

RESILIENSI PADA JANDA CERAI MATI

Citra Ayu Kumala Sari, Ayu Imasria Wahyuliarmy
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
citraayukumalasari@gmail.com ayuimasria@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article history: Received February 3 rd , 2021 Revised February 25 th , 2021 Accepted March 4 th , 2021	<i>The purpose of this study is to identify the relationship between social support and resiliency among widows. The hypothesis proposed in this study is that there is an association between social support and resilience among widows. The subjects in this study were 40 widows whose husbands had died. The sampling technique used in this research was purposive random sampling. The independent variable in this study is social support (X), while the dependent variable is resilience (Y). Hypothesis testing using Rho Spearman Pearson Correlation. Based on the results of hypothesis testing $\rho = 0.709$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), there is a positive and very significant relationship between social support and resilience in divorced widows. The higher the social support, the higher the resilience, vice versa.</i>
Keyword: Social Support, Resilience	Copyright © 2021 Jurnal IDEA. All rights reserved.

Corresponding Author:

Uinsatu
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
Jl. Mayor Sujadi No.46 Kudus, kedungkandang Tulungagung
Email: uinsatu.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda cerai mati. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Janda cerai mati. Populasi dalam penelitian ini adalah janda yang suaminya telah meninggal dunia. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 janda. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Random Sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X), sedangkan variabel tergantung adalah resiliensi (Y). Uji Hipotesis menggunakan Rho Spearman Pearson Correlation. Berdasarkan hasil uji hipotesis $\rho = 0.709$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda cerai mati. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula resiliensi.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Resiliensi

Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk hidup sosial tidak dapat hidup sendiri, manusia membutuhkan manusia lain atau saling bergantung satu sama lain. Sifat itulah yang membuat manusia berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya salah satunya adalah kebutuhan sosial. Untuk memenuhi kebutuhan sosial manusia melakukan interaksi dengan manusia lain, membangun hubungan yang lebih dekat antara perempuan dengan perempuan dan laki-laki dengan laki-laki, maupun hubungan yang romantis antara laki-laki dan perempuan. Ketika di antara dua manusia yang berbeda jenis kelamin saling tertarik dan jatuh cinta maka untuk memenuhi kebutuhan yang lainnya mereka akan melakukan sebuah pernikahan.

Islam memandang bahwa pernikahan sesuatu yang luhur dan sakral, bermakna kepada Allah SWT, mengikuti sunnah Rasulullah dan di laksanakan atas dasar ikhlas, tanggung jawab, dan mengikuti ketentuan-ketentuan hukum yang harus dipatuhi. Dalam Undang-undang RI Nomer 1 tahun 1974 tentang Bab pernikahan pasal 1, pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seseorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Tujuan pernikahan, sebagaimana difirmankan oleh Allah SWT dalam surat Ar-Rum ayat 2 “Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya cenderung dan merasa tentram kepadanya dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih sayang. Pernikahan merupakan sunnah nabi Muhammad SAW. Sunnah dalam pengertian mencontoh tindak laku nabi Muhammad Saw. Perkawinan diisyartkan supaya manusia mempunyai keturunan dan keluarga yang sah menuju kehidupan bahagia di dunia dan akhirat (Wibisana, 2016).

Akan tetapi, kebahagiaan atas sebuah pernikahan akan berhenti saat salah satu dari mereka kembali menghadap Tuhan (Mahardika, 2013). Menurut Atkinson-Atkinson dan Hilgrad (Sawitri, 2007) kematian suami atau istri memiliki nilai perubahan kehidupan yang paling tinggi dibandingkan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan individu. Kematian merupakan salah satu realitas kehidupan manusia yang sering tidak terelakkan. Kehidupan sepeninggal pasangan merupakan peristiwa yang dapat mengganggu kehidupan emosional, mengubah hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan setelah ditinggalkan pasangan. Dan kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang lebih dapat menimbulkan stress daripada kehilangan pasangan karena perceraian (Aprilia, 2013).

Tidak seorangpun sanggup membayangkan, akan ditinggal meninggal oleh orang terdekat (pasangan hidup) baik istri maupun suami sebagai pasangan suami-istri sampai belasan tahun. Secara umum kehilangan paling sulit adalah kehilangan pasangan hidup. Santrock, (Desiningrum, 2014), terjadinya kematian pada pasangan tidak mudah diterima oleh individu baik wanita maupun pria. Akan tetapi bila hal ini terjadi pada wanita, mereka akan lebih mampu menyesuaikan diri karena wanita lebih banyak bertanggung jawab atas kehidupan emosional dalam kehidupan suami istri dan memiliki lebih banyak teman, lebih dekat dengan saudara, serta berpengalaman dan mengatasi diri mereka sendiri secara *psikologis*. Namun tidak jarang masih ada diantara mereka yang terpuruk dalam duka cita mendalam, kesulitan keuangan, merasa kesepian, merasakan gangguan fisik dan mengalami gangguan *psikologis* (Santrock dalam Zulfiana, 2013).

Pada pria biasanya status menduda tidak berlangsung lama karena adanya keterbatasan untuk merawat dirinya sehingga membuat duda memilih untuk menikah kembali (Desiningrum, 2014) sedangkan yang dialami wanita yang hidup menjanda sangat kompleks. Pertama mereka harus membesarkan anak-anak seorang diri. Hal ini tidaklah mudah karena bagaimanapun juga anak-anak yang sedang tumbuh dan mencari identitas diri akan membutuhkan figur ayah. Selain itu, wanita yang menjanda juga mengalami permasalahan ekonomi terutama jika saat menikah ia tidak bekerja dan hanya mengandalkan penghasilan dari suami. Ketika tiba-tiba ia kehilangan suami yang selama ini menopang perekonomian

keluarga para janda pun tidak memiliki pemasukan tetap. Akibatnya, wanita-wanita yang menjadi janda sering dihadapkan pada kesulitan ekonomi.

Masalah lain yang juga dialami oleh para wanita yang menjanda adalah masalah seksual. Pangkahila (Zulfiana, 2013) mengatakan bahwa kehilangan pasangan dapat menjadi hambatan psikis bagi mereka yang berstatus janda, sehingga dorongan seksual lenyap. Namun seiring dengan perjalanan waktu, setelah mereka mampu menyesuaikan diri dan menerima kenyataan, beban pikir itu perlahan-lahan hilang sehingga dorongan seksual mereka kembali seperti semula. Sedangkan secara sosial, masyarakat umumnya masih memandang status janda dengan pandangan negatif. Beragam stigma ditimpakan kepadanya oleh masyarakat yang menganggap tempat perempuan yang terbaik adalah di samping suami (Zulfiana, 2013).

Menjadi seorang *single parent* sungguh tidaklah mudah bagi orang yang mengalaminya, harus siap menghadapi segala resiko dan tanggung jawab saat menjadi orang tua tunggal. Menurut Perlmutter & Hall (Aprilia, 2013) berperan sebagai orangtua tunggal bagi wanita akan membuatnya mengalami perubahan yang dapat menimbulkan masalah karena seseorang yang seharusnya hanya berperan sebagai ibu saja pada akhirnya harus berperan ganda. Keadaan menjanda bagi wanita dengan usia lansia akan mengalami permasalahan yaitu menurunnya kesehatan fisik, bagi wanita usia muda akan mengalami permasalahan yaitu memiliki perasaan kesepian (Desiningrum, 2014).

Banyaknya masalah yang muncul selama menjadi seorang wanita dengan peran orangtua tunggal membutuhkan penyesuaian diri untuk menghadapi banyak perubahan (Aprilia, 2013). Janda juga memerlukan kemampuan diri agar dapat menghadapi tekanan-tekanan maupun permasalahan hidup agar dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik (Naufaliasari & Andriani, 2013).

Resiliensi yaitu pengentasan efek negatif dari stress, peningkatan dalam beradaptasi, dan pengembangan keterampilan coping yaitu efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Oleh karena itu resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Utami & Helmi, 2017).

Kualitas resiliensi yang dimiliki pada setiap orang tidak sama dikarenakan hal tersebut ditentukan oleh salah satu faktor yaitu seberapa besar dukungan sosial dalam membentuk resiliensi seseorang tersebut.

Menurut Sarason & Sarason (Yuniawati & Marni, 2015) bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerima yang akan melindungi diri dari perilaku negatif.

Sumber lain dari dukungan sosial yang terpenting yaitu berasal dari dukungan anak karena bagi seorang janda anak merupakan motivasi penting untuk dapat menjadi kuat dan bersemangat dalam menghadapi permasalahan.

Dalam Undang-undang RI Nomer 1 tahun 1974 tentang Bab pernikahan pasal 1, pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seseorang pria dengan seorang wanita sebagai suami, istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Wibisana, 2016).

Akan tetapi, kebahagiaan atas sebuah pernikahan akan berhenti saat salah satu dari mereka kembali menghadap Tuhan (Mahardika, 2013). Menurut Atkinson- Atkinson dan Hilgrad (Sawitri, 2007) Kematian suami atau istri memiliki nilai perubahan kehidupan yang paling tinggi dibandingkan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan individu. Kematian merupakan salah satu realitas kehidupan manusia yang sering tidak terelakan. Kehidupan sepeninggal pasangan merupakan peristiwa yang dapat mengganggu kehidupan emosional, mengubah hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan setelah ditinggalkan pasangan.

Banyaknya masalah yang muncul selama menjadi seorang wanita dengan peran orangtua tunggal membutuhkan penyesuaian diri untuk menghadapi banyaknya perubahan (Aprilia, 2013). Janda juga memerlukan kemampuan diri agar dapat menghadapi tekanan-tekanan maupun permasalahan hidup agar dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan kemampuan resiliensi pada wanita yang kehilangan suaminya akibat meninggal dunia. Kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.

Resiliensi yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan yang sulit dalam kehidupannya, kemauan berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta berusaha bangkit dari keterpurukan untuk dapat menjadi lebih baik.

Menurut Resnick (Anwar, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang yaitu *self-esteem*, *spiritualitas*, emosi positif, dan salah satu sumber yang menjadi fokus penelitian ini yaitu berhubungan dengan dukungan sosial yang diberikan lingkungan untuk dirinya. Kualitas resiliensi yang dimiliki pada setiap orang tidak sama dikarenakan hal tersebut ditentukan salah satu faktor yaitu seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang tersebut. Di sinilah pentingnya peran dukungan sosial terhadap resiliensi pada diri sendiri untuk kehidupan yang lebih baik kedepannya.

Dukungan sosial itu bisa didapat dari keluarga, orang terdekat, dan masyarakat sekitar. Dukungan sosial berperan sebagai informasi atau umpan balik dari orang lain agar selalu merasa dihargai, dicintai, diperhatikan dan dihormati dan komunikasi yang lebih baik. Resiliensi sendiri berperan membangkitkan semangat diri sendiri selepas ditinggal oleh pasangan hidup, dan membantu kesuksesan adaptasi dari keterpurukan masa lalu.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi orang tua tunggal bukan suatu hal yang mudah, maka harus dukungan-dukkungan sosial yang berasal dari diri sendiri dan orang sekitar.

Poewadarminta, (Aprilia 2013) berpendapat secara etimologi resiliensi diadaptasi dari kata dalam bahasa Inggris *Resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula. Banaag, (Aprilia 2013) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan kontruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan melunakkan kesulitan hidup individu.

Menurut Rutter, (Nisa & Muis, 2012) bahwa resiliensi merupakan hasil dari kesuksesan dalam menghadapi masalah. Sehingga individu yang memiliki resiliensi dipastikan akan selalu berani menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada dihadapannya tanpa harus menghindar.

Resiliensi mengacu pada proses dinamis yang meliputi adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan. Charney, (Azzahra 2017) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stress lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja.

Resiliensi merupakan hal yang sangat penting dimiliki individu. Orang yang dengan resiliensi akan memandang bahwa kejadian berat hidupnya merupakan sebuah tantangan dalam mencapai kesuksesan, sehingga ketika seseorang mengalami sebuah masalah dalam hidupnya maka ia akan menjadi penyintas bukan sebagai korban dan dirinya akan terus mencoba untuk tumbuh walaupun dalam keadaan berat. Adapun penelitian-penelitian menunjukkan bahwa dengan resiliensi seseorang dapat sukses dan memiliki kepuasan hidup yang baik, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hubungannya dengan orang lain (Habibah, dkk, 2018).

Dapat diambil kesimpulan bahwa Resiliensi turut berperan penting dalam membantu individu untuk dapat bertahan dari banyak faktor atau penyebab stress yang dapat individu mengalami distress psikologi. Oleh karena itu resiliensi merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama pada janda yang ditinggal meninggal oleh suaminya.

ada beberapa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte, (Septiani & Fitria, 2016).

- a. *Regulasi Emosi (Emotion Regulation)*
Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Reivich & Shatte megungkapkan dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stress yang dialami oleh individu.
- b. *Pengendalian Impuls (Impuls Control)*
Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.
- c. *Optimis (Optimisme)*
Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimis adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimis yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.
- d. *Causal Analysis*
Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.
- e. *Empati (Empath)*
Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.
- f. *Self-Efficacy*
Self-efficacy adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.
- g. *Reaching Out*
Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seseorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Menurut Wolin & Wolin (Wulandari, 2020) ada tujuh aspek yang mendukung individu dalam membentuk resiliensi, yaitu :

- a. *Insight*
Insight yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat.
- b. *Independence*

Independence yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi yang bermasalah).

c. *Relationships*

Relationships yaitu individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, memiliki *role model* yang baik.

d. *Initiative*

Initiative yaitu keinginan kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya.

e. *Creativity*

Creativity yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.

f. *Humor*

Humor yaitu kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun.

g. *Morality*

Morality yaitu kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan.

Dari kedua aspek-aspek resiliensi diatas, yang digunakan untuk skala resiliensi aspek pertama menurut Reivich & Shatte, (Septiani & Fitria, 2016).

faktor yang memengaruhi resiliensi. Everal, et al (Taufik, 2012) memaparkan ada tiga faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu:

a. Faktor Individual

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan meayani anak. Keterikatan emosional dan batin antara anggota keluarga sangat diperlukan dalam mendukung pemulihan individu-individu yang mengalami stress atau trauma. Keterikatan para anggota keluarga sangat berpengaruh dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami musibah untuk dapat pulih dan memandang kejadian tersebut secara objektif.

c. Faktor Komunitas

Menurut Delgado (Taufik, 2012) menambahkan dua hal terkait dengan faktor komunitas yaitu:

1) Gender

Gender memberikan kontribusi bagi resiliensi individu. Resiko kerentanan terhadap tekanan emosional, perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko, dan respon terhadap kesulitan yang dihadapi dipengaruhi oleh gender.

2) Keterkaitan dengan Kebudayaan

Keterkaitan dengan budaya meliputi keterlibatan seseorang dalam aktivitas-aktivitas terkait dengan budaya setempat berikut ketaatan terhadap nilai-nilai yang diyakini dalam kebudayaan tersebut. Bahwa resiliensi dipengaruhi secara kuat oleh kebudayaan, baik sikap-sikap yang diyakini dalam suatu budaya, nilai-nilai, dan standard kebaikan dalam suatu masyarakat.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam individu (internal) dan faktor-faktor dari luar individu (eksternal). Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung *easygoing*, mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berfikir yang baik termasuk keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu, memiliki orang di sekitar yang mendukung, percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spritualitas dan religiusitas (Wulandari, 2020).

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental maupun kesehatan fisik bagi individu. Rook (Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan- ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial menunjukan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress, trauma dan sebagainya. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu menjadi tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Sarason (Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

Menurut Jhonson (Handono & Basori, 2013) bahwa dukungan sosial merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk diminta bantuan. Jadi pada dasarnya dukungan sosial merupakan hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi atau bantuan nyata, sehingga merasa individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Menurut House (Wijaya dan Pratitis, 2012) ada empat aspek dukungan sosial.

- a. *Emotional Support*: Individu membutuhkan simpati, cinta, dan kepercayaan serta kebutuhan didengarkan.
- b. *Appraisal Support*: Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.
- c. *Instrumental Support*: Dukungan instrumet juga disebut dukungan nyata atau dukungn secara materi seperti peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung dan memberikan waktu luang.
- d. *Informational Support*: Menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadimaupun perkerjaan. Informasi ini dapat berupa nasehat, pengarahan dan informasi lainyang sesuai dengan kebutuhan.

Menurut Jacobson (Syafitri, 2015) aspek-aspek dukungan sosial meliputi tiga hal yaitu :

- a. Dukungan secara emosional (*Emotional support*) meliputi: perasaan nyaman, dihargai, dicintai dan diperhatikan.
- b. Dukungan secara kognitif (*Cognitive support*) meliputi: informasi, pengetahuan dan nasehat.
- c. Dukungan secara material (*Material support*) meliputi: bantuan atau pelayanan berupa suatu barang dalam mengatasi suatu masalah.

Dari kedua aspek-aspek dukungan sosial di atas, yang digunakan untuk skala dukungan sosial aspek pertama menurut House (Wijaya dan Pratitis, 2012).

Single parent dalam pengertian psikologis adalah orang tua baik ayah maupun ibu yang siap menjalani tugasnya dengan penuh tanggung jawab sebagai orang tua tunggal (Sari, 2015). Sebagai janda banyak tanggung jawab yang ditanggung sendiri dalam memenuhi kebutuhan hidup, dan itu tidaklah mudah bagi seseorang yang menerima dan menjalaninya. Wanita biasanya agak mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitasnya setelah ditinggal suami. Disamping kecerdasan, dibutuhkan juga kepribadian yang kuat, rasa percaya diri, dan kebernian untuk mampu bertahan hidup. Dalam lingkungan sosial, janda juga mengalami tekanan psikis yang mana masyarakat menganggap janda sebagai aib dan dikucilkan yang

bahkan dapat menyebabkan depresi atas perasaan kehilangan berupa harga diri, masa depan, harapan dan sebagainya. Banyaknya permasalahan yang muncul membuat janda harus melakukan proses adaptasi untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang harus dihadapi setelah di tinggal suami sehingga menyebabkan banyak hal yang menjadi hambatan dalam hidupnya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial (Welly, 2017).

Maka dari itu pentingnya sebuah dukungan sosial dari orang terdekat dan resiliensi dari diri janda untuk kehidupan yang lebih baik lagi.

Dukungan sosial ialah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (Yuniawati, 2015). Sedangkan untuk resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau di transformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup (Utami dan Helmi, 2017).

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka seorang janda dapat menumbuhkan kemampuan berfikir analisis kausal untuk menyelesaikan masalahnya dan mencapai resiliensi. Namun sebaliknya seorang janda yang memiliki dukungan sosial rendah maka janda kurang mampu berfikir analisis kausal dalam menyelesaikan segala masalahnya.

Metode

Populasi dalam penelitian ini ialah janda cerai mati yang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 40 janda cerai mati yang ada di desa Watudakon Kesamben Jombang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. Teknik ini berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkutpaut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada janda cerai mati. Maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Variabel Bebas : Dukungan Sosial (X)

Variabel Tergantung : Resiliensi (Y)

Skala dukungan sosial disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (Wijaya dan Pratitis, 2012) yang dikembangkan dalam *blue print* sebagai berikut :

Tabel 1
Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Fav	Unf	Jum
Emotional Support	1, 2, 10, 17, 27	11, 20, 21, 28, 29	10
Apprasial Support	5, 6, 12, 26, 30	3, 13, 31, 37, 39	10
Instrumental Support	14, 22, 34, 36, 38	9, 18, 23, 32, 40	10
Informational Support	8, 15, 19, 24	4, 7, 16, 25, 33, 35	10
Jumlah	19	21	40

Skala resiliensi disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte, (Septiani & Fitria, 2016) yang dikembangkan dalam *blue print* sebagai berikut:

Tabel 2
Blue Print Skala Resiliensi

Aspek	Fav	Unf	Jum
Regulasiemosi (<i>Emotion regulation</i>)	1, 12, 23, 31, 39	8, 21, 32, 47, 61	10
Pengendalianimpuls (<i>Impuls control</i>)	9, 20, 22, 40, 62, 63	7, 38, 48, 54, 64	11
Optimis(<i>Optimisme</i>)	6, 14, 26, 33, 49, 55, 56	5, 10, 41	10
<i>Causal Analysis</i>	16, 34, 42, 50, 65, 67	15, 35, 51, 57	10
Empati(<i>Empath</i>)	4, 17, 43, 58, 68, 69, 71	27, 44, 52	10
<i>Self-efficacy</i>	11, 28, 36, 45, 53	18, 19, 59, 66, 70	10
<i>Reaching out</i>	3, 25, 29, 37, 46, 60	2, 13, 24, 30	10
Jumlah	42	29	71

Pelaksanaan pengambilan data penelitian di Desa Watudakon Kesamben Jombang. Adapun langkah-langkah penelitian ini sebagai berikut :

1. Setelah mendapat ijin, peneliti menyebar angket kepada para janda cerai mati sebanyak 40 orang yang dilakukan di Desa Watudakon Kesamben Jombang, setelah di isi kemudian dikumpulkan kembali.
2. Seluruh skala yang terkumpul kemudian dilakukan scoring sesuai dengan pedoman yang telah ada, setelah itu dibuatkan tabulasi data untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.
3. Setelah alat ukur di uji validitas dan reliabilitas maka dilanjutkan dengan analisa data penelitian untuk menguji asumsi kemudian menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi korelasi antara dukungan sosial dengan resiliensi. Hal ini berarti menguji signifikansi korelasi antara satu variable bebas bergejala kontinum dengan satu variable kontinum juga, maka model analisis statistik yang tepat adalah *Pearson Correlation Rho Spearman*. Pertimbangan menggunakan model analisa tersebut berdasarkan uji normalitas dan linieritas dengan hasil sebagai berikut :

1. Uji normalitas data resiliensi mendapatkan hasil *Kolmogorov-smirnov* adalah dukungan sosial 0,10 dan resiliensi 0,65. Untuk dukungan sosial kurang dari 0,05 sedangkan resiliensi lebih dari 0,05 yang artinya data dukungan sosial berdistribusi tidak normal sedangkan resiliensi berdistribusi normal.
2. Uji linieritas hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi mendapatkan hasil nilai *deviation from linearity* $F = 2,770$ dengan signifikansi 0,39 nilai tersebut dari kurang 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda cerai mati di Desa Watudakon Kesamben Jombang.

Karena salah satu uji asumsi tidak terpenuhi yaitu linieritas hubungan dukungan sosial dan resiliensi tidak terpenuhi, maka uji korelasi memakai *Rho Spearman*. Perhitungan analisa statistik ini menggunakan komputer dengan program SPSS.

Hasil

Hasil penelitian berupa hasil analisa statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi *Rho Spearman*.

Tabel 3
Tabel Korelasi

			resilience	Duk sosial
Spearman's rho	resilience	Correlation Coefficient	1,000	,709**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	40	40
	dukungansosia	Correlation Coefficient	,709**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel diatas diperoleh koefisien antara dukungan sosial dan resiliensi sebesar 0,709 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah resiliensi. Jadi dalam penelitian ini hipotesis dapat diterima.

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada janda yang ditinggal meninggal suami. Hasil analisis data di atas menunjukkan ada korelasi positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada janda cerai mati. Hal ini menunjukkan dukungan sosial ada hubungan dengan resiliensi. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi, keduanya memiliki r sebesar 0,709 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti kedua variabel yaitu dukungan sosial dengan resiliensi memiliki hubungan kuat. Artinya ketika seseorang memiliki dukungan sosial tinggi tentu memiliki resiliensi yang tinggi begitu pun sebaliknya. Temuan tersebut diperkuat dengan penelitian Sarason & Sarason (Yuniawati & Marni, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang didapat dari keakraban sosial (teman, keluarga, anak ataupun orang lain) berupa pemberian informasi, nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata atau tidak nyata, tindakan yang bermanfaat sosial dan efek perilaku bagi penerimaan yang akan melindungi diri dari perilaku negatif.

Penelitian oleh (Naufaliasari & Andriani, 2013) menyebutkan kematian pasangan yang dihadapi oleh para wanita muda biasanya terjadi secara tidak terduga. Mereka juga merasakan duka yang mendalam dan membutuhkan perhatian serta dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Walaupun kematian pasangan adalah hal yang traumatis, mereka ditantang untuk segera bangkit dari kesedihan serta melaksanakan tugas dan peran baru dengan membangun kemampuan resiliensi agar hidupnya menjadi lebih kuat dan dapat mengatasi serta belajar dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan yang sedang dihadapi. Secara psikologis, wanita bisa lebih kuat menghadapi perpisahan, baik itu kematian maupun perceraian dengan pasangan, dari pada laki-laki, namun ibu tunggal tetap merasakan perasaan sedih dan kesepian dengan kondisinya yang dalam kesendirian. Mereka juga merasakan terbebani dengan sikap dan prasangka dari orang lain disekitar mereka. Beban tersebut dapat terasa ringan ketika mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat. Hal tersebut karena dukungan sosial merupakan keadaan yang menguntungkan dan bermanfaat bagi individu dalam menghadapi situasi sulit Choen & Syrne (Aprilia, 2013). Melalui dukungan sosial dapat membuat individu menjadi tenang, merasa diperhatikan, dihargai, terlebih dukungan sosial dalam bidang emosional dan instrumental (bantuan nyata) sehingga dapat membuat individu lebih percaya diri, merasa dicintai dan membantu individu dalam segi ekonomi. Resiliensi merupakan

kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan (Aprilia, 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, Hal ini menunjukkan hipotesis diterima dengan taraf signifikansi signifikan. Artinya ada korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya positif artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi pada janda cerai mati di desa Watudakon Kesamben Jombang.

Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada janda. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan janda dapat mencari dukungan sosial dengan cara mendekatkan diri dengan lingkungan sekitar agar mampu meningkatkan resiliensi yang telah dimilikinya.

Bagi keluarga, diharapkan selalu memberikan dukungan-dukungan terhadap individu karena dukungan keluarga sangat dibutuhkan individu untuk bangkit dari situasi yang sulit, trauma dan lain sebagainya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperdalam faktor internal lain seperti religiusitas, *self-esteem*, dan emosi positif yang dapat juga mempengaruhi resiliensi pada subjek. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya mampu memberikan karakteristik subjek secara lebih spesifik berdasarkan usia subjek maupun rentan lama subjek ketika menjanda. Serta penelitian juga menyarankan untuk menambah jumlah subjek dan mempersiapkan prosedur pengambilan data dengan baik seperti mengawasi secara langsung proses pengambilan data subjek.

Referensi

- Anwar, T, (2019). *Hubungan antara self-esteem dengan resiliensi pada mahasiswa aktivis dakwah kampus Universitas MarcuBuana Yogyakarta*. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id>
- Aprilia, W, (2013). *Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tinggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda)*. *eJurnal Psikologi*. 03. 268-279
- Azzahra, F, (2017). *Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologi pada mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 05. 2301-8267S
- Desiningrum, R, D, (2014). *Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender*. *Jurnal Psikologi Undip*. 13. 102-106
- Fernandez, F, M, I. Soedagijono, S, J (2018) *Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup*. *Jurnal Experientia* 06. 27-38
- Habibah, R, Lestari, D, S, Oktaviana, K, S, Nashori, F.(2018) *Resiliensi pada peyintas banjir di tinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi*. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. 01. 29-36
- Handono, T, O, Bashori, K, (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada satri baru*. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 01. 02
- Helmi, F, Utami, T, (2017). *Self – efficacy dan resiliensi sebuah tinjauan meta-analisis*. *Jurnal Buletin Psikologi*. 25. 54-65.
- Kumalasari, F, (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja diPanti Asuhan*. *Jurnal Psikologi Pitutur* 01. 21-31.

- Mahardhika, R, A, (2013). *Gambaran perceraian makna hidup pada wanita dewasa muda yang mengalami kematian suami mendadak*. Jurnal Psikologenesi. 01. 107:115
- Maslihah, S. (2011). *Hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial dilingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT ASSYFA BOARDING SCHOOL SUBANG JAWA BARAT*. Jurnal 10 : 2
- Naufaliasari, A. Andriani, F. (2013). *Resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan*. 02-02
- Nisa, K, Muis, T, (2012). *Study tentang daya tangguh (resiliensi) anak dipantia suhan Sidoarjo*. <https://media.neliti.com/media/publications/252712-studi-tentang-resiliensi>.
- Sari, A. (2015). *Model komunikasi keluarga pada orang tua tunggal (single parent) dalam mengasuh anak balita*. Jurnal Ilmu Komunikasi. 03. 126-145
- Sawitri, R, D. (2007). *Menjalani hidup sepeninggal suami, kenangan, perjuangan dan harapan*. <https://core.ac.uk/download/pdf/11709073>.
- Septiani, T, Fitria, N. (2016). *Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan*. Jurnal Penelitian Psikologi. 07 59-76.
- Taufik, I, d. (2012) *Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatra Barat*. <http://ejournal.inp.ac.id/index.php/pedagogi>.
- Welly, S, N, (2017). *Makna hidup janda muda pelaku cerai gugat di kota Pekanbaru*. JOM FISIP. 04. 01-13
- Wibisana, W, (2016). *Pernikahan dalam islam*. Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim. 14. 185:193
- Wijaya, I, P & Pratiti, N, T. (2012). *Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan*. Jurnal Volume 1 nomer 1
- Wulandari, Y. (2020). *Mengenal resiliensi dalam ilmu Psikologi*. BINUS UNIVERSITY. <https://psychology.binus.ac.id>
- Yuniwati, R. Marni, A, (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi 03. 1-7
- Zulfiana, U. (2013). *Menjanda pasca kematian pasangan hidup*. Jurnal online psikologi 01-01