

**PENGALAMAN PENYESUAIAN DIRI ATAS KEMATIAN PASANGAN  
PADA PEREMPUAN DEWASA MADYA**

*Maria Vabiola Unu De Guadalupe Tallan*

**ABSTRAK**

Kematian pasangan menjadi suatu persoalan yang serius bagi perempuan, karena berdampak pada kesejahteraan secara fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengalaman penyesuaian diri atas kematian pasangan hidup pada perempuan dewasa madya. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa madya yang berstatus janda cerai mati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif induktif, dengan teknik pengambilan data yaitu *in-depth interview*. Hasil penelitian menemukan dampak atau reaksi dari peristiwa kematian pasangan yaitu adanya perasaan sedih, takut, khawatir, rasa tidak percaya, putus asa, tidak berdaya hampa, marah, menyalahkan keadaan, dan *shock*. malu sebagai janda, sakit dan berat badan menurun. Dalam menghadapi dampak negatif dari kematian pasangan, perempuan dewasa madya membenahi diri untuk memperoleh keseimbangan dengan cara menyibukkan diri dengan berbagai aktiifitas sosial, memaknai keadaan secara positif, belajar dari pengalaman orang lain, dan berdoa kepada Tuhan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri atas kematian pasangan adalah kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai orang tua tunggal dan dukungan sosial sebagai faktor pendukung, dan sikap negatif dari orang lain sebagai faktor penghambat. Kematian pasangan juga meyebabkan perempuan dewasa madya mengalami perubahan konsep diri yaitu menjadi mandiri, menjadi aktif, dan menjadi suportif.

**Kata kunci:** Janda cerai mati, Penyesuaian diri.

**ADJUSTMENT EXPERIENCES TO PARTNER DEATH IN MIDDLE-AGED  
WOMEN**

*Maria Vabiola Unu De Guadalupe Tallan*

**ABSTRACT**

*The death of a spouse is a serious issue for women, because it has an impact on physical, psychological and social well-being. This study aims to reveal the experience of adjustment to the death of a spouse in middle-aged women. The participants in this study were middle-aged women who were divorced widows. This research uses inductive qualitative methods, with data collection techniques, namely in-depth interviews. The results of the study found the impact or reaction to the death of a spouse, namely feelings of sadness, fear, worry, distrust, hopelessness, helplessness, anger, blaming the situation, and shock. shame as a widow, illness and weight loss. In facing the negative impact of the death of a spouse, middle-aged women fix themselves to gain balance by keeping themselves busy with various social activities, interpreting the situation positively, learning from the experiences of others, and praying to God. Factors that influence self-adjustment to the death of a spouse are awareness of their responsibilities as a single parent and social support as supporting factors, and negative attitudes from others as inhibiting factors. The death of a spouse also causes middle-aged women to experience changes in self-concept, namely becoming independent, becoming active, and becoming supportive.*

**Keywords:** *Death divorce widow, Self-adjustment.*