

## FAKTOR RESILIENSI PADA JANDA LANSIA

Ade Sudrajat<sup>1</sup>, Muhammad Fedryansyah<sup>2</sup>, Rudi Saprudin Darwis<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Pascasarjana Kesejahteraan Sosial, FISIP Universitas Padjadjaran

<sup>2</sup>Departemen Kesejahteraan Sosial, FISIP Universitas Padjadjaran

e-mail: [ade17001@mail.unpad.ac.id](mailto:ade17001@mail.unpad.ac.id), [m.fedryansyah@unpad.ac.id](mailto:m.fedryansyah@unpad.ac.id), [rudi.darwis@unpad.ac.id](mailto:rudi.darwis@unpad.ac.id)

### ABSTRAK

Lanjut usia atau lansia janda merupakan kondisi manusia yang telah memiliki usia yang lanjut dan dapat dilihat dari segi fisik, segi emosi, segi intelektual dan batasan lama angka hidup individu menjalani kehidupan di dunia serta adanya perubahan status perkawinan dikarenakan kondisi ditinggal pasangan meninggal dan perceraian. Kondisi resiliensi janda lansia diakibatkan oleh banyak faktor yang mendukung terhadap proses penuaan yang dialaminya. Sehingga, pada penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan dan menggambarkan faktor-faktor resiliensi yang ada pada janda lanjut usia. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif karena bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi janda lansia. Sedangkan teknik penelitian yang digunakan yaitu teknik penelitian studi deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan studi literatur dan studi dokumentasi yang dihimpun melalui studi literatur pada *google scholar* dengan keyword “resiliensi janda” yang dibatasi pada rentan tahun 2013-2022 dengan bantuan aplikasi *publish or perish* 8. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga faktor yang dominan berperan dan berpengaruh bagi kondisi ketahanan janda lanjut usia mencakup faktor individu, faktor keluarga dan faktor komunitas berupa dukungan sosial yang dapat dikatakan sebagai jaringan sosial atau relasi, karena dengan adanya hal tersebut janda lansia akan lebih dapat mengekspresikan dirinya untuk melakukan kegiatan perekonomian ataupun kegiatan lain dengan suasana hati yang lebih tegar dan tangguh (resilien).

*Kata kunci: Faktor, Resiliensi, Lansia, Janda*

### Abstract

*Elderly or elderly widows are human conditions who have advanced age and can be seen from a physical, emotional, intellectual aspect and limits on the length of time an individual lives in the world as well as changes in marital status due to conditions left by a spouse, death and divorce. The condition of the resilience of elderly widows is caused by many factors that support elderly widows to be resilient to the aging process they experience. Thus, in this study, we attempt to map and describe the resilience factors that exist in elderly widows. The research method used is a qualitative research method because it aims to get an overview of what factors affect the resilience of elderly widows. While the research technique used is a descriptive study research technique. Data collection was carried out using literature studies and documentation studies collected through searching on Google Scholar with the keyword "widow resilience" from 2013-2022 with the help of the publish or perish application 8. The results of the study indicate that there are three factors that play a role and influence the condition of the resilience of elderly widows including individual factors, family factors and community factors in the form of social support which can be regarded as social networks or relationships, because with this, elderly widows will be able to express themselves better. carry out economic activities or other activities with a stronger and tougher mood (resilience).*

*Keywords: Factors, Resilience, Elderly, Widow*

### A. PENDAHULUAN

Dalam pergerakan siklus kehidupan, manusia akan berproses dan berkembang baik fisik maupun psikisnya. Dalam perkembangannya jelas terjadi perubahan yang meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, afektif dan emosional, minat, motif, sikap, kepribadian, bakat dan kreativitas. Dimana pada masing-masing aspek tersebut pada dasarnya tercipta kombinasi atau

hubungan baru, yang kemudian membentuk spesialisasi fisik dan psikologis manusia yang berbeda.

Semasa perjalanan hidupnya, manusia pada umumnya akan memiliki pasangan hidup. Namun, tidak setiap pasangan dapat bertahan dan hidup bersama selama sisa hidup mereka, kadang-kadang karena ketidakcocokan selama hidup bersama atau kegagalan untuk menyelesaikan konflik yang mengarah ke

perceraian atau penyebab yang mengarah ke perceraian dan kematian pasangan.

Undang-undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Dengan membaiknya fasilitas dan pelayanan kesehatan, tingkat kelahiran terkendali, angka harapan hidup tahun meningkat dan angka kematian menurun, jumlah dan proporsi penduduk orang lanjut usia terus meningkat. Di seluruh dunia, ada 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas pada tahun 2020 (PBB, 2020). Jumlah orang diperkirakan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama 50 tahun terakhir, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia telah meningkat dari ,5% pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7% pada tahun 2020. Jumlah ini diprediksi akan terus meningkat menjadi hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045.

Berdasarkan data BPS tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen. Kedelapan provinsi tersebut adalah DI Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen). Menurut jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68 persen. Menurut tempat tinggalnya, lansia di perkotaan lebih banyak daripada di perdesaan, yaitu 53,75 persen berbanding 46,25 persen (BPS, 2021).

Persentase janda di Indonesia jauh lebih besar dibandingkan duda pada 2021. Hal tersebut dapat dilihat dari persentase perempuan yang berstatus cerai mencapai 12,83% pada tahun lalu. Sementara, hanya 4,32% laki-laki yang menyandang status cerai. Jika dirinci, sebanyak 10,25% perempuan berstatus cerai mati. Sedangkan, hanya 2,58% perempuan yang menyandang status cerai hidup. Persentase laki-laki yang berstatus cerai

mati sebanyak 2,66%. Sedangkan, sebanyak 1,66% suami berstatus cerai hidup (BPS, 2021).

Kemudian, Badan Pusat Statistik (BPS) mendefinisikan cerai mati adalah seseorang yang ditinggal mati oleh suami atau istrinya dan belum menikah lagi. Sementara, cerai hidup terjadi karena seseorang telah berpisah sebagai suami-istri karena bercerai dan belum menikah kembali (BPS, 2021).

Menurut Rahe dan Holmas (dalam Kasschau, 1995), kematian pasangan adalah peristiwa pertama yang bisa lebih membuat stres daripada kehilangan pasangan setelah perceraian. Penyebab stres ini seringkali karena banyak aktivitas yang dulu bisa dilakukan bersama atau bersama pasangan kini harus dilakukan sendiri, seperti membicarakan masa depan anak, masalah ekonomi keluarga, dan hubungan sosial. Keadaan janda/duda memaksa individu untuk dapat hidup mandiri tanpa dukungan baik emosional maupun material dari almarhum pasangannya.

Beberapa orang berpendapat bahwa kematian pasangan akan memiliki dampak yang lebih besar jika kematian pasangan terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Sebaliknya, ketika individu telah meramalkan kemungkinan kematian pasangan, individu akan mengalami duka sebelum kematian pasangan.

Kehilangan pasangan, baik karena kematian atau perceraian, menyebabkan banyak masalah penyesuaian bagi laki-laki dan perempuan lansia. Bagi perempuan lansia yang kehilangan suami, mereka akan mengalami rasa kesepian yang mendalam, yang dipicu oleh frustrasi dengan dorongan seksual serta masalah ekonomi.

Masalah umum yang dialami kaum janda (Jahya, Yudrik, 2011):

1. Masalah keuangan. Sumber nafkah keluarga tidak cukup untuk kebutuhan keluarga.
2. Masalah sosial. Masalah status dan kesulitan berintegrasi ke dalam masyarakat karena tidak ada yang membantu mengurus kehidupan sehari-hari.

3. Masalah keluarga. Kedua peran ayah dan ibu ini menghadapi banyak permasalahan berbeda yang ada dalam keluarga.
4. Masalah praktis. Cobalah menyelesaikan sendiri masalah praktis rumah tangga setelah dibantu suami, seperti membereskan barang-barang, membersihkan halaman, kecuali punya anak.
5. Masalah seksual. Mandiri dan membenci seks yang tidak terpuaskan, tidak memiliki suami, dan harus bertekad untuk tidak melakukan aktivitas yang menyimpangkan kebutuhan seksual seseorang.
6. Masalah perumahan. Keberadaan seorang janda pada umumnya tergantung pada dua kondisi. Pertama, status ekonomi dan kedua, jika ia memiliki seseorang untuk tinggal bersama dan diundang.

Bukan hanya masalah penyesuaian diri yang harus dihadapi oleh seseorang yang kehilangan pasangan, tetapi juga perjuangan untuk bertahan di kehidupan selanjutnya, terutama bagi mereka yang memutuskan untuk tetap menjanda dan menjadi orang tua tunggal. Tentu saja banyak masalah baru yang harus dihadapi dan individu harus memiliki stamina dan kemampuan untuk bangkit kembali dari sesuatu yang tidak menyenangkan, dalam hal ini kematian pasangan. Ini dalam penelitian psikologi dikenal sebagai resiliensi.

Hasil penelitian tentang efek kehilangan pasangan pada perempuan cukup beragam. Secara umum, perempuan yang pasangannya telah meninggal karena perceraian atau yang pasangannya telah meninggal menghadapi masalah yang sama. Bagi sebagian perempuan, mengakhiri pernikahan berarti kehilangan pasangan, pendamping, dan orang yang dipercaya. Bagi perempuan lain, berakhirnya pernikahan mencerminkan hilangnya pencari nafkah atau kehilangan seseorang untuk memperbaiki peralatan yang rusak. Sifat kehilangan yang dirasakan seorang perempuan terhadap pasangannya terkait erat dengan sejarah perempuan tersebut dengan pasangannya. Semakin lama usia menikah maka semakin

pendek pula riwayat hubungan dalam banyak hal dibandingkan dengan usia menikah yang lebih pendek (Sholichatun, Yulia. 2012).

Sementara itu, hasil penelitian lain yang telah dilakukan menunjukkan bahwa menjadi janda karena kematian pasangan dapat menimbulkan tekanan yang lebih besar daripada perceraian. Meskipun sebagian besar perempuan yang menjanda karena kematian suaminya mampu beradaptasi dari waktu ke waktu, diperkirakan 20 hingga 40% perempuan yang kehilangan nyawanya tidak pernah pulih sepenuhnya (Sholichatun, Yulia. 2012).

Beredarnya stigma tentang istilah janda kembang atau janda dengan umur yang masih tergolong muda, terutama para janda yang pasangannya meninggal saat masih muda juga menjadi fokus perhatian sebagian orang. Ketika janda terjadi melalui perceraian, pandangan masyarakat bahwa konflik keluarga tidak dapat diselesaikan sampai terjadi perceraian, yang merupakan salah satu bentuk kegagalan dalam membesarkan sebuah keluarga, terutama ketika telah memiliki anak dan telah menjadi janda dalam waktu yang relatif lama.

Berdasarkan paparan tersebut sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk mencoba mendeskripsikan dan menggambarkan faktor resiliensi yang ada pada janda lansia dari berbagai hasil penelitian yang relevan pada kurun waktu 10 tahun terakhir dengan melakukan studi literatur dan studi dokumentasi terhadap artikel *paper* atau hasil-hasil penelitian yang dihimpun dari *google scholar* dengan topik “resiliensi lansia”.

Mengingat banyaknya kondisi lansia janda yang telah kehilangan sosok orang yang disayangi karena kematian ataupun karena perceraian, sehingga hal-hal tersebut akan mengalami dampak panjang dalam segi emosional dan psikologisnya. Kondisi tersebut diperparah dengan adanya fakta bahwa mereka harus menghidupi diri sendiri, baik secara ekonomi yaitu mencari nafkah maupun dalam mengasuh anak cucu dan hidup dalam kerentanan di masa senjanya. Akan tetapi, ada

pula kondisi lain yang menyatakan bahwa mereka dapat bertahan hidup lebih lama dalam kondisi stres tersebut, meskipun adanya ketidakmampuan untuk menikah lagi. Hal ini menjadi langka karena beban dan tekanan yang mereka alami bukanlah hal yang kecil dan ringan untuk dilakukan seorang perempuan yang hidup tanpa pasangan hingga lanjut usia. Sehingga, diharapkan penelitian ini dapat menjadi suatu gambaran faktor-faktor resiliensi yang dimiliki oleh lansia janda di Indonesia.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### Tinjauan tentang Lansia

Lanjut usia atau lansia didefinisikan Hawari (1997) sebagai “Orang yang telah menjalani siklus hidup di atas 65 tahun”. Kondisi penuaan seseorang dapat dilihat dari segi panjang usianya. Sedangkan pemerintahan Indonesia memberikan pengertian manusia lanjut usia secara umum sebagaimana yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesejahteraan Manusia Lanjut Usia, yaitu pada pasal 1 ayat (2): “Bahwa yang dimaksud dengan manusia lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas” (Hardywinoto dan Setibudy, 1999:237).

Kemudian, Organisasi kesehatan dunia yaitu *World Health Organization* (WHO) mengkategorikan usia lanjut menjadi empat kategori, meliputi; usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun; lanjut usia (*elderly*), 60-74 tahun; lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) 90 tahun keatas (Fitrianiingrum & Legowo, 2014).

Meski belum ada kepastian di antara para ahli tentang penetapan batas usia untuk menentukan usia tua, tetapi para ahli mencoba mengemukakan hal tersebut dengan memperhatikan perubahan-perubahan yang menyertai manusia lanjut usia dari segi fisik, mental dan lingkungan sosialnya. Perubahan tersebut sesuai dengan kodrat manusia yang pada umumnya disebut dengan proses “menua”(Sulaki-lakidi, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa lanjut usia atau lansia merupakan kondisi manusia yang telah memiliki usia yang lanjut dan dapat dilihat dari segi fisik, segi emosi, segi intelektual dan batasan lama angka hidup individu menjalani kehidupan di dunia.

### Karakteristik Lansia

Menurut Ratnawati (2017); Darmojo & Martono (2006) mengungkapkan karakteristik lansia yaitu sebagai berikut:

1. Usia  
Berdasar pada UU No 13 Tahun 1998 menjelaskan tentang kesejahteraan lanjut usia. Lanjut usia dikatakan sebagai seorang individu yang telah menginjak umur 60 tahun.
2. Jenis Kelamin  
Data Kementerian Kesehatan RI (2015) mengungkapkan lanjut usia di Indonesia didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Ratnawati, 2017).
3. Status Pernikahan  
Status pernikahan pada lanjut usia sangat beragam, ada yang menyandang sebagai janda atau perempuan tanpa sosok suami dan ada duda yaitu individu laki-laki yang tanpa sosok perempuan. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh perceraian dan kematian.
4. Pekerjaan  
Berdasar pada *active aging* yang diungkapkan oleh WHO, lanjut usia yang dikatakan sehat berkualitas yakni individu yang melalui proses penuaan dengan tetap sehat baik fisik, sosial dan mental. Sehingga dalam melakukan kehidupan tetap sejahtera sepanjang hidup dan masih mampu berinteraksi sosial dan berpartisipasi dalam peningkatan kualitas hidupnya sebagai bagian dari masyarakat.
5. Pendidikan Terakhir  
Menurut penelitian Darmojo & Martono (2006) diungkapkan bahwa pekerjaan lanjut usia paling banyak sebagai tenaga terlatih dan minim yang bekerja sebagai

tenaga profesional. Sehingga, kemajuan pendidikan di negeri ini akan menjadi suatu pengharapan bagi lansia untuk hidup lebih baik lagi.

#### 6. Kondisi Kesehatan

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2016) kondisi kesehatan lanjut usia dilihat berdasar pada angka kesakitan yang dideritanya sebagai indikator dalam mengukur derajat kesehatan lanjut usia. Dengan kata lain, semakin rendah angka sakit akan menunjukkan derajat kesehatan penduduk lansia yang semakin baik pula.

### Perubahan pada Lanjut Usia

Menurut Potter & Perry (2009) menjelaskan bahwa proses penuaan dapat mengakibatkan banyak terjadinya perubahan pada individu lanjut usia yang meliputi:

#### 1. Perubahan Fisiologis

Pemahaman tentang kesehatan pada lansia umumnya tergantung pada persepsi individu terhadap kapasitas fungsi tubuh. Lanjut usia yang berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari atau biasa menganggap diri secara umum sehat, sedangkan individu lanjut usia memiliki gangguan fisik, emosional atau sosial yang mengganggu aktivitas menganggap dirinya sakit.

Perubahan fisiologis pada lansia meliputi kulit kering, rambut menipis, gangguan pendengaran, penurunan refleks batuk, sekresi lendir, penurunan curah jantung, dll. Perubahan ini tidak patologis, tetapi dapat membuat orang tua lebih rentan terhadap penyakit tertentu. Perubahan tubuh terjadi terus menerus seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh status kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan.

#### 2. Perubahan Fungsional

Individu lanjut usia mempunyai fungsi fisik, psikososial, kognitif dan sosial yang sama sebagaimana individu muda lainnya, akan tetapi tentu adanya perubahan yang terjadi. Penurunan fungsi pada lanjut usia

kebanyakan berhubungan dengan penyakit yang tingkat keparahannya dapat mempengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan lanjut usia itu sendiri.

Perubahan fungsional individu lanjut usia merujuk pada perilaku dan kemampuan dalam melakukan aktivitas harian. Kemampuan tersebut tentu penting untuk menentukan kemandirian lanjut usia. Perubahan yang mendadak biasanya diakibatkan oleh tanda adanya penyakit akut atau masalah kesehatan yang kian parah.

#### 3. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif diartikan sebagai perubahan struktur dan fisiologis otak yang dihubungkan dengan gangguan kognitif (penurunan jumlah sel dan perubahan kadar neurotransmitter) terjadi pada individu lanjut usia yang memiliki gangguan kognitif maupun tidak memiliki gangguan kognitif. Gejala yang timbul seperti disorientasi, kehilangan keterampilan berhitung, membaca dan menilai sesuatu baik dan buruk. Hal tersebut merupakan sesuatu proses penuaan yang dianggap normal.

#### 4. Perubahan Psikososial

Dalam perubahan psikososial pada proses penuaan lanjut usia akan melibatkan proses transisi kehidupan dan kehilangan. Semakin panjang umur individu, maka akan semakin banyak transisi dan kondisi kehilangan dalam hidupnya yang harus dihadapi. Transisi kehidupan mayoritas dihiasi oleh pengalaman kehilangan, meliputi masa pensiun dan perubahan keadaan finansial, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, kemampuan fungsional dan perubahan jaringan sosial.

### Tinjauan Tentang Lansia Janda

Menurut Hurlock (2002), menjadi janda karena kematian suaminya memerlukan penyesuaian, antara lain; dihadapkan dengan putusnya hubungan perkawinan lama, munculnya peran dan status baru, kekurangan keuangan. Untuk beberapa janda, mereka akan

dibiarkan tanpa sistem pendukung yang kuat (tidak ada pensiun, tidak ada anak) (Santrock, 2002). Para janda juga harus membiasakan diri dengan cara hidup baru dimana para janda tidak bisa lagi sepenuhnya bergantung pada suami untuk perlindungan. Setelah pasangan meninggal, janda mencari bantuan dari orang yang dicintai, salah satunya dari anak (McGloshen&O'Bryant, 1988).

Namun kenyataannya, para janda tidak bisa hanya bergantung pada anak-anaknya saja, karena anak-anak sudah dapat berkeluarga sendiri, punya kehidupan sendiri, tentunya juga punya masalah sendiri-sendiri. Bukan tidak mungkin, tapi juga akan membuat janda sedih karena merasa tidak berdaya setelah suaminya meninggal. Perempuan yang lebih tua yang kehilangan pasangan juga menunjukkan stres psikologis yang relatif tinggi (Hurlock, 2002). Tidak mengherankan bahwa kehilangan pasangan hingga kematian sering dikaitkan dengan perasaan depresi, peningkatan kunjungan medis, rawat inap, peningkatan perilaku tidak sehat seperti merokok dan minum, dan mengarah pada angka kematian rata-rata yang lebih tinggi dari biasanya (Zisook, Schuchter, & Lyous, 1987 dalam Santrock, 2002).

Kematian pasangan seksual menurut Hurlock (2002) dianggap lebih menjadi masalah bagi perempuan daripada laki-laki. Selain masalah ekonomi, perempuan yang ditelantarkan suaminya juga dianggap menghadapi lebih banyak perubahan. Menurut penelitian Aldwin dan Levenson, 2001 dalam Papalia, (2008) perempuan yang ditelantarkan oleh suaminya lebih merasakan kehilangan pasangan daripada suaminya, perasaan sedih perempuan juga dianggap bertahan lebih lama dibandingkan laki-laki, di sekolah Dalam hal ini laki-laki dianggap lebih mahir dalam menghadapi duka. Menghadapi kehilangan suami juga akan berdampak lebih besar pada perempuan yang mengalami depresi dan masalah kesehatan mental (Antonucci dan Akiyama, 1997 dalam Papalia, 2008). Rendahnya kemampuan fisik perempuan dibandingkan laki-laki juga menjadi kelemahan perempuan yang suaminya

meninggal ketika menghadapi masalah yang berhubungan dengan keluarga seperti perbaikan rumah, pekerjaan rumah yang berat yang sering dilakukan oleh suaminya, tanggung jawab dan resiko kejahatan di rumah seperti pencurian dan penipuan.

Budaya Indonesia sering menganggap bahwa seiring bertambahnya usia orang tua menjadi lansia, hal itu akan menjadi tanggung jawab anak untuk mengurus orang tua, termasuk merawat dan hidup bersamanya (Sumaryato, 2003). Namun yang menarik akhir-akhir ini banyak dijumpai janda lansia yang tinggal sendiri, bahkan janda lansia yang pasangannya telah meninggal dunia. Hal ini, menurut Hurlock (2002), disebabkan oleh sikap individu generasi modern yang merasa kurang terkekang terhadap orang tuanya dibandingkan generasi sebelumnya, dan sebagian kecil karena generasi sekarang sering berpindah dari satu tempat ke tempat lain, karena dari daerah kemudian berpindah jauh dari tempat tinggal orang tuanya. Dari sudut pandang orang tua, mereka sering tidak suka tinggal di rumah dengan menantu perempuan mereka, mereka berpikir bahwa akan menyebabkan konflik, selain itu sering sulit bagi orang tua untuk meninggalkan rumah. Menurut Hughes (dalam Santrock, 2002), obat yang paling manjur bagi lansia sebelum perubahan terjadi adalah kasih sayang dan perhatian orang-orang di sekitar, terutama keluarga. Seiring bertambahnya usia seseorang, seseorang akan mulai memilih orang-orang di sekitarnya, dan orang yang lebih tua akan merasa puas dan bahagia jika orang-orang terdekatnya adalah keluarganya (Cartensen, 1992 dalam Papalia, 2008).

Berdasarkan paparan tersebut sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa janda lansia merupakan individu yang telah memasuki usia rentan 60 tahun keatas yang telah mengalami perubahan fisik, psikis, spiritual dan intelektual serta perubahan status perkawinan dikarenakan adanya kondisi ditinggal pasangan meninggal dan perceraian.

### **Tinjauan tentang Resiliensi**

Secara bahasa, resiliensi adalah istilah yang berasal dari bahasa Inggris sebagai resiliensi yang berarti kekuatan pegas, kekuatan elastis atau kegembiraan (Echols & Shadily, 2003). Istilah resiliensi pertama kali dicetuskan oleh Block (dalam Kohnen, 1996) sebagai ego resiliensi, yang didefinisikan sebagai kapasitas umum yang terkait dengan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas yang besar dalam menghadapi kesulitan, menghadapi tekanan internal dan eksternal. Menurut RG Reed (dalam Nurinayanti dan Atiudina, 2011:93) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas atau kemampuan untuk secara aktif beradaptasi untuk mengatasi tantangan hidup yang penting.

Ketahanan adalah konstruksi psikologis yang diusulkan oleh para ahli perilaku untuk tujuan mengidentifikasi, mendefinisikan, dan mengukur kemampuan individu untuk bertahan hidup dan berkembang di bawah kondisi yang merugikan dan didefinisikan kemampuan individu untuk pulih dari kondisi stres (McCubbin, 2001).

Lebih lanjut, Resnick (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tidak hanya bangkit kembali, tetapi juga untuk tumbuh dan berkembang melalui pengalaman masa lalu. Selanjutnya, Bolton, Praetorius, dan Smith-Osborne (2016) menambahkan bahwa resiliensi merupakan suatu proses yang panjang dan terus berjalan, yang akan selalu berkembang selama individu tersebut masih hidup dan terbentuk dari pengalaman yang buruk, seperti kematian dari orang yang disayangi, kehilangan pekerjaan, dan juga penyakit yang serius. Sehingga, resiliensi dapat diartikan sebagai suatu perilaku yang berasal dari hasil adaptasi satu individu yang berhasil dalam mengatasi kesulitan didalam hidupnya.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa resiliensi merupakan daya upaya kemampuan yang timbul dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang tidak normal, sehingga kemudian mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut.

## Fungsi Resiliensi

Resiliensi bukanlah kepribadian atau sifat, melainkan proses dinamis di mana sejumlah faktor berkontribusi pada penurunan risiko mengalami stres dalam kehidupan individu. Hal yang sama juga dijelaskan oleh O'leary dan Ickoviks, yang menyatakan bahwa meskipun seseorang dapat mengambil manfaat dan membuat perubahan positif dari tantangan hidup, tidak ada jaminan bahwa hasilnya akan sama. Hampir bersamaan (Sholichatun, Yulia, 2012).

Lebih lanjut, Rutter dalam Yulia (2012) memperinci fungsi-fungsi dari resiliensi yaitu sebagai berikut:

- Sebagai pengurang resiko dalam konsekuensi negatif yang diakibatkan adanya peristiwa hidup yang kurang sesuai atau dalam keterpurukan.
- Sebagai pengurang kemungkinan adanya rantai reaksi negatif setelah kejadian hidup yang kurang sesuai atau dalam keterpurukan.
- Sebagai stimulus dalam membantu menjaga efikasi diri, harga diri dan rasa mampu diri.
- Sebagai aspek dalam meningkatkan kesempatan untuk berkembang

## Tahapan Resiliensi

Menurut O'Leary dan Ickovics dalam Coulson (2006) mengungkapkan ada empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) yaitu sebagai berikut:

- Mengalah  
Keadaan melemah yang dialami oleh individu akan mengakibatkan adanya rasa ingin menyerah setelah menghadapi ancaman atau situasi stres. Derajat ini adalah kondisi ketika individu menghadapi atau mengalami kesulitan yang terlalu berat bagi mereka. Hasil individu pada tingkat ini cenderung menjadi depresi, penyalahgunaan narkoba, dan pada tingkat tinggi dapat menyebabkan bunuh diri.
- Bertahan (*survival*)

Bertahan pada konteks ini yaitu kondisi individu yang tidak mampu mendapatkan atau mengembalikan fungsi psikisnya dan emosi stabil dari kondisi keterpurukan yang ada. Dampak pengalaman individu terjebak pada kondisi keterpurukan akan membuat individu merasa gagal untuk dapat kembali beraktivitas ataupun berfungsi sebagaimana mestinya.

### 3. Pemulihan (*Recovery*)

Suatu kondisi di mana individu mampu pulih ke fungsi psikologis dan emosional yang normal dan mampu beradaptasi dengan kondisi stres, sambil menghilangkan efek perasaan negatif yang mereka alami melalui. Dengan cara ini, individu dapat kembali beraktivitas untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mereka juga dapat menampilkan diri sebagai individu yang tangguh.

### 4. Berkembang (*Thriving*)

Suatu kondisi individu mampu bangkit dari keterpurukan melampaui kondisi normal sebelumnya. Hal tersebut dirasakan oleh individu berdasar pada pengalaman hidup yang dialami, sehingga mereka dapat menghadapi dan mencegah kondisi keterpurukan datang kembali, bahkan pada tahap ini, individu akan merasa tertantang untuk hidup lebih baik lagi.

## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Janda Lansia

Menurut Mlinac dan Schwabenbauer (dalam Resnick, 2018), menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi dalam diri lansia, yang pertama adalah *self-esteem* atau harga diri, yang dapat membantu individu untuk menghadapi macam-macam hambatan dalam kehidupannya. Kedua, *social support* atau dukungan sosial, yang seringkali dikaitkan dengan resiliensi individu saat sedang mengalami permasalahan dan kesulitan, yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri ketika lingkungan sekitar memberikan dukungan positif untuk penyelesaian masalah maupun proses bangkit yang dilakukan oleh

individu tersebut. Ketiga, *spirituality* atau spiritualitas sebagai pandangan spiritual dalam diri individu yang digambarkan sebagai kepercayaan individu bahwa semua permasalahan yang dirasakan merupakan cobaan dari Tuhan, dan Tuhan akan selalu menolong hambanya yang tengah mengalami kesulitan maupun kesengsaraan. Hal tersebut senada dengan Van Dyke dan Elias (2007) yang mengemukakan bahwa spiritualitas yang dimiliki oleh seorang individu lansia dapat membantu individu sebagai suatu teknik coping dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Keempat, *positive emotions* atau emosi positif, dimana hal ini memungkinkan individu lansia untuk menghilangkan respon negatif, dan bereaksi secara positif dan tenang saat dihadapkan dengan permasalahan.

Kemudian, Fredrickson (2001), menyatakan bahwa individu janda lansia yang resilien akan memiliki emosi positif yang baik, dan pengalaman emosi positif yang baik dapat menyebabkan seorang individu untuk menjadi lebih resilien. Cohn et al (2009) mengemukakan bahwa emosi positif bersifat prediktif dalam meningkatkan resiliensi dan juga kepuasan hidup pada individu.

Kondisi tersebut diakibatkan oleh adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor protektif yang muncul dari dalam diri individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan memecahkan masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan, faktor protektif eksternal adalah faktor protektif yang berasal dari luar individu, misalnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar (McCubbin, L. 2001:9).

Sedikit berbeda dengan McCubbin, Schoon membagi faktor resiliensi seseorang (faktor protektif) ke dalam dimensi individu, keluarga, dan komunitas. Faktor protektif aspek personal meliputi intelegensi, kemampuan sosial dan aspek personal lainnya. Aspek keluarga melibatkan dukungan keluarga ketika seseorang berada dalam tekanan. Sedangkan dimensi komunitas mengacu pada aspek lingkungan yang dapat memberikan



dukungan kepada individu dalam menghadapi tekanan (Schoon, 2006).

Lebih rinci, Grotberg (2004) menjelaskan beberapa faktor yang dapat menjadi pengaruh bagi resiliensi individu, yaitu:

#### 1. Temperamen

Temperamen adalah kemampuan individu untuk bereaksi (Ashari, 1996) Temperamen mempengaruhi bagaimana individu merespon rangsangan. Apakah individu merespon dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan? Temperamen dasar seseorang mempengaruhi bagaimana seseorang menjadi pengambil risiko atau orang yang lebih berhati-hati.

#### 2. Intelegensi

Intelegensi atau kecerdasan berasal dari kata bahasa Inggris *intelligence* yang diartikan sebagai kemampuan menghadapi dan beradaptasi dengan cepat dan efektif terhadap situasi (Ashari, 1996). Kecerdasan juga dapat dipahami sebagai kemampuan menggunakan konsep-konsep abstrak secara efektif (Ashari, 1996). Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan rata-rata atau di bawahnya lebih penting dalam ketahanan seseorang. Namun, penelitian Gortberg (1999) telah menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi oleh banyak faktor.

#### 3. Budaya

Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi. Budaya dapat sebagai faktor pendukung bagi individu untuk dapat bertahan dalam keterpurukannya.

#### 4. Usia

Usia individu manusia dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi. Individu yang berusia lebih dari 60 tahun tentu mempunyai pengalaman-pengalaman semasa hidupnya yang dapat menjadi stimulus untuk membangun resiliensi dirinya.

#### 5. Gender

Perbedaan *gender* juga dapat mempengaruhi dalam perkembangan resiliensi seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa terwujudnya kondisi resiliensi janda lansia dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti; faktor protektif internal dan eksternal, dengan melibatkan pengalaman, individu orang lain, dan bantuan lingkungan sekitar akan menjadi faktor penting dalam menumbuhkan dan menjaga resiliensi janda lansia.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji *Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia* di Indonesia berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Studi literatur dan studi dokumentasi dipilih sebagai teknik pengumpulan data dikarenakan keterbatasan waktu penelitian dan situasi kondisi yang tidak memungkinkan untuk turun ke lapangan. Sehingga, untuk mendapatkan gambaran mengenai *Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia* tersebut, maka dalam penelitian ini digunakan metode penelitian kualitatif.

Sedangkan teknik penelitian yang digunakan yaitu teknik penelitian studi deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan studi literatur dan studi dokumentasi yang dihimpun melalui *searching* di *google scholar* dengan *keyword* “resiliensi janda” dari tahun 2013-2022 dengan bantuan aplikasi *publish or perish* 8. Dengan demikian, diharapkan akan terungkap faktor-faktor resiliensi janda yang mengalami perceraian ataupun karena ditinggal meninggal oleh pasangannya.

### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan data dari studi literatur bahwa angka harapan hidup seorang perempuan tinggi dibandingkan laki-laki (Fitrianingrum & Legowo, 2014). Janda lansia memiliki berbagai cara atau strategi untuk bertahan hidup, misalnya seperti mempunyai bisnis dan melakukan aktivitas berdagang

meskipun berusia lanjut usia 60 tahun keatas dan memiliki keterbatasan. Akan tetapi, motivasi yang berbeda di balik tindakan sosial yang dipilih oleh para janda lanjut usia adalah bagaimana mereka mempertahankan hidup dengan prinsip keselamatan terlebih dahulu tanpa harus bergantung pada anak dan keluarga. Strategi bertahan hidup janda lansia diidentifikasi mempunyai cara dan strategi yang beragam (Fitrianingrum & Legowo, 2014) yaitu sebagai berikut:

Pertama, kencangkan ikat pinggang lebih kencang. Janda lanjut usia dapat mengencangkan ikat pinggang dengan makan hanya sekali sehari dan memilih makanan berkualitas rendah. Bahkan para janda lansia yang berasal dari keluarga miskin masih ingin memiliki makanan untuk dimakan setiap hari. Ini adalah strategi yang sangat populer di kalangan janda lansia. Terlepas dari kandungan atau asupan nutrisinya dan terlepas dari kesehatan tubuh, mereka justru mengencangkan ikat pinggang. Hal ini dilakukan karena faktor ekonomi. Peneliti menyimpulkan bahwa mengencangkan ikat pinggang disini berarti janda lansia akan lebih mengatur pola makan dan hanya memilih makanan dengan gizi yang kurang baik demi menghemat pengeluaran dan lebih mementingkan prioritas lain untuk dapat bertahan hidup. Hal tersebut senada dengan faktor keempat yang diungkapkan oleh Resnick (2018) yaitu *positive emotions* atau emosi positif, karena janda lansia berusaha menghilangkan respon negatif dengan bereaksi secara positif melalui aktivitas mengencangkan ikat pinggang.

Kedua, penggunaan mata pencaharian alternatif, terutama adanya kemandirian, mencakup kegiatan seperti menjual usaha kecil, tenaga kerja harian, berwirausaha untuk mendapatkan penghasilan. Ini juga yang dilakukan kebanyakan janda lansia untuk bertahan hidup. Diantaranya berjualan kebutuhan rumah tangga, berjualan gorengan dan kue setiap pagi, mencuci pakaian dan memasak, serta mengasuh anak tetangga. Pekerjaan yang masih bisa dilakukan lansia untuk bisa mencari nafkah di hari tua. Peneliti

menyimpulkan bahwa janda lansia dapat memiliki suatu pekerjaan tidak tetap seperti berwirausaha ketika dia mempunyai modal yang cukup dan menjadi pekerja harian ketika dirinya tidak memiliki sumber dana yang memadai. Hal tersebut umumnya dilakukan oleh janda lansia di pedesaan ataupun wilayah urban karena merasa masih mempunyai harga diri untuk berjuang secara mandiri. Hal tersebut senada dengan faktor pertama yang diungkapkan oleh Resnick (2018) yaitu *self-esteem* atau harga diri, yang dapat membantu individu untuk menghadapi macam-macam hambatan dalam kehidupannya.

Ketiga, menggunakan relasi atau jaringan sosial. Sebagai bagian dari kehidupan lansia yang bertujuan untuk memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan lahir dan batin di masa tua, diwujudkan melalui relasi atau jaringan sosial yang ada di sekitar kehidupan lansia. Keluarga terdekat adalah hubungan yang cukup untuk mewujudkan kebahagiaan ini. Selain itu, tetangga dan juragan di mana para lansia menyumbangkan kerja kerasnya untuk membantu meringankan beban pekerjaan rumah tangga. Ada hubungan pelanggan yang jelas antara keduanya. Ini sangat bermanfaat bagi janda lanjut usia jika mereka memiliki hubungan atau jaringan sosial dalam kehidupan mereka. Peneliti menyimpulkan bahwa relasi atau jaringan sosial akan bermanfaat bagi janda lansia dalam melakukan strategi bertahan hidupnya, mereka dapat memanfaatkan hal tersebut sebagai sumber eksternal dalam melakukan kegiatan perekonomian ataupun kegiatan yang dapat membuat suasana hati mereka lebih tegar dan tangguh dalam menjalankan kehidupan masa tuanya. Hal tersebut sebagai temuan baru bahwa ternyata jaringan sosial akan berpengaruh terhadap janda lansia melakukan kegiatan yang dapat membuat suasana hatinya tegar dan tangguh.

Kemudian, pada penelitian (Gayatri, 2016) didapati hasil bahwa janda cerai mati yang pada awalnya mengalami kehilangan dan kesepian atas meninggalnya suami memiliki potensi untuk resiliensi yang terbentuk dari adanya sikap terhadap masalah yang dihadapi

setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial. Sehingga, adanya suatu bentuk aktivitas yang mempengaruhi individu untuk resiliensi yaitu mampu memotivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial yang baik. Peneliti menyimpulkan bahwa janda cerai mati dapat bertahan hidup melalui keyakinan atau kepercayaan yang dianutnya dengan bantuan lingkungan sekitarnya melalui interaksi sosial yang terbangun.

Hal tersebut senada dengan Resnick (2018) tentang faktor *spirituality* atau spiritualitas sebagai pandangan spiritual dalam diri individu yang digambarkan sebagai kepercayaan individu bahwa semua permasalahan yang dirasakan merupakan cobaan dari Tuhan, dan Tuhan akan selalu menolong hambanya yang tengah mengalami kesulitan maupun kesengsaraan.

Penelitian (Paramitha & Susilawati, 2016) didapati hasil bahwa perempuan janda nyerod yang pernah mulih deha karena bercerai maupun kematian suami, mengalami dua kali peristiwa yang menekan yaitu nyerod dan kehilangan pasangan hidup, sehingga proses resiliensi yang terjadi sebanyak enam tahap, yaitu *adverse event* (nyerod), *succumbing*, *survival*, *adverse event* (kehilangan pasangan), *recovery*, dan *thriving*. Terdapat faktor pendukung perempuan janda lansia yang pernah mulih deha baik itu karena bercerai maupun kematian mampu beresiliensi karena adanya dukungan. Dukungan yang didapatkan dari berbagai sumber, yaitu; dari dalam diri meliputi; motivasi diri dan adanya harapan, serta bersumber dari luar diri, yaitu dukungan keluarga, anak dan lingkungan.

Peneliti menyimpulkan bahwa perempuan janda nyerod yang pernah mulih deha karena bercerai maupun kematian suami mempunyai akses terhadap sumber-sumber daya yang dapat membuat dirinya resilien terhadap situasi yang dihadapinya.

Hal tersebut senada dengan Resnick (2018) tentang faktor *social support* atau dukungan sosial, yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri ketika lingkungan sekitar memberikan dukungan positif untuk penyelesaian masalah maupun proses bangkit yang dilakukan oleh individu tersebut.

Penelitian (Narulita, 2020) didapati hasil bahwa resiliensi stereotip janda dalam penciptaan karya tari "*nyai randa*" dikalangan masyarakat mempunyai dampak psikologis bagi janda lansia yaitu janda lansia dapat mengekspresikan dirinya melalui bantuan pihak eksternal atau orang lain. Bentuk ekspresi tersebut berupa dijadikannya janda lansia sebagai bagian dari penciptaan karya tari dan dipentaskan di panggung plaza institut seni Indonesia Yogyakarta dengan koreografi ditarikan oleh enam penari perempuan yang berstatus janda.

Hal tersebut senada dengan McCubbin, L (2001) yang menjelaskan bahwa resiliensi janda dapat diakibatkan oleh faktor protektif eksternal adalah faktor protektif yang berasal dari luar individu, misalnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Penelitian-penelitian terdahulu tersebut sebelumnya mengungkapkan berbagai macam bentuk, strategi dan faktor resiliensi janda lansia. Kondisi janda lansia dapat ditinjau berdasarkan faktor fisiknya yang telah mengalami penuaan pada usia rata-rata di atas 60, mereka memiliki strategi bertahan hidup yang berbeda dari orang pada umumnya. Strategi bertahan hidup yang dilakukan tentu sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena mereka memiliki latar belakang sosial yang berbeda. Upaya-upaya untuk bertahan hidup pun ditujukan untuk memenuhi kebutuhan yang paling dasar dan demi mempertahankan hidup. Meskipun adanya kondisi penghasilan dari pekerjaannya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Apabila, melihat dari aspek non-fisik, janda lansia dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya sekaligus kebutuhan ekonomi. Karena mereka akan lebih nyaman ketika harus menyibukkan dirinya dan tidak hanya menggantungkan dirinya pada belas kasih

seorang anak dan dari anggota keluarga lainnya.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan bahwa kebutuhan psikologis dasar lansia meliputi kebutuhan lansia untuk merasa nyaman terhadap dirinya sendiri, serta merasa nyaman dengan lingkungan yang ada. Sejauh mana kebutuhan ini terpenuhi tergantung pada orang tua, keluarga mereka dan lingkungan mereka. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka timbul masalah dalam kehidupan lansia yang mengurangi otonominya (Soejono, 2000: 126).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, peneliti menarik benang merah terkait gambaran faktor-faktor yang berperan penting bagi diri individu janda lansia dalam mendapatkan kondisi ketahanan atau resiliensinya. Faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### A. Faktor Individu

Faktor yang timbul dari dalam diri janda lansia, meliputi kemampuan kognitifnya, konsep diri, harga diri dan kompetensi sosial yang dimiliki oleh janda lansia.

##### 1. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif diartikan sebagai proses berpikir, khususnya kemampuan janda lansia untuk menghubungkan, mengevaluasi, dan mempertimbangkan suatu peristiwa atau peristiwa. Melalui kemampuan kognitifnya, janda lansia akan berpikir bahwa suatu peristiwa yang tidak mengenakan terjadi bukan hanya karena kelalaian, tetapi atas kehendak Tuhan Yang Maha Esa. Serupa dengan konsekuensinya, janda lansia akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan mencoba untuk memaknai dan mengembangkan semangat serta mengoptimalkan kemampuan berpikirnya untuk pulih seperti biasa.

##### 2. Konsep Diri

Konsep diri diartikan sebagai cara pandang, menilai dan merasakan dari janda lansia tentang diri sendiri dan muncul akibat dari hasil interaksi sosial. Konsep diri mempunyai peran

positif bagi ketahanan janda lansia serta memungkinkan ketika semakin meningkatnya konsep diri janda lansia, maka semakin tinggi pula ketahanan dirinya. Sebaliknya, ketika janda lansia mempunyai konsep diri yang kurang tinggi atau rendah, maka akan semakin rendah juga ketahanan atau resiliensinya.

##### 3. Harga Diri

Harga diri atau *self esteem* adalah salah satu sumber yang dapat meningkatkan kondisi resiliensi janda lansia. Janda lansia yang mempunyai *self esteem* dengan tingkat yang tinggi, tentu akan lebih menghormati dirinya dan memunculkan anggapan bahwa dirinya berguna. Sedangkan, seseorang yang mempunyai harga diri yang rendah akan cenderung tidak bisa menerima dirinya sendiri serta akan menganggap bahwa dirinya tidak berarti, tidak berguna dan pribadi yang penuh kekurangan.

##### 4. Kompetensi Sosial

Salah satu faktor individual yaitu kompetensi sosial, ketika janda lansia dengan kemampuan interpersonal cenderung memiliki kondisi resiliensi yang baik. Kemampuan bersosialisasi setiap janda lansia dapat dikembangkan dan ditingkatkan dari segi humor, empati, dan kemudahan untuk bergaul dengan orang lain dan masyarakat sekitar. Hal ini tentu dapat meningkatkan resiliensi janda lansia.

#### B. Faktor Keluarga

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi janda lansia adalah faktor keluarga, dimana anggota keluarga berperan dalam mendukung mereka yang sedang berada dalam situasi sulit ketika stres muncul dan ketidakmampuan menjalankan aktivitas seperti sedia kala. Hubungan emosional dan emosional antar anggota keluarga diperlukan untuk mendukung pemulihan anggota keluarga yang pernah mengalami stres atau trauma

dalam hal ini janda lansia. Keterikatan anggota keluarga dengan janda lansia berdampak pada mendukung anggota keluarga yang pernah mengalami penyakit-penyakit agar dapat pulih seperti sedia kala dan objektif melihat permasalahan yang muncul.

Dalam faktor ini, struktur keluarga berperan dalam proses pemulihan janda lansia. Struktur keluarga yang lengkap yang mencakup sodara kandung, anak dan cucu atau cicit untuk membangun resiliensi pada setiap individu janda lansia. Di sisi lain, struktur keluarga yang tidak lengkap dapat menghambat perkembangan resiliensi pada janda lansia.

Dapat disimpulkan bahwa faktor keluarga adalah faktor yang berasal dari anggota keluarga kepada janda lansia yang sedang mengalami masalah dan anggota keluarga berperan dalam mendukung individu tersebut dalam proses pemulihan sesuai kondisi awalnya.

### C. Faktor Komunitas

Bagi sebagian orang janda lansia, keikutsertaan dirinya dalam suatu komunitas di lingkungan sekitarnya dapat menjadi pemicu dirinya untuk berkembang dan mendapatkan kemampuan resiliensi. Beberapa kegiatan seperti; olahraga pagi setiap minggu, atau melakukan hobi seperti melakukan kegiatan bebersih dengan oranglain, berkegiatan keagamaan seperti pengajian rutin, hal tersebut dapat membantu individu janda lansia dalam meningkatkan ketahanan dirinya dalam menghadapi stres dan trauma. Interaksi sosial dan hubungan sosial yang terdapat dari individu janda lansia ketika di luar rumah dan di lingkungan sekitar dapat berpengaruh bagi tingkah laku individu janda lansia itu sendiri. Sehingga, kemampuan ketahanan individu janda lansia dapat bertambah dan meningkat seiring dengan adanya hubungan sosial berupa dukungan sosial.

Temuan penelitian berupa adanya faktor jaringan sosial atau relasi. Jaringan

sosial masyarakat akan bermanfaat bagi janda lansia dalam melakukan strategi bertahan hidupnya, mereka dapat memanfaatkan hal tersebut sebagai sumber eksternal dalam melakukan kegiatan perekonomian ataupun kegiatan yang dapat membuat suasana hati mereka lebih tegar dan tangguh dalam menjalankan kehidupan masa tuanya.

Dapat disimpulkan bahwa faktor komunitas dapat menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh bagi individu janda lansia dalam mengembangkan kemampuan ketahanan dirinya. Hal tersebut dapat didapatkan individu melalui kegiatan keagamaan atau pengajian, menjalankan hobi olahraga atau senam setiap hari weekend, ataupun berkegiatan secara bersama-sama dengan orang lain di lingkungan sekitarnya.

## E. SIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat tiga faktor dominan yang berperan dan berpengaruh bagi kondisi ketahanan janda lanjut usia mencakup faktor individu, yang terdiri dari; kemampuan kognitif, harga diri, konsep diri dan kompetensi sosial yang ada pada diri individu janda lansia, kemudian faktor keluarga yang terdiri dari; bantuan-bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga lainnya, selanjutnya faktor komunitas berupa; dukungan sosial yang dapat dikatakan sebagai jaringan sosial atau relasi, karena dengan adanya hal tersebut janda lansia akan lebih dapat mengekspresikan dirinya untuk melakukan kegiatan perekonomian ataupun kegiatan lain dengan suasana hati yang lebih tegar dan tangguh (resilien).

## DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, K. W., Praetorius, R. T., & Smith-Osborne, A. (2016). *Resilience protective factors in an older adult population: A qualitative interpretive meta-synthesis*. Social Work Research, 40(3), 171–182. Diunduh dari

<https://psycnet.apa.org/record/2016-45644-005>

- BPS. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. *Badan Pusat Statistik Indonesia, Statistik Penduduk Lansia*, 288. [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). *Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience*. *Emotion*, 9(3), 361–368. doi: <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Darmojo, B dan Martono, H. 2006. Buku ajar geriatri. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). *Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being*. *Psychological Science*, 13, 172–175. doi: 10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56, 218–226. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- Fitrianingrum, E., & Legowo, M. (2014). Strategi Bertahan Hidup Janda Lansia. *Paradigma*, 2(3), 1–6.
- Gayatri, F. E. (2016). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 11(1). <https://doi.org/10.26418/elkha.v11i1.32622>
- Giska, A. H. (2021). *Dinamika Faktor Resiliensi Pada Lansia Yang Ditinggal Mati*. IAIN Purwokerto.
- Hardywinoto. 1999. *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek: Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, D. 1997. *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga: Jakarta.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Kasschau. R. (1995). *Understanding Psychology*. Ohio. Mc Graw Hill
- McCubbin, L., (2001). *Challenges to the Definition of Resilience*. *American Psychological Association*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (100th, San Francisco, CA)
- McGloshen, T.H., & O'Bryant, S.L (1988) *The Psychological Well-Being of Older, Recent Widows*. *Psychology of Women Quarterly*, 12:99.
- Narulita, D. I. (2020). *Resiliensi Stereotip Terhadap Janda dalam Penciptaan Karya Tari "Nyai Randa."* <http://digilib.isi.ac.id/6737/>
- Nurinayanti, R., & Atiudina. (2011). *Makna kebersyukuran dan Resiliensi: Telaah Pustaka tentang Pengaruh Kebersyukuran dan Pengaruhnya Terhadap Daya Resiliensi Pada Korban Erupsi Merapi DIY 2010*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Paramitha, I. A. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Resiliensi Perempuan Janda Nyerod yang Pernah Mulih Deha. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 466–478.
- Papalia, D.E., Old, S.W., dan Feldman, R.D. 2008. *Human Development* (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana.
- Perry & Potter (Erik Erikson). (2009). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 7, terjemahan (Federderika, A): Salemba Medika: Jakarta.
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes* 2nd Edition. United States: Springer
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.

Share: Social Work Journal	Volume: 13	Nomor: 1	Halaman: 111 - 125	ISSN: 2339-0042 (p) ISSN: 2528-1577 (e) <a href="https://doi.org/10.45814/share.v13i1.41651">https://doi.org/10.45814/share.v13i1.41651</a>
----------------------------	------------	----------	--------------------	---

Sholichatun, Yulia. (2012). *Hidup Setelah Menikah, Mengurai Emosi Positif dan resiliensi Pada Wanita Tanpa Pasangan*. Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supriadi. (2018). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum*, 10(2), 84–94.