

# Menjalani Hidup Sepeninggal Suami: Kenangan, Perjuangan, dan Harapan

Dian Ratna Sawitri

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana subjek menjalani hidup sepeninggal suami. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali informasi dari seorang partisipan wanita berusia 50 tahun, dengan 2 anak, yang telah menjadi janda selama 8 tahun. Suami yang lebih tua 1 tahun darinya meninggal karena serangan jantung pada tahun 1999, setelah 15 tahun pernikahannya. Modifikasi metode Stevick-Colaizzi-Keen digunakan untuk mendapatkan tema-tema yang merepresentasikan pengalaman subjek. Lima tema utama yang dapat dimunculkan dari data, yaitu sosok suami dalam keluarga, ketika yang ada menjadi tiada, dukungan dari almarhum keluarga suami, ketika permasalahan memuncak, dan menjalani hidup saat ini.

Katakunci: kematian suami, janda

## Pendahuluan

Kematian suami atau istri memiliki nilai perubahan kehidupan yang paling tinggi dibandingkan peristiwa-peristiwa lain dalam kehidupan individu selakupiah yang ditinggalkan (Atkinson, Atkinson, dan Hilgrad, 1991). Kematian pasangan ini merupakan masalah yang paling menyebabkan stres dalam kehidupan orang dewasa (Brooks, 1987). Peristiwa ini membutuhkan penyesuaian tersendiri apabila terjadi pada awal masa dewasa madya, ketika beberapa tugas perkembangan menghendaki individu untuk menciptakan hubungan suami – istri yang serasi, membantu anak-anak remaja menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, serta men capai dan memelihara kepuasan dalam pekerjaan (Schaie dan Willis, 1991), terlebih ketika peristiwa ini terjadi dengan penyebab yang tidak terduga dan dengan proses yang singkat.

Bila hal ini terjadi pada wanita, beberapa ahli mengemukakan bahwa mereka akan lebih mampu menyesuaikan diri karena wanita lebih banyak bertanggung jawab atas kehidupan emosional dalam kehidupan suami istri dan memiliki lebih banyak teman, lebih dekat dengan saudara, serta berpengalaman dalam menhadapi diri mereka sendiri secara psikologis. Namun tidak jarang masih ada diantara mereka yang terpuruk dalam duka mendalam, kesulitan keuangan, merasa kesepian, merasakgangguan fisik, dan mengalami gangguan psikologis (Santrock, 1999).

Pada *single – parent widow* dengan anak yang dependen atau belum dewasa, karakteristik masalahnya begitu spesifik, mencakup rasa duka cita yang mendalam dan tanggung jawab dalam berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus (Bird, 1986, dalam Gass-Sternas, 1995), sempitnya waktu yang dimiliki individu karena harus memainkan banyak peran (Amato dan Patridge, dalam Gass-Sternas, 1995), serta merasa terisolasi dari teman dan bersalah karena tidak mampu memenuhi semua tuntutan (Weltner, 1982, dalam Gass-Sternas, 1995). Kitson, Babri, Roach, dan Placidi, 1989 (dalam Gass-Sternas, 1995) selanjutnya mengemukakan bahwa memiliki anak menyulitkan *single-parent widow* untuk mencari pasangan dan memiliki kehidupan sosial. Masalah utamainya adalah masalah kesulitan ekonomi, tidak memiliki pekerjaan, dan masalah yang terkait dengan hubungan interpersonal (Hall, Gurley, Sach, Kryscio, 1991, dalam Gass-Sternas, 1995). Sementara, penelitian kualitatif Gass-Sternas (1995) pada *single – parent widow*, memberikan gambaran tema-tema seperti perasaan duka cita, peran dan tanggung jawab dalam keluarga, pekerjaan, kesendirian, menikah kembali, dan stres dalam pengasuhan anak.

Kemunculan tema yang beragam mengisyaratkan bahwa tiap individu memiliki pemahaman tersendiri mengenai pengalamannya, termasuk dalam mempersepsinya sebagai masalah atau bukan, serta dalam mengatasi dan merencanakan kehidupan selanjutnya. Beberapa penelitian yang sudah terangkumpuncenderung mengedepankan penyesuaian individu pada status sampai lima tahun pertama, sedangkan pengalaman setelah lima tahun atau kelanjutan penyesuaian diri subjek setelah lima tahun ditinggalkan suami tidak banyak ditinjau.

## Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman individu sebagai *single-parent widow* dalam menjalani kehidupannya sepeninggal suami, pada awal masa dewasa madyanya, meliputi apa yang dirasakan dan bagaimana ia menghadapi kenyataan yang ditemuinya.

## **Pertanyaan Penelitian dan Tujuan Penelitian**

Pertanyaan pada penelitian fenomenologi ini adalah, "Bagaimana subjek menjalani hidup sepeninggal suami?" Pertanyaan tambahan yang dikemukakan, "Apa yang dialami subjek sepeninggal suami?" dan "Bagaimana ia menghadapi pengalaman tersebut?" Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana subjek menjalani hidup sepeninggal suami.

## **Tinjauan Teoritik**

### **Menjadi *Single-Parent Widow***

Menjadi janda karena suami meninggal sekaligus menjadi orang tua tunggal (*single-parent widow*) merupakan salah satu isu terkait dengan kehidupan perkawinan dan keluarga pada masa dewasa. Bersama hal-hal yang terkait dengan pemilihan pasangan hidup, perkawinan, perceraian, pernikahan kembali (*remarriage*), kohabitasi, tidak menikah, dan relasi homoseksual, pada sebagian individu, *single-parent widow* menjadi situasi kehidupan sosio-emosional pada masa dewasa.

Schaiedan Willis (1991) menyebutkan kematian suami di awal masa dewasa umumnya (usia 40an) sebagai episode normatif yang mungkin terlalu cepat dalam kehidupan individu. Apabila proses menuju kematian begitu cepat, peristiwa ini semakin tidak terantisipasi oleh individu. Dalam menghadapi hal ini, tentunya banyak penyesuaian-penyesuaian yang harus dilakukan individu. Turner dan Hammer (1990) mengemukakan bahwa masalah-masalah umum yang dihadapi *single-parent widow* adalah stres dan gangguan kesehatan mental, *role overload*, menurunnya penghasilan, standar kehidupan yang menurun, kesendirian dan isolasi, pandangan negatif masyarakat, perasaan terjebak, dan kesulitan dalam pengasuhan anak.

### **Tugas-Tugas Perkembangan Masa Dewasa Madya**

Pada masa dewasa madya, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yaitu menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiologis, mencapai dan memelihara kepuasan dalam pekerjaan, menyesuaikan diri dengan orang tua yang lanjut usia, membantu anak-anak usia remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, menciptakan hubungan suami-istri yang serasi, menerima tanggung jawab sosial dan kewarganegaraan, dan mengembangkan aktivitas pengisi waktu luang (Schaiedan Willis, 1991).

### **Tipe-Tipe *Single-Parent Widow***

Kondisi ini diperkirakan memberikan corak khas pada kehidupan individu, bila dibandingkan dengan individu-individu lain yang tidak mengalaminya. *Single-parent widow family* dapat dikategorikan dalam beberapa tipe: (1) Janda yang membesarkan anak yang dependen, (2) Janda yang membesarkan anak berkebutuhan khusus, (3) Janda yang lebih tua dan independen dengan satu atau lebih anak, (4) Janda yang lebih tua, dependen, sakit-sakit dengan anak yang sehat tinggal dan atau tidak tinggal serumah (Gass-Sternas, 1995).

Kitson, Babri, Roach, dan Placidi, 1989 (dalam Gass-Sternas, 1995) mengemukakan bahwa memiliki anak menyulitkan *single-parent widow* untuk mencari pasangan dan memiliki kehidupan sosial. Masalah utama lainnya adalah masalah kesulitan ekonomi, tidak memiliki pekerjaan, dan masalah yang terkait dengan hubungan interpersonal (Hall, Gurley, Sach, Kryscio, 1991, dalam Gass-Sternas, 1995). Pada *single-parent widow* dengan anak yang dependen atau belum dewasa, isu utama yang mengemuka yaitu rasa duka cita yang mendalam dan tanggung jawab dalam berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus (Bird 1986, dalam Gass-Sternas, 1995), sempitnya waktu yang dimiliki individu karena harus memainkan banyak peran (Amat dan Patri dge, dalam Gass-Sternas, 1995), serta merasa terisolasi dari teman dan bersalah karena tidak mampu memenuhi semua tuntutan (Weltner, 1982, dalam Gass-Sternas, 1995).

## **Metode Penelitian**

### **Perspektif Fenomenologis**

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk menggambarkan makna *lived experience* bagi subjek mengenai suatu konsep atau fenomena. Peneliti mencari esensi makna dari pengalaman subjek dan menekankan pada *intentionality of consciousness* dimana pengalaman berisi apa yang tampak di luar dan kesadaran subjek berdasarkan ingatan, image, dan pemaknaan. Analisis data fenomenologis berlangsung melalui metodologi reduksi, analisis pernyataan spesifik dan tema, dan pencarian makna. Peneliti meninggalkan *prejudgement*, melakukan *bracketing* atas pengalamannya, serta mengandalkan intuisi, imajinasi, dan struktur universal untuk memperoleh gambaran pengalaman subjek (Creswell, 1998).

## **Subjek Penelitian**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposif sampling, dengan jumlah partisipan 1 subjek. Subjek adalah seorang wanita berusia 50 tahun, dengan 2 anak, yang telah menjadi janda selama 8 tahun. Suami yang lebih tua 1 tahun darinya meninggal karena serangan jantung pada tahun 1999, setelah 15 tahun pernikahannya.

### Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara individual dan observasi. Pedoman wawancara digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini, yang disusun berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai orang tua tunggal yang menjadi janda karena suami yang meninggal. Untuk mengumpulkan data, penulis menggunakan alat bantu berupa alat tulis dan *tape recorder* untuk mendapatkan rekaman akurat mengenai hasil percakapan wawancara antara penulis dan subjek penelitian.

### Metode Analisis Data

Modifikasi dari metode Stevick-Colaizzi-Keen (Creswell, 1998) digunakan untuk menganalisis data penelitian ini (1) Peneliti membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan. Setelah melakukan wawancara, peneliti menranskripkan hasil wawancara dan observasi, (2) Peneliti membaca beberapa kali transkrip dan melakukan *coding*. Dari *coding*, peneliti mendapatkan *insight* tentang tema-tema penting dalam pernyataan subjek, (3) Peneliti mendeskripsikan pengalamannya di lapangan. Pada bagian awal analisis, peneliti mendeskripsikan pengalaman di lapangan untuk menggambarkan situasi penelitian dan konteks yang dapat membantu memahami pernyataan-pernyataan subjek penelitian, (4) Horisonalisasi merupakan langkah selanjutnya. Transkrip wawancara kemudian diperiksa untuk mengidentifikasi ucapan-ucapan yang relevan dan tidak relevan untuk penelitian ini. Peneliti menggarisbawahi ucapan-ucapan subjek yang relevan dengan fenomena yang diteliti. Hasil identifikasi tersebut kemudian ditulis di kolom terpisah, (5) Peneliti berusaha menemukan unit-unit makna dengan melihat kembali hasil *coding*. Ketika unit-unit makna sudah ditemukan, peneliti melakukan deskripsi tekstural yang didasarkan pada ucapan subjek yang verbatim, yang diambil dari hasil horisonalisasi, (6) Peneliti membuat deskripsi struktural berupa interpretasi peneliti terhadap ucapan subjek tersebut ditulis setelah ucapan verbatim subjek, (7) Dari keseluruhan unit makna, deskripsi tekstural, dan deskripsi struktural, peneliti lalu mencari makna atau esensi dari pengalaman subjek.

### Verifikasi

Yang pertama kali perlu diperhatikan adalah kredibilitas. Untuk menunjang kredibilitas peneliti melakukan hal-hal sebagai berikut. Peneliti berusaha membangun *rappor* dan mempelajari situasi sosial dan budaya di lingkungan partisipan. Peneliti juga melakukan triangulasi dengan berusaha menemukan berbagai sudut pandang lain untuk mengecek kebenaran temuan, seperti buku-buku, jurnal-jurnal, serta metode lain (tidak hanya wawancara namun juga observasi). Lalu dilakukan pula *peer debriefing* atau *peer review*. Hasil penelitian diperiksa oleh rekan sejawat yang memiliki pemahaman umum atas penelitian ini. Rekan sejawat diharapkan dapat memeriksa persepsi, insight, dan analisis peneliti. Dan peneliti juga melakukan cek anggota (*member check*). Peneliti datang menemui partisipan yang sudah diambil datanya untuk mengecek kebenaran data dan interpretasi yang dilakukan peneliti.

Berikutnya perlu diperhatikan transferabilitas. Transferabilitas membantu pembaca untuk melihat kemungkinan menerapkannya dalam situasi lain yang mirip. Untuk menunjang transferabilitas perlu dilakukan dua hal. Pertama deskripsi yang detail. Peneliti kualitatif diharapkan membuat laporan secara detail agar pembaca memiliki lebih banyak peluang untuk mentransfer sendiri temuan peneliti dalam situasi lain yang mirip. Kedua, sampling purposif dengan karakteristik subjek yang jelas. Pembaca memiliki lebih banyak peluang untuk mentransfer sendiri temuan peneliti dalam subjek subjek lain yang memiliki karakteristik yang hampir sama.

Kemudian dependabilitas penting untuk meyakinkan pembaca bahwa penelitian yang dilakukan cukup konsisten. Untuk mendukung dependabilitas (daya konsistensi), ada 1 hal yang penting dilakukan adalah audit eksternal. Peneliti mengajak konsultan atau auditor (yang paham betul metode penelitian kualitatif dan topik penelitian) untuk memeriksa proses dan hasil penelitian. Agar pemeriksaan tidak subjektif, sebaiknya konsultan atau auditor tidak memiliki 'hubungan khusus' dengan peneliti.

Sedangkan konfirmabilitas (daya kenetralan) didukung oleh data mentah hasil pengumpulan data yang meliputi tulisan partisipan, hasil rekaman wawancara, dan catatan-catatan di lapangan, serta proses analisis yang benar.

### Hasil Penelitian

Subjek tinggal di rumah dengan luas tanah 300m<sup>2</sup>, yang ditempatinya sejak awal tahun 2005 bersama kedua anaknya. Wawancara dan observasi dilakukan di kediaman subjek di sebuah lokasi pemukiman yang tidak terlalu ramai penduduk. Suasana ketika wawancara di ruang tamu cukup tenang, netral, dan privat, yang mendukung kenyamanan dan kesediaan subjek dalam memberikan informasi mengenai pengalamannya menjalani kehidupan sepeninggal suami. Suasana di luar rumah yang relatif sepi pun turut mendukung kelancaran proses wawancara. Ruang tamu berlantai keramik tempat dilaksanakannya wawancara berukuran 3 x 3 m, bercat coklat muda, dengan meja, sofa, dan beberapagucitertatarapi.

Subjek adalah wanita berusia 50 tahun yang telah menjadi janda selama 8 tahun. Suami yang lebih tua 1 tahun darinya meninggal karena serangan jantung pada tahun 1999, setelah 15 tahun pernikahan mereka. Subjek dikaruniai seorang anak perempuan (A) dan seorang anak laki-laki (S), yang saat ini masing-masing berusia 22 tahun dan 20 tahun.

Subjek bekerja sebagai dosen di suatu universitas di kota Semarang tahun 1985, sedangkan almarhum suaminya bekerja sebagai dosen di universitas F di kota yang sama sejak tahun 1987. Subjek dan almarhum suaminya berkecimpung di bidang yang sama yaitu Hukum.

Sejak lahir subjek yang anak bungsu dari tujuh bersaudara tinggal di rumah di jalan BM di tengah kota Semarang. Saudara kandung subjek setelah menikah meninggalkan rumah, namun tidak demikian dengan subjek. Setelah menikah, ia pun tetap tinggal di rumah itu bersama ayah, ibu, suami, dan kedua anaknya. Lingkungan sekitar rumah subjek di jalan BM sebagian besar dihuni oleh para lansia.

Pada tahun 1991, subjek meneruskan kuliah S<sup>2</sup> di universitas U di kota Surabaya, mengambil jurusan Ilmu Hukum. Suami dan kedua anaknya tetap tinggal di Semarang, dan subjek pulang seminggu sekali. Pada tahun kedua ia mengambil cuti 1 tahun karena ayahnya membutuhkan perawatan dan meninggal pada tahun 1993. Subjek pun akhirnya menyelesaikan pendidikannya pada tahun 1995.

Suami subjek meninggal pada tahun 1999 karena serangan jantung. Pada suatu malam suami subjek mengeluh kedinginan yang sakit. Suami subjek belum pernah mengeluhkan hal ini sebelumnya. Karena dirasa agak mengkhawatirkan, subjek menelepon kakak iparnya yang berprofesi sebagai dokter spesialis penyakit dalam, untuk dan memeriksa suami. Setelah diperiksa, subjek yang saat itu dalam keadaan sadar langsung dibawa ke tempat praktek kakaknya di rumah sakit RMN. Setengah jam kemudian kondisi suami subjek tidak stabil dan subjek keluar ruangan berdiskusi dengan kakak iparnya mengenai rencana perawatan subjek selanjutnya. Sepuluh menit kemudian, suami subjek sudah dalam keadaan kritis, dan beberapa saat kemudian meninggal dunia.

Kematian suami yang mendadak sangat mengejutkan bagi subjek, anak-anak, ibu, maupun saudara, teman, dan rekan-rekan lain, apalagi suami subjek tidak pernah mengeluhkan sesuatu hal mengenai kesehatannya.

Sepeninggal suami, subjek tetap tinggal di rumah lama bersama kedua anak serta ibunya. Pada awalnya, ibu subjek mengambil keputusan untuk mewariskan rumah kepadanya, karena menganggap saudara-saudara subjek yang lain jauh lebih mapan secara ekonomi. Namun sebelum meninggal dunia pada tahun 2003, ibu subjek memutuskan untuk membagi rata rumah yang ia miliki kepada anak-anaknya. Ibu menyarankan subjek untuk mencari rumah yang tinggal di pemukiman BMK tanpa alasan yang jelas. Salah seorang kakak kemudian membelikan rumah tersebut dan memberikan bagian uang untuk subjek. Sebelum memiliki rumah baru pada tahun, selamata tahun 2003 sampai akhir 2004 subjek masih tinggal di rumah lama.

Selama tahun 2004 subjek membelikan tanah dan membangun rumah, ia kemudian pada awal tahun 2005 menempati rumah barunya tersebut yang terletak di jalan T, kawasan pemukiman BMK yang tidak terlalu ramai di pinggiran kota Semarang. Ia merasa nyaman tinggal di lingkungan ini karena beberapa teman lama menjadi tetangganya, dan dengan mereka subjek terlibat beberapa aktivitas, seperti melakukan kegiatan rohani.

Lima tema besar bersama sub-sub tema dapat diidentifikasi sebagai berikut. Tema pertama adalah sosok suami dalam keluarga, dengan sub tema, senantiasa ada untuk istri dan senantiasa ada untuk anak-anak. Kemudian, ketika yang ada menjadi tiada merupakan tema kedua, dengan sub tema menggantikan peran suami, kehilangan partner berbagai, anak butuh waktu menyesuaikan diri, dan subjek dibandingkan dengan almarhum suami. Dilanjutkan dengan tema ketiga, yaitu dukungan dari keluarga almarhum suami, dengan sub tema hubungan interpersonal dan dukungan finansial. Tema keempat adalah ketika permasalahan memuncak, meliputi sub tema konflik dengan rekan kerja, dampak pada diri sendiri, pekerjaan dan keluarga, serta cara mengatasi masalah. Tema kelima, yaitu menjalani hidup saat ini, memiliki sub tema dukungan dari teman lama, tidak ada rencana menikah lagi, konsentrasi pada keluarga, lebih mampu mengatasi masalah.

### Sosok Suami dalam Kenangan

Almarhum suami bagi subjek meninggalkan kenangan yang tidak terlupakan. Menurutnya, almarhum suami adalah sosok ideal untuk istri dan anak-anaknya.

**Senantiasa Ada Untuk Istrinya**. Suami subjek bekerja di sebuah universitas swasta yang memungkinkannya untuk pergi dari rumah pukul 07.00 dan sampai di rumah kembali pukul 13.30. Kelonggaran waktu ini memberikan kesempatan bagi almarhum suami subjek untuk mengantar anak sekolah atau mengantar dan menjemput subjek ke kantor. Setiap kali subjek menghadapi masalah di kantor, almarhum suami senantiasa memberikan kontribusi saran dan berusaha menghibur, serta membujuk subjek untuk tidak mudah terpicu kemarahannya. Ketika subjek memiliki keperluan untuk pergi ke suatu tempat, almarhum suami senantiasa memenuhi permintaan subjek untuk mengantarnya sampai tujuan, meskipun subjek tahu suaminya pada saat itu juga dalam keadaan lelah, misalnya pada siang hari baru saja pulang dari kantor. Subjek mengatakan bahwa almarhum suaminya tidak terlihat menyembunyikan rasa jengkel, tetapi ekspresi wajah dan gerak-geriknya menunjukkan keceriaan dan dalam situasi setelah sampai di rumah.

Setiap hari, almarhum suami senantiasa berusaha untuk makan siang bersama subjek. Meskipun subjek seringkali pulang terlambat dalam keadaan sudah makan siang, tapi almarhum suami tetap berusaha menantinya, seperti yang dikemukakan subjek:

*Mas X itu selalu, setiap hari, nunggu saya buat makan siang sama-sama. Malah anak-anak itu pas bapaknya keliatan nunggu, selalu juga ngingatkan, "Bapak makan dulu aja, paling mamah sudah makan, biasanya kan juga gitu, udah ditunggu ternyata sudah makan." Tapi bapaknyabilang, "Yakal sudah makan, kan belum tentu." Kemudian waktu saya pulang dan ternyata memang sudah makan, anak-anak bilang, "Tuk an Pak, mamah mesti udah makan." Tapi Mas X tidak pernah marah apa tersinggung, akhirnya saya yang nemenin dia makan. Tapi besok-besoknya ya gitulagi, saya selaluditunggu untuk makan siang.*

Almarhum suami subjek sering memasak dan hasil masakannya sangat disukai oleh kedua anak subjek, sedangkan subjek tidak memiliki kemampuan memasak seunggul almarhum suaminya. Ketika suatu saat subjek yang memasak, anak-anak tidak bersemangat makan dan mengatakan bahwa rasa masakannya tidak enak, almarhum suami berusaha mengharagai istrinya di hadapan anak-anaknya.

*Mas X malah bilang, "Mana yang nggak enak, lho ini enak lho (sambil menyendokkan makanan ke mulut). Jangan menghina lho, ini istriku lho ini." Di bilang gitu sambil ketawa, ya anak-anak jadi neruskan makan, terus diberitambahangaram sedikit masakannya..heh..*

Subjek mengemukakan cerita ini dengan mata berbinar dan nada bicara yang antusias. Dukungan terhadap istri secara penuh juga tampak ketika subjek harus menempuk studi strata dua di bidang Hukum di salah satu universitas negeri di Surabaya. Kala itu, suami dan kedua anaknya yang masing-masing berusia 6 tahun dan 4 tahun tetap tinggal di rumah, sedangkan subjek setiap akhir pekan, yaitu Jumat tengah malam sampai dengan Minggu malam, subjek terpaksa membawa tugas-tugas kuliah untuk dikerjakan di rumah ketika anak-anaknya sudah tidur. Dalam hal ini almarhum suami membantu subjek membuat konsep, atau membantu mengetik, dan bantuan insang sesuai mengingat subjek cukup lelah dengan perjalanan menggunakan jasa travel.

**Senantiasa Ada Untuk Anak-Anak**. Almarhum suami subjek setiap hari meluangkan waktu untuk terlibat dalam kegiatan bersama anak, sebagai mana dikemukakan subjek:

*Saya seneng banget, dulu Mas X memang punya prinsip nggak nyuruh anak-anak les diluar. Lagi andulukan anak-anak masih SD, jadi pelajaran yamasih gampang. Di telaten ngajari anak-anak, Dik. Dulu pas anak-anak masih kecil, pas balita, tugas dibagi dua, Mas X nyuapi, sayayang mandikan anak-anak.*

Almarhum suami subjek juga tampak menikmati kegiatan ketika terlibat dalam aktivitas bersama anak.

*Dia seneng, Dik, kalau disuruh anak-anak masak. Kadang anak-anak nggak sreg sama makanan rumah, terus minta bapaknya, masak spaghetti, bistik, sate, pokoknya yang daging-daging, dan masakan Eropa dia pinter. Sebelum masak mereka belanja dulu, terus masak sama-sama, kadang-kadang anak-anak main-main tapi dibiarkan aja. Baru terakhir sayayang bagian bersih-bersih.*

Anak-anak subjek pun tampak senang ketika beraktivitas bersama almarhum ayah mereka.

*Mereka bilangasyik, yakliatanseneng, bilang masakannya enak, besokmaulagi... Bahkan anak-anak subjek sering mengemukakan bahwa idolamereka adalah ayah mereka.*

*Dihadapan bapaknyasendirimerekabilang, Bapak tua dolaku, orangnya baik banget...*

Atensi almarhum subjek juga ditunjukkan dengan sebis a mungkin mengantar dan menjemput anak sekolah, membantu mengerjakan PR, juga menanya kan pengalaman anak di sekolah, yang kerap kali dilakukan pada saat makan bersama.

### **Ketika Yang Ada Kemudian Tiada**

**Menggantikan Peran Suami** . Setelah suaminya tiada, Subjek dari hari ke hari semakin merasakan perbedaan ketika suami ada dan ketika sudah tidak ada, serta merasa harus mengatasi hal-hal yang belum pernah dihadapi seorang diri sebelumnya. Beberapa hal yang biasa ditangani suami, menjadi terasa ketika subjek harus menanganinya sendiri. Misalnya segala sesuatu yang terkait dengan mobil, yang sebelumnya belum pernah ia sentuh, dan ia merasa harus juga menghadapi pandangan orang mengenai apa yang ia lakukan.

*Pernah saya ke bengkel buat tune-up. Di situ laki semua, dan orang-orang kayaknya pada ngliatin semua... Rasanya nggak nggak tahu apa-apa, mau nangis saya... mm... Terus pas saya gelap mobil di depan rumah, Eyang Jono temannya ibu pas lewat terus menyapa. Besoknya Eyang Jono bilang ke ibu bahwa dia kasih nngeliat saya, dia prihatin. Terus ibu ceritake saya, sayakan jadi... cck lama-lama mengasihani diri sendiri kalau liat orang lain kasihan.*

Subjek juga harus membayar rekening listrik, telepon, mengganti sekering, dan menjadi tempat berkeluh kesah anak, sehingga ia merasa tertuntut untuk selalu segar sepulang kantor karena di rumah masih dibutuhkan anak-anak.

Ada pula peran-peran yang tidak dapat digantikan, misalnya memasak, atau mendampingi anak mengerjakan PR. Beberapa kali subjek mencoba menuruti keinginan anak untuk memasak masakan seperti yang dibuat almarhum ayahnya, namun sebanyak itu pula ia gagal memenuhi standar rasa yang diinginkan anak. Mengenai PR, khususnya matematika, subjek mengakui apabila ia tidak menguasai. Prinsip suaminya untuk tidak perlu mengikutsertakan anak pada les di luar rumah, akhirnya ditinggalkan karena subjek tidak mampu mengatasi.

*Wah, Dik, nyerah saya kalau suruh ngajarin matematika, jadi anak-anak saya suruh les. Kalau mereka kangen masakan ayahnya, S justru yang masak, bukan saya, malah mereka nggak mau makan karena nggak doyan... Dia luwes kayak bapaknya, nggak ada resep-resepnya enak..*

**Kehilangan Partner Berbagi** . Subjek juga merasa tertuntut untuk bisa mengatasi masalah di kantor tanpa ada pendamping yang biasa memberi saran. Subjek mengatakan bahwa hal ini dirasakannya berat karena ia tidak dapat menemukan orang yang cocok untuk berbagi cerita.

*Sering pas ada masalah di kantor, pas sampai rumah sudah ada penyelesaian. Mas X kan sering jemput saya, pas di jalan biasanya saya langsung cerita, dan dia bisa kasih saran. Beratnya pas harus mikir sendiri. Kadang-kadang juga gacerita sama ibu, tapi saya nggak mau membebani. Kalau cerita sama saudara, mahal harus telpon luar kota. Kalau sama teman, teman di kantor nggak bisa dipercaya, ceritanya bisa menyebar, saya sudah coba.*

**Anak Butuh Waktu Menyesuaikan Diri** . Beberapa minggu setelah almarhum suami meninggal, S, anak kedua subjek minta untuk dipindahkan sekolah di kota Solo dan tinggal bersama kakak ipar subjek, dan setelah lulus SMP ia berjanji akan kembali tinggal bersama subjek untuk melanjutkan sekolah SMA di Semarang. Subjek tidak dapat menahan keinginan anaknya yang pada saat itu begitu kuat. Subjek mencoba mencegah, namun ibu subjek menyarankan agar subjek mengijinkan anaknya tinggal di kota lain.

*Menurut ibu saya, anak itu mungkin merasakan suasana yang beda banget, terutama pas pulang sekolah ia selalu disambut oleh ayah dan neneknya, ditunggu makan, dan diajak mengobrol, terus ketika sudah nggak ada, jadi mungkin terasab banget.*

Subjek menerima penjelasan ibunya, dan akhirnya dengan berat hati mengijinkan anak keduanya tinggal di kota lain. Meskipun tidak mudah mencari sekolah dalam waktu singkat, kakak ipar dapat subjek membantu mencari sekolah, dan S bersekolah di kota Sel selama 2 tahun, sampai lulus SMP. S pun menepati janjinya untuk kembali ke Semarang sel epas SMP.

**Subjek Dibandingkan dengan Almarhum Suami** . Anak-anak subjek seringkali membandingkan cara subjek dan almarhum suami ketika menghadapi masalah, terutama setelah B kembali ke Semarang.

*Waktu saya gomong nggak keraskarenaagakjengkel, anak-anak selalu bilang, yang sabar, gitulho Mah, kaya Bapak, sabar, telaten, nggak suk amarah... Inimengenasaya, Dik..*

Sedangkan A, anak pertama subjek cenderung diam ketika subjek marah. Setelah melihat kemarahan subjek mereda, A biasanya melontarkan kata – kata yang kurang lebih sama dengan adiknya:

*Mah, yang sareh (Bhs. Ind. sabar), mamah mbok nyobak ya Pak Bapak dulu...”*

Peringatan dari anak menguatkan tekad subjek untuk berusaha lebih tenang dalam menghadapi setiap persoalan, sebagaimana cara almarhum suami ketika menghadapi masalah. Subjek merasa sulit untuk berubah menjadi penyabar dari sifat sebelumnya yang cenderung mudah marah, apalagi ketika dibandingkan dengan almarhum suami.

### **Dukungan Keluarga Almarhum Suami**

**Hubungan Interpersonal.** Setiap kali libur sekolah anak – anak subjek secara rutin berkunjung ke rumah kakak subjek maupun kakak ipar subjek.

*Saya dekat banget sama keluarganya Mas X, kan adaya , yang suaminya meninggal terus hubungannya sama keluarga suaminya putus, itu enggak, malah semakin sayang, semakin dekat...”*

**Dukungan Finansial.** Subjek mengatakan bahwa ia dan kedua anaknya tidak merasakesulitan secara finansial dalam mencukupi kebutuhan sehari – hari sepeninggal suami, karena ia sendiri memiliki penghasilan tetap, dan sebagai anak bungsu , subjek banyak dibantu oleh saudara kandungnya dalam membiayai sekolah dan membeli pakaian anak.

*Kalau dari pakde – pakdenyanya banyak ngasih ya uang g jajan trus buat beli baju, uang sekolah.... mereka tetep perhatian...*

Subjek juga mendapatkan tanah dari mertua, diberi dan dipinjami uang oleh kakaknya untuk membangun rumah baru yang ditempati sejak tahun 2005.

### **Ketika Permasalahan Memuncak**

**Konflik Dengan Rekan Kerja .** Sekitar tahun 2000 subjek merasa terganggu dengan salah satu rekan kerja yang merupakan sahabat, sekaligus atasannya, yaitu Pak Y. Sejak almarhum suami tiada, untuk urusan yang terkait dengan mobil, subjek sering kali meminta bantuan Pak Y sebagai teman, sehingga apabila mobil subjek rusak, ia dijemput Pak Y untuk ke kantor. Pak Y dan istrinya telah sejak tahun 1990 berteman dekat dengan subjek dan suaminya. Subjek dan Pak Y pun pernah sama – sama memegang jabatan struktural yang memungkinkan mereka sering bertemu dalam urusan pekerjaan dan akhirnya bersahabat. Namun ternyata pria beristri ini menunjukkan perilaku yang menurut subjek kurang sopan, seperti mencium tangan ketika bersalaman, berpura – pura menabrak ketika berjalan berpapasan di kantor, dan menyatakan cinta pada subjek, sehingga akhirnya subjek menyimpulkan bahwa Pak Y tidak tulus membantunya selamanya ini, melainkan bermaksud juga untuk memperlmainkannya, mengajaknyaberselingkuh.

Pada mulanya subjek tidak menyadari, sampai kemudian ibu subjek mengingatkan subjek ketika Pak Y datang ke rumah, subjek pun masih belum yakin bila Pak Y akan berniat seburuk itu. Namun seiring berjalannya waktu, subjek mulai merasak an bahwa yang dikatakan ibunya benar.

Ternyata permasalahan tidak berhenti sampai di situ. Pak Y yang merasa ditolak oleh subjek, mulai menyebarkan isu di kantor bahwa subjek mengejarkan – ngejanya. Sebagai sosok yang terkenal ramah dan mudah mengambil hati lawan bicara, Pak Y sangat dipercaya oleh rekan – rekannya di kantor, sehingga isu ini memberikan dampak utama, yaitu pandangan rekan yang negatif terhadap diri subjek. Padahal kenyataannya, subjek lah yang mulai menjagajarak dengan Pak Y.

*”Sayapernah bilang, Pak Y, saya sudah bisa atasi masalah saya sendiri, jadi saya tidak lagi butuh bantuan.”*

Isu ini ternyata dirasakan subjek berdampak pula pada hubungannya dengan rekan wanita bernama R, yang ternyata tengah menjalin hubungan gelap dengan Pak Y. Ibu R menjadi sangat ketus, dan menurut subjek merasatersaing dalam mendapatkan Pak Y karena termakan isu.

Subjek juga merasakan bahwa sikap sahabatnya yang lain terhadap dirinya, seperti Pak D dan Pak E, juga mengalami perubahan. Subjek tidak pernah mengerti, apa yang dikatakan Pak Y kepada mereka.

*Biasanya pas di kantor saya menyapa mereka, mereka juga balas, akrab seperti biasa, tapi sejak saat itu, saya sapa mereka hanya berdehem, tidak berubah dari posisi sebelumnya, misal nyapas bacakor anyat tetep bacakor n...”*

Sejak saat itu subjek mulai mengetahui siapa sebenarnya Pak Y, laki – laki beristri yang suka menggoda wanita. Selama tahun 1993 an sampai 2000 an, ternyata Pak Y pernah menjalin hubungan gelap dengan 3 wanita, termasuk Ibu R. Karena Pak Y dapat membawakan dirinya dengan baik ketika bersahabat dengan subjek, subjek tidak mengetahui hal ini, sehingga tidak pula bersiap – siap untuk menghadapi masalah ini.

**Dampak Pada Diri Sendiri, Pekerjaan dan Keluarga** . Rupanya masalah ini tergolong sangat mengganggu bagi subjek, apalagi di kantor setiap hari selalu bertemu Pak Y, seperti yang dikatakannya,

*"Justru ini sangat mengganggu, kalau dibandingkan rasa kehilangan saya. Saya bisa terima, mendoakan Mas G tiap saat, saya sudah ikhlas ditinggalkan, tapi ini... Tahun 2001 sampai 2002 berat sekali. Saya tiap bangun tidur rasanya kepala penuh, pusing sekali. Saya coba berdoa, nggak bisa, kok nggak bisa konsen...."*

Permasalahan dengan Pak Y tidak hanya memberikan dampak pada diri subjek, namun juga mengganggu perkerjanya, misalnya ketika mengajar di kelas dengan mahasiswa, dan di rumah berinteraksi dengan anak-anaknya.

*Saya di kelas sering marah – marah, saya sudah terkenal disiplin, tapi tahun 2001 jadi terkenal galak sekali. Di rumah, anak – anak mulai protes kenapa saya marah – marah, sampai bertengkar dengan yang kecil yang waktu itu sudah SMA. Wah,*

**Cara Mengatasi Masalah.** Masalah yang dirasakan subjek begitu berat mendorongnya untuk berkonsultasi dengan psikiater, setelah sekian lama ia berusaha mencerna sendiri, berdoa, dan menangis.

*"Saya waktu itu nyoba ke psikiater segala... karena wah berat sekali. Saya cerita.... Psikiater bilang saya tergolong kuat menghadapi ini, kalau orang biasa, saya mungkin sudah depresi, gila.... Nggak terlalu mbantu juga, karena saya sebenarnya sudah tahu harus ngapain, tapi saya pengentah jugakalau ke psikiater gimana...."*

Subjek membutuhkan waktu satu tahun lebih untuk menenangkan diri dengan tetap bekerja, berdoa, beraktivitas dengan anak, memilih untuk berinteraksi hanya seperlunya dengan rekan sekerja. Pada sekitar tahun 2005, ia mengatakan bahwa rekan – rekan sudah mulai mengetahui kebenaran cerita yang sebenarnya mengenai hubungan subjek dengan Pak Y. Sikap Ibu R pun berubah terhadap subjek sejak ia mengetahui Pak Y menjalin hubungan baru dengan wanita dari fakultas lain.

#### **Menjalani Hidup Saat Ini**

**Dukungan Dari Teman Lama** . Sejak tahun 2005, subjek berpindah tempat tinggal. Hal ini baginya merupakan momentum untuk memulai hidup yang lebih baik, setelah masalah – masalah pelik di tempat bekerja yang dihadapinya. Selain keputusan – keputusan penting mengenai kehidupan yang akan dijalannya dimasa yang akan datang, adanya beberapa tetangga yang dahulu pernah menjadi tetangganya di jalan BM tampak mampu memberikan atmosfer positif bagi kehidupan subjek.

*Saya senang banget waktu pertamakalipindah sini. Januari 2005, tetangga ansamu J, bu K, pak L, semua teman lama, mereka banyak kasih semangat, sms ngingetin untuk bareng kegiatan rohani bersama, saya sering nebeng... trus jadi ingat ibu, yang nyuruh saya pindah ke daerah sini... Kalau saya masih tinggal di jalan BM, sayang nggak dapat lingkungan sebagus ini.. cerita – cerita bisa enak, karena memang sudah lamakenal, kaya kdideketkan lagi...*

**Tidak Ada Rencana Menikah Lagi** . Anak – anak subjek menganggap posisi almarhum ayah mereka tidak bisa tergantikan oleh orang lain, yang diekspresikan secara lugas oleh anak, dan subjek pun memiliki anggapan yang sama. Namun untuk isu mengenai kesediaan anak bila subjek menikah kembali tidak pernah dikemukakan anak secara eksplisit kepada subjek. Kondisi ini tampaknya turut mempengaruhi keputusan subjek seperti akan menikah lagi atau tidak, meskipun sebenarnya ia memiliki pendapat sendiri.

*"Kemarian Abi bilang, pas ngepin orang lain kondisi orang lain yang menikah kembali, Kita kan sudah bahagia gini ya, Mah, daripada punya Bapak konglomerat tapi belum tentu bahagia. Tidak ada bapak selain Pak G... oh.. tegas sekali di bilang, adiknya juga. Jadinya rencana menikah lagi.... eh..m. enggak Dik,, saya juga takut kalau nggak bisa dapet yang sebaik Mas G."*

**Konsentrasi Pada Keluarga** .. Subjek sudah memutuskan untuk tidak lagi sekolah, ia tidak bersedia menempuh S3, karena hal ini akan sangat menyita waktu kebersamaan jugaperhatian terhadap anak. Ia berencana mencurahkan waktu dan perhatian untuk anak.

*Saya sudah menyatakan kedekankalau saya sampai S2 aja, sayang nggak bersedia sekolah S3, berat, Dik, mending waktu nyabuat anak – anak.*

Menaikarirnya, subjek berencana tidak akan memegang jabatan struktural. Ia merasa bahwa penghasilan tambahan yang didapat tidak sepadan dengan waktu dan tenaga yang ia curahkan ke luar rumah.



*Saya meras anggak cukup (sepadan), Dik, dapetnya anggak seberapa, keluarrumahnya berjam-jam, kayaknya terkuras energinya.. Meskipun ini posisi Pembantu Dekan II Kosong, teman-teman mengarahkan saya....*

**Lebih Mampu Mengatasi Masalah.** Subjek merasakan bahwa masalah yang ia hadapi selalu ada setiap harinya. Namun saat ini ia sudah merasa memiliki kemampuan dalam mengatasinya. Misalnya ia kembali mendengar isu mengenai Pak Y dan dirinya pada masa lalu, di Pusat Studi U, dimana ia mulai tahun Januari 2007 berkecimpung untuk ikutserta dalam penelitian.

*Ya saya denger lagi, tapi ya sudah diam aja, nggak mungkin kinkan menjelaskan ke orang, yang sudah-sudah hilangnya sendiri, matamereka terbuka sendiri... sayabanyak belajar dari situ, Dik, saya sudah pernah hampir stres...*

**Diskusi.....**

### **Kesimpulan**

Kenangan yang positif mengenai sosok suami menjadi hal yang esensial bagi kehidupan subjek karena secara langsung maupun tidak kenangan ini mempengaruhi penyesuaian diri subjek sepeninggal suaminya dan menjadi salah satu hal yang melatarbelakangi pengambilan keputusan subjek dalam kehidupan di jalani selanjutnya. Kenangan ini mengarahkan subjek pada suatu idealisasi terhadap almarhum suami sebagai sosok yang tidak tergantikan. Hal ini memudahkan subjek dalam memahami sikap dan perilaku anak yang menunjukkan bahwa mereka tidak menginginkan posisi ayahnya tergantikan. Kemudian hal ini juga memudahkan subjek memahami bahwa anaknya, terutama anak keduanya membutuhkan waktu untuk mengobati rasa kehilangan terhadap ayahnya ketika ayahnya baru saja meninggal. Perilaku anak yang membandingkan sifat subjek dengan almarhum ayah mereka juga dipersepsis subjek sebagai sesuatu yang positif.

Diri subjek sendiri, selain menghadapi penyesuaian anak terhadap kematian ayah mereka, juga harus menghadapi masa transisi yang sama. Ia harus menyesuaikan diri berkecimpung dalam peran-peran yang belum pernah dilakoni ketika almarhum suaminya masih hidup. Ia juga merasakan kehilangan partner berbagi rasa terutama ketika ada masalah yang perlu diselesaikan. Namun penyesuaian pada masa transisi ini dirasakan subjek belum seberapa berat, dibandingkan dengan masalah-masalah yang ditemuinya kemudian, yang tidak langsung berkaitan dengan kematian suaminya.

Konflik dengan rekan kerja yang terkait dengan relasi heteroseksual dirasa cukup berat bagi subjek. Ia disukai oleh rekan yang dulunya menjadi sahabatnya, diperlakukan dengan kurang sopan, ketika subjek menolak cinta rekan ternyata ia difitnah bahwa ia yang mengejar-ngejar rekan tersebut, hingga pada akhirnya mengganggu hubungan interpersonal subjek dengan rekan-rekan kerja yang lain. Masalah ini pun berimbas pada kesehatan mental subjek, pekerjaan yang ditangani, maupun interaksi dengan anggota keluarga di rumah.

Dampak pada keluarga pada masalah ini menguatkan tekadnya untuk lebih konsentrasi dalam memberikan perhatian pada anak-anak saat ini. Tekadnya untuk juga tidak terlalu mengejar karir dan tidak akan sekolah lagi, beserta usahanya dalam berdoa dan konsultasi ke psikiater, juga dukungan sosial yang didapat dari teman-teman lama maupun kerabat dari almarhum suami, tampaknya mengarahkan subjek pada suatu perasaan lebih mampu dalam menghadapi masalah.

Tema kedukaan yang mendalam ataupun proses-proses mengobati rasa kehilangan tidak mendominasi hasil penelitian. Nuansa yang mengemuka adalah bahwa subjek telah mampu melalui perjalanan kesendiriannya sampai saat ini, mampu mengatasi masalah-masalah yang dirasanya cukup berat.

Tema penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan pun tidak dilekatkan pada kedukaan karena rasa kehilangan suami, tapi lebih banyak ditekankan pada bagaimana subjek *survive* setelah dia mengatasi masalah pasca kepergian suaminya, hal ini ternyata berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental dan penyesuaian diri subjek. Kepositifan esensi pengalaman subjek juga 'terbantu' oleh kondisi psikologisnya pada saat ini yang diceritakannya sudah membaik daripada tahun-tahun sebelumnya.

Kekuatan penelitian ini adalah pada kesediaan subjek untuk mengungkapkan beberapa aspek pribadinya kepada peneliti, dan subjek juga mengekspresikan rasa terima kasihnya karena peneliti bersedia mendengarkan keluh kesahnya.

Subjek yang bukan merupakan orang baru bagi peneliti dapat ditinjau sebagai kekuatan sekaligus kelemahan. Peneliti sangat terbantu oleh kelancaran subjek mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, maupun mengelaborasi jawaban. Namun, dapat juga terbuka peluang bagi subjek untuk mengisolasi informasi yang dirasanya tidak pantas diketahui oleh orang lebih muda dan

yang saling mengenal, seperti misalnya isu – isu yang terkait dengan seks atau perilaku yang dirasa subjek' diluarnormayangterciptaaantarasubjekdanpeneliti.'

Penelitian ini sebaiknya direplikasi pada subjek dengan variasi lama waktu ditinggal suami, untuk memahami secara lebih komprehensif pengalaman para wanita yang menjadi janda karena suaminya meninggal sekaligus menjadi orang tua tunggal bagianak–anaknya. Mengingat dalam setiap permasalahan yang dihadapi dan keputusan yang diambil, tampaknya mengandung resiko terhadap kesejahteraan psikologis individu.

### Daftar Pustaka

- Atkinson, R.L., Atkinson, A.C., dan Hilgard, E.R. (1983). *Introduction to psychology. Eight Edition*. California: Harcourt Brace Jovanovich.
- Brooks, J.B. (1987). *The process of parenting. Second edition*. California : Mayfield Publishing Company.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. California: Sage Publications, Inc.
- Gass-Sternas, K. A. (1995). Single parent widows : Stressors, appraisal, coping, resources, grieving responses and health. *Marriage dan Family Review*, 20, 3/4, h.411–445.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Ihinger-Tallman, M. (1995). Quality of Life and Well-Being of Single Parent Families: Disparate Voices or a Long Overdue Chorus? *Marriage & Family Review*, 20, 3/4, 513-532.
- Ihromi, TO. (1990). *Para Ibu Yang Berperan Tunggal dan Berperan Ganda*. Laporan Penelitian Kelompok Studi Wanita FISIP-UI. Jakarta Lembaga Penelitian Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Kimmel, D.C. (1990). *Adulthood and aging*. New York: John Wiley dan Sons.
- King, L. A., Mattimore, L. K., King, D. W., Adams, G. A. (1995). Family Support Inventory for Workers : A New Measure of Perceived Social Support from Family Members. *Journal of Organizational Behavior* ,16, 235-258.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* . New York: Springer Publishing Company.
- Miller, P.H. (1993). *Theories of developmental psychology. Third edition* . New York : W. H. Freeman and Company.
- Netemeyer, R.G., McMurrin, R., & Boles, J.S. (1996). Development and Validation of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology* ,81(4), 400-410.
- Perlmutter, M. dan Hall, E. (1992). *Adult development and aging*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Santrock, J.W. (1999). *Life – span development. Seventh edition* . Chicago : The McGraw – Hill Companies.
- Sarafino. (1994). *Health Psychology* . New York: Allyn and Bacon.
- Schaie, K.W. dan Willis, S.L. 1991. *Adult development and aging*. New York : Harper Collins Publishers
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage. Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. California: Berrett–Koehler Publishers, Inc.
- Turner, J. S. and Helms, D. B. (1995). *Lifespan development. Fifth edition* . Florida : Harcourt Brace College Publishers.