

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL
PASCA KEHILANGAN PASANGAN HIDUP**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun Oleh:
M. Bilqis Ainul Mardiya
NIM: 20107010023**

**Dosen Pembimbing:
Ismatul Izzah, S.T.h.I., M.A.
NIP: 19840703215032002**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1197/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kehilangan Pasangan Hidup

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : M. BILQIS AINUL MARDIYA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010023
Telah diujikan pada : Selasa, 06 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Ismatil Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66c2a76b1b4f4



Penguji I
Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 66c5e66d159fa



Penguji II
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66c55944d770a



Yogyakarta, 06 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66c6f3708770a

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Bilqis Ainul Mardiya

NIM : 20107010023

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kehilangan Pasangan Hidup”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Pembuat Pernyataan,



M. Bilqis Ainul Mardiya

NIM:20107010023

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : M. Bilqis Ainul Mardiya

NIM : 20107010023

Prodi : Psikologi

Judul : Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kehilangan Pasangan Hidup

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Pembimbing,



Ismatul Izzah, S.T.h.I., M.A.
NIP: 19840703215032002

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al Baqarah : 286)

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain”

(HR. Ahmad)

“Investasi itu ilmu, Buat saya sekolah tidak hanya sekedar duduk di kelas dan mendengarkan. Sekolah adalah belajar berinteraksi dan mengenali perbedaan. Sekolah itu pendewasaan diri sebelum masuk ke dunia kerja. Sekolah itu melatih karakter”

(Iqbaal Ramadhan)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

**Hasil karya sederhana ini, dengan segala kerendahan hati saya
persembahkan untuk:**

Allah SWT Maha Segalanya, yang telah merangkai perjalanan hidup saya dengan skenario yang sedemikian rupa, sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini atas izin dan pertolonganNya.

Untuk diri saya 'Bilqis' terimakasih sudah berjuang dan mengusahakan yang terbaik selama proses ini.

Kedua orang tua saya tercinta Abi dan Umi, kakek dan nenek, serta adik dan kakak saya yang menjadi motivasi terbesar dalam penyelesaian tugas akhir. Terimakasih, sudah memberikan dukungan, doa dan semangat baik secara materil maupun non materil.

Untuk dosen pembimbing saya Ibu Ismatul Izzah S.Th.I., M.A Terimakasih atas nasihat, dukungan, serta kesabarannya dalam membimbing skripsi dari awal sampai akhir.

Serta, teruntuk almamater tercinta "Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta"

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang mana berkat rahmat dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga dan sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu pelaksanaan tugas akhir ini sampai selesai.

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M..Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ratna Mustika Handayani S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati selama masa perkuliahan.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, nasihat, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran Ibu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih atas segala tenaga, waktu, dan pikiran serta ilmu akademis atau ilmu kehidupan yang telah bapak berikan kepada penulis. Semoga ibu dan

keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.

6. Ibu Dr. Pihasnawati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Penguji 1 yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
7. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji 2 yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
8. Segenap dosen prodi psikologi, Pak Setyono, dan seluruh staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi nyaman dan menyenangkan.
9. Kepada orang tua tercinta, ayah dan ibu orangtua terbaik penulis. Terimakasih atas kasih sayang, cinta, kesabaran, perjuangan, dukungan, keteguhan, motivasi, dan nasihat-nasihat yang selalu diberikan kepada penulis. Terimakasih untuk doa yang tidak pernah luput, harapan yang selalu disemogakan, serta kebahagiaan yang selalu diusahakan untuk penulis. Semoga Ayah Ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur panjang oleh Allah SWT.
10. Adekku (Akmal & Hilda) dan kakakku (Mas Wahyu & Mbak Ifa) terimakasih untuk support dan dukungannya selama kuliah hingga selesainya tugas akhir ini.
11. Sahabatku tersayang (Dhifa, Hana, Caca, Devinta, Iin, Alfira, Elisa, Indah, Imalia, Alfain, Alfian Syarif, dan teman-teman prodi psikologi yang tidak bisa saya sebutkan semua) terimakasih atas semua pelajaran berharga dan hal baik yang sudah kita lewati bersama, semoga Allah memudahkan setiap langkah kita.

12. Teman-teman kecilku (Anisha, Amir, Rahman, Qois) Terimakasih selalu memberikan dukungan dan selalu ada sedari kecil hingga sekarang merantau di Yogyakarta, semoga Allah memudahkan setiap langkah kita.
13. KKN 111 Jakunan Kulon (Pak Yanto, Bu Nunung, Arba, Fatria, Novia, Devinta, Aida, Nova, Riri, Azzam, Gani) Terimakasih untuk support dan dukungannya selama KKN hingga saat ini.
14. Keluarga Asisten Praktikum AII dan teman-teman seimbangin. Terimakasih sudah menjadi teman belajar alat tes Psikologi, teman berkeluh kesah, teman berproses, dan teman yang saling support satu sama lain. Semoga Allah memudahkan setiap langkah kita.
15. Kepada seluruh informan yang telah menyediakan waktu luang untuk peneliti yang rela berbagi cerita tentang kehidupan pribadinya. Terimakasih atas kerjasama dan kehangatan yang diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan tugas akhir.
16. Kepada diri penulis sendiri “Bilqis Ainul Mardiya”, terimakasih sudah berusaha berjuang dan bertahan sampai detik ini.
17. Semua pihak yang telah berjasa selama penulis menempuh studi di Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Peneliti,



M. Bilqis Ainul Mardiya

NIM:20107010023

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Literature Review	10
B. Dasar Teori	23
C. Kerangka Teoritik	38
D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III	42
METODE PENELITIAN	42
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	42
B. Fokus Penelitian	43
C. Informan dan Setting Penelitian	43
D. Metode Atau Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Dan Interpretasi Data	46
F. Keabsahan Data Penelitian	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	50
B. Pelaksanaan Penelitian.....	53
C. Hasil Penelitian	55
D. Pembahasan.....	107
BAB V	118
KESIMPULAN DAN SARAN.....	118
A. Kesimpulan	118
B. Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN.....	126



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Diri Informan Penelitian.....	51
Tabel 2 Proses Pengambilan Data.....	54



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik	40
Bagan 2 Informan MP.....	72
Bagan 3 Informan AK.....	89
Bagan 4 Informan BA.....	106
Bagan 5 Pembahasan	117



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Panduan Wawancara.....	126
Lampiran 2 Lampiran Informed Consent.....	129
Lampiran 3 Lampiran Verbatim	132
Lampiran 4 Lampiran Observasi.....	229
Lampiran 5 Lampiran Kategorisasi.....	252
Lampiran 6 Lampiran Member Check.....	286



GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL PASCA KEHILANGAN PASANGAN HIDUP

M. Bilqis Ainul Mardiya
20107010023

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangannya untuk dapat mengelola persoalan yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman hidup terkait pasca kehilangan pasangan. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga wanita dewasa awal, janda karena suami meninggal dunia, ditinggal suami kurang dari 5 tahun, dan belum menikah lagi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data terdiri dari mengolah dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, mengkode data, menghubungkan tema / deskripsi, dan menginterpretasi tema / deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran regulasi emosi pada ketiga subjek berkaitan dengan kemampuan menerima emosi negative, kemampuan mengontrol emosi negative, kemampuan mengalihkan emosi negative, dan kemampuan menyesuaikan tindakan serta masing-masing informan memiliki harapan untuk masa depan dan untuk melanjutkan hidup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga informan menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik setelah kehilangan pasangan hidup dengan menerima emosi negatif yang muncul, menerima takdir Allah, melakukan aktivitas positif untuk mengalihkan emosi negatif, fokus memperbaiki diri, terus menjalin silaturahmi antar keluarga dan memperdalam ilmu agama.

Kata Kunci : Regulasi emosi, wanita dewasa awal, Kehilangan, Spiritualitas

EMOTIONAL REGULATION IN EARLY ADULT WOMEN POST LOSS OF A PARTNER

M. Bilqis Ainul Mardiya
20107010023

ABSTRACT

This study aims to describe the emotional regulation of young adult women following the death of their partners, focusing on how they manage the challenges they face and share their life experiences related to the loss of their partners. The subjects of this research consist of three young adult women, all widows whose husbands passed away less than five years ago and who have not remarried. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection techniques include semi-structured interviews, observation, and documentation. The data analysis techniques involve processing and preparing the data, reading the entire data set, coding the data, linking themes/descriptions, and interpreting the themes/descriptions. The findings of the study reveal that the emotional regulation of the three subjects is related to their ability to accept negative emotions, control negative emotions, redirect negative emotions, and adjust their actions. Each informant also expressed hopes for the future and a desire to continue living. The conclusion of this study is that all three informants demonstrated good emotional regulation after the loss of their partners by accepting the negative emotions that arose, accepting God's will, engaging in positive activities to redirect negative emotions, focusing on self-improvement, and deepening their religious knowledge.

Keywords: Emotion regulation, early adult women, loss, spiritualitas

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan adalah awal membentuk keluarga, dimana ada penyatuan dua insan untuk menjadi satu yang tidak jarang memiliki latar belakang berbeda. Semakin besar perbedaan, maka semakin besar pula porsi toleransi yang harus dimiliki, sehingga harus ada keserasian dalam hubungan suami istri, walaupun hal tersebut tidak mudah dicapai dan harus disertai dengan usaha khusus (Gunarsa, 2004). Banyaknya kesamaan sifat dan hobi tidak menjamin keserasian, sebab perbedaan tidak akan menjadi masalah selama masing-masing individu dapat menerima satu sama lain, sehingga dengan adanya penerimaan, maka berdampak positif terhadap kebahagiaan (Laela, 2014).

Kebahagiaan pernikahan atau kepuasan pernikahan menunjuk pada suatu perasaan positif yang dimiliki pasangan dalam pernikahan yang maknanya lebih luas daripada kenikmatan, kesenangan, dan kesukaan. Kepuasan pernikahan merupakan evaluasi subjektif suami atau istri atas kehidupan pernikahannya yang berdasar pada perasaan puas, bahagia, dan pengalaman menyenangkan yang dilakukan bersama pasangan. (Lestari, 2016)

Kepuasan pernikahan pada individu dipengaruhi oleh faktor kekuatan komitmen yang timbul karena ada kelekatan aman dalam hubungan pasangan yang diakibatkan oleh sikap terhadap pernikahan dalam

bentuk positif, sehingga puas atau tidaknya individu dalam pernikahannya dipengaruhi oleh bagaimana sikap individu terhadap pernikahan, namun sikap individu terhadap pernikahan juga dipengaruhi oleh situasi lingkungan, seperti nilai-nilai, sosial budaya (Ulfiah, 2016).

Pasangan dapat saling berbagi kebahagiaan, tanggung jawab dan kekuasaan, saling memenuhi kebutuhan dalam hubungan sebagai pasangan dan pengembangan diri sebagai individu. Pernikahan yang ideal dapat terjadi apabila keinginan dan nilai-nilai dalam diri seseorang dapat disatukan secara wajar, realistik, stabil, dan bersifat fleksibel (Wahyuningsih, 2002). Terdapat kesepakatan dan persamaan di antara mereka berdua terutama dalam hal emosi, seksual, ekonomi dan masalah peran sebagai orang tua. Konflik yang timbul tidak terlalu dilebih-lebihkan dan bersifat rasional, namun dapat dikendalikan dan bersifat realistik. Adanya empati, toleransi terhadap perbedaan-perbedaan yang timbul pada diri mereka yang didasari saling pengertian, saling menghargai dan toleransi menjadikan pernikahan terasa ideal dan membahagiakan (Scanzoni & Scanzoni, 1976).

Dalam sebuah perkawinan kehilangan pasangan adalah suatu kondisi yang mungkin terjadi atau tidak dapat dicegah. Seseorang diharapkan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi di dalam keluarganya, dan dengan tugas yang dihadapi sepanjang rentang kehidupan keluarga (Iganingrat & Eva, 2021). Adakalanya dalam kehidupan keluarga dihadapkan dengan peristiwa yang membuat mereka sulit untuk

menyesuaikan diri, salah satunya adalah kematian pasangan hidupnya. Keadaan ini merupakan hal yang tidak terduga dan tidak mengenakan bagi pasangan yang ditinggalkan maupun anak-anaknya (Hurlock, 1980).

Kehilangan pasangan karena kematian dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita. Umumnya wanita akan merasa lebih sulit untuk menerima perasaan kehilangan dan menerima kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada daripada pria (Indah & Nurmaidah, 2022). Perasaan sedih dan kesepian yang dirasakan saat kenangan bersama pasangan muncul pun akan menjadi hal yang mampu membuat wanita semakin terpuruk dalam rasa kehilangan sehingga dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk benar-benar pulih dari kesedihan yang dirasakan (Nurul Juhida et al., 2022).

Perasaan kehilangan yang pertama kali muncul pada individu yang ditinggalkan dapat berupa ketidakpercayaan, keputusasaan, marah, perasaan bersalah, perasaan tidak tenang, dan perasaan kehilangan merupakan hal yang paling sering dan paling lama ketika kematian datang dengan tiba-tiba (Hurlock, 1980). Menurut (Naufaliasari & Andriani, 2013) kondisi menjanda adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi manusia, khususnya wanita. Kematian suami memicu pasangan yang masih hidup untuk mengatasi tekanan kesedihan dan emosional serta mendefinisikan kembali suatu realitas sosial yang mencerminkan status baru mereka sebagai janda. Oleh karena itu, hidup menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Masalah yang dihadapi selama masa menjanda

pada usia madya terkait masalah ekonomi, sosial, hubungan kekeluargaan, pekerjaan rumah tangga sehari-hari, hubungan seksual, dan tempat tinggal. (Fernandez et al., 2018)

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, data tersebut menunjukkan bahwa persentase perempuan yang berstatus cerai mati sebanyak 10,25%. Sejalan dengan itu, persentase laki-laki yang berstatus cerai karena ditinggal mati oleh istri adalah sebanyak 2,66%. BPS juga menetapkan definisi cerai mati sebagai kondisi seseorang yang ditinggal mati oleh suami atau istrinya dan belum menikah lagi. Data ini menggambarkan bahwa jumlah janda (perempuan yang kehilangan pasangan karena kematian) lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah duda (laki-laki yang kehilangan pasangan karena kematian) di Indonesia.

Menurut Nani Zulminarni, Koordinator Nasional Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Pekka) di Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita (PPSW), istilah "janda" sering dianggap sebagai stigma yang merendahkan, tanpa memandang status sosial seseorang. Wanita yang menjadi janda sering kali menerima sejumlah stigma dari lingkungan sekitarnya. Beban sosial yang mereka tanggung, baik karena perceraian maupun kematian pasangan, sama besarnya. Masyarakat cenderung mencap kaum janda dengan sindiran dan label negatif tanpa memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan kondisi tersebut atau kondisi yang dialami oleh mereka (Fernandez et al., 2018).

Tahap awal setelah kematian pasangan, pasti seorang wanita

mengalami kesedihan yang dalam beberapa bulan setelah kehilangan (Ayu & Wahyuliarmy, 2023). Wanita yang menjadi janda umumnya mencari dukungan sosial dari perempuan lain yang juga kehilangan pasangan mereka. Janda yang lebih muda seringkali mencari dukungan sosial lebih intens dan mendapat bantuan dari jaringan yang lebih luas, serta mengalami lebih sedikit masalah dalam meregulasi emosi, penerimaan diri, kesehatan mental yang terganggu (Solehati & Alwi, 2021). Meskipun proses untuk meredakan atau mengatasi kesedihan dan rasa sakit akibat kehilangan orang yang dicintai memerlukan waktu yang panjang, pasangan yang ditinggalkan akan memulai proses membangun kembali kehidupan mereka (Laura E. Berk, 2012).

Kondisi menjanda adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi manusia, khususnya wanita. Kematian suami memicu pasangan yang masih hidup untuk mengatasi tekanan kesedihan dan emosional serta mendefinisikan kembali suatu realitas sosial yang mencerminkan status baru mereka sebagai janda (Simamora & Lidiawati, 2023).

Perubahan hidup yang tiba-tiba mengharuskan wanita yang kehilangan pasangannya bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarga. Wanita dituntut menjalankan semua tugas yang dulu ia lakukan bersama pasangannya dan sejak kematian suami, seorang ibu harus pula menduduki posisi sang ayah dan bertanggung jawab dalam keluarga, kini dengan tugas yang baru diembannya itu, ia memiliki tanggung jawab yang jauh lebih sulit

dan berat daripada sebelumnya (Aprilia, 2013).

(Gross & Thompson, 2007) menyatakan regulasi emosi atau pengelolaan emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan, dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Pengendalian emosi merupakan hal yang penting bagi setiap individu, agar mampu mengendalikan emosinya di saat sedang menghadapi suatu masalah. Untuk itu, kemampuan meregulasi atau mengendalikan emosi sangatlah diperlukan untuk mengatur suasana hati (Maharani Swastika & Prastuti, 2021).

Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol dan disadari atau tidak disadari. Regulasi emosi dapat menyebabkan emosi meningkat atau menurun dan dapat melibatkan emosi positif dan emosi negatif (Listiana, 2023). Pengendalian emosi membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungannya. Individu dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat. Sehingga individu dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi ditunjukkan. Regulasi emosi dapat menyebabkan intensitas emosi melemah atau bahkan hilang sama sekali (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi berkaitan dengan kesadaran dan ketidaksadaran individu mengenai emosi yang dirasakan terhubung dengan kejadian-kejadian yang terjadi. Regulasi emosi mempengaruhi banyak hal pada individu, seperti proses kognitif dan perilakunya. Regulasi emosi juga terkait dengan cara atau strategi yang dilakukan individu dalam mengatur

emosi yang akan diungkapkan dengan cara yang berbeda. Strategi regulasi emosi yang efektif ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. (Gross & Thompson, 2007)

Strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi dan mengendalikan emosi negative serta mempertahankan dan membangun emosi positif (Gross, 2014)

Berdasarkan latar belakang diatas muncul pertanyaan penelitian bagaimanakah gambaran regulasi emosi pada wanita pasca kehilangan pasangan hidup. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka dalam penelitian ini penulis memilih judul yaitu “Gambaran Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kehilangan Pasangan Hidup”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan dalam pertanyaan penelitian seperti berikut "Bagaimana gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang kehilangan pasangan hidupnya?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangannya untuk dapat bangkit dari segala persoalan yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman hidup.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Beberapa manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

- a. Memperluas wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi klinis, psikologi keluarga dan pernikahan, dan psikologi sosial.
- b. Memberi pengetahuan yang dapat dijadikan sumbangsih untuk kajian penelitian ilmu psikologi selanjutnya.
- c. Memberi informasi dan masukan bagi penelitian lain yang ingin mengangkat tema dan mengembangkan informasi dari penelitian sejenis, yakni mengenai regulasi emosi pada wanita yang menjadi janda akibat kematian pasangannya.

2. Manfaat Praktis

Beberapa manfaat penelitian yang dapat diaplikasikan secara praktis adalah:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi setiap wanita yang menjadi janda dan mengetahui gambaran regulasi emosinya.

- b. Menambah pemahaman baru bagi keluarga dan masyarakat mengenai segala permasalahan yang dihadapi oleh para wanita yang menjanda sehingga mereka dapat memberikan dukungan. Dengan bertambahnya pemahaman baru mengenai wanita yang berstatus janda, masyarakat bisa lebih empati dan mengubah pandangan buruk mereka tentang wanita janda.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Informan pada penelitian ini berjumlah 3 orang. Informan pertama yaitu MP (samaran) berusia 32 tahun, merupakan wanita karir dan seorang ibu single yang memiliki satu anak berusia 5 tahun. Informan kedua yaitu AK (samaran) berusia 39 tahun, merupakan ibu rumah tangga dan ibu single yang memiliki 2 anak remaja dan anak-anak. Informan ketiga adalah BA (samaran) berusia 30 tahun, merupakan seorang wanita karir namun belum dikaruniai anak.

Penelitian ini telah menggambarkan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang kehilangan pasangan hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap tiga informan, dapat disimpulkan bahwa ketiganya menunjukkan pola regulasi emosi yang bervariasi namun memiliki benang merah yang sama. Ketiga informan, MP, AK, dan BA, meskipun memiliki latar belakang dan situasi yang berbeda, menunjukkan kesamaan dalam beberapa aspek regulasi emosi mereka.

Pertama, terkait gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang kehilangan pasangan hidup, ditemukan bahwa ketiga informan mampu menerima emosi negatif yang muncul akibat kehilangan. MP menerima semua perasaan negatif seperti sedih, marah, dan kecewa sebagai proses mengikhlaskan dan menerima takdir. Demikian juga, AK dalam menerima emosi menekankan sikap kesiapannya menghadapi kepergian suaminya yang telah lama sakit serta menyadari bahwa kematian adalah bagian dari

takdir yang harus diterima. Sementara itu, BA mengekspresikan emosi negatifnya melalui tangisan dan doa, serta berusaha menerima keadaan setelah suami dimakamkan.

Kedua, dalam hal mengontrol emosi, ketiga informan menunjukkan berbagai strategi yang sesuai dengan konsep regulasi emosi oleh Gross & Thompson (2007). MP tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan berusaha mendekatkan diri kepada Allah, menunjukkan aspek spiritual yang kuat dalam proses regulasi emosinya. AK mengikuti ajaran agama yang melarang meratapi kehilangan secara berlebihan dan lebih mendekatkan diri kepada Allah untuk mengurangi kecemasan. Sama halnya, BA berusaha mengontrol emosi negatifnya dengan tidak mengutuk Tuhan, mencari jawaban melalui kajian agama, dan memperbanyak referensi tentang ikhlas menerima takdir.

Ketiga, dalam hal mengalihkan emosi negatif, masing-masing informan menggunakan cara-cara yang berbeda namun tetap berorientasi pada tujuan yang positif. MP fokus bekerja keras di dua tempat demi masa depan anak, mencerminkan tanggung jawab besar seorang ibu tunggal. AK menghindari pikiran negatif dan fokus mendidik anak-anak agar selalu ceria dan tegar demi masa depan mereka. Sementara itu, BA lebih fokus pada kebahagiaan diri sendiri dengan mendengarkan musik, membaca buku, melakukan perjalanan rutin setiap bulan, dan terlibat dalam kegiatan sosial, yang semuanya merupakan strategi untuk mengalihkan emosi negatif dan mencapai kesejahteraan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa ketiga informan menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik setelah kehilangan pasangan hidup mereka. Dengan menerima emosi negatif yang muncul, menerima takdir Allah, melakukan aktivitas positif untuk mengalihkan emosi negatif, dan memperdalam ilmu agama. Namun, terdapat perbedaan dalam cara mereka mengalihkan emosi, tergantung pada status mereka, sebagai ibu dan tanggung jawab terhadap anak-anak.

B. Saran

Setelah melalui berbagai proses rangkaian penelitian, peneliti menyadari bahwa hasil yang diperoleh belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa saran berdasarkan temuan penelitian yang telah diperoleh. Beberapa saran tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Informan

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh subjek mengenai gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa awal pasca kehilangan pasangan hidup. Diharapkan ketiga informan untuk terus mempertahankan regulasi emosinya melalui kegiatan positif yang dilakukan seperti memperdalam ilmu agama dan fokus pada tumbuh kembang anak.

2. Peneliti Selanjutnya

Saran kepada peneliti selanjutnya ialah diharapkan untuk menggali data mengenai gambaran regulasi emosi pada laki-laki usia dewasa awal

yang istrinya meninggal dunia. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini membatasi jenis kelamin pada subjek yaitu hanya pada wanita saja. Sehingga dimungkinkan ada perbedaan gambaran regulasi emosi pada laki-laki yang kehilangan istrinya di usia dewasa awal. Hal tersebut diharapkan agar hasil penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pasca kehilangan pasangan hidup lebih bervariasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo. (2003). *Psikologi perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiarsana Indonesia.
- Ameylia, M., Murti, T., & Ayriza, Y. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal casual sad-music listener. *Acta Psychologia*, 05(01), 1–14. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Ayu Kumala Sari, C., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40–51. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i1.5105>
- Cahyani, S. K., & Hendriani, W. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1999), 1–20.
- Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27–38. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1788/1636>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Ganivasari Citra Ladiba, & Muhana Sofiaty Utami. (2022). Resiliensi Single Working Mother Pasca Suami Meninggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360>
- Gillies, J., & Robert A Neimeyer. (2006). Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/DOI:10.1080/10720530500311182>
- Giombini, L. (2015). Handbook of emotion regulation. *Advances in Eating Disorders*, 3(1), 115–117. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (Second edi). Guilford Publications.
- Gross, J. J., & Ross A. Thompson. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*.

Guilford Press.

- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. 5). Erlangga.
- Iganingrat, A., & Eva, D. N. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 444–451. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1168>
- Indah, & Nurmaidah, S. (2022). Kebermaknaan Hidup Perempuan Single Parent di Tengah Masyarakat (Studi Fenomenologis pada Perempuan Single Parent di Daerah Jenggawah Kabupaten Jember). *Jurnal Al-Tatwir*, 9(1), 69–84. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v9i1.22>
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74–86.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis : jalan memahami pengalaman hidup* (Ganjar Sudibyo (ed.)). Kanisius.
- Laela, F. N. (2014). Konseling Perkawinan sebagai Salah Satu Upaya Membentuk Keluarga Bahagia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 112–122.
- Laura E. Berk. (2012). *Development Through The Lifespan (Dari Masa Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal)* (5th ed.). Pustaka Pelajar.
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, 3, No. 1(April 2013), 90. <https://adoc.pub/perjuangan-hidup-single-parent.html>
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanaman Konflik Dalam Keluarga*. Prenada Media.
- Listiana, N. N. F. & A. (2023). Al Fitrah Al Fitrah. *Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 7(1), 242–250.
- Maharani Swastika, G., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi

- Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Moleong, L. J. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Munthe, H. M., Daulay, H., & Napsiah, N. (2020). Kebertahanan Janda Kristen Batak Toba dalam Hidup Menjanda Setelah Cerai Mati dan Cerai Hidup. *Kurios*, 6(2), 380. <https://doi.org/10.30995/kur.v6i2.178>
- Naufaliasari, A., & Andriani, F. (2013). Resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*.
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2022). Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 65–72. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5201>
- Nurul Juhida, A., Mohd Suhadi, M. S., & Amir, A. (2022). Terapi Realiti Tazkiyah An-Nafs Dalam Meningkatkan Tahap Resiliensi Wanita Kemurunngan Pasca Perpisahan. *Paper Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(August), 143–159. https://unishams.edu.my/jcicp/images/Vol1No1August2022/14-JCICP_VOL_1_ISSUE_1_2022_-JUHIDA.pdf
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping : theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Sabariman, H., & Kholifah, S. (2020). Menjanda sebagai Model Resiliensi Perempuan. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 4(1), 101–114. <https://doi.org/10.21580/jsw.2020.4.1.4682>
- Santrock, J. W. (2002). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT perkembangan masa hidup* (Y. S. Herman Sinaga (ed.); Ed. 5). Erlangga.
- Scanzoni, L., & Scanzoni, J. (1976). Men, women and change: A sociology of marriage and family. McGraw-Hill. *American Psychological Association*.
- Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Ibu Tunggal Yang Ditinggal Pasangan Karena Kematian. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 179–195. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7526>
- Solehati, N., & Alwi, M. M. (2021). Resiliensi Pada Lanjut Usia Perempuan Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya Di Desa Margomulyo Kecamatan Glenmore Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 82–99. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v1i1.2>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Alfabeta. <https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=fstream&fid=140&bid=1879>
- Susan Nolen-Hoeksema. (2011). Emotion Regulation and Psychopathology: The

Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 8, 161–187.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga & Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Ghalia Indonesia.

Uyun, I. F. Z. A. Z. (2020). *Kata Kunci: Konsep diri, janda cerai, dewasa madya, Person Centered Counseling*. 13(2).

Wahyuningsih, H. (2002). Perkawinan : Arti Penting, Pola dan Tipe Penyesuaian Antar Pasangan. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(14), 14–24. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss14.art2>

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

Wiranti, & Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-Being Pada Single Mother. *Jurnal Experientia*, 5(1), 69–80.

