

***Subjective Well-Being (SWB) Pada Perempuan Bali Yang Berstatus
Perempuan Balu Dalam Masa Grieving
(Suatu Studi Fenomenologi Deskriptif)***

Ni Putu Dhita Maharani Moniex¹ Ni Made Ari Wilani²

Email: dhitamonix@gmail.com¹

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana^{1,2}

Abstract

Grieving is a condition that caused women to carry the status of single mother or 'balu' women. 'Balu' women is a balinese terminology that refers to women who become single mother because of the death of their husband. Being a 'balu' women often triggers conflicts in life because during the grieving period, a 'balu' women must take on the role of husband in addition to her three roles, namely the domestic role, the productive role, and the social role, and must carry out the awig-awig of 'balu' women in the community. The additional role and the awig-awig made their lives even more stressful, which can affect the Subjective Well-Being (SWB). SWB is an evaluation of an individual's life based on the cognitive component and the affective component of life. The aims of this research to determine how SWB of Balinese woman with status as 'balu' women in the grieving period. The research method is a qualitative research with a descriptive phenomenology approach and an individual unit of analysis. The respondents of this research were five 'balu' womens during the grieving period, had sons, worked, and lived with their husband's family. The results of this research indicate that the SWB of five respondents decreased after the death of the husband. This can be seen from the perception of 'balu' women, the problems that arise, and emotional shocks after the death of their husband.

Keywords: Bali, 'Balu' Women, Grieving, Subjective Well-Being.

PENDAHULUAN

Grieving atau berduka merupakan respon psikologis yang ditunjukkan oleh individu karena kehilangan seseorang yang kita cintai. Keduakaan atau *grief* merupakan suatu proses emosi yang kompleks yang dapat berkembang ke dimensi lain apabila tidak ditangani dengan baik. Perkembangan emosi ini dapat berujung pada perasaan putus asa, kekalahan, hingga gejala depresi (Santrock 2011). Tidak mudah bagi setiap individu untuk menerima dan bertahan dalam keadaan *grieving* khususnya bagi pasangan yang telah menikah. Hal ini dikarenakan individu tersebut harus menjalani kehidupan dan mengurus rumah tangga

seorang diri akibat ditinggal meninggal oleh pasangannya.

Berdasarkan data jumlah kasus *single parent* di Indonesia, pada tahun 2010 tercatat kasus single mother lebih banyak dibandingkan jumlah kasus *single father*. Dinyatakan dalam persentase, jumlah *single mother* sebanyak 11,67% sedangkan jumlah *single father* sebanyak 2,90%. Lebih lanjut di Provinsi Bali pada tahun 2010 tercatat bahwa jumlah *single mother* sebanyak 143.672 orang atau 8,98%, dengan pembagian perempuan berstatus *single mother* akibat cerai hidup sebanyak 24.148 orang atau 1,51%, sedangkan jumlah perempuan berstatus *single mother* akibat cerai mati sebanyak

119.524 orang atau 7,47%. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa jumlah prevalensi *single mother* lebih besar dibandingkan dengan jumlah *single father*, dan lebih banyak disebabkan karena kematian pasangan (Badan Pusat Statistik 2010).

Status *single mother* karena kematian pasangan dalam adat dan tradisi Bali disebut dengan istilah perempuan *balu*. Menjadi seorang perempuan *balu* karena kematian pasangan merupakan tantangan besar yang harus dihadapi oleh seorang perempuan akibat bertambahnya peran dan tanggung jawab yang akan menimbulkan masalah individu maupun sosial. Perempuan Bali yang telah menikah akan mengemban tiga peran (*triple roles*) yaitu peran domestik (mengurus rumah tangga dan anak-anaknya), peran produktif (mencari nafkah untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga), serta peran sosial sebagai *krama istri* (*menyama braya* dan *ngayah* di masyarakat) (Saraswati and Lestari 2020). Namun ketika menjalani kehidupan sebagai perempuan *balu*, maka *triple roles* yang sudah diemban akan ditambah dengan peran ayah sebagai kepala dan tulang punggung keluarga. Selain itu perempuan *balu* juga dituntut untuk kuat (*strong*) yaitu harus mampu menerima kenyataan serta menguatkan diri sendiri dan anak-anaknya

yang juga merasakan kehilangan. Ditambah lagi perempuan *balu* juga harus mampu untuk bangkit dari keterpurukan karena tuntutan peran sebagai tulang punggung keluarga (*survival*) (Nurfitri and Waringah 2018). *Triple roles*, *Strong*, dan *Survival* merupakan tiga hal yang dapat menggambarkan keadaan perempuan *balu* dalam masa *grieving*.

Pernyataan tersebut juga diperkuat dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada dua orang perempuan *balu* yaitu KS dan KW. Berdasarkan hasil wawancara, subjek KS menjelaskan bahwa setelah suami meninggal walau dalam masa berduka dan sedih KS harus mengemban peran ayah. Selain itu KS juga menjelaskan bahwa dirinya mendapatkan banyak permasalahan akibat status baru yang diemban khususnya masalah ekonomi karena harus membiayai kehidupan ketiga anaknya, kedua mertuanya, adik iparnya, keperluan rumah tangga, serta iuran banjar akibat mebanjar tepang karena KS memiliki anak laki-laki yang belum menikah. Pada subjek KW menjelaskan bahwa setelah suami meninggal KW juga mengalami banyak permasalahan. Meskipun KW tidak dikenakan mebanjar tepang karena tidak memiliki anak laki-laki namun hal tersebut tidak mengurangi beban dalam kehidupan KW, karena KW juga harus mengemban peran ayah dalam

keadaan sedih dan dipenuhi rasa penyesalan (Moniex 2020). Dari hasil studi pendahuluan tersebut, diketahui bahwa *grieving* dapat memengaruhi kehidupan individu terutama kehidupan seorang perempuan *balu*. Kesedihan, rasa bersalah, dan ketidakmampuan untuk beradaptasi pada situasi baru akan menyebabkan kualitas hidup individu menjadi menurun. Menurunnya kualitas hidup individu disebabkan karena hilangnya komponen *Subjective Well-Being* (SWB) dalam diri individu (Compton and Hoffman 2013).

Kedua komponen SWB yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan dapat dilihat tidak sejalan dengan kehidupan perempuan *balu* dalam masa *grieving* pada studi pendahuluan. Dilihat dari keadaan perempuan *balu* yang belum sepenuhnya dapat beradaptasi dengan kehidupan baru, namun harus tetap menjalankan peran serta kewajibannya sebagai seorang *balu* (Moniex 2020). Dalam adat dan tradisi di Bali juga terdapat *awig-awig* perempuan *balu* yang berisi tentang kewajiban yang harus dilakukan oleh perempuan *balu* sesuai yang ada dalam lingkungan masyarakatnya seperti berkewajiban untuk *ngayah* dan *nguopin* dalam kegiatan adat.

Menjalani kehidupan dengan status seorang perempuan *balu* yang mengemban peran dan tanggung jawab yang lebih akan dapat

memicu konflik atau permasalahan dalam kehidupan. Permasalahan yang dialami seperti masalah ekonomi, masalah praktis, perubahan konsep diri, *multitasking*, *solo parenting*, masalah psikologis, masalah penerimaan diri, serta masalah sosial (Ahsyari 2015; Goode 2007; Hurlock 2011; Perdana and Syafiq 2013; Saraswati and Lestari 2020). Berbagai permasalahan yang dialami oleh perempuan *balu* juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan yang akan menyebabkan rendahnya SWB pada perempuan *balu*. Rendahnya SWB individu menunjukkan bahwa individu tersebut tidak dapat memanfaatkan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki sehingga menyebabkan menurunnya kualitas hidup individu (Compton and Hoffman 2013).

Berdasarkan pemaparan mengenai kehidupan perempuan *balu*, kehilangan pasangan hidup yang dialami oleh seorang perempuan *balu* memberikan pengaruh terhadap menurunnya kualitas hidup perempuan *balu* tersebut. Penurunan kualitas hidup perempuan *balu* dikarenakan menurunnya penerimaan diri serta tingkat emosional dan cara pandang individu terhadap kehidupan baru yang harus dijalani yang merupakan penjelasan dari dua komponen SWB. Berdasarkan penjabaran tersebut, Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui *Subjective Well-*

Being (SWB) pada perempuan Bali yang berstatus perempuan balu dalam masa *grieving*.

KAJIAN PUSTAKA

Perempuan *Balu*

Perempuan *balu* adalah istilah yang ditujukan kepada seorang perempuan Bali yang menjadi *single mother* karena kematian pasangan (Yudiantara 2013). Santrock (2011) menjelaskan bahwa ibu tunggal atau *single mother* merupakan ibu yang menjalankan peran sebagai orangtua tunggal yang mengemban peran ayah samping perannya mengurus rumah tangga dan anak-anaknya.

***Subjective Well-Being* (SWB)**

Subjective Well-Being (SWB) atau kesejahteraan subjektif adalah bagian dari kajian psikologi positif yang berkaitan dengan kualitas hidup individu (Compton and Hoffman 2013). Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (dalam Snyder dan Lopez, 2007) SWB merupakan evaluasi kehidupan individu berdasarkan komponen kognitif dan komponen afeksi terhadap kehidupan yang dijalani. Komponen kognitif merupakan hasil penilaian kepuasan individu terhadap kehidupan yang dijalani, sedangkan komponen afeksi merupakan tingkat kebahagiaan individu terhadap kehidupan yang dijalani.

Grieving

Grieving atau berduka merupakan respon psikologis yang ditunjukkan oleh individu seperti perasaan hampa tidak percaya, kegelisahan, perpisahan secara emosional, kecemasan, marah, keputusasaan, serta kesedihan yang diakibatkan karena kehilangan seseorang yang kita cintai (Santrock 2011; Stroebe and Stroebe 1987; Walsh 2011) Periode *grieving* umumnya dirasakan pada enam bulan pertama dan berlangsung hingga dua tahun (Taylor 2015).

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, lebih khususnya pendekatan fenomenologi deskriptif.

Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah unit analisis perorangan. Responden pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* yang berupa *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik yang telah ditentukan yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono 2016). Jumlah responden atau sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Adapun karakteristik

subjek penelitian dalam penelitian ini diantaranya:

1. Perempuan Bali beragama Hindu berdomisili di Bali
2. Menjadi perempuan *balu* karena suami meninggal
3. Sedang mengalami masa *grieving* (menjadi perempuan *balu* kurang dari 2 tahun)
4. Memiliki anak laki-laki yang belum menikah
5. Bekerja dan sebagai tulang punggung keluarga
6. Tinggal bersama keluarga suami

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara dan catatan lapangan (*field note*). Pada penelitian ini, menggunakan wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka dan mendalam. Catatan lapangan dalam penelitian ini adalah catatan deskriptif yang didalamnya terdapat gambaran tempat, profil dan kegiatan responden serta pembicaraan dan ekspresi responden selama proses wawancara.

Teknik pengorganisasian data diawali dengan memindahkan data rekaman dari gawai yang digunakan ke dalam sub folder pada laptop peneliti. Data rekaman hasil wawancara diolah ke dalam bentuk verbatim dan *field note* kemudian diberi judul file sesuai kode untuk masing-masing responden. Seluruh data kemudian

digandakan dan di-*back up* di Google drive.

Analisis data penelitian ini menggunakan *Descriptive Phenomenology Analysis* (DPA) sebagai teknik analisis data.

Kredibilitas data pada penelitian ini dilakukan dengan peningkatan ketekunan dalam penelitian, dan *member check*. Pada penelitian ini terdapat beberapa penerapan isu etik selama proses penelitian berlangsung diantaranya tidak merugikan dan membahayakan responden, kerahasiaan data responden, penyimpanan data rekaman, *informed consent* untuk penelitian, serta pemberian imbalan kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan tiga tema besar yang menggambarkan *Subjective Well-Being* (SWB) pada perempuan Bali yang berstatus perempuan *balu* dalam masa *grieving* diantaranya:

Persepsi Perempuan *Balu* Pasca Kematian Suami

Hasil analisis data menemukan bahwa kesejahteraan kehidupan perempuan *balu* dalam masa *grieving* menurun dibandingkan dengan kehidupan ketika bersama suami. Hal ini disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara persepsi kesejahteraan responden dengan kenyataan

yang terjadi dalam kehidupan responden. Perempuan *balu* dalam masa *grieving* mempersepsikan bahwa kehidupan yang sejahtera adalah kehidupan yang lengkap, kehidupan yang tidak ada kekurangan dan kelebihan, kehidupan yang bahagia dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari, serta kehidupan yang sehat dan bisa berkumpul bersama keluarga. Namun bagi perempuan *balu* kematian suami membuat kehidupannya berubah menjadi kesepian, adanya perubahan perilaku, kehidupannya mengalami tekanan batin, serta kehidupannya menjadi serba kekurangan.

Bagi perempuan *balu*, kematian suami membuat kehidupannya menjadi kesepian karena tidak ada lagi orang yang memeriahkan keadaan rumah, tidak ada lagi orang yang diajak berbincang, berdiskusi, dan melakukan aktivitas sehari-hari bersama. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Gayatri dan Permadi (dalam Saraswati & Lestari, 2020) yang menjelaskan bahwa seorang janda akibat cerai mati akan mengalami kesepian dan kehilangan akibat kematian suaminya.

Bagi perempuan *balu*, kematian suami membuat perempuan *balu* mengalami perubahan perilaku karena kehilangan sosok suami yang menyebabkan perempuan *balu* mengalami halusinasi, dan berdiam diri di dalam kamar selama 2 minggu. Perilaku ini

timbul akibat perasaan ketidakpercayaan dan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri akan kenyataan bahwa suami telah meninggal. Chairani dan Nurachmi (2003) menyatakan bahwa menjadi seorang *single mother* akan mengalami keadaan sulit akibat kejadian yang dialami hingga nantinya *single mother* tersebut akan mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya. Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa kedukaan bukanlah emosi yang sederhana, melainkan emosi yang dapat berubah menjadi sebuah perilaku yang mengarah pada hal negatif seperti gejala depresi.

Bagi perempuan *balu* kematian suami membuat kehidupannya mengalami tekanan batin akibat kehilangan sosok suami. Kehilangan orang yang dikasihi merupakan sebuah hal yang sangat menyedihkan, terlebih lagi hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi tertekan. Chairani dan Nurachmi (2003) menyatakan bahwa individu akan mengalami masa-masa yang penuh dengan tekanan, rasa bersalah, dan ketakutan akibat kehilangan orang yang dicintainya.

Bagi perempuan *balu* kematian suami juga membuat kehidupannya menjadi kekurangan karena kehilangan sosok penting dalam keluarga dan mengakibatkan kesejahteraan hidupnya menjadi berkurang. Rasa kekurangan ini

sesuai dengan penjelasan Shaevitz (2000) yang menjelaskan bahwa setelah menjadi perempuan *balu* kehidupannya menjadi serba kekurangan terutama kekurangan waktu untuk beristirahat akibat peran dan tanggung jawab lebih yang diemban seorang diri.

Kehilangan seseorang dalam kehidupan akan mempengaruhi kesejahteraan kehidupannya selanjutnya. Diener (2009) menjelaskan mengenai teori *judgement* yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah hasil perbandingan kondisi ideal dengan kondisi nyata. Apabila kondisi nyata lebih baik dari kondisi ideal individu maka individu tersebut akan mendapatkan kebahagiaan. Namun berdasarkan hasil analisis data ditemukan adanya ketidaksesuaian antara kondisi ideal dengan kondisi nyata dalam kehidupan perempuan *balu*, yang mana kondisi nyata tidak sebaik kondisi ideal sehingga menyebabkan tidak adanya kebahagiaan atau kesejahteraan dalam kehidupan perempuan *balu*.

Permasalahan Yang Muncul Pasca Kematian Suami

Hasil analisis data menemukan bahwa mengemban status sebagai seorang perempuan *balu* memunculkan berbagai permasalahan dalam kehidupan perempuan *balu*. Munculnya permasalahan disebabkan karena adanya perubahan status dan

penambahan peran yang harus diemban oleh perempuan *balu*. Papalia, et al (2011) menjelaskan bahwa kematian menyebabkan seseorang mengalami kehilangan dan mengalami perubahan dalam kehidupannya terutama pada status dan peran. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa mengemban status sebagai seorang *single mother* akan memunculkan permasalahan dalam kehidupannya. Munculnya berbagai permasalahan yang dialami oleh *single mother* disebabkan adanya penambahan peran ayah. Terkait dengan mengemban peran lebih dari satu, Sarafino dan Smith (2017) menjelaskan bahwa perempuan yang mengemban peran lebih akan rentan stress yang ditunjukkan melalui reaksi biologis dan psikologis. Bagi Perempuan *balu* pasca kematian suami, permasalahan yang muncul diantaranya masalah ekonomi, perubahan status sosial di masyarakat, penambahan peran, serta sulit untuk menikah lagi.

Bagi perempuan *balu*, mengemban status sebagai seorang perempuan *balu* memunculkan masalah ekonomi dalam kehidupannya. Kehilangan sosok suami sebagai tulang punggung keluarga membuat pemasukan menjadi menurun. Terlebih lagi menjadi perempuan *balu* yang tidak memiliki pekerjaan tetap dan harus membayar iuran banjar karena mebanjar tepang atau mebanjar penuh, hal

ini semakin membuat masalah ekonomi menjadi masalah utama dalam kehidupan perempuan *balu*. Kimmel (1980) menjelaskan bahwa masalah khusus yang muncul akibat menyandang status *single parent* adalah masalah finansial, kesulitan mendapatkan pekerjaan yang tepat, serta kewalahan dalam memenuhi kebutuhan anak-anak dan kebutuhan lainnya. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Glasser dan Navarne (1999) bahwa bagi seorang *single mother* masalah ekonomi menjadi masalah utama yang harus dihadapi dalam masa berduka.

Bagi perempuan *balu*, perubahan status dari seorang istri menjadi seorang *single mother* atau perempuan *balu* menimbulkan permasalahan dalam lingkungan masyarakat. Hal ini dilihat dari adanya perubahan status sosial di masyarakat yang mana perempuan *balu* sering disebut dengan istilah janda. Selain itu berkaitan dengan adat dan tradisi di Bali, adanya *awig-awig* atau peraturan yang mengatur bahwa perempuan *balu* yang memiliki anak laki-laki belum menikah akan dikenakan status *mebanjar tepang* atau *mebanjar penuh*. Perubahan status menjadi seorang janda membuat perempuan *balu* mendapatkan stigma negatif janda dari lingkungan masyarakatnya. Terdapat penelitian yang sejalan dengan hal tersebut yaitu penelitian

Akmalia (2013) bahwa masyarakat selalu memberikan pandangan negatif kepada janda dengan memunculkan gosip-gosip yang kurang baik sehingga seorang janda kurang dihargai di lingkungan masyarakat.

Tidak semua perempuan *balu* dikenakan mebanjar tepang, melainkan ada perempuan *balu* yang dikenakan mebanjar penuh. Hal ini menjadi permasalahan dalam kehidupan perempuan *balu* karena dalam masa berduka perempuan *balu* juga harus tetap mengemban tanggung jawab di masyarakat dan harus membayar iuran banjar sesuai dengan *awig-awig* yang terdapat di masyarakat. Penelitian Saraswati dan Lestari (2020) juga menyatakan bahwa walaupun *awig-awig* atau peraturan mengenai perempuan *balu* dan status adat berbeda-beda di setiap daerah di Bali, namun perempuan *balu* tetap memiliki kewajiban sesuai yang berlaku di daerah tersebut seperti *mebanjar tepang* atau *mebanjar penuh*. Mengemban status *mebanjar tepang* ataupun *mebanjar penuh*, membuat perempuan *balu* tidak hanya dikenakan membayar iuran melainkan diwajibkan untuk ikut serta dalam kegiatan di masyarakat seperti sembahyang bersama dan melakukan sesaji (*mebanten*), *ngayah*, dan *nguopin*. Selain itu penelitian Saskara, et al (2012) juga menjelaskan bahwa dengan adanya *awig-awig* atau peraturan mengenai perempuan

balu yang harus dijalankan walaupun dalam masa *grieving* dapat menimbulkan konflik dalam kehidupan perempuan *balu*.

Bagi perempuan *balu* perubahan dari seorang istri menjadi *single mother* atau perempuan *balu* juga memberikan permasalahan dalam kehidupan perempuan *balu* terkait penambahan peran ayah. Dalam adat dan tradisi di Bali, seorang ibu dalam sebuah keluarga telah mengemban tiga peran atau yang sering disebut dengan *triple roles* dalam kehidupannya. Namun setelah kematian suami dan menjadi perempuan *balu*, maka secara tidak langsung peran ayah akan digantikan oleh ibu. Sehingga seorang perempuan *balu* akan mengemban peran lebih dari sebelumnya yaitu peran domestik, peran produktif, peran sosial, serta peran ayah. Penelitian Dewi dan Marheni (2017) juga menyatakan bahwa ketika seorang perempuan Bali telah menikah maka perempuan tersebut telah mengemban peran sebagai seorang istri, seorang ibu, serta sebagai bagian dari masyarakat di lingkungannya, namun ketika perempuan tersebut menjadi seorang *single mother* maka perempuan tersebut akan mengemban peran dan tanggung jawab seorang ayah. Penelitian Rahayu (2017) juga menjelaskan bahwa seorang *single parent* memiliki peran ganda dalam pengasuhan anak setelah kematian suami.

Terdapatnya penambahan peran secara mendadak serta dalam keadaan berduka tentu akan menimbulkan konflik dalam kehidupan perempuan *balu*. Penelitian Saraswati dan Lestari (2020) juga menjelaskan bahwa penambahan peran ayah dalam kehidupan seorang *single mother* atau perempuan *balu* menimbulkan konflik peran dalam kehidupannya.

Bagi perempuan *balu* perubahan status dari seorang istri menjadi perempuan *balu* akibat kematian suami juga menimbulkan permasalahan terkait kesulitan untuk menikah lagi. Permasalahan ini muncul karena adanya tradisi di Bali terkait kekeluargaan yang tidak memperbolehkan seorang perempuan *balu* membawa anak laki-lakinya ikut bersamanya apabila perempuan *balu* tersebut akan menikah lagi. Perpisahan yang akan terjadi antara seorang ibu dengan anak kandungnya membuat perempuan *balu* sulit untuk menikah lagi, dan karena hal ini juga perempuan *balu* mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan seksualnya. Penelitian Yudiantara (2013) juga menjelaskan bahwa terdapat *awig-awig* perempuan *balu* yang memperbolehkan perempuan *balu* untuk menikah lagi apabila telah mendapat persetujuan dari pihak anak dan pihak keluarga besar suami yang nantinya akan mengurus anak tersebut.

Terdapatnya berbagai permasalahan yang dihadapi oleh perempuan *balu* dalam masa *grieving* menandakan bahwa perempuan *balu* tersebut belum mampu untuk beradaptasi dalam kehidupan barunya. Ketidakmampuan dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap kehidupan baru yang harus dijalani serta terdapatnya perubahan kearah negatif maka dapat diketahui bahwa *Subjective Well-Being* (SWB) pada perempuan *balu* menurun (Putra and Aulia 2019).

Guncangan Emosional Pasca Kematian Suami

Hasil analisis data menemukan bahwa mengemban status sebagai seorang perempuan *balu* memunculkan berbagai perasaan negatif sehingga menyebabkan terjadinya guncangan emosional dalam kehidupan perempuan *balu* itu sendiri. Kephart dan Jedlicka (1991) menjelaskan bahwa seorang *single mother* akibat kematian suami mengalami guncangan emosi yang mendalam serta perasaan kehilangan dalam kehidupannya. Adapun perasaan yang dialami oleh perempuan *balu* pasca kematian suami diantaranya perasaan kesedihan, kehilangan dan kerinduan, tertekan, berat menjalani kehidupan, penyesalan, tidak leluasa, kelelahan, dan trauma.

Bagi perempuan *balu*, kematian suami memberikan perasaan kesedihan pada seorang perempuan *balu* dalam kehidupannya. Keadaan *grieving* membuat perempuan *balu* merasakan kesedihan yang mendalam setiap harinya. Penelitian Ahsyari (2015) juga menjelaskan bahwa seorang *single mother* merasakan kelelahan emosi seperti kesedihan, kecemasan, dan mudah marah.

Bagi perempuan *balu* kematian suami membuat perempuan *balu* mengalami perasaan kehilangan dan kerinduan. Merasakan kehilangan akan sosok suami yang selalu diajak berbagi cerita suka maupun duka, diajak berunding serta berdiskusi akan semua hal yang terjadi. Selain itu perempuan *balu* juga merasakan kerinduan akan kebersamaannya bersama suami. Hal ini sesuai dengan pernyataan Stroebe (dalam Hasanah and Widuri 2014) yang menjelaskan bahwa kedukaan membuat individu merasakan kehilangan dan kerinduan serta lebih menyebabkan individu merasakan penderitaan secara mental maupun secara fisik.

Bagi perempuan *balu* perubahan status dari seorang istri menjadi perempuan *balu* menimbulkan perasaan tertekan dalam kehidupannya. Hal ini disebabkan karena adanya tekanan yang dirasakan oleh perempuan *balu* karena sifat dan perilaku

mertua yang dirasa kurang baik terutama dalam masa *grieving*. Masa *grieving* merupakan masa tersulit yang harus dihadapi oleh perempuan *balu*, namun masa ini menjadi lebih sulit akibat keberadaan mertua dengan sifat yang tempramental membuat kehidupan perempuan *balu* menjadi tertekan. Chairani dan Nurachmi (2003) menjelaskan bahwa menjadi seorang *single mother* membuat individu mengalami masa-masa sulit seperti tekanan, rasa bersalah, tidak leluasa dan ketakutan akibat kejadian-kejadian yang dialami.

Bagi perempuan *balu* pengalaman menjadi seorang perempuan *balu* menimbulkan perasaan berat dalam menjalani kehidupan. Setelah kematian suami perempuan *balu* merasakan bahwa kehidupannya menjadi lebih berat, lebih susah, dan terasa hancur. Selain itu responden juga menyatakan bahwa dirinya tidak kepikiran untuk melanjutkan hidup lagi setelah kematian suami, serta pengalaman menjadi seorang perempuan *balu* merupakan pengalaman terberat yang harus dirasakan oleh responden. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian Yudiantara (2013) menjelaskan bahwa kehidupan perempuan *balu* menjadi lebih berat akibat penambahan peran dan tanggung jawab suami sebagai kepala dan tulang punggung keluarga

Bagi perempuan *balu*, pengalaman menjadi perempuan *balu* akibat kematian suami memberikan perasaan penyesalan dalam diri perempuan *balu*. Perasaan penyesalan ini dirasakan karena sewaktu suami masih hidup perempuan *balu* dan suami jarang menghabiskan waktu bersama, dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan pekerjaan masing-masing. Hal inilah yang membuat perempuan *balu* merasa sangat menyesal. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Hasanah dan Widuri (2014) menjelaskan bahwa kejadian yang terjadi pada wanita *single parent* menyebabkan dirinya merasakan kesedihan, rasa bersalah, penyesalan dalam diri, cemas, serta kesepian dalam kehidupannya.

Bagi perempuan *balu* pengalaman menjadi perempuan *balu* akibat kematian suami menimbulkan perasaan tidak leluasa dalam kehidupannya. Timbulnya perasaan tidak leluasa dalam diri perempuan *balu* disebabkan keberadaan perempuan *balu* yang tinggal bersama mertua dengan segala keputusan berada di tangan mertua. Sewaktu suami masih hidup segala keputusan berada di tangan suami sehingga lebih mudah untuk diajak berdiskusi ataupun kompromi, namun setelah kematian suami segala keputusan terkait kehidupan perempuan *balu* berada di tangan mertua sehingga menimbulkan

adanya ketidakleluasaan dalam melakukan sesuatu. Berkaitan dengan hal tersebut, Chairani dan Nurachmi (2003) menjelaskan bahwa menjadi seorang *single mother* membuat individu mengalami masa-masa sulit seperti penuh tekanan, rasa bersalah, tidak leluasa dan ketakutan akibat kejadian-kejadian yang dialami.

Bagi perempuan *balu* pengalaman menjadi perempuan *balu* yang disebabkan karena kematian suami menimbulkan perasaan kelelahan dalam diri perempuan *balu*. Akibat kematian suami perempuan *balu* tidak hanya merasakan kelelahan fisik karena harus mengemban peran dan tanggung jawab lebih sebagai orang tua tunggal, namun perempuan *balu* juga merasakan kelelahan emosi karena kehilangan seseorang yang sangat dikasihi. Selain itu akibat kelelahan ini kesehatan perempuan *balu* juga menjadi menurun. Pernyataan perempuan *balu* tersebut sesuai dengan penelitian Ahsyari (2015) yang menyatakan bahwa seorang *single mother* juga merasakan kelelahan emosional seperti mudah sedih, menangis, mudah cemas dan marah.

Bagi perempuan *balu*, pengalaman menjadi perempuan *balu* akibat kematian suami juga menimbulkan perasaan trauma dalam kehidupan perempuan *balu*. Trauma yang dirasakan oleh perempuan *balu* berlangsung cukup lama hingga

mengganggu aktivitas perempuan *balu*. Hal ini sejalan dengan penjelasan Chairani dan Nurachmi (2003) bahwa umumnya seorang perempuan yang telah menjadi *single mother* maka perempuan tersebut terlebih dahulu telah mengalami masa-masa sulit seperti tekanan, ketakutan, rasa bersalah, dan trauma akibat kejadian yang dialami. Selain itu menjadi *single mother* juga membuat perempuan merasakan kekecewaan mendalam, trauma akan kejadian, serta krisis kepercayaan diri (Papalia, Old, and Feldman 2008).

Perasaan-perasaan yang dialami oleh perempuan *balu* pasca kematian suami tersebut bertolak belakang dengan komponen *Subjective Well-Being (SWB)* yang menunjukkan bahwa SWB pada perempuan *balu* dalam masa *grieving* menurun. Berdasarkan pengertian SWB, komponen SWB terdiri dari komponen kognitif yaitu kepuasan individu terhadap kehidupannya serta komponen afeksi yaitu tingkat kebahagiaan individu terhadap kehidupannya (Diener, Lucas, dan Oishi dalam Snyder and Lopez 2007).

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kehidupan perempuan *balu* dalam masa *grieving* tidak sejahtera dibandingkan dengan kehidupan ketika bersama suami, yang mana hal ini mengartikan bahwa

Subjective Well-Being (SWB) pada perempuan Bali yang berstatus perempuan *balu* menurun setelah kematian suami. Penurunan SWB pada kehidupan perempuan *balu* dalam masa *grieving* disebabkan karena beberapa hal diantaranya.

Persepsi Perempuan *Balu* Pasca Kematian Suami menunjukkan bahwa adanya ketidaksesuaian antara persepsi kesejahteraan responden dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan responden. Perempuan *balu* dalam masa *grieving* mempersepsikan bahwa kehidupan yang sejahtera adalah kehidupan yang lengkap, kehidupan yang tidak ada kekurangan dan kelebihan, kehidupan yang bahagia dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari, serta kehidupan yang sehat dan bisa berkumpul bersama keluarga. Sedangkan persepsi perempuan *balu* terhadap kehidupannya setelah kematian suami adalah kehidupannya menjadi kesepian, adanya perubahan perilaku, kehidupannya mengalami tekanan batin, serta kehidupannya menjadi serba kekurangan.

Selama mengemban status sebagai perempuan *balu* pasca kematian suami, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh perempuan *balu* dalam kehidupannya diantaranya masalah ekonomi, perubahan status sosial di masyarakat, penambahan peran, serta sulit

untuk menikah lagi.

Terdapatnya ketidaksesuaian antara kondisi ideal dengan kondisi nyata serta berbagai permasalahan yang muncul pasca kematian suami memunculkan perasaan-perasaan yang menyebabkan guncangan emosional pasca kematian suami. Perasaan yang dialami oleh perempuan *balu* pasca kematian suami diantaranya perasaan kesedihan, kehilangan dan kerinduan, tertekan, berat menjalani kehidupan, penyesalan, tidak leluasa, kelelahan, dan trauma.

Adapun saran dan rekomendasi yang diberikan oleh peneliti kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut.

Kepada perempuan *balu* atau *single mother*, disarankan untuk membaca literatur terkait pengalaman hidup sebagai perempuan *balu* dan mengambil hikmah dari bacaan tersebut, serta meminta dukungan sosial dari pihak-pihak yang dirasa dapat membantu proses *grieving* seperti keluarga dan sahabat. Sehingga nantinya lebih mengenal dan memahami kehidupan sebagai perempuan *balu* atau *single mother* serta dapat beradaptasi dan menghadapi masa *grieving* ini dengan baik.

Kepada keluarga, disarankan untuk memberikan dukungan sosial kepada perempuan *balu* atau *single mother* agar dapat meringankan beban mereka, memberikan ruang bagi perempuan *balu*

atau *single mother* untuk dapat menenangkan diri, serta memberikan kebebasan bagi perempuan *balu* atau *single mother* dalam melakukan sesuatu tanpa adanya tekanan.

Kepada desa adat, disarankan untuk dapat memberikan dukungan atau *support* kepada perempuan *balu* agar dapat membantu meringankan permasalahan yang dihadapi oleh perempuan *balu* serta membuat perempuan *balu* lebih mudah berdamai dan menerima kehidupan barunya.

Kepada peneliti selanjutnya disarankan sebagai berikut. Meneliti aspek lain terkait perempuan *balu* atau kehidupan baru yang dijalani oleh perempuan *balu* seperti *Psychological Well-Being* (PWB) pada perempuan *balu* atau *single mother*, agar dapat memberikan gambaran baru mengenai kesejahteraan baik *Subjective Well-Being* maupun *Psychological Well-Being* dari kehidupan perempuan *balu* dalam masa *grieving*. Meneliti fenomena perempuan *balu* atau *single mother* dari sudut pandang keluarga seperti respon keluarga atau dukungan yang harus diberikan oleh keluarga kepada perempuan *balu*. Sehingga nantinya dapat membantu memberikan informasi kepada pihak keluarga yang memiliki anggota keluarga yang berstatus perempuan *balu* atau *single mother* mengenai dukungan apa saja yang

diberikan dan diperlukan oleh perempuan *balu* atau *single mother* dalam menjalani kehidupan barunya.

Terkait keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menggunakan pendekatan lain seperti pendekatan studi kasus agar dapat menggunakan metode observasi dalam penelitian selanjutnya sehingga dapat memperkaya data temuan, data menjadi lebih detail, serta tidak mengurangi fokus pada saat wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsyari, E. R. N. 2015. "Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser)." *Jurnal Psikologi* 3(1):422–32.
- Akmalia. 2013. "Pengelolaan Stres Pada Ibu Single Parent." *Jurnal Empathy* 2(1).
- Compton, William C., and Edward Hoffman. 2013. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition*. second edi. United States of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- Dewi, Gina Sonia Martha, and Adijanti Marheni. 2017. "Perbedaan Subjective Well Being Pada Ibu Ditinjau Dari Struktur Keluarga Di Kota Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 4(1):102–9.
- Diener, E. 2009. *The Science of Well Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Glasser, P., and E. Navarne. 1999. *Structural Problem of the Single Parent Family*. USA: Minesota Burgess Publishing Company.

- Goode, W. J. 2007. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hasanah, T. D. U., and E. L. Widuri. 2014. "Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent." *Jurnal Psikologi Integratif* 86–92.
- Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kahija, YF La. 2017. *Penelitian Fenomenologis, Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. edited by G. Sudibyo. DI Yogyakarta, Indonesia: PT Kanisius Yogyakarta.
- Kephart, and Jedlicka. 1991. *The Family, Society, and the Individual 7th Ed.* USA: Harper & Row Publishing.
- Kimmel, D. C. 1980. *Adulthood and Aging*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Moniex, N. P. D. M. 2020. *Permasalahan Yang Dihadapi Perempuan Bali Dengan Status Single Mother Yang Mengalami Grieving*. Bali.
- Nurfitri, Dara, and Siti Waringah. 2018. "Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pada Perempuan Pasca Kematian Suami." *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4(1):11–24.
- Papalia, D. ..., S. ... Old, and R. D. Feldman. 2008. *Human Development Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group Parlmutter.
- Papalia, D. E., S. W. Old, and R. D. Feldman. 2011. *Human Development (Psikologi Perkembangan), Edisi Terjemahan*. Jakarta: Kencana.
- Perdana, Tyas P., and Muhammad Syafiq. 2013. "Menjalani Hidup Setelah Kematian Suami: Studi Fenomenologi Perempuan Single Mother." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1):1–11.
- Putra, Alfian Yanda, and Prima Aulia. 2019. "Subjective Well-Being Dan Kecerdasan Emosi Wanita Single Parent Minangkabau." *Jurnal Universitas Negeri Padang, [Edisi Khusus]* 1–11.
- Rahayu, A. 2017. "Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother Dalam Ranah Domestik Dan Publik." *Jurnal Analisa Sosiologi* 6(1):227639.
- Santrock, John W. 2011. *Life-Span Development Thirteenth Edition*. 13th editi. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, Edward P., and Timotyh W. Smith. 2017. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. 9th editio. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Saraswati, Ni Luh Ayu Cahya, and Made Diah Lestari. 2020. "Peran Dan Resiliensi Pada Perempuan Balu." *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus* 99–111.
- Saskara, I. A. N., G. Pudjiharjo, Maskie, and A. Suman. 2012. "Tinjauan Perspektif Ekonomi Dan Nonekonomi Perempuan Bali Yang Bekerja Di Sektor Publik: Studi Konflik Peran." *Jurnal Aplikasi Manajemen* 10(3):542–52.
- Shaevitz, M. H. 2000. *Wanita Super*. Yogyakarta: Kanisius.
- Snyder, C. R., and J. S. Lopez. 2007. *Positive Psychology The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Stroebe, W., and M. S. Stroebe. 1987. *Bereavement and Health: The Psychological and Physical Consequence of Partner Loss*. New York: Cambridge University Press.