

**PENERIMAAN DIRI PADA WANITA YANG DITINGGAL MATI SUAMI
DI DESA MAMAS KAB. ACEH TENGGARA**

SKRIPSI

OLEH :

NANDA ARMAIZA
NIM : 3022018020

**Mahasiswa Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
1443 H / 2022 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama
Islam Negeri Langsa Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

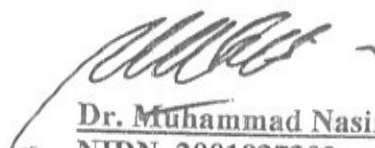
Oleh :

Nanda Armaiza
Nim: 3022018020


Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh :

Pembimbing Pertama,


Dr. Muhammad Nasir, MA
NIDN. 2001037302

Pembimbing Kedua,


Sviva Ftiria, M. Sc
NIP. 199302282019032018
Acc 8/07/2022

**PENERIMAAN DIRI PADA WANITA YANG DITINGGAL MATI SUAMI DI
DESA MAMAS KAB. ACEH TENGGARA**


SKRIPSI

Telah di uji Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
dan Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program
Sarjana (S-1) dalam Bimbingan Konseling Islam


Pada Hari/ Tanggal:
Senin, 25 Juli 2022

Dewan Penguji


Ketua,


Dr. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001

Sekretaris,


Sviva Fitria, M. Sc
Nip. 19930228 201903 2 018

Anggota I


Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 197611162 2009121 002

Anggota II


Marimbun, M. Pd
Nip. 19881124201903 1 004

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa




Dr. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001

PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nanda Armaiza
NIM : 3022018020
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Penerimaan Diri Pada Wanita Yang Ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara*", adalah benar hasil karya sendiri dan orisinal sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti hasil plagiasi karya orang lain atau dibuatkan orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Langsa, Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Nanda Armaiza
Nim: 3022018020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamiin, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT,. Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, Shalawat dan salam kita sanjung sajikan kepangkuan alam Nabi Muhammad Saw. Sang pembuka jalan bagi kita, terutama penulis, penutup risalah dari para nabi terdahulu, pemberi teladan agung yang menuntun kita untuk menjalani hidup di dunia dan akhirat.

Sebuah penantian dan perjuangan yang panjang pada akhirnya sampai jugalah pada saatnya penulis menyusun suatu karya ilmiah yang berupa skripsi dalam rangka melengkapi syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1).

Skripsi ini berjudul “*Penerimaan Diri Pada Wanita Yang Ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara*”. Penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu tercinta yang telah menjadi suri teladan sekaligus motivator utama, dan penasehat terbaik yang senantiasa dengan ikhlas dan bijaksana memberikan dorongan, kasih sayang, dan doa serta menjadi inspirasi bagi penulis sampai penulis menjadi seseorang yang bermakna dan semoga menjadi apa yang diharapkan. Terima kasih banyak atas semua pengorbanannya.

2. Bapak Dr. H. Basri Ibrahim, MA. selaku Rektor pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa
3. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa
4. Bapak Mawardi Siregar MA sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
5. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA selaku Pembimbing pertama dan Ibu Syiva Ftiria, M. Sc, sebagai pembimbing kedua, yang telah rela meluangkan waktu untuk membimbing dan mencurahkan tenaga untuk memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
6. Bapak dan Ibu Dosen yang dengan sabarnya mendidik dan mengajarkan berbagai disiplin ilmu pengetahuannya
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Tidak lupa pula teristimewa kepada orang tua yang saya sayangi dan cintai yang telah menjadi suri teladan sekaligus motivator utama sebagai, dan penasehat terbaik yang senantiasa dengan ikhlas dan bijaksana memberikan dorongan, kasih sayang, dan doa serta menjadi inspirasi kepada penulis sampai penulis menjadi seseorang yang bermakna dan semoga menjadi apa yang diharapkan. Terima kasih banyan atas semua pengorbanannya. Kepada semuanya penulis memanjatkan do'a kehadiran Allah SWT. Semoga jasa-jasa mereka diterima sebagai amal yang shaleh dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah. Amien

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini berguna bagi penulis pribadi dan pembaca umumnya. Amien Ya Allah Ya Rabbal A'lamin.

Langsa, Juli 2022
Penulis,

Nanda Armaiza
Nim : 3022018020

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Penjelasan Istilah	7
F. Kerangka Teori	8
G. Penelitian Terdahulu.....	9
H. Sistematika Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Penerimaan Diri	15
1. Makna Penerimaan Diri.....	15
2. Ciri Penerimaan Diri	17
3. Tahapan Penerimaan Diri	19
B. <i>Loss And Grieving</i> Wanita Yang Ditinggal Mati Suami	23
1. <i>Los</i> (kehilangan) Wanita yang ditinggal Mati Suami.....	23
a. Pengertian	23
b. Sifat kehilangan	24
c. Tipe kehilangan	25
d. Kategori kehilangan	25
2. <i>Grieving</i> (berduka) Wanita yang ditinggal Mati Suami	26
a. Pengertian	26
b. Respon Berduka	27
c. Teori Berduka	29
d. Tahapan Berduka	30
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Duka cita.....	32
C. Kubler Ross Penerimaan diri	34

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
C. Sumber Data Penelitian	38
D. Subjek/Responden Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	42
G. Pengujian keabsahan Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian	47
B. Bentuk Penerimaan Diri Wanita yang ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara.....	58
C. Upaya yang dilakukan oleh Wanita yang ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara	66
D. Analisis Peneliti	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Nanda Armaiza, 2022, Penerimaan diri pada wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Penelitian ini dilatarbelakangi pada permasalahan penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara. Sebagaimana setiap orang menginginkan keutuhan rumah tangga yang dapat melengkapi satu sama lain. Namun tidak serta merta keinginan tersebut dapat terwujud selamanya. Hal ini berkaitan dengan hakikat manusia itu sendiri bahwa setiap yang bernyawa pasti akan mati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara dan upaya penerimaan diri yang dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang mana jenis penelitian ini memusatkan diri pada penggambaran masalah yang jelas terjadi pada saat ini dengan cara memperoleh data dan menganalisisnya. Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Adapun kriteria lamanya ibu rumah tangga yang ditinggal mati suami yang penulis pertimbangkan ialah kurang lebih 2 -16 tahun ada yang sampai saat ini sudah pernah menikah, dan kembali lagi berstatus janda. Pengambilan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun sumber data dari penelitian ini adalah wanita yang ditinggal mati suami di Desa mamas Kabupaten Aceh Tenggara sebanyak 5 (lima) orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri wanita yang hidup menjanda karena suami meninggal memiliki kemampuan untuk memandang masalah dengan cara yang realistis. Bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara adalah mampu bertindak objektif dan toleransi terhadap kekurangan dan mampu merasakan emosi dan ekspresi emosi yang terkontrol. Upaya yang dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara, upaya yang dilakukan yaitu dengan menjalin hubungan sosial, dengan tetangga, teman dan keluarga. Kemampuan menjalin hubungan sosial terlihat dari adanya hubungan baik yang dimiliki oleh responden dengan tetangga, teman dan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Kata Kunci : *Penerimaan diri, Janda, wanita yang ditinggal mati suami.*

ABSTRACT

Nanda Armaiza, 2022, Self-acceptance of a woman whose husband died in Mamas Village, Kab. Southeast Aceh. Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah IAIN Langsa.

This research is motivated by the problem of self-acceptance of women whose husbands died in Mamas Village, Kab. Southeast Aceh. As everyone wants a household that can complement each other. However, this desire does not necessarily come true forever. This is related to human nature itself that every living thing will surely taste death. This study aims to find out how the form of self-acceptance of women whose husband died in Mamas Village, Kab. Southeast Aceh and To find out how the efforts made by women whose husbands died in Mamas Village, Southeast Aceh Regency for self-acceptance. The research method that the writer is doing is descriptive qualitative research in which this type of research focuses on solving current problems by obtaining data and analyzing it. The sources of data from this study were 5 (five) women whose husband died in Mamas Village, Southeast Aceh Regency, data were collected by means of observation, interviews and documentation. The subject of this research used purposive sampling technique. The criteria for the length of time housewives have lost their husbands that the author considers are approximately 2 -16 years, some have remarried, and some are still widowed. The results of this study indicate that self-acceptance of women who are widowed because their husband dies have the ability to view problems in a realistic way. The process of going through a period of self-acceptance is different for each individual, some take a long time but some don't. The difference in undergoing self-acceptance does not indicate good or bad self-acceptance. These differences can be influenced by several things, including gender, the cause of death of the husband and the relationship with the husband. Efforts made by women whose husbands died in Mamas Village, Southeast Aceh Regency, efforts were made by establishing social relationships, with neighbors, friends and family. The ability to establish social relationships can be seen from the good relationships that respondents have with neighbors, friends and family as well as the surrounding environment.

Keywords: Self-acceptance, woman whose husband died, Mamas Village.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerimaan diri merupakan suatu komitmen diri terhadap kemampuan dan prestasi yang dicapai serta berani mengambil tanggung jawab terhadap suatu kegagalan, kesalahan ataupun kekurangan yang dimilikinya.¹ Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis dan tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya.

Chaplin mengemukakan bahwa “penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan akan keterbatasan diri sendiri”. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri psikologis seseorang yang menunjukkan kualitas diri.² Hal ini berarti tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesalahan diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.

¹ Jacob Daan Engel, *Nilai Dasar Konseling*, (Yogyakarta: Kanisius, 2021), h. 12.

² Chaplin J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 250.

Setiap orang menginginkan keutuhan rumah tangga yang dapat melengkapi satu sama lain. Namun tidak serta merta keinginan tersebut dapat terwujud selamanya.³ Hal ini berkaitan dengan hakikat manusia itu sendiri bahwa setiap yang bernyawa pasti akan merasakan mati. Begitu juga dengan keutuhan rumah tangga, tidak selamanya suami dapat menemani istri dan anaknya begitu juga sebaliknya.

Nyatanya memang bukan suatu hal yang mudah bagi individu yang ditinggalkan akibat ditinggal mati suami, kematian pasangan merupakan sebuah emotional yang cukup membuat individu menjadi merasa tidak berdaya atau kehilangan kekuatan, dari adanya masalah perasaan tersebut bahwa kematian pasangan merupakan hal yang dapat disebut dengan rintangan dan dapat menyebabkan individu berada pada keadaan yang dapat membuatnya menjadi terpuruk.⁴

Meninggalnya suami/pasangan hidup bukanlah suatu keinginan sendiri, melainkan sudah menjadi ketentuan dan takdir Allah Swt yang memiliki hak atas semua hamba-Nya.⁵ Takdir kematian ini yang menjadi fokus penelitian ini dimana seorang istri harus menyesuaikan diri pada lingkungan baru, tanggung jawab mengemban kebutuhan keluarga serta minimnya kebutuhan rohaniah. wanita yang suaminya meninggal biasanya mengalami rasa kesepian yang mendalam.

³ Zohratul Layliyah, *Perjuangan Hidup Single Parent*, Jurnal Sosiologi, Vol. 3, No. 1, 2013, h. 86.

⁴ Hasil observasi/Pengamatan Awal di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara, Pada Tanggal 4 Oktober 2021.

⁵ Dinda Putri Perdana, *Hidup Terus Berlanjut: Pergulatan Emosi Pada Wanita Karir Yang Ditinggal Mati Suami*, Jurnal Empati, Vol. 4, No. 2, 2015, h. 3.

Perasaan ini semakin diperkuat adanya frustrasi dari dorongan seksual yang tidak dapat terpenuhi dan adanya masalah ekonomi karena mata pencaharian keluarga tidak mencukupi.

Meninggalnya pasangan hidup akan membuat individu mengalami rasa kesedihan yang cukup dahsyat. Ia juga merasakan kehilangan seakan seperti tak punya nyawa. Keadaan seperti ini disebut dengan fase berduka, efek yang ditimbulkan kematian pasangan adalah kekuatan diri yang berkurang untuk mengurus dan melakukan kewajiban sebagai seorang istri terlebih segala peran dan tanggung jawab sang suami terlimpahkan kepadanya dalam hal mencari nafkah, mengambil keputusan, mengurus anak dan yang lainnya. Kurangnya dukungan dan kunjungan dari keluarga dan orang-orang terdekat juga menjadi penyebab individu merasa sendiri.⁶

Hilangnya salah seorang anggota keluarga menjadi titik terberat dalam menjalani hidup serta munculnya status *single parent* dalam keluarga tidak dapat dihindarkan. Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan untuk menghormati orang lain.⁷ Hal tersebut merupakan arahan agar dapat menerima dirinya. Banyak kasus *single parent* dimana pada kasus suami tidak sanggup hidup tanpa istri dan berlanjut pada pernikahan baru.

⁶ Hasil observasi/Pengamatan Awal di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara, Pada Tanggal 4 Oktober 2021.

⁷ Mu'utadin. *Penerimaan Diri* (Bandung: Rosda Karya, 2002), h.44

Sebaliknya, kasus *single parent* istri ditinggal mati suami memilih untuk hidup sendiri dan mengemban tanggung jawab sebagai kepala keluarga.⁸

Loss and grieving pada istri ditinggal mati suami akan membawa dampak khususnya pada kesedihan kesedihan, keterpurukan, kedukaan, dan keputusasaan. Dan merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, serta bertahan ketika mendapatkan permasalahan dan kesulitan hidup atau keterpurukan yang membuatnya menjadi tak berdaya serta mampu untuk bangkit dari keterpurukan tersebut sehingga menjadi sebuah pribadi yang lebih baik.

Masalah penerimaan diri pada terdapat rasa kesedihan dan perasaan kehilangan yang mendalam, dirundung rasa malu, enggan untuk bersosialisasi dalam masyarakat, mengalami rasa kesepian yang mendalam, seringkali mengalami frustrasi, dan mengalami masalah yang menurutnya tidak akan ada jalan untuk penyelesaian.⁹ Begitu banyak tekanan yang dialami oleh wanita yang ditinggal mati oleh suami dan ada juga sebagian wanita pada saat *loss and grieving* pada istri ditinggal mati suami saat mengalami hal ini lebih kuat dan semakin optimis untuk selalu bangkit dalam keterpurukan, tekanan demi tekanan dijadikannya sebagai motivasi untuk melanjutkan kehidupannya dan ada dorongan kata yang kuat didalam hatinya bahwa “*aku harus bisa bangkit*”

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara. Lima orang istri yang ditinggal mati suami tidak berniat melakukan pernikahan lagi. Pada saat pengamatan awal, peneliti

⁸ Wiryasaputra, *Mengapa berduka: Kreatif mengelola perasaan duka*. (Yogyakarta: Kanisus. 2003), h. 15

⁹ Mu'utadin. *Penerimaan Diri ..* h. 48

mendapatkan izin untuk mewawancarai kepada salah satu istri tersebut tentang alasan tidak menikah lagi hal ini disebabkan karena faktor usia, anak yang masih kecil serta takut akan tidak ada penerimaan apa adanya terhadap calon suami baru kedepannya dan sebagainya, oleh sebab demikian faktor lainnya akan penulis uraikan pada bab hasil penelitian dan pembahasan berikutnya. Maka berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian berjudul *“Penerimaan Diri Pada Wanita Yang Ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara”*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara ?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara untuk penerimaan diri ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya yang dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara untuk penerimaan diri

D. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah peneliti dalam menyusun penulisan skripsi ini secara sistematis, dan mempermudah pembaca dalam memahami hasil penelitian ini, maka peneliti mensistematisasikan penulisan penelitian ini menjadi beberapa bab, sebagai berikut:

Bab I : ini berisi tentang pendahuluan. Dalam bab ini, peneliti mengkaji secara umum mengenai seluruh isi penelitian, yang terdiri dari: Latar belakang masalah, rumusan masalah, Tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan istilah, Penelitian Terdahulu, kajian teori, sistematika pembahasan.

Pada Bab II Landasan Teori, pada bab ini akan dijelaskan secara ringkas tentang isi dari berbagai referensi yang berhubungan dengan pokok bahasan untuk mendukung penyusunan teori.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini dijabarkan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data.

BAB IV Hasil Penelitian. Pada bab ini berisi hasil penelitian mengenai (1) Bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kab. Aceh Tenggara. (2) Upaya yang dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara

BAB V Penutup. Pada bab ini dijabarkan kesimpulan, saran-saran. Kemudian pada bagian akhir skripsi ini meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penerimaan Diri

1. Makna Penerimaan Diri

Penerimaan diri ialah suatu keadaan dimana seseorang sepenuhnya telah menerima diri dari segala konsekuensi dirinya, baik itu ketika individu mampu berperilaku cerdas, dan sempurna atau tidak, baik orang lain mengakui, menghargai dan mencintai atau tidak.¹⁰ Individu adalah manusia yang rentan berbuat salah, dan memiliki kekurangan, individu tersebut akan melakukan introspeksi terhadap kesalahan yang diperbuat. Kemudian tidak menilai negatif atau positif harga diri secara menyeluruh.

Pendapat tersebut searah dengan pendapat Elisabeth Kubler-Ross yang menjelaskan bahwa :

“Penerimaan diri (Self-acceptance) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif”¹¹

Begitu juga sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk

¹⁰Wiryasaputra, *Mengapa berduka: Kreatif mengelola perasaan duka*. (Yogyakarta: Kanisus. 2003), h. 18

¹¹ Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat, (Jakarta : Rajagrafindo, 2000), h.

menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu. Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap memandang diri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya, dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik.¹²

Individu adalah pribadi yang berharga, meskipun individu tersebut melakukan kesalahan, orang yang siap untuk menerima dirinya adalah orang yang sadar bahwa dirinya mengalami sebuah sensasi, perasaan, maupun pikiran yang ada pada dirinya dari waktu ke waktu yang akan seseorang jalani sepenuhnya dihari-berikutnya, atau di hari yang akan mendatang dalam hidupnya. Seseorang yang menerima dirinya sebagaimana adanya dan untuk mengakui keberadaan dirinya secara objektif. Namun tidak berarti bahwa seseorang menerima begitu saja kondisi dirinya, dia telah menerima dirinya dan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan dan senantiasa mengembangkan diri menjadi lebih baik dan menyesuaikan dirinya.¹³

Maka Oleh karena demikian dalam kosep dan makna penerimaan diri dapat disimpulkan bahwa, suatu individu pada dirinya terkait dengan penerimaan diri merupakan kesadaran individu mengenai kualitas diri, baik kelebihan maupun

¹² *Ibid*,

¹³ *Ibid*, h. 50

kekurangan, dengan kesadaran ini individu tersebut dapat senantiasa mengembangkan diri, mengasah kelebihan dan meminimalisir dampak dari kekurangan terhadap diri, sehingga individu tersebut dapat bergerak maju menjadi lebih baik.

2. Ciri Penerimaan Diri

Seseorang individu dapat dikatakan menerima diri atau menyesuaikan diri dalam keadaan yang baru ia hadapi dengan baik, adalah orang yang dapat menerima diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan. Dan dapat dikatakan ciri orang yang menerima dirinya adalah: ¹⁴

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya.
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain.
- c. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- d. Menerima pujian dan celaan secara objektif.
- e. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihannya.

¹⁴ Suseno, *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian, dan berduka dan proses keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2005), h. 83

Ciri Penerimaan pada diri ini sebagaimana dijelaskan oleh Arthur Clouter, ciri-ciri orang yang dapat menerima diri dengan baik adalah:

- a. Mengenal kekurangan pada dirinya, sehingga jika terjadi sesuatu padanya secara tiba-tiba dia dapat mengatasinya dengan baik dan dapat mawas diri terhadap sesuatu yang akan menimpa dirinya
- b. Menerima keadaan dan sifat dirinya, orang yang menerima sifat dan keadaan dirinya akan mampu menjalani kehidupan dengan baik
- c. Menerima kekurangan tanpa menyesali, menerima kekurangan tanpa penyesalan dapat membangun diri menjadi lebih baik. Orang-orang yang tidak menyesal sangat tidak mudah putus asa atas segala sesuatu.
- d. Menempatkan diri pada suatu perspektif yang realistis, orang yang mampu menerima realita tanpa berandai-andai akan berusaha mencapai kebahagiaan sesuai dengan apa yang dimilikinya.
- e. Tidak konflik dengan dirinya, orang yang mampu menempatkan diri dengan baik akan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi.¹⁵

Menurut Bernard ciri seseorang dalam penerimaan diri ialah

“Memunculkan emosi positif, hubungan positif dengan orang lain yang memuaskan, memampukan individu melakukan penyesuaian terhadap peristiwa negatif. Individu terbuka terhadap pengalaman hidup sehingga pemahaman individu semakin meningkat. Kemudian individu yang dapat menerima dirinya dapat membebaskan dirinya dari kecemasan, depresi, dan menuntun individu menjelajahi hal baru yang membawa individu menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar”¹⁶

¹⁵ Arthur, *Kamus Psikologi*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010), h. 66

¹⁶ Bernard Michael, penyesuaian Agar bebas diri (terj), Mustafa, (Jakarta : Bulan Bintang, 2002), h. 39

Maka oleh sebab demikian dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang dapat menerima diri adalah memiliki keyakinan dan merasa mampu menghadapi kehidupan, mereka mengenal segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka tidak merasa berbeda dengan orang lain, dan berani mengambil tanggung jawab atas hidup sebagai seseorang yang berharga, sama dengan orang lain.¹⁷

Mereka berpikir dengan realistis mengenai harapan dan keinginan sesuai dengan keterbatasan-keterbatasan yang mereka miliki, dengan mengenali kekurangannya itu mereka dapat mengatasi konflik dengan baik tanpa menyalahkan diri sendiri. Bagi mereka menanggapi orang lain dalam pujian bahkan juga celaan adalah hal yang wajar tanpa memandang rendah, bersalah dan menyesali keadaan.¹⁸

3. Tahapan Penerimaan Diri

Tahapan atau proses Proses penerimaan diri ialah suatu bentuk dalam dirinya dan dalam keadaan yang berbeda untuk menjalani ketidaknyamanan yang terjadi dalam tahapan proses keadaannya yang baru serta didalamnya terdapat pelunakan progresif, atau tidak ada perlawanan, untuk menghadapi penderitaan tersebut. Proses awal yang terjadi adalah rasa kebencian, selanjutnya proses dimulai dengan keingintahuan akan masalah, dan jika hal-hal tersebut berjalan dengan baik maka akan berakhir dengan merangkul apapun yang terjadi dalam hidup seorang individu. Proses ini biasanya berlangsung lama dan alami.

¹⁷ *Ibid*, h. 40

¹⁸ *Ibid*, h. 41

Individu tidak dapat maju ketahapan selanjutnya jika ia tidak merasa sepenuhnya nyaman pada satu tahapan. Tahapan penerimaan diri tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Resistance, avoidance, rumination

Reaksi alami pada perasaan yang membuat tidak nyaman adalah kebencian atau keengganan. Kebencian/keengganan ini juga dapat membentuk keterikatan mental atau perenungan mencoba mencari tahu bagaimana cara untuk menghilangkan perasaan tersebut.

b. Turning toward discomfort with interest

Pada tahap ini orang mulai mengambil perhatian penuh kepada ketidaknyamanannya atau kesulitannya dengan mencari tahu “bagaimana ini bisa terjadi?”, “apa yang membuat saya demikian?”.

c. Tolerance-safely enduring

orang mulai memberikan toleransi terhadap kondisinya, dengan tetap menanggung rasa sakit emosional, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan segera hilang.

d. Allowing-letting feelings come and go

ini adalah seseorang akan membiarkan perasaan tidak nyaman datang dan pergi.

e. Friendship-embracing, seeing hidden value.

Pada tahap ini, seseorang akan dapat melihat nilai-nilai tersembunyi dari suatu keadaan yang sulit dan tidak menyenangkan. Orang-orang akan berdamai dengan kesulitannya dan menerima diri mereka apa adanya.¹⁹

¹⁹ *Ibid*, h. 43

Demikian halnya pada wanita yang ditinggal mati suaminya. Tahapan yang akan dilalui oleh istri tersebut, yang mana tahapan tersebut sesuai dengan teori penerimaan (acceptance) Kubbler Ross, yakni:

“Menerima diri sebagaimana adanya adalah suatu tahapan yang harus dilakukan karena akan membantu dalam menyesuaikan diri aspek dari kesehatan mental, kriteria orang yang bermental sehat, memiliki pandangan yang sehat terhadap kenyataan (diri dan sekitarnya). Mampu menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan dan mampu mengatasi persoalan. Dan dapat mencapai kepuasan pribadi dan ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain”²⁰

Tahap- tahap Penerimaan Kubler Ross, yaitu :

a. Tahap Penolakan (Denial).

Merupakan tahap pertama yang diusulkan Kubler Ross, tahap ini merupakan tahap penyangkalan atas peristiwa yang tidak menyenangkan ataupun kekurangan yang dimiliki. Dalam tahap ini individu bertindak seperti seolah-olah tidak terjadi apa-apa dan dapat menolak untuk mempercayai bahwa telah terjadi kehilangan. Pernyataan seperti “Tidak, tidak mungkin seperti itu” atau “Tidak akan terjadi pada saya” umum dilontarkan pada masa denial.

b. Tahap Kemarahan (Anger)

Merupakan tahap kedua dimana ini ditandai dengan reaksi emosi atau kemarahan atas kenyataan yang dialaminya. Dalam tahap ini individu mempertahankan kehilangan dan mungkin bertindak lebih pada setiap orang

²⁰ Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat, ... h. 71

dan segala sesuatu yang berhubungan dengan lingkungan. Pada fase ini orang akan lebih sensitif sehingga mudah sekali tersinggung dan marah. Hal ini merupakan coping individu untuk menutupi rasa kecewa dan merupakan manifestasi dari kecemasannya menghadapi kehilangan.

c. Tahap Tawar Menawar (Bargaining)

Merupakan tahap ketiga, pada tahap ini individu mengalihkan kemarahan dengan lebih baik. Penawar untuk mendapatkan sesuatu yang lebih sering berbentuk kesepakatan dengan Tuhan. Dalam tahap ini individu berupaya membuat perjanjian dengan cara yang halus atau jelas untuk mencegah kehilangan. Pada tahap ini individu sering kali mencari penapat orang lain.

d. Depresi (Depression)

Merupakan tahap keempat dimana tahap ini muncul dalam bentuk putus asa, kehilangan harapan. terjadi ketika kehilangan disadari dan timbul dampak nyata dari makna kehilangan tersebut. tahap depresi ini memberi kesempatan untuk berupaya melewati kehilangan dan mulai memecahkan masalah.²¹

e. Penerimaan (Acceptance)

Merupakan tahap kelima dimana individu telah mencapai pada titik pasrah dan mencoba menerima kenyataan buruk yang terjadi. Reaksi fisiologi menurun dan interaksi sosial berlanju. Kubler Roos mendefinisikan sikap

²¹ Kubler-Ross, E. *On death and dying*. (Terj) Hidayat, ... h. 72

penerimaan ada bila seseorang mampu menghadapi kenyataan dari pada hanya pada pengunduran diri dan berputus asa.

Oleh sebab demikian dapat disimpulkan bahwa untuk hasil pencapaian dalam tahap penerimaan diri adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya, menerima keadaan diri, fakta,realitas, baik secara fisik maupun psikis dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri tanpa ada rasa kecewa dan berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin.

B. *Loss And Grieving* Wanita Yang Ditinggal Mati Suami

1. *Los* (kehilangan) Wanita yang ditinggal Mati Suami

a. Pengertian

Loss adalah suatu situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau keseluruhan, atau terjadi perubahan dalam hidup sehingga terjadi perasaan kehilangan.²² *Loss* yang dialami oleh individu yang berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian atau keseluruhan. *Loss* menurut Kubler Ross merupakan suatu pengalaman yang pernah dialami oleh setiap individu dalam rentang kehidupannya. Sejak lahir individu sudah mengalami kehilangan dan cenderung akan mengalaminya kembali walaupun dalam bentuk yang berbeda.

²² R. Atkinson,, Atkinson, R., Smith, E., dan Bern, *Pengantar Psikologi*. Diterjemahkan. Widjya Kusuma. (Batam : Interaksara, 2016), h. 77

Dari definsi dapat penulis simpulkan bahwa Loss adalah sebuah perasaan pada diri individu yang diakibatkan dari peristiwa menjadi tidak adanya suatu hal baik orang atau apapun yang sebelumnya ada. Peristiwa tersebut bisa berupa kematian, dan lain lainnya. Kehilangan akibat kematian merupakan kehilangan yang paling berat dan sulit diterima, kehilangan dapat datang dalam kehidupan dengan berbagai bentuknya seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, matinya binatang peliharaan yang amat dia cintai melebihi cinta pada barang berharga yang seseorang itu miliki, tetapi tidak ada kehilangan yang lebih besar selain kematian seseorang yang dicintai dan disayangi seperti orang tua, saudara kandung, pasangan hidup, sanak saudara atau teman karibnya.

b. Sifat kehilangan

- 1) Tiba-tiba (tidak dapat diramalkan) Kehilangan secara tiba-tiba dan tidak diharapkan dapat mengarah pada pemulihan dukacita yang lambat. Kematian karena tindak kekerasan, bunuh diri, pembunuhan atau pelalaian diri akan sulit diterima.²³
- 2) Berangsur-angsur (dapat Diramalkan) Penyakit yang sangat menyulitkan, berkepanjangan, dan menyebabkan yang ditinggalkan mengalami keletihan emosional

²³ Suseno, *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian, dan berduka dan proses keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2005), h. 101

c. Tipe kehilangan

- 1) *Actual Loss* Kehilangan yang dapat dikenal atau diidentifikasi oleh orang lain, sama dengan individu yang mengalami kehilangan. Contoh : kehilangan anggota badan, uang, pekerjaan, anggota keluarga.
- 2) *Perceived Loss* (Psikologis) Kehilangan Sesuatu yang dirasakan oleh individu bersangkutan namun tidak dapat dirasakan/dilihat oleh orang lain. Contoh : Kehilangan masa remaja, lingkungan yang berharga.
- 3) *Anticipatory Loss* Perasaan kehilangan terjadi sebelum kehilangan terjadi. Individu memperlihatkan perilaku kehilangan dan berduka untuk suatu kehilangan yang akan berlangsung. Sering terjadi pada keluarga dengan klien (anggota) menderita sakit terminal²⁴

d. Kategori kehilangan

- 1) Kehilangan objek eksternal Kehilangan benda eksternal mencakup segala kepemilikan yang telah menjadi usang berpindah tempat, dicuri, atau rusak karena bencana alam.²⁵ Kedalaman berduka yang dirasakan seseorang terhadap benda yang hilang bergantung pada nilai yang dimiliki orang tersebut terhadap nilai yang dimilikinya, dan kegunaan dari benda tersebut.
- 2) Kehilangan lingkungan yang telah dikenal Kehilangan yang berkaitan dengan perpisahan dari lingkungan yang telah dikenal mencakup lingkungan

²⁴ *Ibid*,

²⁵ *Ibid*, h. 103

yang telah dikenal. Selama periode tertentu atau kepindahan secara permanen. Contohnya pindah ke kota baru atau perawatan di rumah sakit.

- 3) Kehilangan orang terdekat Orang terdekat mencakup orangtua, pasangan, anak-anak, saudara sekandung, guru, teman, tetangga, dan rekan kerja. Artis atau atlet terkenal mungkin menjadi orang terdekat bagi orang muda. Riset membuktikan bahwa banyak orang menganggap hewan peliharaan sebagai orang terdekat. Kehilangan dapat terjadi akibat perpisahan atau kematian.
- 4) Kehilangan aspek diri Kehilangan aspek dalam diri dapat mencakup bagian tubuh, fungsi fisiologis, atau psikologis. Orang tersebut tidak hanya mengalami kedukaan akibat kehilangan tetapi juga dapat mengalami perubahan permanen dalam citra tubuh dan konsep diri.
- 5) Kehilangan hidup Kehilangan dirasakan oleh orang yang menghadapi detik-detik dimana orang tersebut akan meninggal.²⁶

2. *Grieving* (berduka)

a. Pengertian

Grief (Berduka), menurut Kubler Ross, yang dikutip oleh Hidayat menjelaskan bahwa, *grieving* (berduka) adalah reaksi emosional dari kehilangan dan terjadi bersamaan dengan kehilangan baik karena perpisahan, perceraian maupun kematian. Sedangkan istilah *bereavement* adalah keadaan berduka yang ditunjukkan selama individu melewati reaksi atau masa berkabung (*mourning*).

²⁶ *Ibid*, h. 105

b. Respon Berduka

Respons berduka dibagi menjadi 2 macam yaitu: dukacita adaptif dan dukacita terselubung.

1). Duka adaptif

Dukacita adaptif termasuk proses berkabung, koping, interaksi, perencanaan, dan pengenalan psikososial.²⁷ Hal ini dimulai dalam merespons terhadap kesadaran tentang suatu ancaman kehilangan yang berkaitan dengan masa lalu, saat ini, dan masa mendatang. Dukacita yang adaptif terjadi pada mereka yang menerima diagnosis yang mempunyai efek jangka panjang terhadap fungsi tubuh, seperti pada lupus eritomatosus sistemik. Dukacita adaptif bagi klien menjelang ajal mencakup melepas harapan, impian dan harapan terhadap masa depan jangka panjang, keterlibatan secara kontinu dengan klien menjelang ajal dan tujuan untuk memaksimalkan kemungkinan hidup bukan hal yang tidak sesuai dengan pengalaman dukacita adaptif. Dukacita adaptif bagi klien menjelang ajal mempunyai akhir yang pasti. Hal tersebut akan menghilang sejalan dengan kematian klien, meskipun dukacita berlanjut, tetapi dukacita tersebut tidak lagi adaptif. Klien, keluarganya, dan perawat dihadapkan dengan serangkaian tugas adaptasi dalam proses dukacita adaptif.

2). Dukacita terselubung

Dukacita terselubung terjadi ketika seseorang mengalami kehilangan yang tidak atau tidak dapat dikenali, rasa berkabung yang luas, atau didukung secara

²⁷R. Atkinson, Atkinson, R., Smith, E., dan Bern, *Pengantar Psikologi*. Diterjemahkan. Widjya Kusuma. (Batam : Interaksara, 2016), h. 41

social. Konsep mengenali bahwa masyarakat mempunyai serangkaian norma mengenai “aturan berduka” yang berupaya untuk mengkhususkan siapa, kapan, dimana, bagaimana, berapa lama dan kepada siapa harus berduka. Dukacita mungkin terselubung dalam situasi dimana hubungan antara yang berduka dan meninggalkan tidak didasarkan pada ikatan keluarga yang dikenal.²⁸

Dukacita ini dapat mencakup teman, pemberi perawatan dan rekan kerja atau hubungan non tradisional seperti hubungan di luar perkawinan dan mereka yang hubungannya terjadi pada masa lalu seperti bekas pasangan. Seseorang dapat juga mengungkapkan kematian “psikologis” dimana kepribadian seseorang telah berubah sedemikian signifikannya sehingga keluarganya menganggap orang tersebut, yang sebelumnya ada sebagai mati misalnya dalam kasus penyakit mental kronis yang melumpuhkan. Keunikan dari duka cita terselubung menimbulkan situasi dimana perawat sering menjadi pengganti social dan kekeluargaan bagi klien.

Dengan demikian dapat disimpulkan dukacita adalah respons normal terhadap setiap kehilangan. Perilaku dan perasaan yang berkaitan dengan proses berduka terjadi pada individu yang menderita kehilangan seperti perubahan fisik atau kematian teman dekat. Tidak terdapat cara yang tepat untuk berduka. Konsep teori berduka hanya cara yang dapat digunakan untuk mengantisipasi kebutuhan emosional klien dan keluarganya dan merencanakan intervensi untuk membantu mereka memahami dukacita dan menghadapinya.²⁹

²⁸ Frankl, E.V. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. (Yogyakarta : Kreasi Wacana. 2018), h. 103

²⁹ Frankl, E.V. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. . h. 106

c. Teori Berduka

1) Teori Engel

Engel mengajukan bahwa proses berduka mempunyai tiga fase yang dapat diterapkan pada seseorang yang berduka dan menjelang kematian. Pada fase pertama individu menyangkal realitas kehidupan dan mungkin menarik diri, duduk tidak bergerak, atau menerawang tanpa tujuan. Reaksi fisik dapat mencakup pingsan, berkeringat, mual, diare, frekuensi jantung cepat, gelisah, insomnia, dan keletihan. Fase kedua adalah individu mulai mulai merasa kehilangan secara tiba-tiba dan mungkin mengalami keputusasaan. Secara mendadak terjadi marah, rasa bersalah, frustrasi, depresi, dan kehampaan. Menangis adalah khas sejalan dengan individu menerima kehilangan. Dalam fase ketiga, dikenali realitas kehilangan. Kehilangan telah jelas bagi individu, yang mulai mengenali hidup. Dengan mengalami fase ini seseorang beralih dari tingkat fungsi emosi dan intelektual yang lebih rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Berkembang kesadaran diri

2) Fase berduka menurut Rando

Meskipun proses berduka mempunyai perjalanan secara umum dapat diperkirakan dan mempunyai gejala yang jelas, tidak ada dua orang individu yang berkembang melalui proses tersebut dalam cara yang sama atau dalam waktu yang sama. Individu menunjukkan kemajuan kemudian kemunduran, dan pada akhirnya kehilangan dapat dipecahkan.³⁰ Rando mendefinisikan kembali respons berduka menjadi tiga kategori : penghindaran, di mana terjadi syok, menyangkal, dan

³⁰ Chrisostomus Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka*. Jakarta: Gunung Mulia, 1991), h. 66

ketidakpercayaan, konfrontasi, di mana terjadi luapan emosi yang sangat tinggi ketika klien secara berulang melawan kehilangan mereka dan kedukaan mereka paling dalam dan dirasakan paling akut; dan akomodasi, ketika ketika terdapat secara bertahap penurunan kedukaan akut dan mulai memasuki kembali secara emosional dan sosial dunia sehari-hari di mana klien belajar untuk menjalani hidup dengan kehilangan mereka.

d. Tahapan Berduka

Menurut Archer (dalam G. Corey) asumsi yang diterima luas adalah bahwa duka cita berlangsung dalam serangkaian tahap atau fase yang berurutan dengan ciri-ciri yang berbeda-beda. Model-model duka cita menyatakan semua individu akan mengalami kondisi-kondisi emosional dan fisik tertentu, namun lama waktu yang diperlukan dalam setiap tahapnya tentu saja bervariasi.³¹

Semua model tahapan duka cita menekankan perlunya menjalani tahap-tahap tersebut untuk mencapai kondisi untuk menerima kenyataan. Model-model usaha duka cita dapat diterapkan pada proses duka cita yang dilalui oleh orang dewasa dan anak-anak. Reaksi duka cita oleh Tomb dijelaskan bahwa reaksi duka cita dapat dilihat melalui gejala kegelisahan, perhatian yang mudah teralih, disorganisasi, preokupasi, mati rasa, perasaan sedih, apatis, suka menangis, cemas, adanya kebutuhan untuk membicarakan kematian, dan nyeri psikis selama sehari-hari, berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan setelahkehilangan.

³¹ G. Corey, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi* (Terjemahan E. Koeswara). (Bandung: PT. Refika Aditama. 2013), h. 92

Selain itu, Tomb juga menjelaskan mengenai distress somatik yang muncul akibat duka cita meliputi rasa lemah menyeluruh, tenggorokan terasa seperti tercekik, rasa tersedak, sesak nafas, jantung berdebar-debar, sakit kepala, dan keluhan saluran cerna. Hal ini sering muncul silih berganti dengan perasaan lesu, penarikan diri, depresi, dan rasa bersalah mengenai sesuatu yang tidak terselesaikan atau yang seharusnya diselesaikan dengan cara yang berbeda.

Hal tersebut juga disebutkan oleh Upton yang menyebutkan bahwa ekspresi duka cita pada usia sembilan tahun ke atas meliputi emosi yang meningkat, terdapat rasa malu, takut bila ditolak oleh sebaya, adanya perilaku regresif (hilang minat terhadap aktivitas di luar rumah), adanya masalahmasalah tidur, dan adanya perubahan kebiasaan tidur.³²

Selain ekspresi yang dijelaskan di atas, Upton juga menyederhanakan mengenai reaksi duka cita, antara lain reaksi fisik yang mencakup masalah makan dan tidur. Kedua, reaksi mental yang meliputi kecemasan, kesedihan, dan putus asa. Kemudian reaksi yang terakhir adalah reaksi sosial yaitu menyesuaikan kembali kehidupan tanpa kehadiran orang yang telah mati

Mengenai tahapan-tahapan duka cita, sudah banyak dibahas oleh para ahli. Diantaranya yaitu tahap penyelesaian duka (*grief work*) yang dinyatakan oleh Kubler-Ross bahwa tahapan-tahapan tersebut dapat bervariasi

³² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Erlangga. 2015), h. 18

Adapun tahapan-tahapan tersebut antara lain:³³

a) *Shock* atau tidak percaya

Setelah kematian, yang ditinggal seringkali merasa kehilangan dan bingung. Seiring dengan menurunnya perasaan duka, perasaan yang sebelumnya memberikan peluang pada membanjirnya perasaan sedih dan menangis. Tahap pertama ini bisa berlangsung beberapa minggu, terutama setelah kematian yang tiba-tiba

b) Asik dengan kenangan bersama dengan orang yang meninggal

Pada tahap kedua, yang bisa jadi berlangsung selama enam bulan lebih, yang ditinggalkan mencoba menerima kenyataan tetapi belum dapat menerimanya. Pada tahap ini, orang yang melewati masa duka cita akan merasa bahwa orang yang meninggal masih ada dan masih hidup bersama.

c) Resolusi

Tahap ini merupakan tahap akhir yang akan dicapai ketika orang yang mengalami duka cita mulai mampu memperbaiki ketertarikan dalam aktivitas sehari-hari. Kenangan akan seseorang yang telah meninggal menimbulkan perasaan cinta yang bercampur duka, daripada sakit yang amat sangat dan rasa memiliki

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Duka cita

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya duka cita pada seseorang, faktor-faktor tersebut, antara lain:

1) Hubungan individu dengan almarhum

³³ D. Ancok, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. (Yogyakarta: Kreasi Wacana. 2017), h. 55

Yaitu mengenai reaksi-reaksi dan rentang waktu masa berduka yang dialami setiap individu akan berbeda tergantung dari hubungan individu dengan almarhum, berdasarkan beberapa kasus dapat dilihat hubungan yang sangat baik dengan orang yang telah meninggal diasosiasikan dengan proses duka cita yang cukup sulit.

2) Kepribadian, usia dan jenis kelamin orang yang ditinggalkan

Merupakan perbedaan yang mencolok adalah jenis kelamin dan usia orang yang ditinggalkan. Secara umum duka cita lebih menimbulkan stres pada orang yang berusia lebih muda. Berbagai penelitian seperti yang diungkapkan oleh Lubis mengatakan bahwa golongan usia muda dan orang dewasa lebih banyak terkena stres bahkan depresi. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut terdapat tahap-tahap serta tugas-tugas perkembangan yang penting, yaitu masa peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, dari masa remaja menuju masa dewasa³⁴

3) Proses kematian

Cara seseorang meninggal juga dapat menimbulkan perbedaan reaksi yang dialami orang yang ditinggalkan. Pada kematian yang mendadak, kemampuan orang yang ditinggalkan akan lebih sulit untuk menghadapi kenyataan. Kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar juga akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai kekuatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi duka cita

³⁴ Wahyuningsih Afida & Sukamto. *Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Berafiliasi dengan Tingkat Lanjut Usia- Psychological Journal* No. 1, Vol. 3, Oktober 2019-180-195

C. Kubler Ross Penerimaan diri

Kubler-Ross mendefinisikan penerimaan diri adalah suatu sikap penerimaan terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan dari pada hanya menyerah pada tidak adanya harapan. Penerimaan diri adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat menerima keadaan diri atau orang terdekatnya yang tidak sesuai dengan harapannya. Penerimaan merupakan dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan hidup, semua pengalaman baik atau buruk.³⁵

Penerimaan ditandai dengan sikap positif, adanya pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individual tetapi menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya dan tingkah laku demikian terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada tidak adanya harapan. Penerimaan diri adalah derajat individu yang memiliki kesadaran terhadap karakteristiknya, sehingga ia mampu dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut.

Seseorang yang mampu menerima dirinya tidak akan membiarkan perasaan-perasaan negatif terus menetap dalam hidupnya dalam waktu yang lama. Individu tersebut akan berusaha untuk menerima dirinya sendiri dan tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kesempatan yang dilakukan dengan melihat banyak peluang yang berharga dari setiap hal yang terjadi dan membuat dirinya lebih berkembang.

³⁵Elisabeth Kubler Roos, *On Death and Dying:What the Dying Have to Teach Doctor,Nurses, Clergy, and Their Own Families* (Terj) Hanuraman, (New York:McMilaan Co., 1969), h. 171

Namun tidak berarti bahwa seseorang menerima begitu saja kondisi dirinya, dia telah menerima dirinya dan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan dan senantiasa mengembangkan diri menjadi lebih baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, penerimaan diri merupakan kesadaran individu mengenai kualitas diri, baik kelebihan maupun kekurangan, dengan kesadaran ini individu tersebut dapat senantiasa mengembangkan diri, mengasah kelebihan dan meminimalisir dampak dari kekurangan terhadap diri, sehingga individu tersebut dapat bergerak maju menjadi lebih baik.³⁶

³⁶ Elisabeth Kubler Roos, *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctor, Nurses, Clergy, and Their Own Families* (Terj) h. 173

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif, Menurut Lexy J. Moleong bahwa “penelitian yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan dan menjawab persoalan-persoalan tentang fenomena dan peristiwa yang terjadi saat ini³⁷. Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini adalah pendekatan untuk memperoleh gambaran untuk memahami dan menjelaskan tentang penerimaan diri pada wanita yang ditinggal mati suami. Data yang terkumpul merupakan hasil dari lapangan yang diperoleh melalui pengumpulan data primer seperti observasi, wawancara, studi pustaka, dan pengumpulan data sekunder seperti data pendukung yang di peroleh dari arsip/dokumen yang sudah ada atau literatur tulisan yang sangat berkaitan dengan judul penelitian.

Sedangkan untuk jenis penelitiannya. Penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, bahwa “metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah”, Penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak mengadakan perhitungan dengan angka-angka, karena penelitian kualitatif adalah penelitian yang memberikan gambaran tentang kondisi secara faktual dan sistematis mengenai faktor-faktor, sifat-sifat serta hubungan antara

³⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 30.

fenomena yang dimiliki untuk melakukan akumulasi dasar-dasarnya saja.³⁸ Pandangan lain menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian untuk melakukan eksplorasi dan memperkuat prediksi terhadap suatu gejala yang berlaku atas dasar data yang diperoleh di lapangan.

Berdasar pada pandangan di atas, maka penelitian kualitatif dalam tulisan ini dimaksudkan untuk menggali suatu fakta, lalu memberikan penjelasan terkait berbagai realita yang ditemukan. Oleh karena itu, peneliti langsung mengamati peristiwa-pristiwa di lapangan yang berhubungan langsung terkait dengan penerimaan diri pada wanita yang ditinggal mati suami

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Menurut Arikunto, “lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan.³⁹ Lokasi atau tempat penelitian ini dilaksanakan di Desa Mamas Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2021 sampai terselesainya penelitian ini.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data adalah data di peroleh untuk bahan dalam penelitian. Apabila peneliti menggunakan wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 47

³⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta : Rineka Cipta, 2002), hal. 69.

data disebut responden. Menurut Arikunto “Responden adalah orang yang merespon atau menjawab pertanyaan peneliti baik lisan maupun tulisan”⁴⁰

Sumber data dalam penelitian ini terbagi atas 2 bagian, yaitu:

a. Sumber Primer

Merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Maka dalam penelitian ini yang menjadi sumber primer adalah wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara sebanyak 5 (lima) orang, pengambilan data dengan cara wawancara dan dokumentasi

b. Sumber sekunder

Merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data dapat melalui orang lain, seperti tetangga dan teman, atau data lain bisa dalam bentuk dokumentasi. buku-buku atau literatur yang berhubungan dengan penelitian ini yang berkaitan dengan data mengenai penerimaan diri pada wanita yang ditinggal mati oleh suaminya.

D. Subjek/Responden Penelitian

Subjek penelitian yaitu baik yang berupa orang, benda maupun lembaga, perusahaan dan institusi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek atau responden yaitu wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara yang mempunyai relevansi dengan penelitian, subjek tersebut kurang lebih 4-5 tahun hidup tanpa suami

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta : Rineka Cipta, 2002), hal. 81

menemani dalam hidupnya dan keluarganya, Subjek atau responden yang dipilih adalah yang dirasa mampu untuk memberikan banyak informasi berkaitan dengan penelitian dan diperkirakan akan memperlancar proses penelitian.

Berikut profil subjek penelitian penulis uraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1. Profil Subjek Penelitian

No	Nama	Usia	Alamat	Lama ditinggal Mati suami
1	Ros	52 Tahun	Desa Mamas	15 Tahun
2	Marina	44 Tahun	Desa Mamas	9 Tahun
3	Ratijah	50 Tahun	Desa Mamas	16 Tahun
4	Mariana	33 Tahun	Desa Mamas	2,5 Tahun
5	Nurida	51 Tahun	Desa Mamas	8 Tahun

Sumber: hasil observasi di Desa Mamas, 2021

Adapun pada penelitian ini penulis membatasi responden, yang mana sumber informannya sebanyak 5 orang. Hal ini dikarenakan agar hasil yang di dapat di dalam penelitian ini lebih bersifat akurat, efisien, dan dapat di pertanggung jawabkan kebenarannya. Karena dikhawatirkan jika sumber informannya terlalu banyak maka informasi yang di dapatkan sulit untuk dimengerti dan dipahami, sehingga bukannya memperkaya informasi dan wawasan yang akurat malah informasi yang didapatkan tidak dapat dipertanggung jawabkan. Selain itu, karena peneliti mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya yang ada. Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.⁴¹ Teknik *purposive sampling* adalah teknik sampling

⁴¹ Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 63

yang digunakan peneliti untuk pertimbangan-pertimbangan dan kriteria tertentu. Kriteria yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah seorang ibu rumah tangga yang tidak memiliki suami dikarenakan telah meninggal, adapun kriteria lamanya ibu rumah tangga yang ditinggal mati suami yang penulis pertimbangkan ialah kurang lebih 2 -16 tahun ada yang sampai saat ini sudah menikah lagi, dan ada juga yang masih berstatus janda.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi terus terang, Peneliti melakukan pengumpulan data dan mengatakan terus terang kepada sumber data bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti, kemudian melakukan suatu kegiatan mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena

tersebut.⁴²Observasi dilakukan dengan cara mendatangi langsung objek penelitian

b. Wawancara.

Dalam metode wawancara dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait konteks penelitian secara langsung kepada obyek penelitian untuk mendapatkan informasi secara sistematis demi mendapatkan informasi yang valid sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai.

c. Studi Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang diperoleh dari data-data atau dokumen-dokumen yang dikeluarkan. Adapun yang dimaksud dengan studi sastra adalah mencari data tentang hal-hal baik berupa catatan, foto dan sejenisnya untuk meningkatkan keaslian penelitian. Peneliti menggunakan metode dokumenter ini untuk memperoleh data tentang kondisi lapangan dan kegiatan serta fenomena yang dihadapi.

⁴² Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2002), h. 330.

F. Teknik Analisis Data

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, kompleks, dan rumit, sehingga perlu adanya reduksi data. Mereduksi data merupakan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya.⁴³

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat dengan teks bersifat naratif. Dengan mendisplay data maka akan mudah memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan Dan Verifikasi (*Conclusion Drawing And Verification*)

Langkah ketiga dalam menganalisis data kualitatif adalah menarik dan memvalidasi kesimpulan. Kesimpulan pertama yang diajukan masih tentatif dan akan berubah kecuali ditemukan bukti yang kuat untuk mendukung tahap pengumpulan data selanjutnya..⁴⁴

⁴³ *Ibid.* h 153

⁴⁴ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian ..* h. 87

G .Teknik Keabsahan Data

- a. Membandingkan data observasi dengan data wawancara.
- b. Membandingkan apa yang orang katakan di depan umum dengan apa yang mereka katakan secara pribadi.
- c. Membandingkan apa yang orang katakan tentang situasi penelitian dengan apa yang mereka katakan dari waktu ke waktu.
- d. Membandingkan situasi dan cara pandang seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti orang biasa, orang yang pendidikan menengah atau tinggi,
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

1. Sejarah Singkat Desa Mamas

Desa Mamas Pada dasarnya ada beberapa rumah tangga didesa tersebut sehingga berkembang semakin meluas maka terbentuklah sebuah desa yang bernama desa mamas. Desa Mamas pada awalnya adalah tempat masyarakat bertani, kemudian masyarakat terus bertambah baik itu dengan sistem perkawinan keluar suku (Eksogami) maupun sistem keturunan. Pada umumnya pertumbuhan penduduk di Desa Mamas terjadi akibat dari pernikahan eksogami. Baik itu pendatang secara perkawinan laki-laki dari Desa Mamas dengan perempuan dari daerah lain/luar daerah Desa Mamas.⁴⁵ Maka setelah melaksanakan pernikahan, perempuan itu di tempatkan di Desa Mamas karena pihak laki-laki ingin menetap di Desa Mamas. Disebabkan oleh berbagai faktor baik itu faktor pekerjaan maupun faktor ekonomi dalam keluarga. Tujuan masyarakat datang ke Desa Mamas yaitu untuk bercocok tanam atau bertani. Karena Desa Mamas tanahnya subur untuk bertani, baik itu bertani sayur-sayuran, padi, kopi, sawit dan karet.

Desa Mamas mempunyai struktur kepemimpinan sejak pertama kali terbentuk sebagai Desa dimana didalam tersebut sudah mempunyai pemimpin, sekretaris, bagian keamanan Desa, bendahara, dan lainnya. Pada tahun 1946 sebagai kepala desanya yang bernama Mijir, dan setelah beberapa tahun kemudian

⁴⁵Arsip (Profil) *Desa Mamas*, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tahun 2020/2021

maka terjadi pemilihan kepala desa yaitu pada tahun 1958 sebagai penggantinya yang bernama Gatok dan setelah itu digantikan lagi kepada Kamsi yaitu pada tahun 1962. Kemudian ada pihak dari masyarakat setempat yang tidak senang dengan kepala desa tersebut maka pada tahun 1975 terjadilah penggantian kepala desa sebagai PJS yaitu Ahadun dan setelah itu dipilih kembali sebagai penggantinya yaitu Jamidin pada tahun 1980, dan digantikan lagi dengan Khairullah pada tahun 1985, dan kemudian digantikan lagi dengan Rajabun pada tahun 1990, dan digantikan lagi dengan Amat Asakwi pada Tahun 2000 dan digantikan lagi dengan Azman Zuhri pada tahun 2020 digantikan dengan Darwin Karim sampai saat ini.

2. Kondisi Geografis Desa Mamas

Desa Mamas dihuni oleh para penduduk yang merantau atau penduduk pendatang dari berbagai daerah di Aceh. Baik itu masyarakat pendatang dari wilayah aceh maupun pendatang dari luar Aceh. Seiring bertambahnya penduduk masyarakat ini terus mengembangkan diri untuk melanjutkan kehidupan, Desa Mamas tersebut berbatasan dengan wilayah sebagai berikut:⁴⁶

Tabel 4.1. Batas Wilayah Desa Mamas

No	Batas Wilayah	Letak Batas
1	Sebelah Utara	Berbatasan dengan Desa Mamas Baru
2	Sebelah Timur	Berbatasan dengan Desa Mamas Indah
3	Sebelah Barat	Berbatasan dengan Desa Mamas Baru
4	Sebelah Selatan	Berbatasan dengan Desa Mamas

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

⁴⁶Arsip (Profil) *Desa Mamas*, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tahun 2020/2021

Sementara itu Desa Mamas dibagi menjadi tiga jurong/dusun yaitu :

- 1) Dusun Gang Manggis
- 2) Dusun Mamas Membangun
- 3) Dusun Panglima Bedul

Mayoritas lahan di Desa Mamas dimanfaatkan untuk pemukiman/kepentingan umum untuk Desa dan persawahan. Keseharian masyarakat Desa, ada yang menjadi petani pergi ke sawah, ada yang menjadi pedagang-pedagang kecil seperti membuka warung-warung makanan, sembako, maupun warung kopi. Dan ada juga yang menjadi pekerja bangunan di Desa maupun diluar Desa Mamas. Serta diantara warga Desa ada beberapa yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Beberapa sarana dibangun untuk menunjang kegiatan dan perkembangan masyarakat Desa tersebut, seperti sarana peribadatan berupa 1 meunasah. Sarana pendidikan Islam seperti 1 pengajian anak-anak dan 1 pengajian ibu-ibu. Sarana lainnya berupa sarana kesehatan seperti Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Sarana air bersih dan sarana olahraga seperti lapangan bola, lapangan bola voly dan lainnya.

3. Kondisi Demografi Desa Mamas

a. Jumlah Penduduk berdasarkan jenis kelamin di Desa Mamas

Tabel 4.2: Jumlah Penduduk berdasarkan jenis kelamin

Nama Desa	Jumlah KK	Jenis Kelamin Tahun 2021		Jumlah Jiwa
		Laki-laki	Perempuan	
Mamas	170	230	200	430

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

b. Jumlah Penduduk berdasarkan Jurong/Dusun

Tabel 4.3: Jumlah Penduduk Menurut Jurong/Dusun

No	Jurong/Dusun	Jumlah KK	Jenis Kelamin		Jumlah (jiwa)
			Lk	Pr	
1.	Gang Manggis	40	56	69	125
2.	Mamas Membangun	70	89	71	160
3.	Panglima Bedul	60	85	60	145
TOTAL		170	230	200	430

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

c. Jumlah Penduduk berdasarkan Angkatan Kerja

Tabel 4.4: Jumlah Penduduk Menurut Angkatan Kerja

No	Dusun/Jurong	Jumlah Usia Kerja	Jumlah Usia Tidak Bekerja
1.	Gang Manggis	37	8
2.	Mamas Membangun	32	11
3.	Panglima Bedul	20	12
Jumlah		89	31

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

4. Kondisi Sosial dan Agama di Desa Mamas

a. Sosial Masyarakat

Dalam perkembangan sejarah dan kebudayaan Desa Mamas sangat majemuk, dimana berbagai ras dan suku mendominasi kehidupan sosial kemasyarakatan terutama yang berkaitan dengan perekonomian (sektor perdagangan). Selain penduduk lokal, saat ini sebagian besar masyarakat Desa

Mamas bermata pencaharian berbagai berprofesi sebagai petani, peternak dan, perdagangan dan sektor perkebunan.

Kondisi sosial kemasyarakatan dan kehidupan bermasyarakat di Mamas berjalan dengan baik, sikap solidaritas sesama, gotong royong dan tolong menolong tetap terpelihara sejak dahulu. Adanya ikatan emosional sesama masyarakat dan hubungan pemerintah Desa Mamas dengan masyarakat juga berjalan dengan baik. Hal tersebut menjadi kekuatan Desa Mamas dalam mengelola pemerintahan dan kemasyarakatan dan ini terjadi karena adanya administrasi pemerintahan Desa Mamas yang cukup baik, serta berfungsinya struktur pemerintahan Desa Mamas itu sendiri, berikut ini penulis juga memaparkan fasilitas sosial yang tersedia bagi masyarakat Desa Mamas :

Tabel 4.5: Fasilitas Sosial Desa Mamas

No	Jenis Fasilitas	Jumlah (Unit)	Penggunaan Fasilitas
1	Fasilitas Agama		
	a) Masjid Baitul Arifin	1 Unit	Tempat Beribadah –Aktif
	b) Meunasah Darul Muttaqim	1 Unit	Tempat Beribadah – Aktif
	c) TPQ Nurul Iman	1 Unit	Tempat pengajian – Aktif
	d) TPQ Nurul Nabawi	1 Unit	Tempat Pengajian – Aktif
2	Fasilitas Pemerintahan		
	a) Balai Desa Sementara	1 Unit	Untuk pelayanan Masyarakat
	b) Balai Pertemuan	1 Unit	Untuk tempat pertemuan masyarakat

3	Fasilitas Olah Raga		
	a) Lapangan Bola Kaki	1 Unit	Aktif
	b) Lapangan Bola Volley	1 Unit	Aktif

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

b. Agama.

Adapun keadaan beragama dalam kehidupan bermasyarakat di Desa Mamas adalah Islam. Dikarenakan ajaran tersebut telah ada sejak awal berdirinya daerah tersebut. Mengenai suku yang merupakan pendatang, Kepala Desa Mamas mengatakan bahwa belum ada laporan mengenai agama selain agama Islam, artinya penganut agama di Desa Mamas 100 % menganut agama Islam. Berikut ini penulis juga memaparkan jumlah penduduk berdasarkan agama :

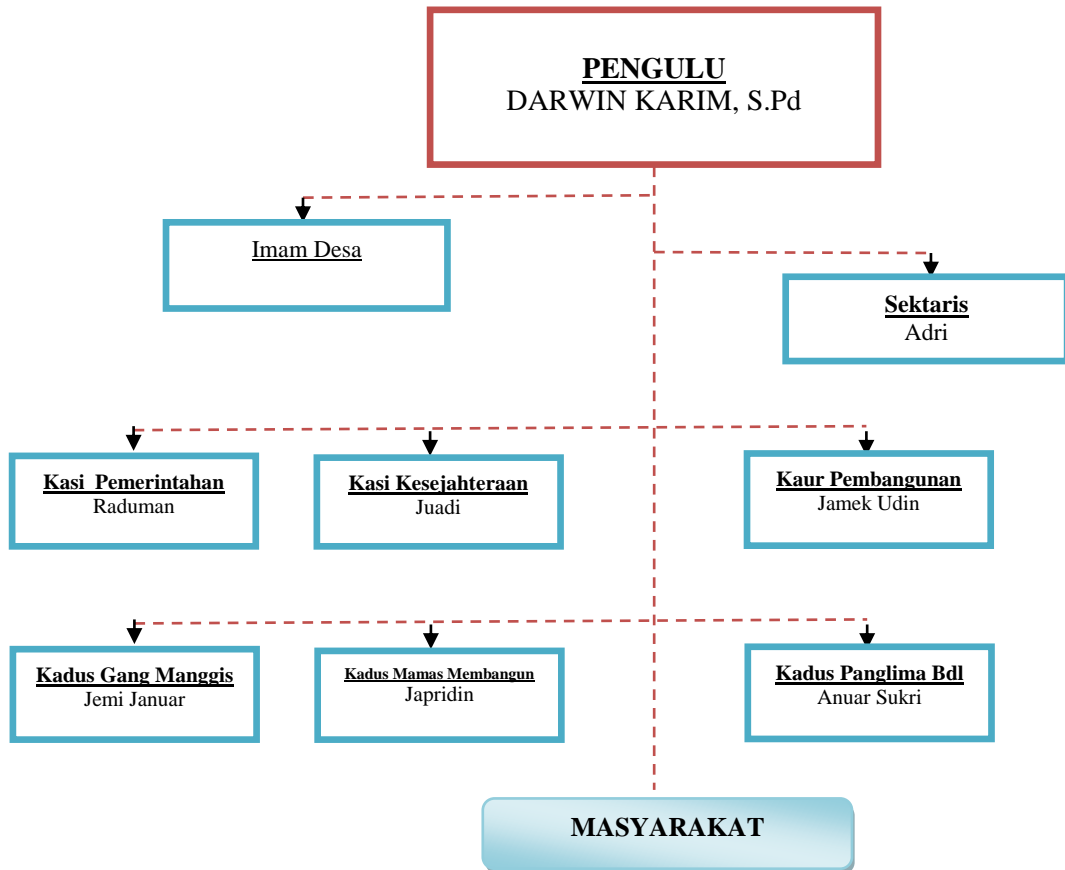
Tabel 4.6: Jumlah Penduduk Menurut Pemeluk Agama

No	Jurong	Jumlah				
		Islam	Kristen	Budha	Hindu	Katolik
1.	Dusun Gang Manggis	125	-	-	-	-
2.	Dusun Mamas Membangun	160	-	-	-	-
3.	Dusun Panglima Bedul	145	-	-	-	-
T O T A L		430	-	-	-	-

Sumber : Kantor Kepala Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

5. Struktur Pemerintahan Desa Mamas

Gambar 4.1. Struktur Pemerintah Desa Mamas



Sumber: Papan informasi Kantor Desa Mamas Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara

6. Visi dan Misi Desa Mamas

a. Visi

Dengan kebersamaan kita capai cita-cita masyarakat yang mandiri, aman, unggul dan terwujudnya kesejahteraan yang semakin meningkat dengan tetap melestarikan kegiatan adat, budaya dan norma yang dijiwai agama Islam.⁴⁷

⁴⁷Sumber: diambil dari Papan informasi yang ada di Kantor Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, 25 Februari 2022

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pemerintahan desa yang efisien, efektif dan bersih serta mengutamakan masyarakat.
- 2) Meningkatkan keterampilan teknis petugas kantor desa dan memelihara prasarana dan sarana kerja serta lingkungan kantor dengan baik.
- 3) Bersama-sama lembaga kemasyarakatan yang ada meningkatkan sumber-sumber pendanaan pemerintahan dan pembangunan Desa.
- 4) Mengembangkan pemberdayaan masyarakat dan kemitraan dalam pelaksanaan pembangunan Desa
- 5) Mengembangkan pemberdayaan masyarakat dan kemitraan dalam pelaksanaan pembangunan Desa.
- 6) Mengembangkan perekonomian Desa
- 7) Mempertegas batas-batas antar Desa tetangga
- 8) Menciptakan rasa aman tentram dalam suasana kehidupan Desa yang demokratis dengan tetap menjaga keutuhan adat, budaya menjunjung tinggi norma-norma agama.

7. Deskripsi Subjek

Berdasarkan hasil wawancara, data subjek yang penulis dapat di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara yang dilakukan penulis dengan 5 (Lima) orang wanita yang ditinggalkan mati oleh pasangan hidup dengan berbagai sebab dan penyebab. Berikut ini akan dijelaskan subjek yang dijadikan sumber data dalam penelitian ini, adapun subjek yang dimaksud adalah:

Subjek : I

Nama : **Ros**
 Usia : 52 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Menikah : Tahun 1992
 Pekerjaan : Petani
 Alamat : Dusun Mamas Membangun, Desa Mamas
 Lama ditinggal suami : 15 Tahun
 Penyebab Meninggal : Sakit selama 4 Bulan
 Jumlah anak : 3 Orang
 : Anak 1 : Laki , 18 tahun
 : Anak 2 : Laki, 12 tahun
 : Anak 3 : Laki, 1 tahun

Subjek : II

Nama : **Marina**
 Usia : 44 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Menikah : Tahun 2004
 Pekerjaan : Pedagang
 Alamat : Dusun Gang Manggis, Desa Mamas
 Lama ditinggal suami : 9 Tahun
 Penyebab Meninggal : Sakit selama 3 Bulan
 Jumlah anak : 2 Orang
 : Anak 1 : Laki , 2 tahun
 : Anak 2 : Perempuan, 12 tahun

Subjek : III

Nama : **Ratijah**
 Usia : 50 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Menikah : Tahun 1989
 Pekerjaan : Petani
 Alamat : Dusun Panglima Bedul, Desa Mamas
 Lama ditinggal suami : 16 Tahun
 Penyebab Meninggal : Sakit selama 1 Bulan
 Jumlah anak : 5 Orang
 : Anak 1 : Perempuan, 18 tahun
 : Anak 2 : Laki, 16 tahun
 : Anak 3 : Laki, 12 tahun
 : Anak 4 : Laki, 9 tahun

: Anak 5 : Laki, 5 tahun

Subjek : IV

Nama : **Mariana**
 Usia : 33 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Menikah : Tahun 2005
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
 Alamat : Dusun Gang Manggis, Desa Mamas
 Lama ditinggal suami : 2,5 Tahun
 Penyebab Meninggal : Kecelakaan
 Jumlah anak : 3 Orang
 : Anak 1 : Laki , 18 tahun
 : Anak 2 : Laki, 12 tahun
 : Anak 3 : Laki, 1 tahun

Subjek : V

Nama : **Nurida**
 Usia : 51 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Menikah : Tahun 2002
 Pekerjaan : Petani
 Alamat : Dusun Panglima Bedul, Desa Mamas
 Lama ditinggal suami : 8 Tahun
 Penyebab Meninggal : Sakit
 Jumlah anak : 2 Orang
 : Anak 1 : Laki, 10 tahun
 : Anak 2 : Perempuan, 3 tahun

B. Bentuk Penerimaan Diri Wanita yang ditinggal Mati Suami di Desa Mamas

Kab. Aceh Tenggara

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan selama menjalani penelitian di Desa Mamas terkait dengan bentuk penerimaan diri wanita yang ditinggal mati oleh almarhum suaminya pendapat tersebut sebagaimana telah diuraikan pada bab sebelumnya yang mana bentuk dari

penerimaan diri yang diungkapkan dalam teori ahli Elisabeth Kubler-Ross menjelaskan bahwa “Penerimaan diri (*Self-acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri⁴⁸. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, dalam suatu bentuk, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Terkait dengan perasaan suasana kesedihan baik dirumah maupun di luar rumah saat ditinggal suami serta bentuk penerimaan diri pada wanita yang mati ditinggal suami, penulis melakukan wawancara sesuai dengan pedoman wawancara yang telah penulis siapkan jauh hari sebelumnya, maka dari hasil wawancara tersebut penulis menjumpai ibu Ros, yang mana ibu Ros sebagai subjek I menjelaskan bahwa:

“Suami meninggal pada tahun 2007 bulan 7 tanggal 17, dan menikah pada tahun 1992, suami meninggal dikarenakan sakit komplikasi selama 4 bulan, sampai sekarang suasana kesedihan masih dirasakan apa lagi saat melihat anak, selalu berasa sedih sewaktu mengingat masa saat suami berkumpul bersama keluarga, pada bulan-bulan awal kepergian suami perasaan sedih berlarut-larut”⁴⁹

Ibu Marina, sebagai subjek II juga menjelaskan bahwa :

“Suaminya meninggal pada tanggal 24 februari pada tahun 2013, kepergian suami karena di sebabkan sakit lambung dan jantung, sekitar 3 bulan, semua pihak keluarga sudah berusaha untuk mengobati ke bermacam klinik dan rumah sakit, namun tuhan berkehendak lain, dan kurang lebih sudah 9 tahun kepergian suami, kalau suasana sedih, ya dibilang cukup sedih ya pada saat itu, bukan sedih yang gimana tapi saya

⁴⁸ Kubler-Ross, E. *On death and dying*. (Terj) Hidayat, (Jakarta : Rajagrafindo, 2000), h. 49

⁴⁹ Hasil Wawancara dengan ibu Ros, selaku subjek I wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 25 Februari 2022, Pukul 10:20 WIB

bener-bener merasa kehilangan, saya tidak tau harus berkata apa saat itu. Saya mencoba berkata dalam hati untuk tegar karena saya ada didepan anak-anak yang masih kecil”⁵⁰

Hal serupa juga dirasakan oleh Ibu Ratijah, beliu adalah subjek III yang penulis jumpai untuk wawancara, dan Ibu Ratijah menjelaskan bahwa :

“Suami meninggal pada tahun 2006, untuk perasaan sedih, sedihnya ya tidak bisa dijelaskan, gimana namanya kehilangan pasangan yang udah lama bersama kita dari suka maupun duka, kaget kenapa kok bisa kaya gini. Mau marah tapi ke siapa. Waktu itu ya cuman meratapi dan memberontak terus tidak bisa berfikir jernih pokoknya sakit lah”⁵¹

Dari hasil wawancara dapat penulis simpulkan bahwa proses penerimaan diri pada wanita setelah suaminya meninggal dapat diketahui bahwa mampu bertindak objektif dan toleransi terhadap kekuarangan. Dan mampu merasakan emosi dan ekspresi emosi yang terkontrol. Hal ini dapat penulis jelaskan dari hasil wawancara terhadap responden yang menunjukkan proses penerimaan diri yang baik. Hal ini berdasarkan teori Elisabeth Kubler-Ross menjelaskan bahwa “tahapan atau proses Proses penerimaan diri ialah suatu bentuk dalam dirinya dan dalam keadaan yang berbeda untuk menjalani ketidaknyamanan yang terjadi dalam tahapan proses keaadanya yang baru serta didalamnya terdapat pelunakan progresif, atau tidak ada perlawanan, untuk menghadapi penderitaan tersebut”⁵² Penerimaan ini pula yang membuat responden cepat bangkit dari keterpurukan. Hal tersebut juga nampak dalam pernyataan responden atau subjek IV yaitu ibu Mariana yang tinggal di Dusun Gang Manggis Desa Mamas :

⁵⁰ Hasil Wawancara dengan ibu Marina, selaku subjek II wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 27 Februari 2022, Pukul 11:30 WIB

⁵¹ Hasil Wawancara dengan ibu Ratijah, selaku subjek III wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 02 Maret 2022, Pukul 15:25WIB

⁵² Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat, (Jakarta : Rajagrafindo, 2000), h.

“Suami meninggal dikarenakan kecelakaan tunggal pada tanggal 7 Desember 2019, kurang lebih sudah 2.5 tahun lamanya. Kalau terkait dengan perasaan sedih, bias dibilang cukup sedih ya, gimana namanya juga kehilangan pastikan sedih dan berduka. Untuk yang secara langsungnya saya emang tidak tau bagaimana rasanya kehilangan, dan saya tidak bias menjelaskan perasaan, namun pada intinya kehilangan yang cukup mendalam bagi saya dan keluarga. Baik itu saya sebagai istri, anak, dan orang tua dari pihak suami, ini karena disebab kan suami meninggal karena kecelakaan, jadi hal yang tidak kita duga dan tidak kita sangka. Karena waktu keluar dari rumah baik-baik saja, kemudian mendengar kabar dari teman suami bahwa terjadi kecelakaan dan meninggal”⁵³

Selain keempat informan tersebut ibu Nuraida sebagai subjek V juga mengutarakan keadaanya pada saat penulis melakukan wawancara, dan ibu Nuraida menjelaskan, mengungkapkan dan megutarakan perasaan yang dialami pada saat kehilangan suami karena di tinggal mati :

“Suami meninggal taggal 24 juni 2013, dan lamanya sudah sekitar 8 tahun ditanggal oleh suami, Kalu di bilang sedih, pastinya cukup sedih ya, berduka sampai sekarang cukup sedih dan merasakan kehilangan, kalau nangis sih iya nangisnya bukan diwaktu awal, tapi waktu keinget waktu saat cerita sama anak-anak dan keluarga”⁵⁴

Pada dasarnya dari hasil wawancara tersebut dapat penulis simpulkan bahwa wanita yang ditinggal mati suami yang penulis wawancari ini merupakan suatu hal yang sangat erat kaitannya dengan hal yang membuat individu bangkit. Hal ini sesuai dengan teori *tolerance-safely enduring* Kubler-Ross “orang mulai memberikan toleransi terhadap kondisinya, dengan tetap menanggung rasa sakit emosional, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan

⁵³ Hasil Wawancara dengan ibu Mariana, selaku subjek IV wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 05 Maret 2022, Pukul 16: 00 WIB

⁵⁴ Hasil Wawancara dengan ibu Nuraida, selaku subjek V wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 08 Maret 2022, Pukul 14: 30 WIB

segera hilang”⁵⁵ Sesuatu yang membuat bangkit inilah yang memastikan bahwa individu pernah berada dalam suatu masa yang membuatnya mengalami kesedihan dan kepedihan yang sangat dahsyat. Dimana didalamnya ada juga terdapat fase memburuk merupakan sebuah langkah awal individu untuk mampu bangkit dari situasi dan kondisi yang ada. Fase ini dapat dikatakan sebagai keadaan yang membuat individu merasakan beberapa emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dan sebagainya. Hal tersebut dirasakan oleh subjek penelitian yang merasa bahwa dirinya seakan kehilangan yang cukup mendalam yang tidak bias dijelaskan dengan kata-kata saat mengetahui bahwa pasangan hidupnya telah tiada.

Disamping rasa marah, sedih dan kecewa serta putus asa, nama para responden punya cara sendiri untuk mengatasi kesedihan diantaranya dengan sikap mengikhlaskan kepergian suami, seperti yang di utarakan oleh ibu ros :

“Kalau untuk ikhlas ya sudah diikhlasakan, namanya saja ini sudah ketetapan dari yang maha kuasa karna kan suami sakit kompilasi sudah lama, dan selama empat bulan bolak balik cuci darah, pernah waktu itu terpikirkan kalau saya ditinggal suami saya, saya sudah siap dan “Ya, apa salah menjadi seorang janda, dan saya jadi janda sekarang ini juga bukan keinginanku saya semua karna sudah jalan Allah, pandangan saya tetep selalu bersyukur dan menerima dengan status yang saat ini sebagai seorang janda”⁵⁶

Pandangan ibu responden terkait dengan keikhlasan sebagai bentuk untuk mengatasi kesedihan yang berlarut-larut dalam menghadapi suatu masalah terlihat bahwa kematian suami merupakan ketetapan dari Tuhan. Bahwa segala

⁵⁵ Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat, (Jakarta : Rajagrafindo, 2000), h. 43

⁵⁶ Hasil Wawancara dengan ibu Ros, selaku subjek I wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 25 Februari 2022, Pukul 10:20 WIB

sesuatu yang berasal dari Tuhan sudah seharusnya kembali lagi kepada Tuhan. Pola pikir inilah yang kemudian membawa ibu Ros untuk ikhlas dan mampu menerima kematian suami. Keadaan ibu Ros termasuk dalam kategori Penerimaan (Acceptance) Merupakan tahap kelima dimana individu telah mencapai pada titik pasrah dan mencoba menerima kenyataan buruk yang terjadi. Reaksi fisiologi menurun dan interaksi sosial berlanjut. Kubler Roos mendefinisikan sikap penerimaan ada bila seseorang mampu menghadapi kenyataan dari pada hanya pada pengunduran diri dan berputus asa⁵⁷

Hal tersebut juga dijelaskan oleh ibu Marina dalam wawancara yang dilakukan penulis sebagai berikut:

“Ya waktu itu saya berpikiran bahwa kenapa Tuhan begitu tega dengan saya, kenapa Tuhan mengambil suami saya, tetapi saya langsung sadar bahwa apa yang diberi Tuhan, maka akan diambil Tuhan juga, jadi saya mencoba ikhlas dah harus ikhlas dengan keadaan saya saat ini, tapi walaupun rasa keikhlasan ya tapi memang sampai saat ini masih terasa sedih kalau mengingat-ingat suami jadinya sampe depresi gitu”⁵⁸

Hal yang sama dirasakan oleh ibu Ratijah, beliau menjelaskan terkait dengan mengatasi rasa kesedihan selama ditinggal mati suami :

“Sebenarnya untuk ikhlas sudah ya, cuma kadang masih suka kepikiran gitu, saat ini saya masih berproses untuk dapat menerima diri saya sebagai seorang janda, saya juga tidak mau sedih terus takutnya keluarga dan anak – anak malah ikutan kepikiran saya, makanya kami sekeluarga semuanya saling support, karna mau marah cuma buat apa marah. Yaa semua jalan Tuhan, saya percaya yang maha kuasa pasti sudah kasih jalan yang terbaik dibalik semua ini”⁵⁹

⁵⁷ Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat,... h. 72

⁵⁸ Hasil Wawancara dengan ibu Marina, selaku subjek II wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 27 Februari 2022, Pukul 11:30 WIB

⁵⁹ Hasil Wawancara dengan ibu Ratijah, selaku subjek III wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 02 Maret 2022, Pukul 15:25WIB

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada pada ketiga responden memiliki persamaan yaitu sama-sama mampu bersikap objektif dalam memandang masalah yang dihadapi yang dalam hal ini adalah kematian suami. Responden sama-sama bersyukur dengan kondisinya saat ini. Fakta penerimaan diri sama halnya yang dijelaskan oleh Kubler-Ross “Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif”⁶⁰

Keadaan ditinggal suami meninggal dimaknai sebagai jalan yang terbaik bagi suami daripada terus dalam kondisi sakit. Tidak ada perasaan ini dengan orang lain disekitar responden yang masih memiliki suami karena menganggap rasa iri tersebut justru akan membuat dirinya semakin terpuruk. Tidak ada perbedaan yang menonjol antara responden dalam hal bersikap objektif dalam bersikap dan menghadapi status janda setelah suami meninggal.

Hal serupa juga dirasakan oleh ibu Mariana dimana beliau masih sering merasa putus asa dalam menjalani kehidupannya tanpa pasangannya. Namun, disatu sisi tetap mencoba untuk belajar mandiri dengan tetap menjalani kehidupannya saat masih bersama pasangannya. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut:

“Saat ini saya mencoba untuk bangkit dan ikhlas, tapi ya namanya suami yang selama ini menemanin kita otomatis tetap teringat ya. Palingan kalau teringat ya lihat foto aja, dan berdoa biar suami diberi tempat yang indah dan diberi jalan yang luas oleh Allah Swt. Seperti itu lah cara saya

⁶⁰ Kubler-Ross, E. *On death and dying*. (Terj) Hidayat, (Jakarta : Rajagrafindo, 2000), h.

mengatasinya, yang pertama saya selalu berdoa minta sama Tuhan beri penguatan, keikhlasan, hati yang tabah agar saya bisa melaluinya”⁶¹

Ibu nuraida menjelaskan hal yang sama yaitu pada saat wawancara beliau menjelaskan bahwa :

“Pandangan saya dengan status saya yang sekarang, saya lebih memaknai setiap hari ke hari saya belajar menjadi orang yang ikhlas dan berlapang dada, bersyukur dengan apapun yang diberikan tuhan dan menerima diri, Jadi saya percaya kalo ini hal terbaik yang udah Allah rencanain untuk saya untuk bisa menjadi baik dimasa yang akan datang.”⁶²

Dengan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri dari wanita yang hidup menjanda yang sudah melewati masa berkabung mampu menerima kegagalan dan ketidaksempurnaan yang ada dalam hidupnya. Mereka dapat mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki sehingga timbul perasaan berharga dalam dirinya. Proses untuk melalui masa ini berbeda-beda tiap individu, ada yang membutuhkan waktu yang cukup lama tetapi ada pula yang tidak. Perbedaan dalam menjalani penerimaan diri tersebut tidak menunjukkan baik atau buruknya penerimaan diri yang dilakukan. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain : jenis kelamin, penyebab kematian suami dan hubungan dengan suami. Hal ini menurut penulis sama halnya dengan penjelasan pada teori yang dijelaskan oleh Suseno dalam Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian, dan berduka dan proses keperawatan. “Ciri Penerimaan Diri Seseorang individu dapat dikatakan menerima diri atau menyesuaikan diri dalam keadaan yang baru ia hadapi

⁶¹ Hasil Wawancara dengan ibu Mariana, selaku subjek IV wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 05 Maret 2022, Pukul 16: 00 WIB

⁶² Hasil Wawancara dengan ibu Nuraida, selaku subjek V wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 08 Maret 2022, Pukul 14: 30 WIB

dengan baik, adalah orang yang dapat menerima diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan⁶³.

Dengan demikian dapat penulis simpulkan pada wawancara bahwa responde berusaha untuk berfikir positif dari kejadian yang saat itu dialaminya sehingga hal itu mampu membuat para wanita yang yang ditinggal mati oleh suami di Desa Mamas mengambil hikmah dari peristiwa yang dialaminya, percaya bahwa akan selalu ada kebaikan dari peristiwa buruk yang sedang menyimpannya.

C. Upaya yang dilakukan oleh Wanita yang ditinggal Mati Suami di Desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara

1. Upaya Menjalin hubungan sosial, dengan tetangga, teman dan keluarga

Kemampuan menjalin hubungan sosial terlihat dari adanya hubungan baik yang dimiliki oleh responden dengan tetangga, teman dan keluarga maupun lingkungan sekitar. Perilaku saling membantu antar tetangga dan keterlibatan pada acara-acara sosial kemasyarakatan merupakan bukti bahwa wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas memiliki kemampuan menjalin hubungan social yang baik. Hal tersebut nampak dalam pernyataan Ibu Ros yaitu ;

“Hubungannya yang baik baik aja, tetangga disekitar sini selalu mendukung satu sama lain antar tetangga satu sama lain, apa lagi kalau

⁶³ Suseno, *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia: Kehilangan, kematian, dan berduka dan proses keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2005), h. 83

ada acara wirit, arisan gitu pasti saling membantu dan ikut membantu. Disini saya banyak mengikuti kegiatan, saya juga ikut dalam pengurus posyandu, pengajian dan sebagainya”⁶⁴

Hal yang sama juga nampak dalam pernyataan oleh ibu marina sebagai berikut

“Hubungannya pasti baik –baik lah ya, tetangga semua pada support saya jadi saya lebih semangat dan termotivasi dengan status janda saat ini, begitu juga ada tetangga saya malah ada yang lebih dari saya, jadi janda tapi ditinggal cerai waktu itu sedang hamil anak kedua. Yaa kami semua saling mendukung satu sama lain, jadi tidak ada mengucilkan, selain itu yang saya lakukan kumpul –kumpul bersama ibu –ibu lingkungan, mengadakan acara”⁶⁵

Berdasarkan hasil wawancara di atas diketahui bahwa pada responden walaupun hidup menjanda karena ditinggal mati suami, namun mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain dan sosial. Responden juga saling mendukung dan membantu antar tetangga. Responden mengikuti kegiatan sosial kemasyarakatan seperti arisan, pengajian, posyandu, dan kegiatan lainnya.

2. Upaya menumbuhkan kemandirian

Sebagai wanita dengan status janda karena suami meninggal penting memiliki kemandirian. Individu yang mampu mandiri dalam kehidupannya adalah individu yang memiliki penerimaan diri yang baik. Sebagai *single parent* yang ditinggal suami meninggal, responden yang penulis wawancarai cukup memiliki kemampuan untuk menjalankan perannya sebagai pencari nafkah utama dalam rumah tangga. Keterampilannya seperti bertani, berdagang bahkan ada

⁶⁴ Hasil Wawancara dengan ibu Ros, selaku subjek I wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 25 Februari 2022, Pukul 10:20 WIB

⁶⁵ Hasil Wawancara dengan ibu Marina, selaku subjek II wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 27 Februari 2022, Pukul 11:30 WIB

yang menjahit untuk mampu memenuhi kebutuhan - kebutuhan rumah tangga dimana utamanya adalah biaya sekolah dan biaya kuliah anak. Hal ini nampak pada pernyataan dari ibu Ratijah sebagai berikut :

“Untuk mandiri ya tetap dan jelas lah, karena kan sekarang, tidak ada lagi yang menanggung biaya hidup, jadi saya harus berjuang sendiri demi anak, pekerjaan saya sehari-hari saat ini bertani, kesawah dan menanam sayuran untuk di jual , dan cara mengatasinya ya harus tetep hemat apalagi sekarang sudah tidak ada suami, ada juga bantuan dari Desa, dan dapat tunjangan bulanan”⁶⁶

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa selain mengerjakan dan menyelesaikan urusan rumah tangga, responden juga melakukan kegiatan seperti untuk memenuhi ekonomi dalam keluarga seperti bertani. Maka dapat disimpulkan bahwa selain menjadi ibu rumah tangga, responden juga melakukan tanggung jawab untuk bertahan hidup lewat kemampuannya sendiri. Terhadap kekurangan khususnya dalam ekonomi adalah dengan tetap berhemat. Kehidupan ekonomi setelah ditinggal suami tergantung dari tunjangan dan pendapatan sehari-hari dari berjualan sayuran di pasar,.

Sebagai individu yang memiliki kemandirian terlihat dari kegiatan yang untuk meningkatkan ekonomi keluarga walaupun status single parent. Pernyataan ini di jelaskan oleh ibu Mariana walaupun beliau tidak ada pekerjaan tetap namun dirumah rajin untuk membuat aneka kue untuk di jual di kios-kios terdekat :

“Untuk meningkatkan ekonomi, ya palingan saya buat-buat kue untuk di jual di kios sekitar tempat tinggal, kue kue kering, ada juga nanti tetangga minta dibantu cuci dan strika dirumahnya. Jadi apa yang bias saya

⁶⁶Hasil Wawancara dengan ibu Ratijah, selaku subjek III wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 02 Maret 2022, Pukul 15:25WIB

kerjakan tentu saya kerjakan untuk menambah penghasilan untuk belanja keperluan sehari-hari”⁶⁷

Dengan memanfaatkan keterampilan tersebut sebagai sumber pendapatan utama untuk mendapatkan uang setelah kematian suami, maka responden memanfaatkan keterampilannya hanya sebatas untuk konsumsi keluarga, meskipun tetangga sesekali juga minta untuk membantu pekerjaan rumah dan mendapatkan upah yang sewajarnya.

3. Memiliki tujuan hidup dan berusaha mencapai tujuan hidup

Setelah kematian suami, saat ini yang menjadi arah dan tujuan hidup responden adalah anak, responden menganggap bahwa saat ini anak merupakan satu-satunya sumber motivasi dan semangat untuk hidup dan menjalani hari-harinya. Kerja keras dalam mencari nafkah salah satunya adalah untuk membiayai sekolah dan kuliah anak demi mewujudkan masa depan anak untuk menjadi orang yang sukses dan bermanfaat. Hal tersebut terlihat dari pernyataan ibu Nuraida saat wawancara yaitu :

“Ya jelas ya anak menurut saya anak adalah motivasi saya agar berusaha untuk tegar dan bangkit, motivasi saya adalah, keluarga aku melihat mereka tertawa, tersenyum bahagia itu adalah motivasi saya , saya juga senang mereka tidak larut dalam kesedihan terus, walaupun kadang masih suka teringat akan ayahnya, tapi mereka paham betul bahwa semakin kita terpuruk pasti kita akan hancur, jadi saya harus bisa mencontohkan yang baik untuk anak –anak”⁶⁸

Tujuan hidup responden setelah ditinggal oleh suami saat ini satu-satunya adalah keinginan untuk hidup bahagia bersama dengan keluarga. Selain itu, ingin

⁶⁷Hasil Wawancara dengan ibu Mariana, selaku subjek IV wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 05 Maret 2022, Pukul 16: 00 WIB

⁶⁸ Hasil Wawancara dengan ibu Nuraida, selaku subjek V wanita yang ditinggal mati suami di Desa Mamas, Kecamatan Darul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara, Tanggal 08 Maret 2022, Pukul 14: 30 WIB

membiyai dan mengantarkan anak sampai menuntaskan kuliah Maka responden tidak lupa selalu berdoa agar dilancarkan rejekinya oleh Tuhan dan diberikan kebahagiaan.

D. Analisis Peneliti

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis uraikan di atas, dikatakan bahwa: Penerimaan diri yang baik pada wanita yang suaminya meninggal di desa Mamas Kabupaten Aceh Tenggara, wanita menerima dirinya dengan baik setelah kematiannya. Suami dapat menemukan bahwa mereka dapat bertindak secara objektif dan toleran terhadap kekurangan, mampu merasakan emosi dan mengekspresikan emosi dengan baik. Penerimaan ini juga memungkinkan responden untuk pulih dengan cepat dari kesulitan. Menurut penulis, penerimaan diri yang baik pada wanita yang suaminya telah meninggal, sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam teorinya Elisabeth Kubler-Ross dalam Wiryasaputra, yang ia jelaskan dalam kaitannya dengan penerimaan. Keadaan dimana seseorang telah sepenuhnya menerima segala akibat yang ditimbulkan oleh dirinya sendiri, apakah individu tersebut dapat berperilaku cerdas dan sempurna, apakah orang lain apakah orang lain saling mengenal, menghargai dan mencintai – penerimaan dapat dipahami sebagai sikap melihat diri sendiri apa adanya. dan memperlakukan mereka dengan baik dengan makna dan kebanggaan sambil terus hidup, terus berjuang untuk kemajuan mereka.⁶⁹

Ciri-ciri dari penerimaan diri ini, sebagaimana dijelaskan juga oleh Arthur Clouter, ciri orang yang dapat menerima dirinya dengan baik adalah mengetahui

⁶⁹Wiryasaputra, *Mengapa berduka: Kreatif mengelola perasaan duka*. (Yogyakarta: Kanisus. 2003), h. 18

kekurangannya, sehingga jika terjadi sesuatu yang tidak terduga pada dirinya, dapat mengatasinya dengan baik dan dapat mawas diri terhadap sesuatu. itu akan terjadi. baginya, menerima keadaan dan fitrahnya, manusia yang menerima fitrah dan fitrahnya akan dapat hidup dengan baik, menerima kekurangan tanpa penyesalan, menerima kekurangan tanpa penyesalan dapat membangun diri menjadi lebih baik. Orang yang tidak menyesal sangat permisif dan tidak bertentangan dengan dirinya sendiri, orang dengan positioning yang baik akan mampu mengatasi masalah yang muncul.⁷⁰

Istri yang suaminya meninggal di Desa Mamas ini juga merasa kurang bisa menerima diri sendiri, seperti pengalaman ibu Mariana dimana suaminya meninggal dalam kecelakaan dengan perasaan duka dan shock yang berlarut-larut, begitu juga dengan ibu Mariana . kehilangan. Hati saya, saya mengalami, kehilangan yang cukup mendalam karena suaminya meninggal karena kecelakaan, itu tak terduga dan tak terduga. Menurut penulis , tahap ini dikenal sebagai tahap kejengkelan , tahap ini dapat dianggap sebagai suatu kondisi di mana individu mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, putus asa. pikiran keluar. kemampuan mereka, dll

Tahap ini dalam teori Kubler-Ross dikenal sebagai "fase marah", tahap ini ditandai dengan reaksi emosional atau marah terhadap kenyataan yang dialami. Pada titik ini, individu mengalami kerugian dan lebih dapat ditindaklanjuti terhadap semua orang dan segala sesuatu di lingkungan. Selama periode ini, orang akan lebih sensitif dan karena itu rentan terhadap penghinaan dan kemarahan.

⁷⁰ Arthur, *Kamus Psikologi*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010), h. 66

Kemampuan koping individu untuk menutupi perasaan kecewa dan sebagai manifestasi kecemasan atas kehilangannya.⁷¹

Berusahalah menuju penerimaan diri yang baik, Biarlah semua yang datang dari Tuhan kembali kepada Tuhan. Pemikiran inilah yang kemudian menyebabkan istri yang meninggal di Desa Mamas dengan ikhlas ditinggalkan oleh 4.444 suami dan mampu menghadapi kematian suaminya. Mereka bersikap objektif dalam memandang masalah yang mereka hadapi, yang dalam hal ini adalah kematian seorang suami. Alhasil, 4.444 responden pun bersyukur dengan kondisi mereka saat ini. Mereka dapat mengembangkan kekuatan mereka sehingga rasa berharga lahir dalam diri mereka. berusaha untuk berfikir positif dari kejadian yang saat itu dialaminya sehingga hal itu mampu membuat para wanita yang yang ditinggal mati oleh suami di Desa Mamas mengambil hikmah dari peristiwa yang dialaminya, percaya bahwa akan selalu ada kebaikan dari peristiwa buruk yang sedang menyimpannya.

⁷¹ Kubler-Ross, *E. On death and dying*. (Terj) Hidayat, ... h. 72

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*,(Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Cahyani Kurnia Dwi, *Masalah dan Kebutuhan Orang Tua Tunggal Sebagai Kepala Keluarga*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 8, No. 5, 2016
- Dewi Listia, *Kehidupan Keluarga Single Mother*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 2, No. 3, 2017
- Hasti Tri Ajeng Ayunda, *Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Bercerai*, Skripsi yang tidak diterbitkan, Universitas Medan Area, 2018.
- Isma Nur, *Peranan Orang Tua Tunggal (Single Parent) Dalam Pendidikan Moral Anak*, Jurnal Sosialisasi, Vol. 1, No. 1, 2016
- Lail Alif Hidayatul, *Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*, Jurnal Happiness, Vol. 1, No. 2, 2017.
- Layliyah Zohratul, *Perjuangan Hidup Single Parent*, Jurnal Sosiologi, Vol. 3, No. 1, 2013
- Meleong Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007)
- Nurhasyanah, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri pada Wanita Infertilitas*, Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, Vol. 1, No. 1, 2012
- Perdana Dinda Putri, *Hidup Terus Berlanjut: Pergulatan Emosi Pada Wanita Karir Yang Ditinggal Mati Suami*, Jurnal Empati, Vol. 4, No. 2, 2015.
- Rahayu Afina Septi, *Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother Dalam Ranah Domestik dan Publik*, Jurnal Analisa Sosiologi, Vol. 6, No. 1, 2017
- Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009)