



GAMBARAN PENERIMAAN DIRI PADA LANSIA YANG DITINGGAL PASANGAN KARENA KEMATIAN

Maria Tabitha Grace Simangunsong¹, Nancy Naomi G.P. Aritonang²

Universitas HKBP Nommensen^{1,2}

e-mail: mariatabithagrace02@gmail.com

Diterima: 9/7/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 21/7/2026

ABSTRAK

Kematian pasangan hidup pada usia lanjut tidak hanya menghadirkan kehilangan secara emosional, tetapi juga menuntut penyesuaian terhadap perubahan peran, rutinitas, dan cara memaknai kehidupan. Dalam situasi tersebut, penerimaan diri menjadi bagian penting dari proses adaptasi yang berlangsung secara berbeda pada setiap individu. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana penerimaan diri terbentuk pada lansia yang kehilangan pasangan akibat kematian sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap proses tersebut. Kajian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif terhadap dua lansia di Desa Perkebunan Panigoran, Sumatera Utara, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan analisis kualitatif Creswell yang meliputi pengorganisasian data, pembacaan menyeluruh, pengodean, pengembangan tema, dan interpretasi. Analisis menunjukkan bahwa kedua partisipan menempuh perjalanan berduka yang tidak seragam, meskipun sama-sama memperlihatkan dinamika *denial*, *anger*, *bargaining*, dan *acceptance*, tanpa dominasi karakteristik *depression*. Penerimaan diri berkembang melalui kemampuan memaknai kehilangan sebagai bagian dari kehendak Tuhan, mempertahankan keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun keseimbangan hidup yang baru. Religiusitas, dukungan keluarga, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial maupun keagamaan menjadi sumber daya yang saling melengkapi selama proses adaptasi. Temuan ini menegaskan bahwa penerimaan diri pada lansia setelah kehilangan pasangan merupakan pengalaman yang kontekstual, dipengaruhi oleh interaksi antara aspek psikologis, spiritual, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Penerimaan Diri, Lansia Duda/Janda, Adaptasi Kehilangan, Proses Berduka, Kematian.*

ABSTRACT

The death of a spouse in later life represents a major life transition that reshapes older adults' emotional, social, and psychological well-being. Within this context, self-acceptance becomes an essential adaptive process through which older adults reconstruct meaning and continue their daily lives following bereavement. This study explored how self-acceptance develops among older adults who have lost their spouses due to death and identified the factors that facilitate this process. A descriptive qualitative approach was employed involving two older adults from Perkebunan Panigoran Village, North Sumatra, selected through *purposive sampling*. Data were generated through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation, and were analyzed using Creswell's qualitative analysis procedures, including data organization, comprehensive reading, coding, theme development, and interpretation. The findings revealed that although both participants experienced distinct bereavement trajectories, they demonstrated





the stages of denial, anger, bargaining, and acceptance, while depression did not emerge as a dominant characteristic. Self-acceptance was reflected in their ability to perceive the loss as part of God's will, establish a renewed sense of balance, and maintain adaptive engagement in everyday activities. This adaptive process was strengthened by religiosity, family support, broader social support, and participation in religious as well as community activities. These findings suggest that self-acceptance following spousal loss is a highly contextual and individualized experience shaped by the interaction of psychological, spiritual, and social resources, thereby enriching the understanding of bereavement adaptation among older adults in everyday life.

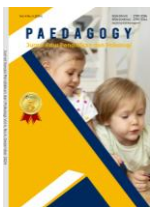
Keywords: *Self-Acceptance, Widowed Older Adults, Bereavement Adaptatio, Grief Process, Death.*

PENDAHULUAN

Perubahan struktur demografi di Indonesia tidak lagi sekadar ditandai oleh bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut, tetapi juga oleh semakin beragamnya pengalaman hidup yang menyertai fase tersebut. Pada tahun 2024, penduduk lanjut usia mencapai 12,00% dari total populasi nasional dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08% (BPS, 2024). Di balik angka tersebut tersimpan konsekuensi yang melampaui persoalan kesehatan fisik, sebab usia lanjut merupakan periode ketika individu berhadapan dengan penyesuaian terhadap perubahan fungsi tubuh, transformasi peran sosial, serta penyusunan kembali makna kehidupan. Hurlock (2002) menggambarkan masa ini sebagai tahap perkembangan yang sarat dengan tuntutan adaptasi, sementara temuan mutakhir memperlihatkan bahwa kemampuan seseorang menavigasi perubahan tersebut menjadi penentu penting bagi kesejahteraan psikologis pada usia lanjut (Boerner et al., 2024; Xu, 2025).

Dalam lintasan kehidupan lansia, tidak semua perubahan memiliki bobot psikologis yang sama. Kematian pasangan hidup merupakan salah satu pengalaman yang secara mendasar mengubah ritme keseharian karena hubungan yang selama bertahun-tahun menjadi sumber kelekatan emosional, dukungan sosial, sekaligus penyangga aktivitas praktis tiba-tiba terputus. Kehilangan semacam ini tidak hanya menghadirkan rasa duka, tetapi juga memaksa individu menegosiasikan kembali identitas, peran, dan arah kehidupannya. Kubler-Ross (1970) menjelaskan bahwa respons terhadap kehilangan dapat bergerak melalui tahapan denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Meski demikian, penelitian kontemporer menunjukkan bahwa perjalanan tersebut tidak bersifat linear maupun universal, melainkan dipengaruhi oleh dinamika psikologis, relasi sosial, serta cara individu membangun makna atas kehilangan yang dialaminya (Purrinton, 2023; Boerner et al., 2024; Seraji et al., 2024).

Kompleksitas tersebut menjelaskan mengapa pengalaman kehilangan pasangan menghasilkan konsekuensi yang sangat beragam. Pada sebagian lansia, kehilangan berkembang menjadi kesepian berkepanjangan, penurunan harga diri, bahkan gangguan psikologis yang menghambat fungsi kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, terdapat pula individu yang secara bertahap mampu membangun keseimbangan baru dan kembali menjalani kehidupan dengan orientasi yang lebih positif. Variasi ini memperlihatkan bahwa dampak kematian pasangan tidak ditentukan semata oleh peristiwa kehilangan itu sendiri, melainkan oleh kapasitas individu dalam menghadapi perubahan yang menyertainya. Berbagai penelitian mengaitkan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental dengan rendahnya dukungan sosial serta lemahnya resiliensi psikologis (Li et al., 2023; Srivastava et al., 2021). Pada saat yang sama, kemampuan menemukan kembali makna hidup, mempertahankan relasi sosial, dan



mengembangkan ketahanan psikologis justru menjadi fondasi bagi proses adaptasi yang lebih konstruktif (Rackoff & Newman, 2022; Rahmadewi & Lestari, 2024).

Di antara berbagai sumber daya psikologis yang berperan dalam proses tersebut, penerimaan diri menempati posisi yang sangat penting karena berkaitan dengan cara individu memandang dirinya setelah menghadapi perubahan besar dalam kehidupan. Sheerer (1957) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan menerima kelebihan, keterbatasan, pengalaman, dan kondisi pribadi secara realistis tanpa disertai penolakan terhadap diri sendiri. Pemaknaan ini tetap relevan karena penelitian terkini menghubungkan penerimaan diri dengan kemampuan mengelola emosi, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut (Ajisukmo & Permatasari, 2021; Pohan et al., 2021; Malahati, 2023). Bahkan, lansia yang memiliki penerimaan diri lebih baik cenderung lebih mampu menyusun kembali tujuan hidup, menjaga penghargaan terhadap diri sendiri, serta menafsirkan perubahan hidup secara lebih adaptif setelah kehilangan pasangan (Markhamah, 2024; Meliza et al., 2025).

Dengan demikian, penerimaan diri tidak dapat dipahami hanya sebagai titik akhir dari proses berduka. Meskipun acceptance dalam model Kubler-Ross (1970) sering diposisikan sebagai fase terakhir, pengalaman empiris menunjukkan bahwa penerimaan berkembang melalui interaksi yang terus berlangsung antara pengalaman emosional, kualitas hubungan dengan pasangan, dukungan sosial, religiusitas, serta kemampuan individu memberi makna terhadap kehilangan. Perspektif ini memperlihatkan bahwa perjalanan psikologis lansia jauh lebih dinamis dibandingkan representasi tahapan berduka yang bersifat normatif. Penelitian mutakhir juga menegaskan bahwa konteks kehidupan sehari-hari memberikan kontribusi yang sama pentingnya dengan respons emosional dalam membentuk proses adaptasi setelah kehilangan pasangan (Purrrington, 2023; Seraji et al., 2024; Boerner et al., 2024).

Berbagai penelitian mengenai penerimaan diri pada lansia telah memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis. Ajisukmo dan Permatasari (2021) mengidentifikasi pemahaman diri, religiusitas, dan dukungan sosial sebagai unsur yang berkaitan dengan penerimaan diri pada lansia yang hidup sendiri. Dalam konteks penghuni panti werdha, Pohan et al. (2021) menunjukkan keterkaitan kondisi kesehatan, lingkungan, dan dukungan keluarga dengan berkembangnya penerimaan diri. Kajian Malahati (2023) juga menempatkan konsep diri, positive thinking, successful aging, dan dukungan sosial sebagai faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya penerimaan diri. Sementara itu, penelitian yang berfokus pada kehilangan pasangan mulai mengungkap bahwa proses adaptasi berlangsung melalui pengalaman emosional yang sangat personal dan dipengaruhi oleh cara lansia memberi makna terhadap kematian pasangan (Rahmadewi & Lestari, 2024; Meliza et al., 2025; Maulidina et al., 2025). Meskipun demikian, kecenderungan kajian sebelumnya masih memisahkan pembahasan mengenai penerimaan diri dan pengalaman kehilangan, sehingga hubungan keduanya sebagai proses psikologis yang saling membentuk belum banyak dipahami melalui pengalaman subjektif lansia sendiri.

Atas dasar itu, penelitian ini memusatkan perhatian pada bagaimana penerimaan diri berkembang dalam kehidupan lansia setelah kehilangan pasangan akibat kematian. Kerangka berduka Kubler-Ross digunakan sebagai pijakan konseptual untuk membaca dinamika emosional partisipan, namun analisis diarahkan lebih jauh pada cara pengalaman tersebut berinteraksi dengan berbagai aspek kehidupan hingga membentuk penerimaan diri dalam keseharian. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi lansia melalui gambaran yang lebih kontekstual mengenai proses adaptasi



pascakehilangan. Sejalan dengan tujuan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerimaan diri pada lansia yang kehilangan pasangan hidup karena kematian sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi terbentuknya penerimaan diri tersebut.

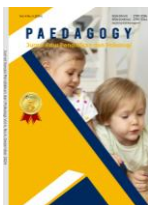
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerimaan diri pada lansia yang kehilangan pasangan hidup akibat kematian melalui pendekatan kualitatif dengan orientasi deskriptif. Seluruh proses penelitian dilaksanakan di Desa Panigoran, Sumatera Utara, dengan melibatkan dua orang partisipan yang dipilih secara *purposive* karena dinilai memiliki pengalaman yang sesuai dengan fokus kajian. Kriteria partisipan meliputi usia minimal 60 tahun, kehilangan pasangan karena kematian, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Partisipan terdiri atas seorang perempuan berusia 75 tahun yang telah kehilangan pasangan selama 15 tahun dan seorang laki-laki berusia 76 tahun yang kehilangan pasangan sekitar sepuluh bulan sebelum penelitian dilakukan. Perbedaan waktu sejak kehilangan tersebut memberikan kesempatan untuk menggambarkan dinamika penerimaan diri pada tahapan adaptasi yang berbeda.

Pengumpulan informasi dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi nonpartisipan, dan dokumentasi agar pengalaman partisipan dapat dipahami secara lebih utuh. Wawancara disusun dalam bentuk semi terstruktur sehingga peneliti tetap memiliki keleluasaan mengeksplorasi pengalaman yang berkembang selama proses percakapan. Pedoman wawancara dan lembar observasi dikembangkan sendiri berdasarkan tujuan penelitian, konsep penerimaan diri, serta teori tahapan berduka setelah kehilangan pasangan hidup dengan memuat indikator pengalaman kehilangan, respons emosional, proses penerimaan diri, strategi penyesuaian, dan dukungan sosial. Sebelum digunakan, instrumen tersebut dikonsultasikan kepada dosen pembimbing melalui *expert judgment* untuk memperoleh masukan mengenai kesesuaian isi, kejelasan pertanyaan, dan relevansinya dengan tujuan penelitian. Dokumentasi berupa *informed consent*, catatan lapangan, dan dokumentasi kegiatan dimanfaatkan sebagai data pendukung, sedangkan observasi digunakan untuk mencatat ekspresi dan perilaku partisipan selama wawancara berlangsung.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian diperkuat melalui *member check* agar hasil interpretasi sesuai dengan pengalaman yang disampaikan partisipan. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika melalui persetujuan partisipan (*informed consent*), keterlibatan secara sukarela, penyamaran identitas menggunakan inisial, serta pembatasan penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik. Analisis dilakukan secara simultan mengikuti tahapan Creswell (2009) yang mencakup pengorganisasian data, pembacaan menyeluruh, *coding*, pengembangan kategori dan tema, serta interpretasi makna. Tema-tema yang diperoleh kemudian ditafsirkan dengan mengaitkannya pada teori penerimaan diri, teori tahapan berduka Kübler-Ross, dan hasil penelitian terdahulu sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika penerimaan diri pada lansia setelah kehilangan pasangan hidup.





HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berfokus pada pengalaman lansia dalam membangun penerimaan diri setelah kehilangan pasangan hidup karena kematian. Pemahaman terhadap pengalaman tersebut memerlukan konteks mengenai latar belakang setiap partisipan sebagai dasar interpretasi temuan. Karakteristik partisipan menjadi bagian penting karena setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda. Informasi tersebut dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan Jenis Kelamin Usia			Lama Kehilangan Pasangan Status
R1	Perempuan	75 tahun	15 tahun Janda
R2	Laki-laki	76 tahun	10 bulan Duda

Karakteristik partisipan pada Tabel 1 memberikan konteks untuk memahami variasi pengalaman yang ditemukan selama penelitian. Perbedaan latar belakang memungkinkan munculnya dinamika penyesuaian diri yang tidak sama pada setiap individu. Kondisi tersebut memperkaya interpretasi terhadap proses penerimaan diri yang dialami partisipan. Selanjutnya, analisis diarahkan pada respons emosional yang muncul setelah kehilangan pasangan.

Respons Emosional Setelah Kehilangan Pasangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami respons emosional segera setelah kehilangan pasangan hidup. Kesedihan, rasa kehilangan, dan kesepian menjadi pengalaman awal yang muncul pada kedua partisipan. Meskipun demikian, intensitas dan cara mengekspresikan emosi berbeda sesuai dengan pengalaman hidup, kondisi keluarga, dan waktu kehilangan yang dialami masing-masing partisipan.

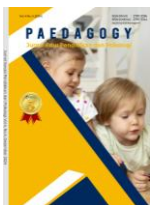
Partisipan pertama mengungkapkan bahwa kehilangan pasangan menimbulkan kesedihan yang mendalam karena suami merupakan sosok yang selalu memberikan perhatian dan dukungan selama menjalani kehidupan rumah tangga. Sementara itu, partisipan kedua juga mengakui adanya rasa sepi dan sedih setelah kehilangan pasangan, terutama pada minggu-minggu awal setelah peristiwa tersebut. Namun, kedua partisipan tidak menunjukkan kondisi yang mengarah pada keterpurukan berkepanjangan dan tetap berupaya menjalankan aktivitas sehari-hari.

Proses Penerimaan Diri

Analisis menunjukkan bahwa penerimaan diri berkembang melalui proses emosional yang berlangsung secara bertahap. Setiap partisipan memperlihatkan perjalanan penyesuaian yang khas sesuai pengalaman hidupnya. Pola tersebut kemudian dipetakan untuk memberikan gambaran mengenai dinamika proses berduka. Ringkasannya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tahapan Proses Berduka pada Partisipan

Tahapan Proses Berduka	Partisipan 1	Partisipan 2
<i>Denial</i>	✓	✓
<i>Anger</i>	✓	✓
<i>Bargaining</i>	✓	✓



Tahapan Proses Berduka Partisipan 1 Partisipan 2

<i>Depression</i>	—	—
<i>Acceptance</i>	✓	✓

Proses berduka pada kedua partisipan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa penerimaan diri berkembang melalui pengalaman yang bersifat individual. Perjalanan tersebut tidak selalu mengikuti pola yang sama meskipun menghadapi peristiwa kehilangan yang serupa. Hal ini menegaskan bahwa adaptasi psikologis dipengaruhi oleh cara individu memaknai kehilangan. Temuan tersebut menjadi dasar untuk memahami proses penerimaan diri yang dialami partisipan.

Penerimaan diri pada partisipan pertama ditunjukkan melalui kemampuan memaknai kematian pasangan sebagai kehendak Tuhan, mempertahankan kedekatan emosional secara simbolis melalui doa, serta mensyukuri keberadaan anak dan cucu sebagai sumber kebahagiaan. Adapun partisipan kedua menunjukkan penerimaan diri melalui sikap ikhlas, rasa syukur atas kesehatan yang masih dimiliki, serta keyakinan bahwa setiap manusia akan mengalami kematian sesuai dengan ketetapan Tuhan. Kedua partisipan mampu kembali menjalani aktivitas sehari-hari dan memandang kehidupannya secara lebih positif.

Faktor-Faktor yang Mendukung Penerimaan Diri

Selain perjalanan emosional, penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai faktor yang membantu partisipan menyesuaikan diri setelah kehilangan pasangan. Faktor-faktor tersebut muncul secara konsisten selama proses wawancara dan observasi. Keberadaannya memberikan gambaran mengenai sumber daya yang mendukung penerimaan diri pada lansia. Ringkasan temuan tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Faktor-Faktor yang Mendukung Penerimaan Diri

Tema	Temuan Penelitian
Religiusitas	Kehilangan dimaknai sebagai kehendak Tuhan sehingga membantu partisipan memperoleh ketenangan dan keikhlasan.
Dukungan keluarga	Kehadiran anak, cucu, dan keluarga memberikan dukungan emosional serta meningkatkan semangat menjalani kehidupan.
Dukungan sosial	Interaksi dengan tetangga, kerabat, dan lingkungan sekitar membantu mengurangi rasa kesepian.
Aktivitas sosial dan keagamaan	Keterlibatan dalam kegiatan ibadah dan aktivitas sosial membantu partisipan beradaptasi dengan kehidupan setelah kehilangan pasangan.

Temuan pada tabel 3 ini menunjukkan bahwa penerimaan diri terbentuk melalui perpaduan berbagai faktor yang saling melengkapi. Dukungan dari lingkungan dan kekuatan pribadi berperan dalam membantu partisipan menghadapi perubahan kehidupan. Kondisi tersebut memungkinkan lansia mempertahankan kesejahteraan psikologis setelah kehilangan pasangan. Dengan demikian, penerimaan diri dipahami sebagai proses adaptasi yang berkembang secara bertahap dan bersifat personal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri pada lansia yang ditinggal pasangan hidup karena kematian merupakan proses yang bersifat individual.



Meskipun kedua partisipan memiliki pengalaman kehilangan yang berbeda, keduanya mampu mencapai penerimaan diri melalui proses adaptasi emosional yang didukung oleh religiusitas, dukungan keluarga, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial dan keagamaan.

Pembahasan

Kehilangan pasangan pada masa lanjut usia menghadirkan perubahan yang menjangkau hampir seluruh aspek kehidupan, mulai dari rutinitas sehari-hari hingga cara individu memandang dirinya sendiri. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa proses tersebut tidak dapat dipahami hanya sebagai respons emosional terhadap kematian pasangan, melainkan sebagai perjalanan penyesuaian yang terus berkembang seiring perubahan pengalaman hidup. Meskipun kedua partisipan memperlihatkan respons yang dapat dipetakan melalui kerangka kedukaan Kübler-Ross, dinamika yang muncul menunjukkan bahwa tahapan tersebut tidak berlangsung secara berurutan maupun memiliki intensitas yang sama. Ketidadaan gejala depresi yang dominan pada kedua partisipan mengindikasikan bahwa pengalaman kehilangan tidak selalu bermuara pada gangguan psikologis yang berat. Sebaliknya, proses adaptasi tampak berkembang melalui kemampuan individu menafsirkan kembali perubahan hidup yang dialaminya. Dalam konteks ini, model Kübler-Ross lebih relevan dipandang sebagai lensa untuk memahami keragaman pengalaman berduka daripada sebagai pola perkembangan emosional yang bersifat tetap (Kubler-Ross, 1970; Boerner et al., 2024; Seraji et al., 2024).

Pengalaman kedua partisipan juga memperlihatkan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang terus dibangun, bukan kondisi ketika kesedihan telah sepenuhnya hilang. Kenangan terhadap pasangan tetap hadir dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tidak lagi mendominasi cara mereka menjalani aktivitas maupun memandang masa depan. Dengan kata lain, kehilangan menjadi bagian dari perjalanan hidup yang berhasil diintegrasikan ke dalam identitas diri, bukan pengalaman yang harus dihapus dari ingatan. Perspektif ini memperluas pemahaman mengenai penerimaan diri sebagaimana dikemukakan Sheerer (1957), yaitu kemampuan menerima pengalaman hidup secara realistis tanpa mengurangi penghargaan terhadap diri sendiri. Makna tersebut juga sejalan dengan temuan Ajisuksmo dan Permatasari (2021), Malahati (2023), serta Rahmadewi dan Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berkembang melalui proses refleksi dan pemaknaan atas berbagai perubahan yang dialami sepanjang kehidupan.

Menariknya, perjalanan menuju penerimaan tidak menunjukkan pola yang seragam meskipun kedua partisipan mengalami jenis kehilangan yang sama. Perempuan yang telah hidup sendiri selama lima belas tahun masih menggambarkan kuatnya ikatan emosional dengan pasangan, sedangkan partisipan laki-laki lebih cepat kembali pada aktivitas sehari-hari meskipun tetap menyimpan penyesalan terhadap beberapa pengalaman sebelum istrinya meninggal. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa waktu bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan adaptasi. Cara seseorang membangun relasi dengan pasangan, pengalaman hidup sebelumnya, serta strategi menghadapi tekanan psikologis ikut membentuk arah penyesuaian setelah kehilangan. Oleh karena itu, pengalaman widowhood lebih tepat dipahami sebagai proses yang sangat personal daripada sebagai fase perkembangan yang berlangsung secara universal. Penafsiran tersebut konsisten dengan Rackoff dan Newman (2022) yang menempatkan karakteristik psikologis sebagai prediktor resiliensi pada masa widowhood, sekaligus didukung oleh Seraji et al. (2024) yang menekankan pentingnya pengalaman personal, kondisi keluarga, dan sumber daya psikososial dalam membentuk proses adaptasi.





Analisis terhadap narasi partisipan menunjukkan bahwa religiusitas berfungsi lebih luas daripada sekadar praktik keagamaan. Aktivitas seperti berdoa, mengikuti pengajian, dan menjalankan ibadah menjadi ruang bagi partisipan untuk menyusun kembali makna atas kehilangan yang dialami. Kematian pasangan tidak dipandang sebagai peristiwa yang harus dilawan, melainkan sebagai bagian dari ketentuan Tuhan yang perlu diterima dengan kesadaran. Pemaknaan tersebut membantu mengurangi penolakan berkepanjangan sekaligus menghadirkan rasa tenang ketika menghadapi perubahan besar dalam kehidupan. Dengan demikian, religiusitas bekerja sebagai mekanisme koping yang menghubungkan aspek emosional dengan keyakinan spiritual sehingga individu memiliki dasar psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi masa berduka. Temuan ini sejalan dengan Haq dan Mariyati (2025) serta Markhamah (2024) yang menjelaskan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap penurunan kecemasan sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis pada kelompok lanjut usia.

Di samping sumber daya internal tersebut, lingkungan sosial memperlihatkan kontribusi yang tidak kalah penting dalam menjaga keberlangsungan proses adaptasi. Kedekatan dengan anak, cucu, keluarga besar, tetangga, maupun teman sebaya memberikan ruang bagi lansia untuk tetap merasa dihargai dan menjadi bagian dari kehidupan sosial di sekitarnya. Dukungan yang diterima bukan hanya berbentuk bantuan praktis, tetapi juga kehadiran emosional yang mengurangi perasaan menghadapi kehilangan seorang diri. Hubungan interpersonal yang tetap terpelihara memungkinkan partisipan mempertahankan aktivitas sehari-hari, sehingga perubahan yang terjadi setelah kematian pasangan tidak berkembang menjadi keterasingan sosial. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Maulida et al. (2025) mengenai pentingnya dukungan sosial sebagai penopang kesejahteraan lansia serta selaras dengan Aziza et al. (2026) yang menunjukkan bahwa kombinasi dukungan keluarga dan religiusitas berkontribusi dalam menurunkan kesepian pada usia lanjut.

Keterkaitan antara pengalaman emosional dan kualitas relasi sosial tampak menjadi salah satu karakter utama dalam proses penyesuaian kedua partisipan. Rasa rindu, kesepian, dan perubahan rutinitas memang muncul sebagai respons awal setelah kehilangan pasangan, namun pengalaman tersebut tidak berkembang secara menetap karena mereka tetap memiliki kesempatan membangun interaksi yang bermakna dengan lingkungan sekitar. Temuan ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia tidak hanya dibentuk oleh kemampuan individu mengelola emosinya, tetapi juga oleh keberadaan jaringan sosial yang mampu memberikan rasa aman dan kebermaknaan. Penjelasan tersebut sejalan dengan Dahlberg (2021) yang menempatkan kesepian sebagai tantangan utama kesehatan mental pada usia lanjut, sementara Boerner et al. (2024) menegaskan bahwa keberhasilan beradaptasi setelah widowhood sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang tersedia.

Temuan lain yang layak dicermati adalah tidak ditemukannya indikasi bahwa kehilangan pasangan secara otomatis mengarah pada penurunan fungsi psikologis yang berat. Kedua partisipan tetap mampu menjalankan peran dan aktivitas sehari-hari melalui perpaduan antara penerimaan terhadap realitas, keterlibatan dalam kegiatan yang bermakna, serta dukungan yang mereka peroleh dari lingkungan terdekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi pada usia lanjut tidak muncul secara spontan, tetapi berkembang melalui interaksi berbagai pengalaman yang memperkuat kemampuan individu menghadapi perubahan. Pandangan tersebut selaras dengan Rackoff dan Newman (2022) yang menjelaskan bahwa karakteristik psikologis tertentu berkaitan dengan proses pemulihan selama masa widowhood,





sedangkan Kim et al. (2022) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis lansia dibentuk oleh hubungan yang dinamis antara faktor biologis dan psikososial.

Secara konseptual, penelitian ini menawarkan sudut pandang bahwa penerimaan diri setelah kehilangan pasangan lebih tepat dipahami sebagai hasil negosiasi berkelanjutan antara pengalaman pribadi dan konteks sosial daripada sebagai capaian psikologis yang bersifat final. Pengalaman kedua partisipan memperlihatkan bahwa religiusitas, dukungan sosial, serta kemampuan memaknai kembali kehidupan tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat dalam membentuk kemampuan beradaptasi. Perspektif tersebut melengkapi kajian Rahmadewi dan Lestari (2024), Seraji et al. (2024), dan Malahati (2023) dengan menempatkan pengalaman subjektif lansia sebagai inti analisis. Melalui pendekatan tersebut, penerimaan diri tidak lagi dipahami hanya sebagai indikator keberhasilan mengatasi kehilangan, tetapi sebagai proses psikologis yang terus berkembang seiring individu membangun kembali makna hidup setelah kematian pasangan.

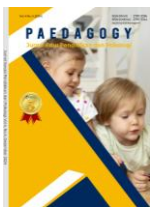
KESIMPULAN

Kehilangan pasangan pada masa lanjut usia memperlihatkan bahwa penerimaan diri bukanlah tujuan yang dicapai melalui satu jalur psikologis yang sama, melainkan proses yang dibentuk oleh pengalaman hidup setiap individu. Perjalanan kedua partisipan menegaskan bahwa respons terhadap kehilangan tidak dapat direduksi menjadi rangkaian tahapan yang bersifat universal. Makna yang diberikan terhadap peristiwa kehilangan, kemampuan menata kembali kehidupan sehari-hari, serta interaksi dengan lingkungan sosial menjadi unsur yang saling berkaitan dalam membentuk keseimbangan psikologis. Dalam konteks tersebut, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai penerimaan diri dengan menunjukkan bahwa adaptasi setelah kematian pasangan lahir dari perpaduan antara religiusitas, dukungan keluarga dan lingkungan sosial, serta pengalaman subjektif yang terus berkembang sepanjang kehidupan. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa pengalaman berduka pada lansia perlu dipahami secara kontekstual karena setiap individu membangun jalan penerimaannya melalui dinamika yang berbeda.

Pemahaman tersebut menghadirkan implikasi yang melampaui ranah akademik. Pendampingan bagi lansia yang kehilangan pasangan akan lebih bermakna apabila tidak hanya diarahkan untuk meredakan kesedihan, tetapi juga memberi ruang bagi mereka untuk mempertahankan relasi sosial, memperkuat dimensi spiritual, dan tetap terlibat dalam aktivitas yang memberikan makna bagi kehidupannya. Di sisi lain, ruang pengembangan penelitian masih terbuka luas melalui pelibatan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, baik dari aspek jenis kelamin, latar belakang budaya, lama kehilangan pasangan, maupun kondisi tempat tinggal. Pendekatan longitudinal ataupun *mixed methods* juga berpotensi memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana penerimaan diri terus berubah dari waktu ke waktu serta bagaimana religiusitas, resiliensi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis saling berinteraksi dalam perjalanan hidup lansia setelah kehilangan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajisuksmo, C. R. P., & Permatasari, D. A. (2021). Penerimaan diri warga lanjut usia yang hidup sendiri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 141–152. <https://doi.org/10.21009/JKKP.082.03>
- Aziza, W., Trisnani, R. P., & Finayanti, J. (2026). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial keluarga terhadap kesepian (*loneliness*) pada lansia. *Journal of Health Guidance and*



Counseling,

3(1).

<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JHGC/article/view/7522>

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Boerner, K., Stokes, J., & Jansen, T. (2024). Widowhood and bereavement in late life. *Current opinion in Psychology*, 55, 101748. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101748>
- Dahlberg, L. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1161–1164. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195>
- Haq, I., & Mariyati, L. (2025). Religiosity and Social Support as Determinants of Death Anxiety Among the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(1). <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i1.1792>
- Kim, S. Y., Park, E., Lim, W. J., Kim, S. I., Jeon, S. W., Chang, Y., ... & Kim, H. N. (2022). Association between gut microbiota and depressive symptoms: a cross-sectional population-based study in South Korea. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 84(7), 757-765. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001111>
- Li, X., Ge, T., Dong, Q., & Jiang, Q. (2023). Social participation, psychological resilience and depression among widowed older adults in China. *BMC geriatrics*, 23(1), 454. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04168-7>
- Malahati, F. (2023). Gambaran penerimaan diri pada lansia di indonesia. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1055-1064. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.702>
- Markhamah, M. (2024). Optimizing Self-Acceptance in the Elderly: The Influence of Islamic Guidance in Overcoming the Loss of a Life Partner. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 11(1), 01–11. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/43527
- Maulida, Y., Bahri, N. S., Hidayah, N. A., Maeyani, F., Larasati, B. D., Kamila, A. N., ... & Hikmah, S. (2025). Dinamika Dukungan Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(1), 334-345. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i1.867>
- Maulidina, N. H., Hidayat, S., Huzaimah, N., Salat, S. Y. S., & Andrian, M. W. (2025). Phenomenological Experiences of Grief Among Elderly Following Family Loss in Indonesia: A Roy's Adaptation Model-Based Inquiry. *International Journal of Health Concord*, 1(2), 131-150. <https://doi.org/10.55018/ihc.v12.27>
- Meliza, N., Azizha, N. A. N., Arifianto, M. A., Widowati, S., & Kholidah, N. (2025). Impact of Spousal Loss on The Self-Esteem of Older Adults. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 7(2), 241-248. <https://doi.org/10.32734/ijns.v7i2.22741>
- Pohan, D. S., Ulfiana, E., & Qona'ah, A. (2021). Analysis of factors affecting self-acceptance in older adult living in nursing homes. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(2), 64-69. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i2.24981>
- Purrington, J. (2023). Psychological adjustment to spousal bereavement in older adults: a systematic review. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 88(1), 95-120. <https://doi.org/10.1177/003022282111043702>
- Rackoff, G. N., & Newman, M. G. (2022). Distinct psychological characteristics predict resilience and recovery throughout widowhood. *Behavior therapy*, 53(3), 428-439. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.11.002>
- Rahmadewi, S. R., & Lestari, S. (2024). Compassionately Aging: The Lived Experience of Elderly Following the Death of a Spouse. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(03), 270–283. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n03.p270-283>



- Seraji, A., Nasrabadi, T., Dehghan Nayeri, N., & Nasrollah, S. (2024). Context and Underlying Factors Influencing the Adaptation Process of Older Adults Facing Spousal Deaths: A Qualitative Study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228241289513. <https://doi.org/10.1177/00302228241289513>
- Srivastava, S., Debnath, P., Shri, N., & Muhammad, T. (2021). The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific reports*, 11(1), 21641. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01238-x>
- Xu, S. (2025). Death of a Family Member and Self-Perceptions of Aging Among Middle-Aged and Older Adults. *Research on Aging*, 47(3-4), 181-192. <https://doi.org/10.1177/01640275241306702>