



## **Dinamika *Islamic Wellness* dan Resiliensi: Studi Fenomenologi pada Wanita yang Kehilangan Suami Akibat Kematian**

**Vivi Ayusna Putri Saragih<sup>1</sup>, Evi Afifah Hurriyati<sup>2</sup>**

International Open University <sup>1,2</sup>

e-mail: [viviayusnaputru.saragih@student.iou.edu.gm](mailto:viviayusnaputru.saragih@student.iou.edu.gm)

### **Abstract**

*This study aims to gain an in-depth understanding of the dynamics of Islamic wellness and resilience among women who have lost their husbands due to death, as well as to examine the role of the tazkiyatun nafs process in coping with the experience of grief. The study employs a qualitative approach with a phenomenological design to explore the meaning of participants' subjective experiences. The participants consisted of three Muslim women aged 25–60 years who have children and had experienced the loss of their husbands for at least two years, selected purposively based on the research criteria. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and subsequently analyzed using phenomenological thematic analysis. The findings indicate that the experience of loss gives rise to complex and non-linear grieving dynamics. Within this process, the strengthening of Islamic wellness dimensions plays a crucial role in helping participants regulate emotions, reconstruct meaning in life, and reinforce social relationships grounded in Islamic values. This study further emphasizes that the integration of Islamic values, Islamic wellness, and tazkiyatun nafs constitutes an essential foundation for strengthening resilience among women who experience spousal loss due to death.*

**Keywords:** *Islamic Wellness, Resilience, Grieving Process, Widowed Women.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika *Islamic wellness* dan resiliensi pada wanita yang kehilangan suami akibat kematian, serta mengkaji peran proses *tazkiyatun nafs* dalam menghadapi pengalaman berduka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis guna menggali makna pengalaman subjektif partisipan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang wanita muslimah berusia 25–60 tahun yang memiliki anak dan telah mengalami kehilangan suami minimal dua tahun, yang dipilih secara purposive sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan memunculkan dinamika berduka yang bersifat kompleks dan tidak selalu berlangsung secara linear. Dalam proses tersebut, penguatan dimensi *Islamic wellness* berperan penting dalam membantu partisipan mengelola emosi, membangun kembali makna hidup, serta memperkuat relasi sosial berbasis nilai-nilai keislaman. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam, *Islamic wellness*, dan *tazkiyatun nafs* merupakan landasan penting dalam memperkuat resiliensi pada wanita yang mengalami kehilangan pasangan akibat kematian.

**Kata Kunci:** *Islamic Wellness, Resiliensi, Proses Berduka, Wanita Kehilangan Suami.*

## **PENDAHULUAN**

Paradigma holistik kesejahteraan dalam Islam menekankan pentingnya integrasi dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan fisik sebagai suatu kesatuan dalam mencapai kesejahteraan sejati. Konsep kesejahteraan holistik ini telah menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara kesehatan spiritual dan kesehatan fisik. Penelitian oleh Gillani dan Khan (2025) menegaskan bahwa pengembangan karakter dan penekanan pada nilai-nilai kebaikan dalam Islam (Husn-i-Akhlaaq) berkontribusi pada pertumbuhan spiritual dan pengembangan diri, sehingga mendorong kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. Penelitian oleh Setiady dan Askar (2025) menunjukkan bahwa hadis-hadis pendidikan dalam Islam memberikan kerangka yang komprehensif untuk memahami kesejahteraan mahasiswa, termasuk dimensi spiritual dan sosial yang penting untuk kesejahteraan individu.

Kesejahteraan kontemporer sering kali dipandang melalui lensa materialistik dan hedonistik, di mana tujuan hidup ditentukan oleh pencarian kesenangan jangka pendek dan akumulasi kekayaan. Pendekatan ini berasumsi bahwa kepuasan dapat dicapai melalui konsumerisme dan pengalaman fisik semata, yang pada gilirannya dapat mengarah pada krisis makna dalam hidup individu. Penelitian oleh Yi dan Kase menunjukkan bagaimana individu, terutama dalam konteks yang lebih tua, mencari pengertian dan tujuan melalui komponen spiritual, baik dalam konteks religius maupun sekuler. Dalam studi mereka, responden melaporkan bahwa pengalaman terhubung dengan alam dan momen-momen spiritual memberikan dukungan emosional yang lebih signifikan daripada pencapaian material (Yi & Kase, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Majda et al. menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas dan religiositas yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, tercermin dalam fungsi fisik, emosional, dan sosial yang lebih baik (Majda et al., 2022). Islamic Wellness dapat dipahami sebagai suatu konstruk holistik yang menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai keislaman dalam upaya mencapai dan mempertahankan kesejahteraan. Konsep ini meliputi komponen-komponen penting seperti iman, sabar, syukur, tawakkal, ibadah ritual dan sosial, serta komunitas. Iman bertindak sebagai landasan utama yang memberikan makna dan tujuan hidup, sementara sabar dan syukur memainkan peranan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental. Praktik ibadah ritual dan sosial tidak hanya memperkuat iman tetapi juga membangun kohesi komunitas (ukhuwwah), yang memperkuat jaringan dukungan sosial dan emosional (Rahim et al., 2023).

Transisi hidup yang kritis, seperti ujian hidup berat atau musibah, sering kali menguji ketahanan individu dan komunitas. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi, pulih, dan bahkan berkembang setelah

pengalaman traumatis, menjadi kunci dalam menginformasikan pendekatan terhadap krisis ini.

Penelitian oleh Setiady & Askar (2025) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan penting dengan resiliensi pascatrauma, di mana individu yang memiliki nilai-nilai religius yang kuat mampu menggunakan sumber daya spiritual untuk mengatasi trauma yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam tidak hanya menyediakan dukungan emosional tetapi juga memberikan makna yang mendalam pada pengalaman-pengalaman sulit. Penelitian oleh Kunst Black & Kunst (2025) menemukan bahwa dukungan sosial, optimisme, dan mindfulness, bersamaan dengan identifikasi religius yang tinggi, berkontribusi pada peningkatan pertumbuhan pascatrauma. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berdampak pada individu secara individu, tetapi juga dapat berdampak positif pada komunitas secara keseluruhan setelah mengalami gelombang trauma.

Kehilangan pasangan akibat kematian, khususnya bagi wanita, merupakan pengalaman yang sangat kompleks dan berpotensi mengarah pada berbagai bentuk penderitaan psikologis. Penelitian oleh Lundorff et al. menunjukkan prevalensi gangguan berduka berkepanjangan, yang mengisyaratkan bahwa beberapa wanita mungkin tidak pernah sepenuhnya mengatasi kehilangan dan mampu kembali ke fungsi psikologis yang stabil (Lundorff et al., 2017). Penelitian yang menggarisbawahi pentingnya memahami konteks sosial dan aspek budaya dalam pemrosesan berduka, terutama dalam kerugian yang tidak alami, yang sering kali lebih traumatis dan berdampak mendalam pada kesehatan mental (Djelantik et al., 2020).

Strategi maladaptif dalam mengelola rasa kehilangan, seperti penghindaran emosional, dapat memperburuk keadaan psikologis (Williams et al., 2019). Namun, intervensi yang mendorong penyeimbangan antara pengaturan ulang tujuan dan beradaptasi dengan realitas baru setelah kehilangan terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Williams et al., 2019). Selain itu, penekanan pada pengembangan keterampilan koping yang adaptif melalui terapi dukungan dapat membantu wanita dalam proses berduka ini, secara signifikan meningkatkan kualitas kehidupan mereka dalam menghadapi kehilangan pasangan. Kehilangan pasangan karena kematian merupakan salah satu tekanan psikologis yang dapat dialami seseorang. Banyak studi menunjukkan bahwa individu yang kehilangan pasangan menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian yang relevan menunjukkan bahwa kehilangan pasangan dapat meningkatkan risiko kesehatan mental yang signifikan. Studi menunjukkan individu yang mengalami kehilangan pasangan sering kali menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengalami

kehilangan tersebut Ryff (2013). Faktor-faktor seperti dukungan sosial dan mekanisme penanganannya yang efektif berperan penting dalam memitigasi dampak negatif dari kehilangan.

Individu seringkali mengalami perubahan yang signifikan dalam peran dan identitas diri mereka. Dampak emosional yang kompleks sering kali menyertai transisi ini, terutama bagi mereka yang telah menjalani kehidupan dalam ikatan pernikahan yang panjang dan erat. Penelitian oleh Yopp et al. menunjukkan bahwa orang tua yang kehilangan pasangan menghadapi tekanan tambahan, seperti tanggung jawab dalam membesarkan anak sambil berjuang dengan rasa duka Yopp et al. (2019). Hal ini seringkali menjadikan mereka merasa terasing dan kehilangan, karena mereka harus beradaptasi dengan peran ganda sebagai orang tua sekaligus sebagai individu yang berduka. Identitas mereka yang sebelumnya terjalin erat dengan pasangan kini harus dibentuk kembali, ke arah peran yang baru yang seringkali dipenuhi dengan tantangan emosional dan sosial.

Perubahan peran yang dramatis tersebut sering kali diiringi dengan dampak psikologis yang signifikan. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mencari arti dari kehilangan, yang dapat memperburuk perasaan kesedihan dan ketidakpastian mereka (Sudrajat et al., 2023). Sebagai contoh, penelitian oleh Cho et al. menemukan bahwa wanita yang mengalami kehilangan pasangan cenderung merasakan beban psikologis yang lebih besar dibanding pria, terutama karena mereka harus mengisi kekosongan yang ditinggalkan (Cho et al., 2024). Meskipun tantangan yang dihadapi dapat menjadi sangat besar, banyak penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dapat berkembang di tengah kesedihan (Gul et al., 2023). Wanita yang mampu membangun jaringan sosial yang kuat dan melakukan aktivitas yang mendukung kesejahteraan emosional mereka cenderung mengalami pemulihan yang lebih baik (Huda & Sa'diyah, 2024).

Psikologi Islam menawarkan pendekatan unik dalam memahami pengalaman psikologis individu, terutama di kalangan umat Muslim. Salah satu konsep kunci dalam psikologi Islam adalah pentingnya integrasi antara aspek spiritual dan psikologis. Religiusitas memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis umat Muslim. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki ikatan yang kuat dengan ajaran agama cenderung memiliki lebih banyak dukungan sosial dan ketahanan dalam menghadapi stres (Basudewa et al., 2025). Psikologi Islam menganggap penerimaan takdir dan konsep Qada dan Qadar sebagai elemen penting yang membantu individu membangun ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Islamic wellness melibatkan harmonisasi antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam kehidupan umat Muslim. Dalam konteks ini, wellness tidak hanya dilihat dari

perspektif kesehatan fisik atau psikologis, melainkan juga bagaimana individu dapat mencapai keseimbangan melalui penerapan nilai-nilai Islam. Konsep ini menekankan praktik-praktik spiritual seperti ibadah, tazkiyah (pembersihan jiwa), dan aktivitas sosial yang selaras dengan ajaran Qur'an dan Sunnah. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi aktif dengan ajaran Islam, seperti dzikir dan shalat, memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental (Nasrin, 2025; (Amin et al., 2025; . Hal ini menegaskan pentingnya spiritualitas dalam membentuk ketahanan dan kemampuan individu untuk mengatasi penderitaan.

Resiliensi, atau kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, sangat penting dalam proses menghadapi berita duka atau penderitaan berat. Dalam perspektif Islam, konsep sabar (kesabaran) dan tawakkul (kepercayaan kepada Allah) menjadi landasan bagi individu untuk mengatasi masalah (Nasrin, 2025; (Amin et al., 2025). Sebuah studi menunjukkan bahwa nilai-nilai keislaman yang menekankan kesabaran membantu individu dalam merespons dan beradaptasi terhadap peristiwa traumatis. Pentingnya memadukan konsep Islamic wellness dan resiliensi dalam program dukungan kesehatan mental tidak dapat diabaikan. Intervensi yang memanfaatkan nilai-nilai Islam dapat memberikan kerangka kerja yang berharga bagi individu yang berjuang dengan kesehatan mental. Sebagai contoh, pengguna edukasi berbasis agama seperti majlis zikir dan konseling yang berlandaskan spiritualitas dapat meningkatkan kesejahteraan mental individu di tengah tantangan hidup. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan komunitas, yang menjadi faktor penting dalam menghadapi penderitaan bersama (Amin et al., 2025; Rothman, 2024).

Wanita kehilangan suami akibat kematian dapat menghadapi serangkaian pengalaman yang sangat kompleks, termasuk perasaan kehilangan, kesepian, dan bahkan stigma sosial. Dalam hal ini, fenomenologi sangat cocok untuk menerangi dimensi emosional yang terdalam, termasuk cara mereka mengatasi kesedihan dan menemukan makna baru setelah kehilangan (You et al., 2022; Lamba & Longkoi, 2024). Penelitian oleh Lamba dan Longkoi menunjukkan bagaimana pengalaman pribadi Wanita yang suaminya meninggal dunia sangat berbeda dengan pengalaman kehilangan orang lain, memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa yang unik dalam cara mereka mengelola penderitaan (Kalantari et al., 2023). Dengan memahami pandangan dunia mereka, peneliti dapat memberikan rangkaian temuan yang lebih holistik mengenai beragam respon psikologis yang mungkin tidak dapat terlihat dengan pendekatan kuantitatif biasa. Dengan menerapkan pendekatan fenomenologi, peneliti dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kebutuhan Wanita yang suaminya meninggal dunia dan

tantangan yang mereka hadapi. Hal ini bisa sangat bermanfaat dalam merancang program intervensi yang lebih efektif dan kebijakan berbasis dukungan yang sesuai (Rahman et al., 2025)). Temuan yang diperoleh dari pendekatan fenomenologi dapat memberikan wawasan kritis bagi pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif untuk wanita yang suaminya meninggal dunia di masyarakat, mengurangi stigma dan memperkuat jaringan dukungan yang ada (Hadi et al., 2024; Rahman et al., 2025).

Kajian literatur mengenai perempuan yang kehilangan pasangan menunjukkan bahwa peristiwa ini merupakan pengalaman hidup yang kompleks dan multidimensional, baik dari perspektif psikologis maupun spiritual. Secara psikologis, kehilangan pasangan memicu guncangan emosional yang signifikan, termasuk meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan disorganisasi identitas akibat perubahan peran dalam kehidupan sehari-hari (Rahnama et al., 2015). Kondisi ini sering kali diperburuk oleh stigma sosial dan marginalisasi yang membatasi akses perempuan terhadap dukungan sosial yang memadai (Robert et al., 2019; Kais and Islam, 2016). Dalam perspektif Islam, kehilangan pasangan tidak semata dipandang sebagai krisis, melainkan sebagai bagian dari ujian kehidupan yang mengandung dimensi perlindungan martabat dan keadilan sosial. Prinsip-prinsip syariah, seperti pengaturan hak waris dan masa 'iddah, memberikan kerangka normatif yang tidak hanya bersifat legal, tetapi juga berfungsi sebagai ruang pemulihan psikologis dan spiritual (Al-Thani, 2025).

Dampak psikologis pasca-kehilangan pasangan juga mencerminkan spektrum yang luas, meliputi duka mendalam, kesepian eksistensial, hingga kecemasan terhadap masa depan. Duka sebagai respons multidimensi dapat berkembang menjadi gangguan berkepanjangan apabila tidak dikelola secara adaptif (Coelho and Barbosa, 2016; Diolaiuti et al., 2021). Kehilangan pasangan sering kali menciptakan kekosongan emosional dan peningkatan beban tanggung jawab yang signifikan, yang pada akhirnya memicu isolasi sosial dan kerentanan psikologis (Dalmış et al., 2025; Wong et al., 2022). Ketidakpastian masa depan juga memperkuat tekanan psikologis melalui kekhawatiran terhadap stabilitas ekonomi, pengasuhan anak, dan keberlanjutan kehidupan (Eisma et al., 2021).

Masa 'iddah dapat dipahami sebagai fase reflektif yang memungkinkan individu melakukan rekonstruksi makna diri dan penguatan spiritual. Periode ini tidak hanya berfungsi sebagai ketentuan hukum, tetapi juga sebagai mekanisme pemulihan psikologis melalui praktik ibadah dan dukungan sosial yang terintegrasi (Khoiri and Mualla, 2020; Samsuri and Sayehu, 2025). Praktik religius seperti shalat, dzikir, dan doa terbukti memiliki kontribusi signifikan

dalam meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis individu yang sedang berduka (Nashrullah et al., 2024). Integrasi antara teori duka Barat dan nilai-nilai Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap proses pemulihan. Model Kübler-Ross dan pendekatan tugas berduka dari Worden menawarkan kerangka psikologis yang sistematis dalam memahami tahapan emosi dan adaptasi individu terhadap kehilangan (Walsh et al., 2002).

Konsep Islamic wellness menawarkan paradigma kesejahteraan yang holistik dengan mengintegrasikan dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual berbasis prinsip tauhid (Aydin, 2017). Berbeda dengan pendekatan Barat yang cenderung memisahkan antara hedonic dan eudaimonic well-being (Diener, 1984; Ryff and Keyes, 1995), Islamic wellness menempatkan iman, ibadah, makna hidup, emosi spiritual, relasi sosial, dan akhlak sebagai fondasi utama kesejahteraan (Awaad et al., 2023; Helaluddin, 2019). Dalam konteks perempuan yang kehilangan suami, integrasi dimensi-dimensi ini terbukti mampu memperkuat resiliensi, membantu individu tidak hanya bertahan dari tekanan psikologis, tetapi juga membangun kembali identitas diri yang lebih bermakna dan adaptif (Aryani and Lindawati, 2022; Rothman et al., 2024).

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi paradigma kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif perempuan yang kehilangan suami akibat kematian. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam mengungkap lived experience serta proses pemaknaan individu terhadap peristiwa kehilangan, resiliensi, dan pencapaian Islamic wellness secara kontekstual dan reflektif (Creswell, 2013). Peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat dalam interaksi dialogis dengan partisipan melalui wawancara mendalam. Untuk menjaga keotentikan data, prinsip bracketing diterapkan guna menunda asumsi subjektif peneliti, sehingga makna pengalaman partisipan dapat muncul secara lebih murni (Clarke, 2010).

Fenomena sentral dalam penelitian ini meliputi Islamic wellness dan resiliensi. Islamic wellness dikonsepsikan sebagai bentuk kesejahteraan holistik yang mencakup dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan etis yang berakar pada nilai tauhid (Aydin, 2017), sedangkan resiliensi dipahami sebagai proses dinamis individu dalam mengelola duka, merekonstruksi makna hidup, dan beradaptasi dengan realitas baru pasca-kehilangan. Kedua fenomena ini diidentifikasi melalui narasi partisipan terkait penerimaan takdir, regulasi emosi, serta kemampuan menjalankan peran sosial secara adaptif. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan tiga perempuan Muslim berusia 25–60 tahun yang tinggal di Desa Bandar Klippa dan telah mengalami kehilangan suami minimal dua tahun. Pemilihan kriteria

ini didasarkan pada pertimbangan kematangan kognitif dan kemampuan reflektif individu dalam mengartikulasikan pengalaman hidup secara mendalam (Arnett, 2000; Creswell, 2013).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali dimensi Islamic wellness, resiliensi, tazkiyatun nafs, serta proses berduka. Seluruh wawancara direkam, ditranskrip secara verbatim, dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik fenomenologis. Untuk menjamin kredibilitas, dilakukan member checking dengan melibatkan partisipan dalam proses verifikasi interpretasi data. Penelitian ini menjunjung prinsip informed consent, anonimitas, dan sensitivitas terhadap kondisi emosional partisipan, guna memastikan bahwa seluruh proses penelitian berlangsung secara aman, bermartabat, dan bertanggung jawab.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengalaman dinamika Islamic wellness pada wanita kehilangan suami akibat kematian**

Islamic wellness tidak muncul secara otomatis, namun membutuhkan proses sehingga mencapai level tertentu sesuai dengan tingkatan ilmu dan keyakinan kepada Allah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memaknai kehilangan sebagai bentuk ujian yang harus diterima dan sudah menjadi ketetapan Allah. Meskipun konteks masa berduka dan terjadinya kematian berbeda, kehilangan suami bukanlah akhir dari segalanya, melainkan sebagai bentuk pengajaran dan kasih sayang yang Allah berikan kepadanya sebagai bentuk agar lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memaknai spiritual sebagai praktek ibadah yang teratur serta penghayatan akan nilai ketika menghadapi kondisi kehilangan. P1 menyampaikan bahwa praktek ibadah seperti sholat dan doa membuatnya merasa lebih tenang setelah terjadinya kematian suami. P2 menekankan bahwa pelaksanaan ibadah khususnya sholat mampu menghilangkan perasaan sedih yang sangat berat akibat kematian suami. P3 menegaskan bahwa ibadah bisa mendekat dirinya kepada Allah yang sebelumnya suaminya tidak mengajarkan ilmu agama kepadanya. Pemahaman ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Coppola (2021) mengenai spiritualitas menjadi sumber ketahanan bagi banyak individu yang kehilangan pasangan karena kematian, di mana praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan dan membantu dalam mengatasi duka dan juga individu yang mengalami kematian pasangan sering kali mencari makna melalui praktek spiritual dan ritual, yang bisa menjadi penghilang rasa sakit dan sumber ketenangan.

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam (QS Ar-Ra'd : 28) "Hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram,". Tafsir Al-Qurthubi menjelaskan

bahwa tenang dan tenteram dengan mentauhidkan Allah SWT sehingga hati mereka tenang. Dia berkata, "Maksudnya hati mereka senantiasa merasa tenang dengan mengingat Allah dengan lisan. Pendapat ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Qatadah. Sedangkan Mujahid Qatadah dan yang lain berpendapat, "Dengan Al- Qur'an." Sedangkan menurut Suffan bin Uyainah, maksudnya adalah, dengan perintah-Nya.

Para partisipan memaknai sosial sebagai hubungan yang positif serta sumber dukungan bagi partisipan. P1 menyampaikan bahwa hubungan dengan orang lain seperti melayat dan diberikan bantuan oleh orang lain dalam keadaan susah akan memberikan pengaruh yang positif terhadap rasa kesepian yang terjadi. P2 memaparkan bahwa hubungan yang baik dengan keluarga suami bisa menjadikan dirinya lebih merasa diperhatikan. P3 menegaskan bahwa ketika memiliki masalah dengan pihak ketiga, maka cara yang terbaik agar bisa menyejahterakan diri dengan cara menutup akses komunikasi. Penelitian sejalan yang telah dilakukan oleh Rook dan Charles menegaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat memberikan perlindungan kesehatan bagi wanita yang suaminya meninggal, tetapi hal tersebut tidak selalu ada (Rook & Charles, 2017). Hal ini sejalan dengan firman Allah (QS Al Maidah: 2) "...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya."

Tafsir Al Qurthubi maksudnya adalah "Tolong-menolong dalam mengerjakan kebajikan dan takwa dapat dilakukan dengan berbagai cara. Adalah suatu hal yang wajib bagi seorang alim untuk menolong manusia dengan ilmunya, sehingga dia mau mengajari mereka. sedangkan orang yang kaya wajib menolong mereka dengan hartanya. Adapun seorang yang pemberani, (dia wajib memberikan pertolongan) di jalan Allah dengan keberaniannya. Dalam hal ini, hendaknya kaum muslim itu saling membantu layaknya tangan yang satu. Kaum muslimin itu setara darahnya; orang-orang yang lemah (di antara mereka beralian di bawah perlindungan).

Para partisipan memaknai ekonomi sebagai nilai yang mendorong kesejahteraan bagi diri dan keluarga. P1 mengungkapkan bahwa jika istri sudah mandiri dalam segi keuangan maka dia tidak akan terlalu sedih dalam hal mencari kebutuhan jika suaminya meninggal dunia. P2 memaparkan tidak menjadi masalah jika istri tidak bekerja setelah suami meninggal dunia, karena pasti akan banyak bantuan yang didapatkan dari orang yang berada disekelilingnya. P3 berpendapat bahwa ketika suami meninggal maka individu harus berusaha sendiri untuk mencukupkan dirinya dari segi kebutuhan dan tidak bergantung dengan bantuan orang lain. Maka hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suharna dalam Abqori, 2024) yaitu perempuan

aktif berperan dalam dunia pekerjaan bisa menurunkan ketegangan perekonomian dan membantu keluarga melewati masa-masa sulit, sehingga krisis ekonomi dalam rumah tangga dapat ditanggulangi dengan lebih baik.

Menurut Toto Tasmara (1995) bekerja adalah segala aktivitas dinamis dan bertujuan untuk pemenuhan kepentingan tertentu (jasmani dan rohani), dan didalam mencapai tujuannya tersebut dia berupaya dengan penuh kesungguhan untuk mewujudkan prestasi yang optimal sebagai bukti pengabdian kepada Allah. Para partisipan memaknai fisik sebagai proses merawat diri tetap dilakukan agar menjadikan diri tetap sehat dan menarik. P1 menjelaskan bahwa berdandan agar tampilan menjadi menarik karena suaminya tidak memberikan kesempatan bagi dirinya untuk merawat diri, serta adanya penambahan bobot tubuh setelah suami meninggal dikarenakan tidak kepikiran lagi ketika suaminya tidak pulang ke rumah. P2 memaparkan bahwa dengan bertambahnya bobot tubuh setelah suami meninggal dan harus melakukan diet agar tubuh tetap sehat.

P3 menegaskan bahwa dampak dari wanita yang bekerja maka bobot tubuh akan berkurang dan berubahnya pola tidur, tetapi walaupun begitu P3 masih melakukan aktivitas yang membuatnya tetap sehat seperti tidak menanggapi berita buruk terhadap dirinya. Penelitian yang terkait adalah ketika melakukan aktivitas fisik secara teratur mengurangi gejala kecemasan dan depresi di kalangan remaja dan orang dewasa, meningkatkan suasana hati dan ketahanan emosional mereka secara keseluruhan (Slates et al., 2023).

Para partisipan memaknainya sebagai pengelola perasaan dan emosi yang dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab individu terhadap diri dan Allah. P1 menjelaskan bahwa tidak menunjukkan rasa sedih khususnya kepada orang lain apabila teringat dengan kenangan bersama suami. P2 mengungkapkan bahwa emosi yang keluar sesuai dengan apa yang sedang terlintas, jika kenangan itu baik maka responnya senyum, tapi jika kenangan itu menyakitnya maka akan sedih dan menangis. Sedangkan P3 menegaskan bahwa yang membantu menjaga mental agar lebih stabil ketika anak-anak tidak melakukan perlawanan kepada dirinya. Maka pendapat ini sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa mereka yang mampu menemukan makna dalam pengalaman kesedihan sering kali melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan mental dan spiritual mereka (Batool, 2025).

### **Proses Resiliensi yang Dialami Setelah Kematian Suami**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan memberikan hal yang berbeda disetiap proses berdukanya. Pada P1 menjelaskan bahwa adanya mati rasa terhadap situasi yang dialami. Munculnya rasa penyesalan ketika mengingat perilaku yang sudah dilakukan kepada suami. Munculnya pikiran

seandainya masih hidup pasti dirinya tidak akan kesepian dan anak-anak menjadi pribadi yang lebih aman. Adanya perasaan yang hilang setelah suami meninggal dan memengaruhi kehidupan sehari-hari, walaupun seperti itu P1 sudah mampu memaknai kehidupan setelah suami meninggal dengan mengambil pelajaran bahwa semua yang sudah terjadi sudah menjadi konsekuensi dari keputusan yang telah diambilnya dan semuanya sudah menjadi takdir Allah.

Untuk energi pribadi P1 berupaya agar menjalani hidup dengan semangat dan menjadikan anak-anak sebagai sumber kekuatan ketika suami meninggal. Temuan yang terjadi pada P2 ketika menjalani proses berduka, P2 merasa tidak percaya dengan kematian suaminya dan adanya rasa kesal yang tidak disalurkan kepada suami bahwa kenapa tidak diberitahukan kepada dirinya tentang kondisi yang sebenarnya. Muncul perasaan secara implisit terkait tawar menawar seperti seandainya masih ada suami pasti pendidikan anak-anak bisa lebih tinggi lagi. P2 menunjukkan rasa sedih yang mendalam yang ditampilkan secara implisit berupa tangisan yang tertahan dan mengungkapkan rasa kesepian secara eksplisit, tetapi walaupun begitu P2 masih melakukan kegiatan yang seperti biasanya.

P2 mampu memaknai kembali kehidupan setelah kematian suami dengan cara memberikan pendapat bahwa tidak harus tua dan sakit yang akan meninggal, orang yang masih muda dan sehat bisa juga meninggal. Oleh sebab itu kaitannya dengan resiliensi bahwa P2 memiliki nilai pribadi yang mampu menentukan apa yang dianggap benar karena dari sebelum menikah dengan suami sudah mengelolah kehidupan sendiri. P2 memiliki kemampuan diri yang ketika mengambil keputusan tidak meminta saran oleh orang lain dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambilnya. Serta energi pribadi yang dimiliki oleh P2 bahwasanya dirinya mampu untuk menjalankan aktivitas kehidupan yang sama ketika suaminya masih hidup hanya saja ada energi yang paling menguatkan dirinya untuk bertahan ialah melihat anak-anaknya.

Temuan yang didapatkan pada P3 bahwasanya proses berdukanya menunjukkan tidak adanya penolakan seperti rasa kaget dan tidak percaya, karena P3 sudah merasakan perasaan yang dirinya akan ditinggal oleh suami pada dua pekan sebelum suaminya meninggal. P3 memunculkan perasaan marah dan kesal kepada pihak lain atas kematian suaminya. P3 menjelaskan bahwa adanya pikiran seandainya masih memiliki suami pasti kehidupan tidak akan seperti sekarang. P3 memunculkan perasaan sedih yang mendalam yang terlihat ketika proses wawancara dengan cara menangis. Walaupun seperti itu, untuk sekarang P3 sudah mampu memaknai kehidupan setelah kematian suami dengan mengatakan lebih baik kalau suaminya meninggal karena jika

suaminya masih hidup mungkin kami akan tetap dipisahkan lagi dengan pihak keluarganya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gooding et al. menunjukkan bahwa resiliensi berperan dalam pertumbuhan emosional dan pemecahan masalah yang lebih baik (Gooding et al., 2011). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang resiliensi bukan hanya mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga berkembang dan belajar dari pengalaman tersebut, memberikan pemahaman baru dan strategi dalam menghadapi tantangan di masa depan. Penelitian oleh Yuhana menunjukkan pentingnya pengembangan resiliensi sebagai suatu proses yang bersifat adaptif, membantu individu untuk tidak hanya bertahan tetapi juga beradaptasi secara positif terhadap situasi yang sulit (Nurhabibi et al., 2022).

Respons terhadap takdir dan penerimaan qadar adalah komponen penting dalam resiliensi. Ridha, atau kepuasan atas keputusan Tuhan, membantu individu untuk menerima keadaan apapun tanpa mengeluh. Ridha menekankan bahwa Allah menentukan jalan hidup setiap makhluk, dan sebagai umat-Nya, kita dituntut untuk menerima dan ridha atas qadar yang telah ditentukan-Nya (Makhtar et al., 2023; Izharuddin, 2021). Dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki daya resiliensi yang kuat karena mampu untuk bertahan terhadap kondisi tidak menyenangkan yang terjadi dengan kehidupannya.

### **Pemaknaan Kehilangan Ketika Suami Meninggal**

Temuan yang didapatkan dari ketiga partisipan bahwa makna kehilangan pada P1 menjelaskan ketika seseorang seseorang yang sudah tidak bersama kita dan kita tidak memiliki iman maka yang akan terjadi kekacauan pada dirinya terkait kehilangan suami dan konflik yang terjadi sebelum suami meninggal mengajarkan bahwa keimanan bisa mempertahankan kehidupan rumah tangga disaat banyaknya orang menyerukan untuk berpisah dengan suaminya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Roziki (dalam Akbar 2024) mengatakan bahwa mentaati syariat pernikahan merupakan bagian dari ibadah kepada Allah yaitu dengan menaati aturan-Nya dengan segenap puncak cinta dan penghinaan diri, maka membahas syariat pernikahan dalam Islam harus dilakukan dalam syariat pernikahan yang dibahas bukan dengan cara pandang duniawi seperti membahas pernikahan semata-mata untuk menargetkan hidup bahagia, tetapi dipelajari dalam rangka melaksanakan tugas ibadah Allah yang telah menciptakan dunia ini agar kita mampu taat terhadap segala perintahNya dan menjauhi segala larangannya.

P1 menjelaskan peran ibadah sangat membantu dalam proses memaknai kehilangan, karena semua itu datang dari Allah dan kembali juga dari Allah.

Salah satu cara agar selalu mengingat Allah seperti sholat dan mendoakan suami yang telah tiada agar mampu membantu dalam menguatkan ketahanan dirinya setelah kematian suami serta jika ada kenangan yang menyakitkan maka secara tidak langsung hatinya menjadi tenang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengintegrasikan aspek-aspek spiritual dalam kehidupan mereka cenderung memiliki ketahanan yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis dan perasaan cemas (Gumiandari et al., 2022).

Pancaran sikap resilien yang dibangun dari pengalaman buruk seperti kematian suami dapat diimbangi oleh praktik spiritual yang mendalam (Maulana, 2024). Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, seperti sholat dan berdoa, dapat memberikan mereka rasa tujuan yang baru, sebagai wanita yang kehilangan suami. Serta makna hidup yang dimiliki oleh P1 menunjukkan bahwa hidupnya terasa bermakna jika dirinya sehat dan nantinya melihat anak-anak menjadi orang yang sukses. Karena kehidupan yang dilakukannya sekarang demi anak-anak Bahagia. Dalam penelitian oleh Jin-Long et al., ditemukan bahwa kebutuhan untuk memahami dan menemukan makna dalam hidup memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Jin-long et al., 2017). Individu yang merasa hidup mereka bermakna lebih cenderung menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

Kemudian temuan yang dapat diambil dari P2 bahwa memaknai kehilangan adalah dengan cara menumbuhkan rasa ikhlas dan sabar menghadapi kematian suami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Awaad et al. (2023) dengan memiliki iman yang kokoh, individu dapat memperoleh ketenangan batin dan harapan, yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan yang holistik. P2 menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukannya sebelum dan setelah kematian suami sama saja oleh sebab itu tidak adanya perubahan dari segi ibadah pada P2. Sedangkan untuk makna hidup P2 menegaskan bahwa hidupnya sekarang hanya fokus terhadap kebaikan anak-anak saja. Temuan yang didapatkan oleh P3 bahwasanya peran iman sangat membantu P3 dalam melepaskan ketertarikan yang berlebihan dengan masa lalu. P3 menjelaskan ibadah memiliki perubahan bagi dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya dan menjadikan hatinya lebih mudah untuk ikhlas setelah kematian suami. Sedangkan makna hidup dijelaskan bahwa hidupnya akan terasa sempit jika anak-anaknya melawan kepadanya yang akan memengaruhi resiliensi yang terjadi setelah suaminya meninggal. Maka dapat disimpulkan bahwa peran iman, ibadah, dan makna hidup sangat berperan penting dalam proses resiliensi pada wanita yang kehilangan suami.

**Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Jumlah partisipan dalam riset ini terbatas, yakni hanya melibatkan beberapa wanita muslimah yang suaminya meninggal di Dusun VX Desa Bandar Klippa dengan karakteristik yang relatif homogen. Kondisi tersebut menghasilkan data yang kaya secara fenomenologis, berdasarkan pengalaman subjektif individu, namun sangat kontekstual. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberi pemahaman mendalam mengenai dinamika *Islamic wellness* dan resiliensi, tetapi transferabilitas temuan kepada individu dengan latar belakang lebih heterogen, misalnya wanita yang tinggal di daerah perkotaan, atau budaya berbeda, bersifat terbatas.

Keterbatasan metodologis juga perlu dicatat. Pendekatan fenomenologi dengan *interpretative phenomenological analysis (IPA)* menghasilkan temuan yang bersifat deskriptif dan interpretatif, sehingga potensi bias peneliti tetap ada karena analisis sangat bergantung pada refleksi dan pemaknaan subjektif. Data yang diperoleh hanya melalui wawancara, sehingga bergantung pada kejujuran, keterbukaan, dan kemampuan partisipan mengekspresikan pengalaman. Tidak adanya triangulasi dengan metode lain, seperti data kuantitatif, membatasi validitas temuan. Dengan demikian, keterbatasan penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas konteks partisipan, menggunakan metode campuran (*mixed methods*).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis fenomenologi interpretatif terhadap tiga partisipan, ditemukan bahwa *Islamic wellness* menjadi fondasi penting dalam membangun kesejahteraan pasca-kehilangan, di mana setiap dimensinya saling terintegrasi. Resiliensi berperan sebagai kapasitas utama yang memungkinkan individu bangkit dari kondisi sulit, sementara proses berduka berlangsung secara beragam dan tidak selalu linear, sehingga membutuhkan dukungan internal maupun eksternal. *Tazkiyatun nafs* terbukti berkontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi melalui proses penyucian jiwa dan penguatan spiritual. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara *Islamic wellness*, resiliensi, dan *tazkiyatun nafs* merupakan kunci pemulihan psikologis yang komprehensif. Lebih lanjut, penelitian ini juga menawarkan implikasi praktis bagi individu, tenaga kesehatan mental, mahasiswa, dan pendidik dalam mengembangkan pendekatan yang sensitif secara spiritual dan kontekstual, serta merekomendasikan penelitian lanjutan yang mencakup pendekatan longitudinal, pengembangan metode kuantitatif atau campuran, perluasan karakteristik subjek, serta eksplorasi intervensi berbasis nilai-nilai Islam agar kajian ini dapat terus berkembang secara akademik maupun aplikatif.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Ghazali (2010) *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Alsubaie, M.K., et al. (2021) 'Religious coping, perceived discrimination, and posttraumatic growth in an international sample of forcibly displaced Muslims', *Mental Health, Religion and Culture*, 24(9), pp. 976-992.
- Al-Thani, H. (2025) 'Religion and spiritual well-being: A qualitative exploration of perspectives of higher education faculty in Qatar', *Frontiers in Psychology*, 16.
- Amin, et al. (2025) [Sitasi dalam teks terkait interaksi aktif ajaran Islam dan kegiatan majlis zikir].
- Aryani, E.I. and Lindawati, Y.I. (2022) 'Strategi peran ganda janda cerai mati untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak', *Jurnal Hawa*, 4(1), pp. 1-10.
- Awaad, R., et al. (2023) 'Islamic civilizations and plagues: The role of religion, faith and psychology during pandemics', *Journal of Religion and Health*, 62(2), pp. 1379-1393.
- Aydin, N. (2017) 'Spirituality and subjective wellbeing', *Humanomics*, 33(3), pp. 300-314.
- Basudewa, et al. (2025) [Sitasi dalam teks terkait religiusitas dan dukungan sosial umat Muslim].
- Cho, et al. (2024) [Sitasi dalam teks terkait beban psikologis wanita yang kehilangan pasangan].
- Clarke (2010) [Sitasi dalam teks terkait upaya bracketing dalam fenomenologi interpretatif].
- Coelho, A. and Barbosa, F. (2016) [Sitasi dalam teks terkait duka sebagai respons multidimensi].
- Creswell, J.W. (2013) *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 3rd edn. Thousand Oaks: Sage.
- Dalmış, et al. (2025) [Sitasi dalam teks terkait isolasi sosial pasca-kehilangan].
- Diener, E. (1984) [Sitasi dalam teks terkait perbandingan kesejahteraan Barat].
- Diolaiuti, et al. (2021) [Sitasi dalam teks terkait risiko duka berkepanjangan].
- Djelantik, A.A.A.M.J., et al. (2020) 'The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses', *Journal of Affective Disorders*, 265, pp. 146-156.
- Eisma, M.C., et al. (2021) 'Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes', *Journal of Affective Disorders*, 278, pp. 54-56.
- Gillani, U. and Khan, M. (2025) 'Achieving our highest potential through character development (Husn-i-Akhlaaq)', *Frontiers in Psychology*, 16.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. and Snyder, D.K. (2004) 'An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs', *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), pp. 213-231.
- Gul, et al. (2023) 'Understanding the impact of bereavement, coping strategies

- and psychological well-being', *JHRR*, 3(2), pp. 1128–1132.
- Hadi, et al. (2024) [Sitasi dalam teks terkait wawasan bagi pembuat kebijakan].
- Helaluddin (2019) [Sitasi dalam teks terkait fondasi kesejahteraan dalam Islamic wellness].
- Huda, M. and Sa'diyah, E. (2024) 'The role of dual earner families in children's psychological well-being', *Dirosat*, 2(1), pp. 1–9.
- Kais and Islam (2016) [Sitasi dalam teks terkait stigma sosial pasca-kehilangan].
- Kalantari, et al. (2023) [Sitasi dalam teks terkait keunikan pengalaman kehilangan suami].
- Khoiri and Muala (2020) [Sitasi dalam teks terkait masa iddah sebagai mekanisme pemulihan].
- Kunst Black, S. and Kunst, J.R. (2025) [Sitasi dalam teks terkait pertumbuhan pascatrauma dan mindfulness].
- Lamba, N. and Longkoi, K. (2024) 'Journey towards a meaningful life: Adaptation and resilience in the lives of young Hindu widows', *Omega – Journal of Death and Dying*.
- Lundorff, M., et al. (2017) [Sitasi dalam teks terkait prevalensi gangguan berduka berkepanjangan].
- Mahoney, A. (2020) 'Religion in families 1999–2009: A relational spirituality framework', *Journal of Marriage and Family*, 82(1), pp. 59–78.
- Majda, A., et al. (2022) 'Influence of spirituality and religiosity of cancer patients on their quality of life', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), p. 4952.
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2016) *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2nd edn. New York: Guilford Press.
- Mulyana, D. (2002) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nashrullah, M., Wafi, A. and Wahyudani, Z. (2024) 'Aspek psikologis suami istri sebagai maqashid dalam syariat iddah dan ihdad', *Rayah Al-Islam*, 8(1), pp. 106–119.
- Nasrin, M. (2025) 'The influence of Islamic spiritual values on students' mental health', *Lectures Journal of Islamic and Education Studies*, 4(2), pp. 260–272.
- Orth, U. and Robins, R.W. (2022) 'Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question', *American Psychologist*, 77(1), pp. 5–17.
- Pargament, K.I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Rahim, et al. (2023) [Sitasi dalam teks terkait praktik ibadah membangun kohesi komunitas].
- Rahman, et al. (2025) [Sitasi dalam teks terkait program intervensi dan dukungan kebijakan].
- Rahnama, et al. (2015) [Sitasi dalam teks terkait guncangan emosional pasca-kehilangan].

- Robert, et al. (2019) [Sitasi dalam teks terkait stigma sosial dan marginalisasi].
- Rothman, A., et al. (2024) 'Early Muslim scholars' conceptions of character development', *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1).
- Ryff, C.D. (2013) 'Psychological well-being revisited', *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), pp. 10–28.
- Samsuri and Sayehu (2025) [Sitasi dalam teks terkait fungsi iddah sebagai pemulihan psikologis].
- Setiady, D. and Askar, R. (2025) 'Reconceptualizing Islamic student well-being through tarbawi hadith', *Al-Adabiyah Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(3), pp. 280–292.
- Sudrajat, A., Fedryansyah, M. and Darwis, R. (2023) 'Faktor resiliensi pada janda lansia', *Share Social Work Journal*, 13(1), p. 111.
- Walsh, et al. (2002) [Sitasi dalam teks terkait integrasi teori duka Barat dan Islam].
- Whisman, M.A., Gordon, K.C. and Chatav, Y. (2007) 'Predicting sexual infidelity in a population-based sample of married individuals', *Journal of Family Psychology*, 21(2), pp. 320–324.
- Williams, et al. (2019) [Sitasi dalam teks terkait strategi maladaptif dan kesejahteraan psikologis].
- Wong, et al. (2022) [Sitasi dalam teks terkait beban tanggung jawab pasca-kehilangan].
- Worthington, E.L. (2006) *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Yi, X. and Kase, H. (2022) 'Coping strategies among middle-aged and older cancer survivors in Japan', *International Social Work*.
- Yopp, et al. (2019) [Sitasi dalam teks terkait tekanan orang tua tunggal yang berduka].
- You, et al. (2022) [Sitasi dalam teks terkait dimensi emosional terdalam dalam fenomenologi].
- Yulianty, E.F., et al. (2024) 'Religiosity and social support as determinants of self-concept', *Society*, 12(2), pp. 442–453.