

**Ngudari Reribet:
Mulur-Mungkret dan Tatag Janda Muda Ditinggal Mati
dalam Perspektif Ki Ageng Suryomentaram**

Heru Sumbodo¹ & Koentjoro²
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. This research intended to phenomenologically analyze the young widows who were left behind in the perspective of Ki Ageng Suryomentaram. Criteria of the subject were: 1) women who became widows and were 30-45 years old; 2) had only recently become widows (less than 6 months). The results showed that *mulur-mungkret* developed on subjects was still largely within mind and body. It was done with the thought to improve their lives, and followed by improving skills to support their independence. The three subjects had not reached *olah raos* stage to place the problem more clearly and realistically. The three subjects had not reached *sumeleh* (sincere) stage as well. The steps taken to reduce *reribet* were solely done to escape problems, not yet to *mangertosi pribadinipun piyambak* (understanding their own selves).

Keywords: suryomentaram; self-regulation; young widow

Abstrak. Penelitian ini bermaksud menganalisis *mulur-mungkret* dan *tatag* janda muda yang ditinggal mati secara fenomenologis dalam perspektif Ki Ageng Suryomentaram. Kriteria subjek adalah, 1) perempuan yang menjadi janda dan berusia 30-45 tahun; 2) subjek baru saja menjanda (kurang dari 6 bulan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mulur-mungkret* yang dikembangkan subjek sebagian besar masih pada olah pikir dan olah tubuh. Keduanya dilakukan dengan berpikir agar kehidupannya membaik, dan diikuti dengan menambah keterampilan untuk menunjang kemandirian hidupnya. Ketiga subjek belum sampai pada *olah raos* untuk mendudukan persoalan secara lebih jelas dan nyata. Ketiga subjek belum benar-benar *sumeleh*. Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi *reribet* agar keluar dari masalah semata, belum sampai pada tahap *mangertosi pribadinipun piyambak*.

Kata kunci: janda muda; mulur-mungkret; suryomentaram

Sebuah keluarga selalu mencita-citakan akan mencapai kehidupan yang bahagia. Setiap pasangan keluarga juga mengharapkan hal serupa, hidup bahagia dengan suami/istrinya, keluarga dan anak-anaknya. Tetapi harapan tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Berbagai persoalan terus muncul, bahkan sampai pada kehilangan pasangan yang dicintainya.

Kesedihan, kalut, dan putus asa muncul mendalam bagi pasangan yang ditinggalkan. Fase-fase awal sepeninggalan pasangan adalah fase yang paling menyedihkan. Terutama apabila pasangan yang ditinggalkan adalah sang istri, ia akan menjadi janda dengan segala stereotipe yang melekat kepadanya. Kematian pasangan merupakan peristiwa yang

¹ Korespondensi artikel ini dapat dilakukan

Melalui heru_sumbodo@yahoo.com

² Atau melalui koentjoro@ugm.ac.id

paling sulit dihindari sehingga sulit untuk melakukan penyesuaian diri. Paling tidak inilah yang akan dikupas melalui penelitian ini (Neimeyer & Currier, 2009).

Pengalaman akan kematian orang lain terutama orang dekat atau keluarga menimbulkan trauma dan akan memengaruhi perspektif individu terhadap kematian. Kematian pasangan merupakan peristiwa yang paling sulit dihindari sehingga sulit untuk melakukan penyesuaian diri (Holmes & Rahel dalam Calhoun & Acocella, 1996). Kematian pasangan hidup menempati urutan teratas penyebab stress dalam kehidupan karena perasaan kehilangan akan orang yang dicintanya yang telah hidup bersama bertahun-tahun (Santrock, 1995).

Kehilangan pasangan hidup membuat seseorang merasa kesepian dan sedih, bahkan tidak jarang mengalami stress dan depresi dalam kehidupannya. Depresi merupakan satu gangguan suasana hati di mana orang merasa tidak bahagia (VanBerkum, 2004).

Indonesia, negeri janda. Itulah simpulan hasil penelitian Prof. Susilo Wibowo (2002), Androlog dari Universitas Diponegoro. Sebutan ini menyamai Rusia yang mendapat julukan negeri janda. Di Rusia, perbandingan jumlah janda usia 60 ke atas dengan jumlah pria berusia sama yang berstatus duda atau tidak menikah adalah 394:100. Di Indonesia, rasio perbandingannya lebih tinggi yaitu 469:100 (Wibowo, 2002). Jika Rusia sudah bergelar negeri janda, maka Indonesia sudah semestinya mendapat julukan yang sama. Prof. Susilo Wibowo juga melakukan dikomparasikan dengan negara-negara lain. Hasilnya didapat, Jepang (364:100), Pakistan (357:100), Jerman (305:100), Filipina (258:100), Amerika Serikat (218:100), Cina (193:100), dan India (295:100).

Realitasnya menjadi janda itu tidak mudah, maka adalah wajar bila

perempuan tidak ingin menjadi janda. Berstatus janda harus menanggung beban sosial yang berat. Konstruksi masyarakat patriarkhis seperti ini, janda berada dalam posisi subordinatif. Mengapa subordinatif? Karena ia mendapat perlakuan yang tidak baik dalam kelas sosial masyarakat. Perempuan rentan mengalami segala bentuk kekerasan karena jenis kelaminnya. Maka posisinya makin tidak menguntungkan bila ia adalah seorang janda.

Bagi sebagian besar perempuan, menjadi janda merupakan episode buruk dalam kehidupannya. Selain citra diri yang digambarkan negatif oleh masyarakat, beban ekonomi yang ditanggung karena ditinggal oleh pasangan pun sangat berat. Menjadi janda bukan pilihan mudah dalam hidup. Perempuan harus siap menjadi orang tua tunggal bagi anak-anaknya. Sebagai kepala keluarga, ia juga harus mencari nafkah. Itu semua dilakukan untuk tetap menegakkan kehormatannya.

Tekanan tersebut dapat muncul dari berbagai pihak selain karena faktor kepergian suami, seperti keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Tekanan-tekanan tersebut dapat memicu munculnya stres. Helmi (dalam Ancok, 2000) mengatakan stres ialah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya biasanya menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus. Dalam hal ini peristiwa yang menekan tersebut adalah perginya sang suami tanpa izin dari istrinya.

Stres yang muncul dapat juga dikarenakan faktor lingkungan baik lingkungan keluarga, teman atau tetangga. Lingkungan yang dianggap mengancam kesejahteraannya dapat juga memicu stres, seperti tetangga yang menghina atau menggunjingkan. Sesuai dengan pendapat

Lazarus (dalam Brecht, 2000) stres yang bersifat psikologis yaitu sebuah hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya. Stres yang biasanya dialami oleh janda adalah kesulitan perekonomian, gosip, status sosial yang dilabelkan lingkungan dan kesepian. kesepian (Fried dkk, 2004). Efeknya tentu saja cenderung dapat menurunkan berat badan secara drastis (Rustiana & Cahyati, 2012).

Cara penyesuaian diri yang dilakukan oleh janda menarik untuk dikaji lebih lanjut. Pilihan untuk tetap menjanda atau menikah lagi. Dua pilihan tersebut merupakan dinamika yang menunjukkan bahwa keinginan selalu bergerak, mengembang dan mengempis. Pilihan keduanya juga bukan sesuatu yang sederhana, justru sesuatu yang kompleks dan bahkan rumit. Fluktuasinya personal dan situasional. Tiap-tiap manusia menapak masing-masing jalan yang berbeda satu dan lainnya. Suryomentaram (1985) berkata, mesti bisa *mulur-mungkret*, supaya seseorang tidak berada dalam ketegangan prinsip dan konsepsi-konsepsi yang justru membonsai progressivitas kehidupannya. Untuk kebutuhan jangka pendek, prinsip dan konsepsi tentu perlu. Hanya saja, hidup yang terentang dalam lintasan jangka panjang terus memetamorfosekan wawasan dan kematangan seseorang. Baik menurut parameter hari ini bisa berubah menurut situasi dan pertumbuhan esok hari (Suryomentaram, 1985).

Gagasan, ide, dan pengalaman penelitian ini sengaja diketengahkan untuk memberi ruang membincangkan, mempertanyakan, dan mengunggah persoalan-persoalan janda menjadi wacana bersama. Dalam pemikiran yang lebih sederhana, ide ini kami harapkan mampu melahirkan dan mengangkat harkat kehidupan

bersama. *Sesrawungan*, atau interaksi sosial yang yang penuh pengertian, mampu dimanfaatkan untuk memecahkan persoalan-persoalan bersama. Suryomentaram mengemukakan sikap *tatag* yang ternyata memiliki kesamaan dengan konsep ketabahan yang dikemukakan oleh Kobasa (1979). Menurut Suryomentaram (dalam Prihartanti, 1994), sikap *tatag* atau tabah artinya selalu berani, tidak memiliki rasa takut atau khawatir yang berlebihan, bersedia menerima kenyataan apapun wujudnya saat ini, di sini dan begini (menerima kenyataan apa adanya). Individu yang memiliki sikap tabah akan menerima kenyataan apa adanya, akan merasa bahagia. Dengan mempertimbangkan data awal dan dasar pemikiran tersebut, maka penelitian ini dilakukan dan diberi judul: Regulasi dan Ketabahan Diri Janda Muda Ditinggal Mati dalam Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram.

Menurut Ruth (dalam Berk, 2003) pengertian menjanda adalah bahwa korban yang telah "kehilangan peran pasangan (yang menikah dan melakukan hal-hal sebagai pasangan), yang berpotensi salah satu peran yang paling luas, intens, intim, dan pribadi yang mereka pernah miliki di hidup mereka". Menurut Lemme (2006), *widowhood is the loss of spouse through death*, artinya menjanda kehilangan pasangan hidup melalui kematian. Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa menjanda adalah seseorang yang kehilangan pasangan hidup baik melalui kematian ataupun perceraian pada wanita.

Menjadi janda bisa dialami oleh beberapa sebab. Pertama, menjanda karena kematian sang suami. Meninggal ini bisa disebabkan oleh sedikitnya 4 faktor: meninggal karena sakit, meninggal karena kecelakaan, meninggal karena pembunuhan, atau meninggal karena musibah. Kedua, menjadi janda karena proses perceraian. Menjanda karena perceraian

biasanya didahului oleh adanya konflik dalam hubungan suami dan istri.

Janda akan mengalami permasalahan secara umum digambarkan oleh Hurlock (1994) yaitu: Pertama, masalah ekonomi. Beberapa janda mempunyai situasi keuangan yang lebih baik dari waktu mereka masih hidup berkeluarga, tetapi mereka ini merupakan pengecualian, karena di luar kenyataan umum. Namun ada janda yang menemukan dirinya dalam lingkungan ekonomi yang jauh erkurang, kecuali suaminya telah meninggalkan kehidupan yang cukup dan telah mengasuransikan berbagai aspek kehidupannya. Pendapatan yang menurun menyebabkan ia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara memadai sebagaimana kehidupan sebelumnya. Kedua, masalah sosial. Usia dewasa awal yang kehidupan sosialnya berorientasi pada pasangan, ketika suaminya meninggal maka seorang janda akan menemukan bahwa tidak ada tempat untuknya apabila berada diantara pasangan yang menikah. Kemampuan ekonomi yang rendah mengakibatkan seorang janda tidak dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial di masyarakat. Ketiga, masalah praktis. Mencoba untuk menjalankan rumah tangga sendiri setelah terbiasa dibantu suami, misalnya membetulkan peralatan rumah tangga, akan menambah ketegangan seiring dengan menurunnya pendapatan karena ia harus mengupah orang lain. Keempat, masalah seksual. Karena merasa frustrasi beberapa janda mengatasi masalah kebutuhan seksual dengan melakukan hubungan gelap dengan pria bujangan atau pria yang sudah menikah, hidup bersama tanpa menikah atau dengan menikah serta bermasturbasi. Kelima, masalah tempat tinggal. Hal ini tergantung pada dua kondisi, yaitu bila status ekonominya tidak memungkinkan, seorang janda akan pindah ke rumah yang lebih kecil.

Dan kondisi kedua adalah apakah janda mempunyai seseorang untuk bisa diajak tinggal bersama.

Pernikahan melibatkan keseimbangan keindahan dan ketegangan yang kompleks. Meskipun manfaat memasuki pernikahan telah mendapat perhatian, penyesuaian gaya hidup yang awalnya stres yang mungkin terjadi pada transisi ini tetap tidak teruji. Meskipun terjadi perubahan dalam peran gender dan keluarga, perempuan terus melakukan lebih banyak tugas rumah tangga dan perawatan anak daripada laki-laki (Son & Bauer, 2009; Williams & Umberson, 2015).

Regulasi diri dan cara mengatasi stress

Setiap individu tidak pernah lepas dari masalah dan seringkali masalah-masalah tersebut menyebabkan individu mengalami stres. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antar individu dengan lingkungan yang menimbulkan adanya persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang menekan dengan sumber-sumber daya sistem biologis dan sosial dari individu (Sarafino dalam Smet, 1994). Individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam mengatasi setiap permasalahannya. Cara individu mengatasi masalahnya disebut *Coping*. *Coping* stres dapat juga diartikan sebagai respon terhadap stres, yaitu apa yang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan oleh individu untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Flemming, Baum, Gisrel, & Gatchel, 1984).

Menurut Lazarus (dalam Brecht, 2000) stres yang bersifat psikologis yaitu sebuah hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya. Berbeda dengan pendapat Lazarus, Hardjana (1994) mengatakan bahwa stres adalah keadaan

atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata atau tidak nyata. Helmi (dalam Ancok, 2000) mengatakan stres ialah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya biasanya menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus.

Kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari adanya *sense of personal agency*, yaitu rasa dimana seseorang menganggap dirinya bertanggung jawab atas usaha pencapaian hasil. Maka dari itu ia membuat pilihan, membuat rencana untuk tindakan, memotivasi dan mengatur jalannya rencana dan tindakan (Ryff & Keyes, 1995). Zimmerman (2008) menerangkan regulasi diri sebagai suatu proses yang berlangsung membentuk suatu siklus; diawali dengan ditetapkannya tujuan dan dibuatnya rencana pencapaian tujuan dalam fase *forethought*, seseorang akan bertindak menurut strategi yang telah dibuatnya dan mengontrol dirinya agar tetap berada di jalur menuju tujuan dalam fase *performance*, dan ketika ia mencapai hasil, ia membuat suatu evaluasi dan menentukan reaksinya selanjutnya untuk kembali melanjutkan usaha atau berhenti dalam fase *self-reflection*. Regulasi diri dipengaruhi oleh banyak hal (Parke & Gauvain, 2009).

Dari faktor internal, regulasi diri dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi dan *volition*. Dari faktor eksternal, regulasi diri dipengaruhi oleh kondisi lingkungan berupa ada tidaknya kesempatan untuk meregulasi diri dan ketersediaan sumber belajar, faktor sosial berupa hubungan sosial yang mempengaruhi

tujuan, usaha dan pengawasan (Finkel & Fitzsimons, 2011).

Tatag

Tatag sering di definisikan sebagai sikap tabah atau ketabahan. Menurut Kobasa (1979) dan Smet (1994) ketabahan adalah sekumpulan karakteristik kepribadian yang kemudian mewujudkan dalam suatu pola perilaku yang berfungsi sebagai sumber daya tahan saat individu menghadapi kejadian atau perubahan hidup yang menimbulkan stres. Tipe kepribadian ini disusun oleh beberapa karakteristik yaitu, perasaan bahwa dirinya yang menjadi penyebab dari suatu peristiwa dan dirinya mampu mempengaruhi lingkungan (kontrol), kecenderungan untuk melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang diikuti (komitmen) dan keinginan untuk melakukan perubahan serta menghadapi dan menganggap hal baru sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang (tantangan). Akan tetapi, ada beberapa ahli psikologi yang kurang sepatutnya bila ketabahan dikategorikan sebagai konstruk psikologi. Menurut para ahli tersebut, ketabahan lebih tepat didefinisikan sebagai sebuah respon terhadap kondisi stres yang terjadi pada individu. Ketabahan menurut Santrock (1995) adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen yang merupakan perlawanan dari keterasingan, pengendalian, yang merupakan perlawanan dari ketidakberdayaan dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan yang merupakan perlawanan dari ancaman.

Individu yang memiliki ketabahan dapat terhindar dari stres, frustrasi ataupun hambatan-hambatan yang mereka temui pada saat hidup di kota lain dan terpisah dengan keluarga karena adanya pandangan positif terhadap berbagai macam kendala yang mereka hadapi. Individu yang memiliki kepribadian ketabahan dapat mengurangi pengaruh kejadian

hidup yang mencekam dengan menggunakan sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan motivasi dan dukungan dalam mengatasi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan (Moller, 2015).

Ketabahan diartikan sebagai “ketahanan, ketabahan hati atau daya tahan” (Echols & Shadily, 2005), yaitu individu yang mempunyai kepribadian tahan banting tidak akan mudah melarikan diri dan menarik diri dari kondisi-kondisi yang mengancam dirinya. Individu yang memiliki tingkat ketabahan yang tinggi akan menunjukkan komitmen dalam keterlibatannya pada aktifitas sehari-hari, memiliki kontrol atas hal yang akan terjadi dan kecenderungan untuk melihat perubahan sebagai tantangan yang positif dari pada sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan (Allred & Smith, 1989).

Ngudari reribet mulur-mungket: Perspektif Ki Ageng Suryomentaram

Menurut Suryomentaram (dalam Prihartanti, 1994), sikap *tatag* atau tabah artinya selalu berani, tidak memiliki rasa takut atau khawatir yang berlebihan, bersedia menerima kenyataan apapun wujudnya saat ini, disini dan begini (menerima kenyataan apa adanya). Individu yang memiliki sikap tabah akan menerima kenyataan apa adanya dan individu akan merasa bahagia. Individu yang tidak memiliki ketabahan akan merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya. Suryomentaram (1985) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dimiliki oleh individu yang memiliki ketabahan dan berhasil dalam melakukan mawas diri.

Manusia hidup itu dipenuhi oleh keinginan-keinginan dengan tujuan untuk mendapatkan kebahagiaan. Namun menurut Suryomentaram (1985) sesungguhnya tidak ada yang mutlak. Demikian disampaikan oleh Ki Ageng dalam

pembukaan wejangannya tentang *Kawruh Beja Sawetah*.

Salumahing bumi, sakurebing langit punika boten wonten barang ingkang pantes dipun padosi kanti mati-matian, utawi dipun ceri-ceri dipun tampik kanthi mati-matian (Suryomentaram, 1985).

Oleh karena itu di dalam hidup berlaku hukum *mulur-mungket*. Untuk mempelajari Ilmu bahagia, Ki Ageng membagi menjadi empat bagian, yaitu memahami bahwa hidup itu isinya adalah *raos bungah* dan *raos susah* yang posisinya saling bergantian. Kadang-kadang pada kondisi *Bungah* (bahagia) kadang-kadang pada kondisi *susah* (Sedih). Karena bergantian itu, sifatnya disebut *mulur-mungket*: mengembang-mengempis. Penyebab mengembang dan mengempisnya (*mulur-mungket-nya*) itu adalah *karep* atau keinginan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif Fenomenologi. Prosedur pengambilan subyek dalam penelitian ini adalah *purposive*. Tiga orang janda sebagai subjek penelitian dipilih dengan kriteria: perempuan janda, berusia 30-45 tahun, menjanda di bawah 6 bulan (lihat tabel 1).

Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini mengedepankan prinsip triangulasi (metode berganda), yaitu usaha yang menekankan pada *rechecking data* dengan cara, menggabungkan beberapa pendekatan, sehingga diperoleh data yang valid dan komprehensif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

Lokasi penelitian dilakukan di Yogyakarta dengan tujuan penelitian untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana cara para janda itu *ngudari reribet* dan ketabahan diri janda muda yang

ditinggal mati oleh sang suami ditinjau dari perspektif Ki Ageng Suryomentaram.

bagi seorang perempuan, meninggalnya suami berarti kehilangan orang yang mendukung definisi diri yang dimilikinya

Tabel 1.
Daftar Subjek Penelitian

Subjek	Umur	Lama menjanda (hingga pengambilan data terakhir)	Pendidikan	Jumlah Anak
S1	31	45 hari	Diploma	1
S2	41	111 hari	S1	2
S3	43	133 hari	SD	0

Hasil

Reribet pada janda muda yang ditinggal mati suami

Setelah pasangannya meninggal, seorang janda akan menghadapi banyak masalah. Penyesuaian mereka dengan kehilangan suami yakni perubahan konsep dirinya. Peran penting perempuan sebagai seorang istri tidak akan ada lagi dalam kehidupan mereka setelah suaminya meninggal dunia. Perempuan yang telah mendefinisikan dirinya sebagai seorang istri, setelah kematian suaminya mengalami kesulitan untuk mendefinisikan dirinya sebagai seorang janda. Oleh karena itu,

(Nock, 1987).

Duka adalah sisi lain dari cinta, jadi jika mencintai seseorang maka Anda harus siap untuk merasakan duka karena kehilangan dia. Rasa suka, sama seperti perasaan lainnya: normal, alami dan baik. Dalam kehidupan ini, setiap orang harus siap untuk menghadapi kematian orang dikasihinya. Walau kematian adalah hal alami, namun respon setiap orang saat mengalami kedukaan berbeda-beda. Keterikatan emosional, membuat seorang istri atau suami seringkali sulit mengatasi rasa dukanya saat pasangannya meninggal dunia.

Tabel 2.
Kategorisasi Tema Janda Setelah Ditinggal Mati Suami

No	Tema	Subtema
1	Psikologis	Kehilangan oleh kematian yang dramatis (S1, S3, S2) Perasaan jengkel terhadap pihak ketiga (S1, S2) Relasi intim baru (S1, S2) Masih menyayangi sang suami (S1, S3, S2) Semua orang menyalahkannya (S1, S2) Relasi dengan anak (S1, S2)
2	Fisik	Berat badan turun (S1, S3, S2) Susah tidur (S1, S3, S2)
3	Perilaku	Sering menangis baik disaat-saat mengingat sang suami, maupun ketika bangun tidur (S1, S3) Duduk selama berjam-jam di kuburan sang suami Berpuasa (S1) Berlatih yoga (S1, S2) Hipnoterapi (S1)
4.	Sosial	Jarang terlibat di kegiatan sosial (S1, S2, S3) Sering menyendiri (S1, S2)

Setiap manusia mengalami perasaan senang dan susah (sedih) secara bergantian dan tidak menetap. Ketika keinginannya terpenuhi, muncul perasaan senang. Sebaliknya, keinginan yang tidak terpenuhi akan membuat perasaan menjadi susah (sedih). Perasaan muncul ketika ada keinginan. Keinginan untuk meraih semat, derajat dan kramat. Semat berarti kekayaan, kenikmatan, kesenangan. Derajat artinya kedudukan, keluhuran, kemuliaan, kebanggaan, keutamaan, sedangkan kramat yaitu kekuasaan, kepercayaan, agar disegani, agar diberi pujian atau penghargaan.

Ketiga subjek, S1, S2, dan S3 memiliki beberapa *reribet* setelah menjadi janda. Beberapa *reribet* tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tema yang disajikan dalam tabel 2.

Ketiga subjek menunjukkan pengalaman yang berbeda dalam menyikapi stressnya. S1 masih cenderung labil dalam menghadapi persoalan paska ditinggal mati sang suami. Hal ini tampak pada kutipan-kutipan di atas bahwa masih sering "ngedan", masih sering ke kuburan suami dan menangis di atas kuburannya. Dalam konteks ini S1 belum *Lilo* (ikhlas untuk) melepas kepergian sang suami. Subjek kedua, S2 pada akhir penelitian ini dilakukan sudah menemukan ruang yang lebih luas didalam hatinya, meskipun masih ada beberapa hal yang membuatnya *dongkol* terhadap penyebab kematian sang suami. Di sisi yang lain, S3 lebih mampu *lilo* dengan kepergian sang suami.

Ketiganya tampaknya belum sepenuhnya menggunakan *raos*-nya untuk memahami kejadian dalam kehidupan. Olah rasa merupakan kegiatan yang benar-benar tekun mengolah tajamnya hati dan pikiran dalam mengatasi, kegiatan menggarap dan meneliti setiap peristiwa hidup yang dilalui. Hidup adalah perjalanan serentetan peristiwa demi peristiwa yang seringkali diwarnai berbagai macam

stressor kehidupan. Kendati banyak situasi yang tidak dapat dikendalikan namun seseorang dengan kemampuan olah rasa selalu dapat mengubah caranya menanggapi situasi. Cara menanggapi situasi atau respon terhadap stressor ikut menentukan kesejahteraan hidup seseorang.

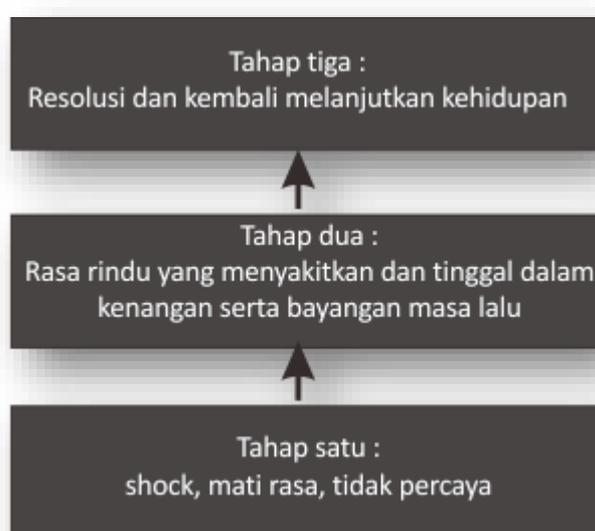
Disisi lain proses penyesuaian diri ketiga subjek relatif lambat. Proses penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang bisa bergerak mundur atau maju, bukan bentuk yang statis. Penyesuaian diri kadang *mulur* dan kadang *mungket*. Bentuk penyesuaian diri berlangsung secara terus menerus, untuk merespon keinginan-keinginan yang ada pada diri manusia yang tidak pernah berhenti.

Bagi sebagian orang, tantangan-tantangan sulit justru dijadikan laboratorium kehidupan untuk belajar mengembangkan rasa psikologis ke rasa spiritual dalam usaha manusia menyatukan *jagad cilik* dengan *jagad gedhe* dalam dirinya. Kesusahan, ketidaknyamanan adalah ujian yang membentuk kepribadian dan watak seseorang. Dalam konteks ini olah rasa sebagai sebuah kegiatan transformasi diri, memiliki peranan penting dalam mencapai keberhasilan mengatasi saat-saat sulit agar mampu bangkit kembali dengan lebih kuat dengan pikiran serta perasaan yang lebih mudah menyesuaikan diri.

Ditinggal pasangan hidup akan menjadi sangat berat, bukan hanya bagi mereka yang baru menikah, tetapi juga bagi pasangan yang telah puluhan tahun menikah. Secara umum terdapat beberapa tahap dalam menyikapi (Carven, Weintraub, & Sceiver, 1989) (lihat gambar 1). Pertama, ketika seseorang ditinggal pasangan hidupnya adalah *shock* hebat, terguncang. Situasi ini diikuti fase penolakan, kemarahan, perasaan bersalah, dan depresi. Negosiasi dengan diri sendiri, hingga sampai pada tahap

penerimaan. Menangis merupakan ekspresi yang sangat wajar ketika baru kehilangan orang yang dicintai. Menangis dipercaya menjadi bagian penting dari proses penyembuhan luka batin. Fase itu terbilang normal dialami seseorang dalam kondisi berduka akibat kehilangan pasangan hidup. Namun, lamanya waktu pemulihan akan berbeda pada setiap orang, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Di antaranya intensitas hubungan, pengalaman, penyebab kematian,

Tahap tiga, resolusi dan kembali melanjutkan kehidupan (mulai dari enam bulan hingga satu tahun setelah kematian). Mulai memasuki bulan ke enam setelah kematian pasangan, biasanya kehidupan seseorang sudah mulai normal. Tahap tiga ini dimulai dengan menerima kenyataan bahwa pasangan telah meninggal dunia, turunnya tingkat depresi, dan mampu mengenang masa lalu dengan sudut pandang positif.



Gambar 1. Tahap-tahap yang dialami mereka yang berduka

karakter emosi, kondisi keluarga, latar belakang budaya serta agama.

Tahap dua, rasa rindu yang menyakitkan dan tinggal dalam kenangan serta bayangan masa lalu (berlangsung sekitar satu bulan setelah kematian pasangan). Kadang kita berpikir bahwa penguburan adalah tahap tersulit saat kehilangan orang yang kita kasihi. Namun sebenarnya yang terberat adalah minggu ke dua hingga minggu setelah penguburan, dan juga bulan-bulan di satu tahun pertama. Perasaan-perasaan seperti kerinduan yang menyiksa, kenangan masa lalu, sedih, merasa pasangan ada di rumah, bicara sendiri, mudah marah dan juga terkadang mengalami masalah kesehatan.

Ngudari reribet: Mulur-mungkret janda muda ditinggal mati menurut perspektif Ki Ageng Suryomentaram

Ketiga subjek memiliki cara berbeda untuk *ngudari reribet*. Pada kasus S1, peneliti menemukan ada beberapa cara yang dilakukan untuk *ngudari reribetnya*. Dalam pandangan Suryomentaram (1985) *ngudari reribet* merupakan bagian dari *pengawikan pribadi*. Oleh karena orang itu terdiri atas jiwa dan raga. Jadi pengetahuan diri sendiri atau *pangawikan pribadi* di sini dimaksudkan pengetahuan hal jiwa. Meskipun jiwa itu tidak dapat ditangkap oleh panca indera, tetapi orang merasa bahwa jiwa itu ada, maka jiwa adalah rasa. Jadi *pangawikan pribadi* berarti pengertian

terhadap rasanya sendiri. Pribadi yang dimaksudkan di sini bukan-lah pribadi yang muluk-muluk tetapi pribadi yang merasa apa-apa, yang memikirkan apa-apa dan yang ingin apa-apa.

Pribadi diri kita sendiri ini terjadi dari rasa-rasa banyak sekali dan rasa-rasa tersebut ada yang dangkal, ada yang dalam, dan ada yang dalam sekali. Tentu saja mengetahui diri sendiri, rasa-rasa sendiri ini, lebih dahulu mengetahui rasa-rasa sendiri yang dangkal, sebab rasa-rasa yang dangkal lebih mudah diketahui dari pada rasa-rasa yang dalam. Jika orang sudah biasa mengetahui rasa sendiri yang dangkal dapatlah orang mulai mengetahui rasa sendiri yang dalam. Meskipun rasa sendiri yang dangkal itu mudah diketahui tetapi orang sering tidak mengetahui. Maka banyak kesulitan yang dapat dipecahkan oleh karena dapat mengetahui rasa sendiri yang dangkal. Diri sendiri ini dapat mencatat atau memotret. Orang melihat sesuatu itu berarti memotret sesuatu tersebut. Misalnya orang melihat meja, artinya orang tersebut memotret meja dan di dalam rasa orang tersebut lalu ada potret meja atau gambar meja. Potret meja tersebut bukanlah meja. Meja dan potret meja tersebut merupakan dua benda yang terpisah, tidak ada sangkut pautnya.

Pengalaman yang dilakukan oleh ketiga subjek ini menjadi salah satu contoh tentang bagaimana *ngudari reribet* dilakukan sebagai bentuk regulasi diri. Hal ini selaras dengan yang disampaikan Raffaelli, Crockett, dan Shen (2005) bahwa regulasi mengacu pada emosi, perhatian dan perilaku.

S1 dalam beberapa perbincangan mengatakan bahwa cara yang dilakukan adalah dengan melakukan fokus pada anak dan pekerjaannya. S1, oleh beberapa temannya juga disarankan untuk melakukan hipnoterapi.

Dari situ kan, terus ada masukan dari teman saya hipnoterapi. Wis saiki positif

wae, positif thinking. Buang hal-hal negatif. Saya berusaha, saya fokus-fokus benar-benar fokus sama eren sama kerjaan saya. (W.S13. 271015: 42-45)

Hal yang sama disampaikan oleh S2. S2 sudah merencanakan banyak hal untuk kemudian membangun kembali hidupnya tanpa suaminya. S2 sudah merencanakan untuk membangun rumahnya lagi, membuka salon di rumah dan usaha-usaha lainnya. Hal itu S2 lakukan untuk terus hidup dengan mandiri.

Iya, saya pengen mandiri. Wah step by step itu dari rumah belakang cuma saya sendiri yang mikir. Suami wis gak mau tahu. Itu entah uang dari mana-mana saya gak ngerti. Kan kalau gajian setiap anu kan kadang dipakai minum itu. Saya kan ngumpululin sedikit demi sedikit ya karena disana saya juga jualan apa gitu. Itu terus saya akhirnya terus tak empet aja dalam kesesekan (W. S2.1 101015: 215-225).

Ketiga subjek secara umum melakukan dua hal yang dalam pemikiran Ki Ageng Suryomentaram disebut sebagai *ebah* (gerak) (lihat tabel 3). Pertama, *ebahing raga* atau gerak raga. Gerak raga yang indah berwujud gerak yang *luwes, prigel, sregep* (rajin), *setiti* (ngati-ati) dan lainnya. Maka keindahan dari raga adalah *raos*. *Raos* senang adalah rasa nikmat, rasa nikmat dan senang tidak tergantung dari orang lain. Jika memahami bahwa rasa nikmat adalah rasa senang, maka manusia kemudian tidak akan mencari keindahan dari pasangannya dan tidak bergantung dalam keindahan terhadap pasangannya. Oleh sebab seseorang tidak bisa menguasai orang lain untuk menyenangkan, tetapi seseorang bisa menguasai dirinya sendiri. *Raos* menguasai orang lain mengakibatkan pertengkaran. Jika seseorang santun terhadap orang lain, maka orang lain juga akan bersikap santun terhadap dirinya.

Kedua, *ebahing manah* atau gerak hati, keindahan gerak hati berwujud

menyenangkan, menggembirakan, dan seterusnya. Sebaliknya adalah sengit. Indah dari hati juga merupakan *raos*, Maka kebutuhan yang cukup dari merasakan keindahan hati, tidak tergantung dari pasangan. Maka, jika bercerai atau pasangan meninggal, seseorang bisa mendapatkan pasangan yang bisa memenuhi rasa keindahan hatinya.

Ketiga subjek dalam penelitian ini menggerakkan hatinya untuk keluar dari reribet yang dialaminya selama menjadi janda muda. Gerak hati untuk mulai mandiri, mulai menjalani hidupnya kembali, dan menemukan dirinya.

Ngenten, saya bisa nggelar nggulung pikiran itu kan. Itu terus temennya pak danang, kakak kelas saya SMP jadi

*temannya pak danang itu sudah kayak saudara (W. S2.2 291015: 266-273)
Ya sudahlah saya buka jalan. Saya inbox suaminya, masih tak simpan. Intinya saya minta maaf sama suaminya (W. S1.2 101015: 215-225*

Ketiga, *ebahing pikiran* atau keindahan gerak pikir berwujud pinter, pandai, ahli, dan lainnya. Sebaliknya adalah tidak memiliki kepinteran dan keahlian. Keindahan dari pikiran juga merupakan *raos*. Maka kebutuhan yang cukup dari gerak pikiran tidak tergantung pada pasangannya. Gerak raga, gerak hati, dan gerak pikiran bersumber dari penglihatan dan membanjiri *ing pasemon* dan berpengaruh terhadap garis-garis. Jika

Tabel 3.

Olah Gerak untuk Mengolah Rasa yang Dilakukan oleh Subjek Penelitian

Subjek	Gerak untuk olah rasa		
	<i>Ebahing raga</i>	<i>Ebahing Pikir</i>	<i>Ebahing Manah</i>
S1	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih yoga Hipnoterapi Ziarah ke makam suami Lebih mendekat dengan keluarga Ambil KPR Hubungan seks Menyediakan banyak waktu untuk anaknya 	<ul style="list-style-type: none"> Ingin suami yang ulet, melindungi dan dewasa Menyekolahkan anak hingga tingi Menyekolahkan anak ke AU Jadi pegawai tetap 	<ul style="list-style-type: none"> Jangan sampai terombang-ambing Memaafkan suami Menunggu permintaan maaf Tina Keputusan menikah lagi setelah 1000 hari suami
S2	<ul style="list-style-type: none"> Membuka usaha salon Membuka usaha kue Menanam jati untuk tabungan di hari tua Aktif kegiatan sosial Aktif di PKK Ziarah ke makam suami 	<ul style="list-style-type: none"> Menyekolahkan anak hingga perguruan tinggi Belum ingin menikah lagi Harus mandiri 	<ul style="list-style-type: none"> Mendekatkan diri pada Tuhan Rajin ke gereja Rajin berdoa Mengikhhlaskan suami Bersyukur pada Tuhan
S3	<ul style="list-style-type: none"> Menyibukkan diri dengan bekerja Menggarap sawah tinggalan suami Momong anak dari kakaknya Ziarah ke makam suami 	<ul style="list-style-type: none"> Ingin mempunyai anak dan bersuami lagi 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Sumeleh, ngeloske ati</i>

ketiganya runtut, akan menghasilkan keindahan, jika tidak maka akan terasa ruwet. Jika ketiga hal tersebut tidak runtut, maka pasangan (suami atau istri) menjadi "alat" untuk *ungkul-ungkulan*.

Tatag janda muda ditinggal mati suami Menurut Perspektif Ki Ageng Suryomentaram Dalam pemikiran kawruh jiwa Suryomentaram (1985) ketabahan disebut sebagai *tatag*. Untuk sampai pada tingkatan *tatag* maka orang harus keluar dari *raos getun* dan *sumelang*. *Getun* adalah kecewa atau takut terhadap kejadian yang sudah terjadi. *Sumelang* adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Getun misalnya sering termanifestasi dalam perkataan seperti: "*seandainya suami saya tidak meninggal, maka saya tidak akan menghadapi masalah seperti yang saya rasakan saat ini*". Menyesal seperti ini adalah rasa takut terhadap pengalaman masa lalu yang menyebabkan jatuh pada rasa celaka, susah selamanya dalam keadaan miskin hina dan lemah.

Sumelang, misalnya termanifestasi dalam perkataan seperti: "*Bagaimana nanti hidupku dan anak-anakku?*" Jika mengerti bahwa karep itu *langgeng* maka akan melahirkan *raos tatag*, yang artinya apapun yang terjadi dan telah terjadi dihadapi dengan berani (*apa-apa ya wani*). Berlarut-larut dalam kekhawatiran (*sumelang*) sehingga takut yang berkepanjangan, seperti halnya mati tersesat. Padahal tidak ada namanya mati tersesat.

Perasaan *getun* masih dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini. Penyesalan-penyesalan (*getun*) dan kekhawatiran (*sumelang*) masih melanda perasaan ketiga subjek. Padahal perasaan menyesal dan khawatir yang berlebih akan membuat seseorang tidak berani menatap kedepan, yang pada akhirnya subjek merasa hidupnya menderita dan sengsara. Rasa ingin mati terus menggelayuti karena di tinggal sang suami.

Saya pengen memilih kalau apa ya hidup saya seperti ini saya pengen mati saja. Menghadapi..ya seperti itu. Banyak sekali proses yang saya tidak tahu..terus akhirnya sampai ada hikmah, oh ya bojoku seandainya hidup pun pikiran pun cuma mikir suami gek sampai kapan Tuhan rumah tangga saya seperti ini. (W. S2.2 291015: 206-213)

Hal yang dirasakan S2, juga dirasakan oleh S1. Penyesalan dan kekecewaan terhadap suami semasa hidupnya, terus berlanjut ketika sang suami telah meninggal. *Getun* terhadap perlakuan orang lain kepada suami juga masih menyisakan rasa didalam hati kedua subjek. Keduanya tampak memperlihatkan rasa memiliki yang begitu besar dan mendalam. Padahal rasa memiliki yang besar itu bisa mengakibatkan kesewenangan pada dirinya dan orang lain. Rasa memiliki itu mempengaruhi orang, lantas membuat larangan-larangan terhadap orang lain. "Jangan memandangi orang lain, tidak boleh bicara dengan orang lain dan tidak boleh bepergian ke mana-mana!" Padahal orang lain yang dilarang juga punya mata, punya mulut dan punya kaki, terus tiba-tiba dilarang memandangi, berbicara dan bepergian. Melarang-larang seperti itu sewenang-wenang.

Hal ini yang menyebabkan subjek masih belum bisa memberi jalan ikhlas dan permintaan maaf terhadap diri dan orang lain yang terlihat dalam persoalan yang dihadapinya. S3 semakin mendekati diri kepada Tuhan dengan cara memperbanyak ibadah puasa. Puasa menurut S3 mampu mendatangkan ketenangan didalam hidupnya. S3 semakin rajin berpuasa sunah, puasa senin-kamis, termasuk dia berpuasa ketika memperingati hari-hari kematian suami.

Kalau saya itu hari senin sama kamis itu puasa, nanti pas netonnya itu ya puasa.

Pas e pak gito ya tak puasai dia pas itu
(W.S3.2. 301015: 397-404)

Hal ini selaras dengan yang dinyatakan Okrah (2015) bahwa sepeninggal pasangan, pasangan yang ditinggalkan akan melakukan cara-cara untuk mengingat kebiasaan suami atau paling tidak memberikan doa yang baik bagi suami.

Dari data yang ada didapatkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini sudah berupaya untuk berangkat dari kesulitan yang dialaminya, namun masih ada perasaan yang mengganggu subjek untuk sampai pada *raos tatag* dan bahagia. Mereka kehilangan pasangan tapi hidup terus berjalan (Bennett & Soulsby, 2004).

Namun yang bisa didapat dari bagian ini adalah bahwa ketiga subjek, terutama S1 dan S2 belum mampu melakukan pengawikan pribadi atau mawas diri untuk bisa sampai pada tahap *tatag* atau tabah. Ketiganya masih terjebak pada karep masing-masing dan masih ditemplei oleh aling-aling yang menyebabkan ketiga subjek belum sampai pada *raos tatag*, Ketika *raos saminya* sudah bisa dipahami dan dirasakan, kemudian bisa menerima keadaan tersebut dengan sepenuh hati yang tanpa kuasa untuk memiliki pilihan yang lain (*saiki, kene ngene yo gelem*) (Kholik & Himam, 2015).

Kesimpulan

Berbagai masalah dialami oleh subjek dalam penelitian ini baik terkait dengan psikologis, relasi dengan orang-orang dikekitarnya, dan perilaku subjek sendiri (Pinquart, 2003). Dalam kurun lebih dari 100 hari kematian sang suami, ketiga subjek tampak belum bisa menyesuaikan diri untuk membangun regulasi diri yang mampu mengarahkan pada ketabahan subjek menghadapi masalah yang berkaitan dengan kematian suami. Dampak pada keluarga pada masa lalu ini

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

Daftar Pustaka

- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989) "The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(56), 257- 266. doi: [10.1037/0022-3514.56.2.257](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.257)
- Ancok, D. (2000). Pengolahan stres pra purnama bakti. *Jurnal Psikologika*, 5(9), 9.
- Berk, L. E. (2003), *Exploring lifespan development*. United State of America: Pearson Education.
- Bennett, K. M., & Soulsby, L (2004). Wellbeing in bereavement and widowhood. *Journal of Marriage and Family*, 66, 236–243. doi: [10.2190/IL.20.4.b](https://doi.org/10.2190/IL.20.4.b)
- Brecht, G. (2000). *Seri mengenal diri: Mengenal dan menanggulangi stress*. (M. Utama, Trans). Jakarta: Arcan. (Naskah asli diterbitkan tahun 1998).
- Calhoun, J. F., & Acoccela, J. R. (1996). *Psychological of adjustment and human relationship* (3th ed.). New York: Mc Graw-hill Publishing Company.
- Carven, C. S., Weintraub, J. R., & Sceiver, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoritically based

- approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Echols, J. M., & Shadily, H. (2005). *Kamus Inggris Indonesia: An English – Indonesian Dictionary*. Jakarta: PT Gramedia.
- Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2011). The effects of social relationships on self-regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (2nd ed., pp. 390–406). New York, NY: Guilford Press.
- Flemming, R., Baum, A., Gisrel, M. M., & Gatchel, R. J. (1984). Toward an integrative approach to study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O. J., ... & Stroebe, M. (2004). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 20-34. doi: [10.1037/abn0000028](https://doi.org/10.1037/abn0000028)
- Hardjana, M. A. (1994). *Stress tanpa distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, trans.). Jakarta: Erlangga. (Naskah Asli diterbitkan tahun 1959).
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep psikoterapi kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 120-134. doi: [10.22146/gamajop.7349](https://doi.org/10.22146/gamajop.7349)
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. doi: [10.1037/0022-3514.37.1.1](https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1)
- Lemme, H. B. (2006). *Development in adulthood* (4th ed.). United State of America: Pearson Education.
- Moller, D. (2015). Love and death. *The Journal of Philosophy*, 104(6), 301-316. doi: [10.5840/jphil2007104621](https://doi.org/10.5840/jphil2007104621)
- Neimeyer, R. A., & Currier, J. M. (2009). Grief therapy: Evidence of efficacy and emerging directions. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 352-356. doi: [10.1111/j.1467-8721.2009.01666.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01666.x)
- Nock, L. S. (1987). *Sociology of the family*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Okrah, R. K. (2015). "It's only by God's Grace": Capturing ghanaiian (akan) widows' perspectives on risk. *Social Work and Christianity*, 42(1), 7-27.
- Parke, S. M., & Gauvain, M. (2009). Mother-child planning, child emotional functioning, and children's transition to first grade. *Child Development*, 80, 776-791.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(31). doi: [10.1177/02654075030201002](https://doi.org/10.1177/02654075030201002)
- Prihartanti, N. (1994). *Pelatihan pemecahan masalah untuk mengurangi gangguan penyesuaian diri* (Tesis tidak terpublikasi). Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Raffaelli, M., Crockett, L. J., & Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self regulation from childhood to adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 66(1), 54-75. doi: [10.3200/GNTP.166.1.54-76](https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.54-76)

- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Hubungan antara stress kerja dengan pemilihan strategi coping pada dosen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144-150. doi: [10.15294/kemas.v7i2.2811](https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi: [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)
- Santrock, J. W. (1997) *Live span development* (6th ed.). USA: Times Mirror Higher Education Group.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Son, S., & Bauer, J. W. (2009). Employed rural, low-income, single mothers' family and work over time. *Journal of Family and Economic Issues*, 3, 120-145.
- Suryomentaram, K. A. (1985). *Pemikiran-pemikiran Ki Ageng Suryomentaram 1*. Jakarta: Inti idayu Press.
- VanBerkum, I. S. (2004). What stressors are perceived as difficult by elderly widows? *Ageing International. Summer*, 29(3), 267-280.
- Wibowo, (2002, Juli). Guru besar Undip: Indonesia layak disebut negeri janda. *Majalah Gatra*. Retrieved from <http://arsip.gatra.com/2002-07-04/artikel.php?id=18719>
- Williams, K., & Umberson, D. (2015). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 81-98. doi: [10.1177/002214650404500106](https://doi.org/10.1177/002214650404500106)
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *E-Journal of American Education Research*, 1. Retrieved from <http://aer.sagepub.com>