

RD anak kedua dari 3 bersaudara, mempunyai kakak laki-laki yang sudah menikah dan tinggal bersama istrinya. Istri dari sang kakak laki-laki hanya sebagai ibu rumah tangga. Kakak laki-lakinya bekerja sebagai pegawai koperasi. Kakak laki-laki memiliki dua orang anak laki-laki dan perempuan. Kakak laki-laki tinggal bersebelahan dengan rumah RD yang juga dekat dengan tempat RD bekerja. Sedangkan adik RD tinggal bersama orang tua. Orang tua RD bertempat tinggal jauh dari rumah RD. Sehingga RD jarang bertemu dengan orang tuanya. Saat ini adik RD bekerja di salah satu toko baju di dekat rumahnya. Ayah RD bekerja sebagai satpam di salah satu sekolah dekat dengan rumahnya sedangkan ibu RD hanya sebagai ibu rumah tangga.

Dalam kesehariannya RD hanya tinggal bersama anak laki-lakinya. Saat RD bekerja, anaknya di titipkan kepada kakak iparnya karena anak RD tidak ada yang menjaganya dan di ambil saat RD pulang dari bekerja. Kehidupan RD cukup sederhana. Letak rumah RD cukup bagus dan layak di tempati. Sebelum di tinggal suaminya RD hanya sebagai ibu rumah tangga dan mengurus anak.

Kemudian *significant other* atau informan pendukung, untuk subjek pertama (RD) memiliki 2 orang yaitu MU dan A. Alasan peneliti memilih MU dan A kerana subjek sangat dekat dengan MU sedangkan A adalah teman RD saat masih sekolah yang juga bekerja di tempat yang sama dengan RD sehingga keduanya mengetahui keseharian RD. MU merupakan saudara kandung RD, pekerjaannya sehari-hari sebagai

suaminya sudah berjalan sepuluh bulan. saat ini EU sedang hamil berusia 5 bulan. Sebelumnya sang suami bekerja di salah satu pabrik paku di dekat rumahnya.

Subjek anak ketiga dari 5 bersaudara, mempunyai dua kakak perempuan yang juga sudah menikah dan tinggal bersama suaminya. Hubungan subjek dengan sang kakak tidak terlalu dekat. Kedua kakaknya bertempat tinggal di luar kota yang jauh dari rumah EU. Kakak kedua EU memiliki satu anak laki-laki dan kakak pertama EU memiliki satu anak perempuan. Sedangkan kedua adik EU masih bersekolah menempuh pendidikan SMA dan untuk adik terakhir EU masih menempuh pendidikan SMP.

Dalam kesehariannya EU tinggal satu atap dengan orang tua dan kedua adiknya. Kehidupan EU dengan sang ibu cukup sederhana. Letak rumah sang ibu termasuk layak di tempati, kondisi perekonomian EU dan orang tua tergolong menengah. Ibu EU sering mengalami sakit-sakitan sejak lama. ketika EU lulus dari SMA sang ibu sudah mulai sakit-sakitan. Peneliti pernah bertanya tentang penyakit yang di derita oleh sang ibu, EU berkata bahwa ibu sudah tua dan waktunya istirahat karena sudah puluhan tahun ibu EU bekerja sebagai pembantu rumah tangga, baru-baru ini saja ibu EU berjualan makanan di depan rumahnya dikarenakan sudah tidak kuat untuk menjadi pembantu rumah tangga dan usianya yang sudah tidak muda lagi. Sedangkan Ayah EU bekerja di pabrik. Sebelum di tinggal

- 2) Nama : RB
Usia : 21 tahun
Alamat : Desa Puri Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto
Hubungan dengan subjek : Adik kandung

Subjek ketiga adalah AM. AM adalah seorang wanita yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga. Saat ini AM berusia 26 tahun. AM menikah di usia 24 tahun. Usia pernikahan AM berjalan dua tahun. Suami AM meninggal pada 05 oktober 2016 di usianya yang masih menginjak 29 tahun. AM ditinggal mati suaminya sudah berjalan sembilan bulan. Saat ini AM memiliki anak laki-laki yang masih berusia satu tahun. Sebelumnya sang suami bekerja di salah satu pabrik kertas yang cukup jauh dari rumahnya.

AM anak pertama dari 2 bersaudara, mempunyai adik perempuan yang juga sudah menikah dan tinggal bersama suaminya. Adik perempuannya tinggal bersebelahan dengan rumah AM. Adik AM bekerja sebagai pegawai TU di salah satu sekolah swasta dekat rumahnya. Suami dari adiknya bekerja di pabrik. Adik AM saat ini sedang hamil berusia 15 minggu.

Dalam kesehariannya AM tinggal satu atap dengan orang tua. Kehidupan AM dengan orang tua cukup sederhana, letak rumah orang tua cukup bagus dan layak ditempati. Sang ibu termasuk orang yang sangat terbuka dan bersedia diwawancarai, sehingga peneliti mudah mendapat data untuk AM. Ayah AM bekerja sebagai kuli batu, sedangkan ibunya

subjek juga merasa kesal karena suami tidak mau terbuka mengenai penyakit yang di deritanya. Saat RD merasa kesal dan mangkel dengan anaknya tiba-tiba RD berkata dan menumpahkan kata-kata yang tidak baik, sampai anaknya menangis akan tetapi RD tetap tidak menghiraukannya.

Perasaan sedih juga di rasakan oleh RD pada saat awal kematian suaminya. Namun RD merasakan kekecewaan dengan sikap suami yang mengabaikan perhatiannya. Suami RD mengidap penyakit jantung, namun kebiasaannya merokok membuat keadaannya semakin parah. Kebiasaannya merokok secara diam-diam tanpa sepengetahuan RD membuat RD merasa kecewa.

RD sering merasa kesepian hingga ketika di rumah saat libur kerja hanya berdiam diri, sehingga RD mudah teringat oleh suaminya karena RD sudah terlalu mencintainya hingga RD sulit untuk melupakannya. RD menganggap posisi almarhum suaminya tidak bisa tergantikan oleh orang lain. Ketakutan RD untuk mendapatkan pengganti suami yang tidak sesuai dan seperti almarhum suaminya menjadi pertimbangan RD untuk menikah lagi.

Menurut kakak kandung dan rekan kerja, RD mudah marah sejak di tinggal mati suaminya begitupun saat anaknya rewel ia memarahinya hingga sampai berkata-kata yang tidak baik terhadap anaknya tersebut. Saat istirahat kerja subjek lebih sering memilih untuk menyendiri.

Hasil observasi yang peneliti lakukan RD memiliki emosi marah yang cukup kuat seperti, kesal terhadap anaknya saat anaknya rewel, dan RD juga mudah marah ketika teringat sama suaminya. Dari observasi terlihat RD lebih banyak mengeluarkan ekspresi emosi marah yang berlebihan. Ketika menceritakan tentang dirinya, RD sangat terbuka dan lebih sering terlihat emosi dalam berbicara. RD termasuk sedikit kasar dan keras dengan anaknya seperti sering berkata jorok terhadap anaknya. Dari observasi terlihat RD saat menceritakan tentang dirinya sangatlah terbuka meski dirinya memperlakukan anaknya dengan kasar dan dengan mudahnya RD menjawab pertanyaan dari peneliti dengan jawaban yang jelas.

RD mengaku ingin mengubah dirinya untuk memiliki komitmen yang kuat meskipun perubahan itu tidak langsung dan membutuhkan proses juga. RD juga menyadari akan kemarahannya hingga dapat merubah kemarahannya dengan aktivitas lain agar dapat terkontrol emosi marahnya dengan baik. Begitupun juga yang disebutkan RD bisa juga dengan cara relaksasi, akan tetapi saat RD benar-benar kesal, ia tidak dapat mengontrol kemarahannya tersebut.

Menurut kakak kandung dan juga rekan kerjanya, RD memiliki komitmen meskipun membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Akan tetapi juga harus memiliki teknik-teknik untuk mengubahnya agar dapat terkelola dengan baik. RD juga harus membiasakan diri untuk

lebih tua. Karena subjek belum bisa mengontrol emosinya. Sehingga kemarahan EU semakin memuncak saat kondisi EU sedang kesal.

EU lebih sering untuk menyendiri di dalam kamarnya. EU juga masih belum bisa mengendalikan kemarahannya hingga ketika dalam masalah dengan tetangga, EU tidak hanya diam dan ingin membalasnya. EU lebih sering untuk menyendiri di dalam kamarnya. EU juga masih belum bisa mengendalikan kemarahannya hingga ketika dalam masalah dengan tetangga, EU tidak hanya diam dan ingin membalasnya.

EU juga berkeinginan untuk berubah dan memiliki komitmen, meski membutuhkan waktu lama untuk dapat merubahnya. EU juga mengaku dapat mengendalikan kemarahannya dengan menyadari tanda-tanda kemarahan itu sendiri dengan melakukan relaksasi. Sehingga EU dapat mengelola dan mengontrol emosi marahnya dengan baik.

Menurut sang ibu, EU harus memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat mengubah kemarahannya dengan memiliki komitmen, sehingga akan menyadari kemarahannya sendiri dengan mengalihkannya dengan aktivitas lain seperti mendengarkan musik ataupun berwudhu biar tidak menjadi marah. Sehingga kemarahan tersebut dapat terkontrol dengan baik.

Hasil observasi yang peneliti lakukan EU belum bisa dalam mengontrol emosinya, seperti ketika EU diejek oleh tetangga lebih

Menurut sang ibu, AM sering marah-marah ketika tiba-tiba teringat oleh almarhum suaminya. AM juga sering memukul adiknya ketika ia merasa capek dan kesal. Saat sedang marah, AM sering berkata kasar dan jorok terhadap adik dan juga ibunya. Ibu AM sempat menegur perkataan tersebut akan tetapi AM tidak menghiraukannya dan tetap saja mengucapkan kata-kata tersebut. Saat pulang dari bekerja, AM masih sering menyendiri di dalam kamarnya bahkan juga saat AM libur kerja.

Saat AM berada di tempat kerja, ia sering memukul anak juragannya karena anaknya tersebut rewel hingga membuat AM kesal dan akhirnya memukulnya saat orang tua anak tersebut bekerja. AM juga sengaja menghancurkan pot bunga oleh juragannya saat merasa kesal.

Hasil observasi yang peneliti lakukan, AM masih sulit untuk mengendalikan emosinya pasca kematian suaminya karena AM masih belum bisa menerima kenyataan yang sedang menimpanya. Saat merasa capek dan kesal, AM sering berkata kasar terhadap adik dan ibunya.

AM memiliki keinginan untuk merubah agar tidak mudah marah yang sudah di alami saat ini. AM juga memiliki komitmen dengan mengubahnya secara perlahan-lahan. Cara AM mengelola emosi marahnya dialihkan dengan berolahraga dan juga tidur. Sehingga saat

masing-masing pertanyaan peneliti secara garis besar. Pembahasan lebih lanjut akan dibahas berikut ini dari data kedua subjek.

Penelitian ini terdiri dari tiga subjek, yaitu RD, EU dan AM. RD mengalami peristiwa kematian pasangan mendadak pada usia 35 tahun dan usia pernikahan saat ini berjalan lima tahun. Saat ini RD memiliki satu anak laki-laki berusia empat tahun. Suaminya meninggal secara mendadak karena terserang penyakit jantung. Tiba-tiba pada suatu hari suaminya pingsan dan merasakan kesakitan di bagian dada dan kemudian suaminya di bawa ke rumah sakit dan di rawat selama tiga hari sampai akhirnya meninggal. Kehilangan yang berlangsung begitu cepat, membuat RD di tuntut untuk segera menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang begitu kompleks dan peran baru yang harus di sandang sebagai orang tua tunggal dengan berbagai tuntutan, akan tetapi RD masih belum mampu mengendalikan emosinya dengan baik pasca kematian suaminya karena masih belum mampu menghadapi berbagai anggapan miring mengenai statusnya yang saat ini sudah menjadi janda. Kakak RD selalu memberikan dukungan agar mampu menjadi ibu yang baik walau tanpa adanya suami. Begitupun juga kakak iparnya turut membantu dalam mengurus anak RD yang masih kecil sehingga hal tersebut sangat membantu RD ketika sedang bekerja.

Subjek kedua yaitu EU, yang mengalami peristiwa kematian suami mendadak pada usia 28 tahun dan usia pernikahan saat ini adalah satu tahun. Suami EU meninggal karena terserang penyakit infeksi ginjal. Saat suaminya

meninggal, ia sedang mengandung anak pertamanya dengan usia kandungan dua puluh minggu.

Subjek ketiga adalah AM. Ia mengalami kematian suami secara mendadak pada usia 26 tahun dan usia pernikahan saat ini berjalan dua tahun. Suami AM meninggal secara mendadak karena kecelakaan saat pulang dari bekerja. Saat ini AM memiliki satu orang anak laki-laki yang berusia satu tahun. Kondisi emosional AM yang mudah meledak membuat AM sulit menyesuaikan diri dengan semua perubahan yang terjadi. Butuh waktu untuk menerima keadaan yang begitu berat. Bahkan sampai saat ini AM masih belum benar-benar bisa menerima kenyataan. Subjek menganggap posisi almarhum suaminya tidak bisa di gantikan oleh orang lain. Ketakutan subjek untuk mendapatkan pengganti suami yang tidak sesuai seperti almarhum suaminya menjadi pertimbangan subjek untuk menikah lagi. Akan tetapi ibu AM selalu memberikan dukungan dan kekuatan agar AM dapat menjalaninya dengan baik. Ibu AM selalu setia dan membantu dalam mengurus dan menjaga anaknya ketika ia bekerja. Begitupun juga adaiknya yang selalu mendukung dalam menjalani perannya seorang diri.

Ketiga subjek tersebut mengalami kematian suami yang mendadak menyebabkan perasaan kesedihan yang mendalam. Mereka berusaha untuk mampu untuk tetap bertahan dan menerima kondisi yang mereka alami. Penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan tidak hanya akibat kedukaan karena kehilangan sang suami tetapi lebih kepada bagaimana subjek dapat mengatasi masalah emosi marahnya pasca kepergian suaminya. Bahkan

RD dan AM sempat ingin bunuh diri saat terjadinya peristiwa itu. Ketiga subjek merasakan perbedaan dalam mengekspresikan emosi marahnya setelah peristiwa kematian suami secara mendadak.

Beberapa masalah yang hampir sama di alami oleh ketiga subjek, mereka mengalami kemarahan yang luar biasa setelah kematian suami secara mendadak, yaitu dalam hal kesedihan yang mendalam akibat kepergian suami. Kehilangan peran suami, pengurusan anak dan ekonomi. Perbedaan terjadi pada EU dimana ia tidak mengalami masalah ekonomi dan pengasuhan anak yang berat jika dibandingkan dengan RD dan AM. Hal ini di karenakan EU masih belum memiliki anak dan masih dalam kandungan dan juga EU masih tinggal serumah dengan ibunya sehingga kebutuhan tidak terlalu banyak.

Menurut Chaplin (dalam Safaria dan Saputra, 2012) seseorang mengalami emosi marah di timbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Emosi juga secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Menurut Havighurst (dalam Dariyo, 2003) salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal adalah membina kehidupan rumah tangga. Dari sini dewasa tersebut harus mempersiapkan dan membuktikan diri bahwa dewasa tersebut sudah bisa mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi dewasa awal karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru. Namun, lebih dari itu, mereka juga harus dapat membentuk,

membina dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Ketika di dalam keluarga terjadi peristiwa seperti kematian, terjadilah stres di dalam kehidupan keluarga. Sehingga dalam keluarga tersebut menjadi keluarga orang tua tunggal. Ketika kematian terjadi mendadak dan tidak terduga akibat mengalami sakit yang mendadak sehingga membuat perasaan kaget dan ketidakpercayaan. Dalam sebuah survei terhadap sampel perwakilan dari orang dewasa awal usia 18 hingga 45 tahun di sebuah kota besar di Amerika Serikat, trauma yang paling sering dilaporkan memicu reaksi stres tinggi adalah kematian mendadak dan tidak terduga terhadap seorang terkasih (Breslau dkk, 1998). Begitupun dari studi kasus di London dan The Yale mengenai duka cita (Maciejewski et al, 2007), bahwa pada orang dewasa muda, mereka mudah marah akibat berpisah dengan orang yang dicintainya. Dan puncak kemarahan itu sekitar lima bulan setelah kematian itu dan juga mengalami kemarahan yang berlebihan pada beberapa waktu selama beberapa tahun. Bagaimanapun wanita yang ditinggal mati pasangan hidupnya menyebabkan kehilangan yang luar biasa dan juga berbagai masalah muncul dalam hidupnya.

Saat peristiwa kematian terjadi dalam sebuah pernikahan, pasangan yang ditinggalkan menjadi sangat sulit untuk membangun kembali kehidupan tanpa pasangannya (Duvall dan Miller, 1985). Seseorang yang ia cintai dan ia harapkan untuk menjadi pelindung serta pemimpin dalam keluarga yang mereka bangun harus meninggalkannya untuk selama-lamanya. (dalam Mardhika, 2013).

Bagi mereka yang mengalami peristiwa kematian pasangan yang terjadi pada usia muda dan secara tiba-tiba, atau kematian yang tidak diharapkan akan dirasakan lebih tragis daripada kematian pada usia tua dan kematian yang terjadi melalui penderitaan penyakit yang lama (dalam Mardhika, 2013). Meskipun peristiwa kematian pasangan mendadak merupakan suatu hal yang berat, namun sebagai makhluk yang tidak dapat merubah ketetapan Tuhan maka manusia diberi kelebihan akal untuk dapat mengubah sikap serta pemikirannya terhadap keadaan itu. Dalam Papalia Olds, & Feldman (2009) dijelaskan kehilangan seseorang karena kematian sering kali dapat membawa perubahan dalam status dan peran. Merupakan suatu fase yang sulit bagi perempuan saat ia kehilangan pasangan hidupnya.

Penelitian ini menemukan wanita yang di tinggal suaminya meninggal mengalami beban psikologis yang luar biasa. Mereka harus menerima kenyataan yang sebelumnya tidak pernah terbayangkan. RD sempat merasakan stres yang mengakibatkan kemarahan yang luar biasa ketika di tinggal oleh suaminya. Hal ini di alami oleh RD dan AM yang sempat minder dan malu dengan status mereka yang saat ini menjadi janda. Ketiga subjek tersebut masih sering sedih dan menangis ketika ingatan tentang suaminya muncul. Ingatan tersebut muncul terutama ketika mereka sedang sendiri. Bahkan RD dan AM mengalami kehampaan hidup saat terjadinya peristiwa itu.

Emosi marah pada masing-masing subjek memiliki porsi yang berbeda untuk dibahas dalam sub bab ini. Peneliti akan membahas tiap subjek sesuai dengan data yang dihasilkan dari wawancara yang sudah dilakukan. Dalam

pembahasan kali ini peneliti mencoba menyatukan beberapa pendapat dari para ahli mengenai beberapa bentuk ekspresi emosi marah dan peneliti akan menjabarkan hasil sesuai dengan bentuk-bentuk ekspresi emosi marah pada wanita dewasa awal yang di tinggal mati pasangannya.

Menurut RD tentang emosi marah adalah luapan emosi yang di ungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan. Sehingga RD merasa puas saat kemarahan tersebut dapat di ungkapkan.

Menurut EU emosi marah adalah luapan emosi baik di pendam atau di utarakan. Bagi pandangan subjek kedua emosi menjadi tidak normal saat individu tersebut mengalami kemarahan yang berlebihan. Sedangkan menurut AM emosi marah adalah emosi yang dibawa oleh kekuatan untuk memperoleh kepuasan. Subjek ketiga juga mengatakan bahwa marah itu normal akan tetapi bisa di katakan tidak normal karena mengalami kemarahan yang berlebihan. Ketiga subjek tersebut mudah marah saat di tinggal oleh pasangannya. Karena harus menanggung kehidupan dirinya sendiri dan juga anaknya tanpa di temani sang suami. Dan ketiga subjek tersebut sebelumnya tidak pernah bekerja dan hanya mengandalkan penghasilan dari sang suami

Dalam penelitian Perdana dan Dewi (2015) menunjukkan bahwa kesepian yang muncul akibat berpisah dengan pasangan hidup dapat membangun suatu reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan, bahkan rasa geram yang membuat seseorang marah pada lingkungan dan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan dari informan MU, AS, LP

dan RB selaku kerabat subjek bahwa mereka sangat mendukung sepenuhnya untuk kebaikan subjek. Dukungan keluarga sangat membantu mereka dalam melakukan proses penyesuaian diri dengan kondisi sebagai ibu tunggal yang dialami. Selain dukungan dari keluarga ketiga subjek juga mengharapkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan informan A dan I selaku rekan dan tetangga subjek. Mereka mendukung ketiga subjek terutama hal pekerjaan. Mereka menyatakan bahwa rata-rata subjek mampu bekerja dengan baik meski terkadang masih sering mudah marah.

Rata-rata bagi mereka terkendala terhadap kesulitan dalam hal ekonomi dan anggapan terhadap status mereka sebagai seorang janda. Berdasarkan hasil penelitian pada ketiga subjek, hasil yang didapat adalah ketiga subjek tersebut dapat mengelola emosi marahnya dengan baik meski terkadang masih mudah marah saat teringat oleh suaminya walaupun dalam pengelolaan emosinya belum sempurna. Hal ini sangatlah penting bagi orang tua tunggal dalam menghadapi kesulitan, tekanan dan keterpurukan untuk tetap dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik. Dan juga tetap percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.