Sneiders, Alexander, 1964**, *A Personal Adjustment and Mental Health*, Holt, Rinehart, and Awinson, New York.
- Warden, J. William, 1982**, *Grief Therapy And Grief Counseling*, Springer Publishing Company, Inc, New York.