

ANALISIS FAKTOR RESILIENSI KELUARGA TERKENA DAMPAK KEMATIAN DI MASA BENCANA PANDEMI COVID-19

Yeni Nur R^{a,*}, Dewi W^b, Eka N^c, Betty K^d, Tri W^e, Nurul G.A^f
^{abcef} Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Husada Karanganyar.

Jalan Brigjen Katamso Barat. Karanganyar. Indonesia

Email : yeninur2004@gmail.com,

Abstrak

Kematian mendadak, yang paling umum terjadi pada kasus Covid-19 yang berkembang pesat dan parah, merupakan pengalaman yang mengejutkan bagi keluarga. Ketangguhan bukanlah sifat yang dimiliki atau tidak dimiliki orang. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, belajar dan bertahan dari masalah hidup dan kesulitan atau kegagalan yang membuat mereka tidak berdaya dan mampu keluar dari kesulitan tersebut dan menjadi orang yang lebih baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan faktor resiliensi keluarga yang meninggal saat bencana pandemi Covid-19. Jenis penelitian kualitatif yang menggunakan penelitian deskriptif. Subyek adalah empat orang yang kriterianya adalah ibu rumah tangga yang tidak memiliki penghasilan tetap dan ditelantarkan oleh suaminya ketika meninggal karena Covid-19. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah data tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi masyarakat yang kehilangan anggota keluarga selama pandemi Covid-19 ada lima aspek positif (regulasi emosi, optimisme, analisis akar penyebab masalah, self-efficacy) dari tujuh aspek yang diteliti. dan kinerja) dan dua aspek negatif lainnya (kontrol impuls dan empati). Ketiga informan utama memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik.

Kata kunci: Resiliensi Keluarga, Dampak Kematian, Bencana Covid-19

Abstract

Sudden death, which is most common in rapidly progressing and severe cases of Covid-19, is a shocking experience for families. Resilience is not a trait that people have or don't have. Resilience is a person's ability to face, overcome, learn and survive from life's problems and difficulties or failures that make them helpless and able to get out of these difficulties and become a better person. The purpose of this study is to describe the resilience factors of families who died during the Covid-19 pandemic. This type of qualitative research uses descriptive research. The subjects were four people whose criteria were housewives who did not have a steady income and were abandoned by their husbands when they died of Covid-19. Data collection techniques using semi-structured interviews. The data analysis technique used is thematic data. The results of the study show that the resilience of people who have lost family members during the Covid-19 pandemic has five positive aspects (emotional regulation, optimism, root cause analysis, self-efficacy) out of the seven aspects studied. and performance) and two other negative aspects (impulse control and empathy). The three main informants have a fairly good level of resilience.

Keywords: Family Resilience, Impact of Death, Covid- 19 Disaster

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menjadi perhatian kesehatan utama di tingkat internasional. Hasil kajian kematian akibat Covid-19, mortalitas meningkat menjadi 7,36 %, dan Amerika Serikat masih menjadi yang pertama di Dunia. Corona menyebabkan kematian secara cepat setiap harinya (CNN Indonesia, 2021).

Covid-19 singkatan dari Corona Virus Disease 19, pada Desember 2019 virus corona yang pertama kali muncul di provinsi Wuhan,

negara bagian Hubei, menyebar dengan sangat cepat ke seluruh China, dan kemudian menyebar lebih jauh lagi ke berbagai negara di seluruh dunia menyebar ke seluruh penjuru dunia (Rothan & Byrareddy, 2020).

Kematian secara tiba-tiba sering terjadi pada kasus Covid-19 yang berkembang pesat dan parah, merupakan hal traumatis bagi keluarga (Imber-Black, 2020). Kematian didahului oleh penderitaan fisik yang ekstrim, ketidakberdayaan dan kurangnya pilihan

pengobatan, yang menyakitkan bagi kerabat. Karena isolasi mandiri, anggota keluarga tidak bisa mendampingi untuk menghibur dan mengucapkan selamat tinggal. Marah yang lebih besar terjadi ketika bertemu yang membantu keluarga dan komunitas mereka menghormati almarhum, berbagi kesedihan, dan saling mendukung dilarang selama pemakaman dan ritual penguburan (Imber-Black, 2020). Orang yang mengalami kehilangan mendadak lebih sulit menerimanya karena mereka tidak siap menghadapi kehilangan (Dovorspike, 2008).

Dalam keluarga, diperlukan toleransi terhadap berbagai reaksi: Satu anggota mungkin diliputi kesedihan dan kerinduan, sementara yang lain marah karena kehilangan yang tidak adil. Seorang pemakan mungkin perlu menyembunyikan perasaannya agar dapat berfungsi di tempat kerja. Anak kecil mungkin menunjukkan keterikatan yang menakutkan atau membutuhkan kontak terus-menerus, sementara orang dewasa muda mungkin menarik diri (Walsh dan McGoldrick, 2013). Ketahanan adalah proses beradaptasi dengan baik terhadap kesulitan, trauma, tragedi, bahaya atau bahkan sumber stres yang signifikan seperti masalah keluarga dan interpersonal, masalah kesehatan yang serius atau tekanan profesional dan keuangan. Ketangguhan berarti mampu "bangkit kembali" setelah mengalami pengalaman yang sulit.

II. LANDASAN TEORI

A. Resiliensi Keluarga

Resiliensi adalah kemampuan luar biasa yang dimiliki seseorang menghadapi keterpurukan, untuk bangkit dari keterpurukan, menurut Wolins yaitu awal dari semua karakter positif untuk membangun kekuatan emosional dan psikologis yang sehat (Dell et al., 2005). Resiliensi digunakan sebagai representasi positif dari respons seseorang terhadap tekanan, stres, trauma, dan situasi yang merugikan. Daya tahan dikatakan sebagai dasar untuk membangun karakter emosional positif seseorang dan menentukan gaya berpikirnya. Resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan (Walsh, 2016). Keluarga yang tangguh dalam situasi sulit

menggunakan strategi koping adaptif, seperti mengadaptasi dan mengembangkan keluarga ke arah yang lebih baik (Herbst, Coetzee, & Visser, 2007; Lidanial, 2014; Mardiani, 2012; Walsh, 1996).

Orang cenderung fleksibel. Hanya karena dia kuat bukan berarti dia tidak mengalami kesulitan dan perjuangan. Rasa sakit dan penderitaan emosional biasa terjadi pada orang yang telah mengalami banyak jenis trauma dalam hidup mereka. Nyatanya, jalan menuju ketangguhan biasanya melibatkan tekanan emosional yang signifikan. Ketangguhan bukanlah kualitas yang dimiliki atau tidak dimiliki orang. Ini mencakup perilaku, pemikiran, dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh siapa saja (Comas-Diaz et al., 2013). Pendekatan berorientasi ketahanan terhadap kesedihan berfokus pada pemahaman masalah penyesuaian keluarga, variabel yang meningkatkan risiko, dan proses transaksional penting yang mendorong pemulihan dan ketahanan (Walsh, 2007). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana resiliensi dapat membantu Anda pulih dari situasi atau situasi yang menyedihkan.

B. Dampak Kematian

Kematian merupakan proses alamiah terjadi setiap orang hidup (Jamal et al., 2012). Kematian dapat terjadi pada siapa saja tanpa mengenal batas waktu. Menurut Santrock (2002), kematian adalah suatu keadaan terhentinya aktivitas biologisnya kehidupan manusia.

C. Bencana Covid-19

Pemerintah telah mengambil langkah untuk mengatasi krisis ini, salah satunya dengan mensosialisasikan gerakan social distancing. Konsep tersebut memaparkan tentang bagaimana untuk mengurangi atau memutuskan mata rantai penularan Covid-19, seseorang harus menjaga jarak aman minimal 2 meter dengan orang lain, tidak boleh bersentuhan secara langsung, menghindari pertemuan massa.

Pada tahun 2022 atau hingga 6 Maret 2022 tercatat ada 82 pasien meninggal dunia dimana 48 diantaranya lansia (Dinas Kesehatan Karanganyar, 2022). Dari adanya dampak dan permasalahan keluarga yang

terkena dampak Covid-19. Penulis tertarik untuk meneliti tentang Analisis Faktor Resiliensi Keluarga Terkena Dampak Kematian Di Masa Bencana Pandemi Covid-19 Di Tasikmadu Karanganyar.

III. METODE PENELITIAN

Pemilihan fenomenologi dalam penelitian ini karena fenomena resiliensi keluarga korban Covid-19 merupakan pengalaman unik yang tidak semua orang alami. Wawancara dilakukan secara langsung dengan cara semi terstruktur, menggunakan acuan yang meliputi data diri, masa lalu keluarga, Ketika berpisah dengan suami.

Penelitian menggunakan teknik purposive sampling yang termasuk dalam non-probability berdasarkan kemauan dan keyakinan peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang, kriteria pengambilan sampel penelitian adalah orang yang tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan tetap, atau yang anggota keluarganya adalah suami, istri atau anak yang kehilangan karena Corona. dan posisi subjek/peserta sebagai tulang punggung yaitu tulang punggung keluarga dalam menghidupi dan memenuhi kebutuhan keluarga. Individu yang memenuhi semua kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Peneliti memilih subjek karena setelah berpisah dengan anggota keluarga, subjek dianggap sebagai individu yang tangguh sehingga memenuhi kriteria untuk mencapai tujuan penelitian ini sesuai dengan prinsip teknik purposive sampling.

Teknik analisis data menggunakan metode analisis isi atau content analysis. Dengan bantuan metode ini, hasil penelitian dianalisis secara sistematis dan objektif, serta bahan ajar dideskripsikan dengan pendekatan kuantitatif. Metode content analysis penelitian ini digunakan untuk menganalisis data literature review tentang coping dan Kesehatan mental selama pandemi Covid-19.

Intrumen yang digunakan pedoman wawancara terstruktur secara langsung kepada responden dan informan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah mengolah bahan penelitian, bagian hasil menyajikan informasi tentang latar belakang kematian yang disebabkan oleh COVID-19, dan pelaksanaan proses ketahanan keluarga.



Gambar 1. Hasil Analisa data

Latar Belakang Keluarga

Partisipan I

Responden 1 adalah wanita berusia 52 tahun yang saat ini menjadi ibu tunggal setelah suaminya meninggal karena komplikasi virus COVID-19. Ia saat ini tinggal di Kabupaten Karanganyar bersama kedua putranya. Seorang wanita dengan huruf awal S mendapatkan penghasilan bulanan. Keadaan keuangan subjek dapat dikatakan sedang-sedang saja, karena penghasilannya kurang dari UMR. Selain itu, S mendapat penghasilan tambahan untuk anaknya.

Ide mencari penghasilan tambahan datang ke S selama ditinggal suaminya. Dia mengaku tetangganya menawarkan penjualan dan dia mencari penghasilan tambahan, karena dia tidak ingin mengganggu anak-anaknya. Dia

juga merawat ayah yang sudah lansia. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Saya harus bagaimana mba, karena saya juga dari awal tidak ada penghasilan. Saya tidak pergi ke Tiena dengan anak-anak saya setiap hari. Lalu ada tetangga yang minta saya jualan, walaupun hasilnya tidak banyak. Selain itu, saya masih tinggal dengan ayah saya yang sudah cukup tua. (S, 6 Agustus 2022).

Partisipan II

Partisipan lainnya seorang ibu berinisial SH dan saat ini berusia 55 tahun. Setelah ditinggal suaminya, SH tinggal bersama kedua putrinya di Desa Wonolopo, Kabupaten Karanganyar. Selama 4 tahun, SH membuka toko kelontong di depan rumahnya. Ke 2 anaknya SH masih bersekolah, sehingga butuh biaya. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Alhamdulillah mba, ada tempat jualan depan rumah seperti sabun, mie instan, eskrim, dll. Memang tidak banyak nambahnya, tapi lumayan lah, bisa nambah juga. Itu tidak cukup karena hahaha... Saya tinggal di Karanganyar. Anak-anak juga bersekolah, jadi mereka juga bisa membayar sedikit untuk sekolah. Selain itu, saya juga menunggu di rumah, Mbak, untuk menjualnya, jadi saya tidak akan membiarkan anak-anak saya keluar rumah.

Partisipan III

Responden ketiga adalah seorang ibu berusia 54 tahun yang saat ini menjadi orang tua tunggal setelah suaminya meninggal karena corona. Saat ini ia hidup bersama anaknya di Kabupaten Karanganyar. Seorang perempuan berinisial TM menerima penghasilan bulanan. Situasi keuangan yang diperiksa dapat digambarkan sebagai rata-rata, karena hanya dapat menutupi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, TM menerima pendapatan tambahan dari penjualan.

Tak lama setelah ditinggal suaminya, TM mendapat ide untuk mencari penghasilan tambahan, juga memiliki ibu yang sakit. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Ya, harus bagaimana mba, karena saya juga dari awal tidak ada penghasilan. Saya juga tidak menang setiap hari. Untung ada juga kerabat yang menawarkan untuk menjualnya,

meski tidak banyak, tapi lumayan juga usaha ekstra harian. Selain itu, saya juga memiliki ibu yang cukup tua, jadi saya juga bisa berbelanja tambahan untuk kebutuhan ibu saya (TM, 8 Agustus 2022).

Partisipan IV

Partisipan ke 4 adalah ibu berinisial SK dan saat ini berumur 53 tahun. Setelah ditinggal suaminya, SK tinggal bersama kedua putrinya di Desa Panden, Kecamatan Karanganyar. SK aktif di pasar. Anak SK masih sekolah, sehingga membutuhkan biaya. SK mengaku apa yang dijualnya di pasar hanya bisa digunakan untuk kebutuhan sehari-hari. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Alhamdulillah saya masih dipasar mbak, di jualan dipasar dapatnya tidak seberapa, tapi lumayan mbak bisa untuk biaya hidup dicukup-cukupkan, walau sering utang tetangga. Anak masih sekolah jadi mikir bayar sekolah. Pulang dari pasar biasanya menerima jasa nyuci baju dan bersh-bersih mbak. Cari tambahannya hanya dekat-dekat rumah saja biar tidak boros uang bensin.

Proses Resiliensi

Fase Memburuk

Pada dasarnya resiliensi merupakan sesuatu erat hubungannya dengan hal yang mengangkat derajat seseorang. Kebangkitan sesuatu memastikan bahwa orang tersebut telah melewati masa yang menyebabkan mereka sangat sedih dan kesakitan. Fase penurunan adalah langkah pertama seseorang bangkit dari keadaan sulit. Situasi ini terlihat dalam wawancara :

[...] Maaf, saya tidak bisa menjelaskan apa namanya kehilangan pasangan yang sudah lama ada sehingga Anda merasa seperti tidak memiliki kehidupan. Saya terkejut seperti itu. Mau marah, tapi siapa? Saat itu saya hanya sedih dan memberontak dan benar-benar tidak bisa berpikir, yang utama saya sakit, Mbak. (P1)

SH merasakan hal yang sama setelah menerima kenyataan ini. Hal pertama yang bisa dia lakukan adalah diam dan meminta maaf di dalam hatinya. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] tidak terlalu sedih tapi saya merasa sangat kehilangan. Saya mencoba meyakinkan

diri sendiri bahwa saya kuat karena saya berada di depan anak-anak. Ketika saya ingat merasa lelah, saya berpikir untuk pergi dengan suami saya. (P2)

[...] Ya, apa nama kehilangan di balik ikan, sedih dan berduka. Kalau yang direct sih saya kurang tahu banyak karena komunikasinya tidak intens, tapi saya paham kalau dia sedih. (SO1-P2)

TM merasakan hal yang sama ketika dia menerima kenyataan itu. Hal pertama yang bisa dia lakukan adalah tetap tenang. Situasi ini terlihat dalam :

[...] tidak terlalu sedih tapi saya merasa sangat kehilangan, saya tidak tahu harus berbuat apa saat itu. Saya mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa saya kuat karena saya berada di depan anak-anak. Ketika saya ingat merasa lelah, saya berpikir untuk pergi dengan suami saya. (P3)

SK merasakan hal yang sama setelah menerima kenyataan ini. Hal pertama yang bisa ia lakukan adalah menangis dan tidak menerima. Situasi ini terlihat :

[...] sedih sekali mbak kehilangan suami, saya merasa tidak percaya. Mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa saya kuat karena saya berada di depan anak-anak. Ketika saya ingat bahwa saya lelah, saya pikir saya ingin pergi dengan suami saya. (P 4)

Selain keempat partisipan, Informan lain yang merupakan kerabat dan tetangga dari keempat partisipan yang berada di rumah sakit bersama mereka menjelaskan keadaan mereka saat itu.

[...] kasian sekali mbak meskipun saya nggak mengalami tapi melihat dia dikit-dikit nangis rasanyang nggak tega. (SO1-P3)

SH juga mengetahui kemampuan untuk mengontrol dan mengelola emosi, terutama saat berada di situasi yang membuatnya panik. SH menyatakan semangatnya meluap ketika menemukan sesuatu yang tidak diinginkannya. Situasi terlihat:

[...] Ketika kamu merasakan sesuatu yang begitu dramatis, lebih seperti kehilangan dirimu sendiri, sekarang aku merasa sedikit asing. (P2)

Para peserta menunjukkan bahwa mereka berdua mudah terprovokasi oleh emosi dalam situasi yang tidak menyenangkan, tetapi TM terlihat lebih baik dalam menetralkan emosi tersebut dengan mengarahkan mereka ke aktivitas lain. Selain perasaan negatif yang telah dijelaskan di atas, dua partisipan S dan TM juga mengalami hal yang memperburuk keadaan mereka ketika tidak mendapat dukungan sosial dari kerabat atau orang-orang di sekitarnya. S mengatakan bahwa banyak orang, selain tetangga dan kakak laki-lakinya, tidak segera menerimanya, yang membuatnya merasa kesepian. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] sebenarnya saya tidak berpikir seperti itu karena kemudian saya cukup tertekan ketika mengingat banyak saudara dan tetangga yang tidak pulang, saya tidak tahu mengapa. Saya juga mengerti sudut pandang mereka tentang hal ini, jadi ada baiknya saya masih mendapat telepon dari kerabat yang berada di luar kota. (P1)

Tidak demikian, SH dan SH merasakan perbedaan yaitu ketika suaminya pergi meninggalkannya, kemudian beberapa orang datang ke rumahnya untuk membantu menyiapkan pemakaman. Kutipan wawancara berikut :

[...] Di sini banyak orang, perawat seperti biasa mengantarkan makanan dan membantu memasak agar tidak terlalu sepi. Kami hanya tidak terlalu sibuk. Mungkin juga karena Anda menonjol dari keramaian. (P2)

Fase Penyesuaian

Tahapan ini berkaitan erat dengan proses penyesuaian diri individu terhadap keadaan yang memperburuk dirinya. Manusia berusaha menerima keadaan dan menjadi kebiasaan baru. Proses penyesuaian atau penyesuaian ini tidak dapat menjamin bahwa individu akan segera menerima kenyataan dan bangkit dari ketidakhagiaan yang ada. Inilah yang dirasakan S dan TM, yakni sering jenuh dengan keadaan barunya. S dan TM mengatakan terkadang mereka masih belum bisa menerima kondisi baru dan lelah dengan keadaan mereka saat ini. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Saat ini saya bisa mengurus diri, anak butuh biaya pendidikan. Di sisi lain, aku masih berusaha kuat dan menjalani hidup seperti dulu. Tidak semudah itu, adikku. Terkadang aku lelah menjalani semuanya sendirian. (P1).

SH dan SK merasakan hal yang sama, dimana ia masih sering merasa putus asa menjalani hidupnya tanpa pasangan. Namun di sisi lain, SH dan SK masih berusaha belajar mandiri sambil terus hidup bersama pasangannya. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] menyesuaikan diri juga susah mba, apalagi kalo inget masalah lain di luar. (P2)

Meski sering lelah dengan keadaan barunya, kedua peserta lebih memilih bersabar dalam aktivitasnya seperti biasa. Peserta merasa bahwa mengeluh bukanlah cara yang baik untuk menyelesaikan masalah ini. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] Saya ingin mengeluh, tapi ya, entah kenapa, dan jika saya, misalnya, putus asa, itu tidak akan mengubah keadaan. Benar, aku hanya bersabar. (P1)

[...] tidak bisa menerima keadaan. (P2)

Di sisi lain, saat mereka menjalani kehidupan baru dan sering merasa lelah dengan keadaan, kedua peserta memiliki sesuatu yang menggairahkan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Dua peserta mencatat bahwa anak-anak mereka adalah hal paling berharga yang mereka miliki saat ini, hingga perlu untuk meningkatkan cinta mereka kepada anak mereka. Hal ini dirasakan oleh S dan TM yang menjelaskan bahwa mengembangkan rasa cinta yang lebih mendalam kepada anaknya sudah cukup membuat mereka bersemangat menjalani hidup. Dia tidak ingin mengulangi kesalahan yang sama, jadi dia merawat putranya dengan lebih baik. Situasi terlihat:

[...] Saya menjadi bersemangat, kuat (P1)

SK perlunya meningkatkan bakti akan berpengaruh cukup baik terhadap semangat. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] Dulu saya ingin merelakan segalanya, namun hal berharga yang membuat saya semakin kuat adalah saya ingin melihat anak-anak saya bahagia. (P2)

Empat partisipan berusaha berpikir positif tentang kejadian yang dialaminya agar dua peserta dapat belajar dari kejadian yang dialaminya. Peserta percaya bahwa kejadian buruk yang menimpa mereka selalu berubah menjadi baik. Situasi terlihat:

[...] jika Anda sering mengeluh, itu juga tidak membantu. Jadi saya percaya ini adalah hal terbaik yang Tuhan rencanakan untuk saya menjadi baik. (P1)

[...] Bukan tidak mungkin Tuhan tidak memberiku sesuatu yang baik, mungkin ini cara Tuhan untuk mendekatkanku lagi pada-Nya. (P2)

Empat partisipan mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih masuk akal dan positif. Apa pun yang terjadi dalam hidup mereka, kedua peserta itu tetap percaya masalah yang mereka hadapi akan pulih.

Penambahan tanggung jawab baru sebagai orang tua tunggal atau single parent cukup memberikan beban baru bagi keduanya yang terlibat dalam peran ganda ibu dan ayah, yang sama sekali tidak dapat mereka kendalikan secara langsung. Dibutuhkan banyak pembelajaran dan penyesuaian untuk menjadi sosok ayah atau figur bagi anak-anaknya menggantikan suaminya yang telah meninggal. AK mengatakan bahwa ini adalah tantangan yang sama sekali baru dalam hidupnya.

Beberapa usaha yang dilakukan oleh kedua partisipan dalam hal menguatkan diri untuk bisa lebih bersabar dalam menjalani kehidupan barunya ialah dengan cara mendekatkan diri pada tuhan. Keempat partisipan mengaku bahwa pendekatan diri kepada tuhan merupakan langkah awal untuk bisa membuat keadaan mereka semakin tenang. Kondisi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut :

[...] sekarang lebih banyak ningkatin ibadah aja karena saya merasa sangat tenang kalo udah ngadu ke Allah. Misalnya seperti sholat tahajud dan ngaji, hati saya langsung damai. (P1)

[...] sekarang mulai ikut majelis ilmu didekat rumah, jadi lebih bersemangat aja karena banyak kata-kata motivasi yang saya dapetin dari ceramahitu. (P2)

Partisipan ketiga, TM, mulai memperkuat beberapa layanan untuk menghadirkan ketenangan di tengah situasi yang ada. TM yang sebelumnya tidak terafiliasi dengan komunitas pertemuan tertentu, kini mulai rajin mendengarkan ceramah dan mengikuti beberapa pertemuan ilmiah di tempat-tempat terdekat.

Fase Pemulihan

Pada tahap ini kondisi individu mulai netral atau berorientasi pada kesehatan. Dapat dikatakan bahwa tahap ini merupakan fase stabil. Keinginan untuk fokus pada hal-hal yang membuatnya bahagia, seperti memasak makanan spesial. Situasi terlihat:

[...] Terkadang pergi ke alun-alun desa saya untuk senam pagi wanita, tidak ada salahnya untuk menyegarkan diri. (P1)

SK melakukan hal yang sama, artinya ia ingin menyibukkan diri dengan maksud menyalurkan kesedihannya ke hal lain agar perasaan negatif itu tidak muncul kembali. Situasi terlihat:

[...] Dulu saya sering di rumah, tapi sekarang saya sering ke rumah tetangga. Tidak ada salahnya berbicara lebih sering untuk menciptakan suasana baru. Karena saya sendirian sekarang dan butuh teman untuk bercerita, pergi saja ke tetangga. (P2)

Keempat partisipan, yang mulai menemukan kembali diri mereka sendiri dalam situasi nyata, kini mendapat lebih banyak dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Dengan dukungan kerabat, kerabat dan orang-orang disekitarnya, ia mulai merasakan perhatian kembali, seperti mengunjungi keluarga jauh tempat tinggalnya, dan mulai rutin datang ke peserta pertama yaitu S, kembali merasakan hadirnya kebersamaan keluarga, yang cukup untuk menenangkannya. Situasi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut ini:

[...] Entahlah, sekarang kamu sering bermain di sini, tapi kamu tidak terlalu jauh, maksudku di kota. Ketika Anda berkumpul, saya benar-benar bersenang-senang. (P1)

Bagi SH, kebersamaan dengan keluarga cukup menghibur. Situasi terlihat:

[...] telpon ke teman-teman saya hanya untuk menanyakan kabar, kadang mereka juga menyemangati saya. (P2)

Fase Berkembang

Resiliensi erat hubungannya dengan tahapan yang tangguh adalah individu yang mampu bertahan dan bangkit, memahami dan belajar dari keadaan yang menekannya. Orang bisa dikatakan resilien ketika melewati semua tahapan proses resiliensi tersebut. Situasi terlihat:

[...] Sekarang saya sibuk bergabung dengan komunitas penelitian ibu-ibu desa. Sejak itu merasa lebih baik. Pengucapannya sama kangen, jadi kayak nyanyi. (P1)

[...] Sekarang saya lebih suka memasak untuk kegiatan yang lebih bermanfaat bagi anak-anak saya. (P2)

Saya menemukan kegiatan baru yang lebih baik, Peserta 1 dan 3 yaitu. S dan TM, belajar memahami diri sendiri melalui kesalahan yang mereka buat di masa lalu. S dan TM berharap agar kesalahan yang mereka lakukan dapat menjadi pelajaran yang berguna untuk kehidupan selanjutnya, agar lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal. Situasi ini tergambar dalam kutipan wawancara berikut ini:

[...] Karena kejadian yang saya alami ini, saya lebih cenderung untuk memperbaiki diri, misalnya dengan belajar dari kesalahan masa lalu dan mengingatkannya sebagai pebelajaran. (P1)

Peserta ke-2 dan ke-4, yaitu. SH dan SK, melakukan hal yang sama dalam refleksi diri. SH dan SK beranggapan bahwa kesalahan yang mereka lakukan bisa menjadi kehati-hatian saat melakukan sesuatu. Dia berharap bisa belajar dari kesalahannya. Kutipan wawancara berikut menggambarkan situasi ini:

[...] terkadang ketika saya mengingat kesalahan, saya hanya meminta maaf jika menurut saya ternyata saya melakukan banyak hal buruk di masa lalu. (P2)

Partisipan mengungkapkan upaya lain untuk kembali tidur setelah penolakan

pasangannya, yaitu mencari penghasilan tambahan karena merasa tidak bisa lagi mempercayai siapa pun. S dan TM memiliki kegiatan ini sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi mereka. S dan TM mempromosikan produk mereka dengan mempostingnya di media sosial. Situasi terlihat:

[...] Memposting barang yang saya jual di media sosial, terkadang anak saya membantu saya. (P1)

[...] Daripada membuang-buang waktu saya untuk hal yang tidak berguna, saya lebih memilih untuk menjual karena saya juga dapat menghasilkan uang dengan melakukannya. (P1)

Begitu pula dengan SH dan SK, meski sudah beberapa tahun membuka toko di depan rumahnya, namun menyerah karena suatu masalah, SH dan SK kini memulai kembali usahanya. SH dan SK menjelaskan bahwa meskipun menerima uang pensiun suaminya, yang cukup untuk kebutuhan pokok. Situasi terlihat:

[...] Perlahan aku membuka toko kelontong di depan rumah. Sedikit demi sedikit saya dapat meningkatkan penghasilan harian saya secara menguntungkan. (P2)

Setelah kejadian tersebut, partisipan pertama, S, merasa semakin mencintai keluarganya. S mengatakan keluarganya juga lebih peduli padanya sehingga mereka bisa lebih dekat. Situasi ini terlihat dalam:

[...] Setelah musibah ini, saya lebih dekat dengan keluarga saya. Saya merasa keluarga memberikan dukungan positif (P1)

SK merasakan hal yang sama saat melihat kakaknya mengungkapkan keprihatinannya. SK juga semakin lekat dengan keluarga suaminya. Situasi terlihat :

[...] Mungkin kebijaksanaan sangat kuat. Saya merasa bahwa semua orang memeluk saya dalam segala situasi. Saya tidak pernah kesepian karena keluarga saya selalu bersama saya. (P2)

B. Pembahasan

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui proses resiliensi seorang istri yang

suaminya meninggal karena Covid-19. Topik bahasan ini menunjukkan bagaimana kondisi individu muncul ketika mereka mengalami keadaan yang membuat mereka merasa tertekan, kesakitan yang luar biasa, dan mengalami berbagai ketidakstabilan emosi negatif lainnya, dan bagaimana individu tersebut dapat memahami resesi yang terjadi secara umum.

Beberapa kekuatan di atas berasal dari kemampuan resiliensi, dimana resiliensi sendiri merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar dan mendapatkan makna dari situasi kehidupan yang sulit yang membuatnya tertekan. Selain itu, individu dapat menemukan cara untuk keluar dari kesulitan dan menjadi orang yang lebih baik setelah masa sulit ini. Menurut Allen, Haley, Harris, Fowler, dan Pruth (2011), resiliensi adalah kemampuan setiap orang yang percaya diri dan individu yang memahami kekuatannya untuk menghadapi situasi yang kurang menguntungkan atau kesulitan. Selanjutnya menurut David & Jonson-Reid (2017), resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan bagi individu untuk pulih dari situasi atau keadaan yang serius. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan orang dengan resiliensi mampu menghadapi dan berhasil menghadapi situasi sulit yang muncul, sehingga hambatan atau situasi sulit tersebut berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Mengalami keadaan sulit dari pasangan yang telah meninggal memiliki beberapa implikasi psikologis. Pengalaman buruk ini menyebabkan beberapa masalah emosi seperti kehilangan, kesedihan, kegagalan dan keputusan. Hal ini dibuktikan dengan kesaksian dua partisipan yang menggambarkan keadaan dan perasaan mereka saat mengalami kondisi yang memprihatinkan tersebut.

Meninggalkan perasaan tidak bahagia yang mengerikan, orang yang mampu melalui proses penuh dari keadaan yang berat ini memiliki kualitas mental yang lebih baik. Berdasarkan hasil penggalan data dari teknik wawancara, dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan menjalani keseluruhan proses tertentu, yaitu. eksaserbasi, fase adaptasi, fase pemulihan dan pengembangan. Meskipun kedua peserta tidak identik, mereka mengalami

ketidaknyamanan emosional yang sama. Sumber stres adalah perasaan kehilangan orang atau pasangan terdekat yang berujung pada kesedihan. Sebagaimana temuan penelitian Carl & Robert (2019) yang menyatakan bahwa orang yang ditolak oleh pasangannya memiliki perasaan yaitu kepekaan terhadap masalah yang berhubungan dengan pasangan, perhatian dan perasaan tidak stabil dalam pemecahan masalah.

Empat partisipan mengalami hal yang tidak menyenangkan di lingkungannya. Selain ketidakstabilan emosi yang membuat mereka cukup tertekan setelah ditinggal suaminya, mereka juga diperlakukan negatif oleh masyarakat sekitar, terutama oleh beberapa pekuburan yang dengan tegas menolak menguburkan korban yang meninggal karena suaminya. COVID 19. Seperti diketahui, Covid-19 tergolong buruk oleh sebagian besar orang. Namun, dua peserta mengatakan bahwa mereka memahami hal ini, karena setiap orang berhak untuk berusaha melindungi diri mereka sendiri. Itu normal bagi mereka untuk menghadapi situasi sulit, tetapi tidak ada yang menerima dan mengikuti mereka.

Apalagi dalam situasi di mana ia harus diusir dari masyarakat sekitarnya, meski dalam keadaan menyedihkan. Hal ini membuat peserta merasa sendirian dan tidak berdaya. Hal ini sesuai dengan penelitian Mawarni dan Baharudin (2014). Mereka menemukan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka sangat penting dalam menetralkan keadaan individu dalam konteks kehilangan. Famo dan Steffi (2018) juga menyatakan bahwa orang yang berduka lebih cenderung mengalami penurunan kondisi fisik dan emosional secara drastis. Hal ini juga dialami oleh dua partisipan ketika mereka mengalami keadaan yang membuat mereka tidak dapat mengontrol emosi dengan baik.

Partisipan 1 dan 3, yaitu. S dan TM, mengalami seluruh proses resiliensi sebagaimana Patterson & Kelleher (2005) menegaskan bahwa terdapat 4 tahapan dalam proses resiliensi. 4 tahap yaitu fase kejengkelan, sedih, Lelah dan depresi. Ketika mereka pertama kali mengetahui hal ini, S dan TM berpikir dan tenang.

Peserta S dan TM juga melalui tahap kedua dari proses perlawanan ini, yaitu. H. fase adaptasi, dimana orang berusaha menyesuaikan diri dengan situasi dan keadaan yang dialaminya. Upaya peserta ditujukan untuk membiasakan mereka dengan situasi yang dapat memperburuk situasi. Pada masa penyesuaian ini, S dan TM mengalami masalah emosional yaitu mulai merasa lelah, namun di sisi lain S dan TM terus menerus berusaha melakukan hal yang berbeda, antara lain kesabaran, pemikiran rasional dan pertumbuhan. kecintaannya pada anak-anak. Sambil menunaikan tanggung jawabnya sebagai orang tua, S dan TM berusaha memenuhi perannya sebagai orang tua tunggal dan belajar menjadi figur "ayah" bagi anak-anaknya. Peserta S dan TM juga berhasil melewati fase ketiga, yaitu fase adaptasi. Fase penyesuaian adalah fase dimana peserta S dan TM merasa tenang dan memiliki emosi yang stabil. Beberapa hal yang dilakukan saat itu dan keadaan emosi yang mereka alami membuat S dan TM meningkatkan imannya dengan rajin beribadah dan berdzikir. Selain itu, ia merasakan rasa kesepian yang mulai hilang saat kerabat dan orang yang dicintainya mendapat dukungan sosial. S dan TM menyadari bahwa ketika dia berduka karena takut akan hal-hal tertentu, kerabatnya mungkin tidak ingin mengunjunginya, tetapi sekarang dia justru merasa lebih dekat dengan keluarga dan keluarga suaminya.

Para partisipan pun berhasil naik ke level development, karena sampai saat ini S dan TM selalu tahu bahwa mereka selalu ingin menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Demi memenuhi tanggung jawabnya sebagai orang tua, AK terus kesulitan membesarkan kedua anaknya seorang diri, meski tanpa pasangan. Dengan kenaikan harga kebutuhan pokok di tengah pandemi ini, S dan TM masih bisa memanfaatkan peluang bisnis, meski hanya melalui pemasaran medsos.

Peserta 2 dan 4 yaitu SH dan SK. Menurut hasil proses wawancara, SH dan SK berkali-kali merasakan ketidakstabilan yang mereka rasakan setelah mengetahui suaminya telah tiada. Beberapa emosi negatif berkecamuk dalam dirinya dan ia merasa tidak mampu karena kondisi yang dialaminya saat itu. Dalam hal ini, SH dan SK melalui fase

pelunakan, yang merupakan langkah pertama dalam fleksibilitas. Bukan hanya tidak terima dengan keadaan SH dan SK, mereka juga sedih. Namun, sedikit berbeda dengan peserta pertama, SH dan SK, yang lebih mampu mengendalikan emosi dan mengatasi perasaan sedih dengan lebih baik.

Setelah melalui masa keterpurukan dimana SH dan SK cukup miris pada SH dan SK, mereka memulai masa penyesuaian diri dengan keadaan barunya. SH dan SK juga mulai membiasakan diri untuk rutin menghadiri pertemuan ulama di masjid dekat rumahnya. Hal ini sangat menghibur bagi SH dan SK dan memberikan manfaat bagi SH dan SK untuk lebih dekat dengan penciptanya. Meski terkadang lelah dengan keadaan, SH dan SK tetap memutuskan untuk bersabar dan melanjutkan peran sebagai orang tua.

Para partisipan SH dan SK juga berusaha berpikir positif tentang keadaan sulit yang mereka hadapi dan berpikir bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian yang diluar kemampuan mereka. Partisipan SH dan SK menunjukkan bahwa berpikir positif dan membuang semua perasaan buruk dan prasangka sudah cukup untuk menjauhkan mereka dari perasaan sedih. Setelah sakit ini, SH dan SK pun mengaku merasa lebih dekat dengan keluarga suaminya. Dalam keadaan ini SH dan SK berhasil memasuki fase recovery atau fase dimana keadaan SH dan SK pada saat itu menjadi sehat dan netral kembali. Hal ini terbantu dengan dukungan dari banyak kerabat yang juga menganggap anak SH dan SK sebagai anak sendiri. Fase terakhir yang mendominasi sebagai puncak daya tahan adalah fase pengembangan. Pada titik ini, SH dan SK berhasil menata dan meningkatkan kehidupan mereka lebih baik lagi.

Peserta SH dan SK juga kini memiliki rutinitas baru yaitu berlatih di dekat tempat tinggalnya. SH dan SK percaya bahwa apa yang mereka alami memang rencana Tuhan dan mau tidak mau mereka harus bisa bertahan dan berjuang untuk hidup mereka meski hidup tidak sama seperti dulu. Sejauh ini tidak ada peserta yang menunjukkan minat pada pasangan hidup baru. S dan TM mengungkapkan hal tersebut karena masih mencintai suami mereka. S dan TM juga

beranggapan bahwa kedua anaknya mungkin juga belum bisa menerima pasangan hidup yang baru. Serta beberapa kepercayaan yang beranggapan bahwa ia harus mampu melewati segala suka duka hidup bersama kedua anaknya. Sama halnya dengan SH dan SK yang memiliki pemikiran yang sama dengan peserta pertama yaitu tidak ingin memiliki pasangan lagi.

Kedua peserta tidak hanya memilih untuk bertahan dari keadaan hidup yang sulit, mereka juga bertanggung jawab untuk memperjuangkan hidup mereka dengan cara mereka sendiri, yaitu membahagiakan anak-anak mereka, meskipun menjadi orang tua partisipan memotivasi anaknya untuk sekolah lebih tinggi

Ke 4 peserta mampu bangkit dan maju sendiri, percaya bahwa mereka harus terus hidup dan berjuang untuk diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Dukungan sosial pada peserta, yang dapat berdampak positif pada kenyataan bahwa peserta selalu berusaha untuk mengatur kembali hidupnya. Beberapa contoh lain menganggap bahwa fakta bahwa mereka sangat peduli pada anak-anak juga menjadi alasan yang cukup bagi keempat peserta untuk yakin bahwa mereka pantas berjuang untuk hidup mereka. Aspek ketiga adalah kepercayaan diri, yang merupakan sumber daya yang tersedia bagi individu untuk mengatasi kesulitan. Itu sangat dominan untuk empat peserta, yaitu penyetakan sumber yang sukses stresnya melalui pola hidup positif, rutin berolahraga, dan mendekati diri kepada Tuhan melalui kegiatan keagamaan yang diikutinya. Empat peserta mengindikasikan bahwa hal ini dapat mendorong peserta untuk mengelola emosinya dan memilih untuk mengembalikan harapan. Aktivitas fisik yang teratur memungkinkan kondisi fisik seseorang selalu berada pada puncaknya, sehingga siap menghadapi situasi apapun yang membutuhkan ketahanan fisik.

V. KESIMPULAN

Orang yang tangguh membutuhkan kepercayaan diri dalam jumlah tertentu untuk bertahan dari kesulitan atau masa-masa sulit. Resiliensi adalah kondisi, dorongan, senjata,

atau kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi masalah atau sumber stres utama. Resiliensi adalah kemampuan untuk menahan krisis atau situasi sulit. Ketangguhan berarti mengatasi rasa sakit tanpa membiarkannya menyakiti anda itu menghancurkan semangat individu.

Orang dianggap tangguh ketika mereka memenuhi tiga aspek: nilai-nilai pribadi, energi pribadi dan keterampilan pribadi. Individu dapat memperoleh resiliensi ketika melewati resesi dan mengalami sumber stres utama, namun resesi tidak menggoyahkan mereka, melainkan mereka menjadikan resesi untuk pengalaman hidup yang bermakna dan dapat belajar menjadi pribadi yang lebih baik untuk memperbaiki diri. – Kualitas di masa depan. Proses resiliensi dapat meliputi empat fase, yaitu fase eksaserbasi, fase adaptasi, dan fase pemulihan., dan fase pengembangan. Orang dengan resiliensi memiliki ketabahan mengatasi secara mental dan emosional dengan ancaman peristiwa yang sulit, krisis atau stres dan menjadi orang yang lebih baik setelah selamat dari peristiwa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Dian P.,Dkk. 2022. Optimisme dan resiliensi pada buruh yang terkena dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) dimasa pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Research*, Volume 1, No. 4, Februari 2022. E-ISSN: 2776-1991
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, Jakarta, Rineka Cipta; 2010
- Dahlan, MSopiyudin (2019) *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. *Epidemiologi Indonesia*
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemertrian Kesehatan RI (2020), *Pedoman Jurnal Ilmiah Kesehatan 2020. Kesiapsiagaan Menghadapi Corona Virus Disease (COVID-19)*, Jakarta
- Elmy Bonafita Zahro, Dkk. 2021. Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Keluarga Terdampak Covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*. Vol. 01, No. 01, 2021. E-ISSN: 2797-0248
- Habibah, Ridha. Lestari, Subekti. Oktaviana, S K. Nashori, Fuad. (2018). Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya Edisi April 2018*, Vol.1, No.1 ISSN online 2615- 8183 DOI: <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>
- Hefti, R., & Büssing, A. (2018). Integrating religion and spirituality into clinical practice. *MDPI-Multidisciplinary Digital Publishing Institute*
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis, sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jauhari, Rifqi. 2020. *Mahasiswa Membuat Video Edukasi sebagai Sarana Sosialisasi New Normal*. <https://www.google.com/amp/s/www.kompasiana.com/amp/rifqijhr/5f021215097f361845658d32/kkn-edisi-covid-mahasiswa-membuat-video-edukasi-sebagai-sarana-sosialisasi-new-normal>. diakses 8 Juli 2020
- Kemenkes RI. (2020a). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. *Germas*, 0–115
- Kementrian Kesehatan RI (2020), *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 18 Juni 2020, Infeksi Emerging : Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*, <http://covid19.kemkes.go.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2021 dari <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/Pedoman-Penanganan-CepatMedis-dan-Kesehatan-Masyarakat-COVID-19-di-Indonesia-617/view>
- Kuncoro J, Andriani, T,R, (2020), *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Dengan Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Banjir Dan Rob Di Unissula*,

Sultan Agun *Fundamental Research Journal* (1), 69-76.

Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka cipta