



RESILIENSI ISTRI PERTAMA YANG MENJALANI KEHIDUPAN POLIGAMI

EL Zahra Rafida Salsabila¹, Andhita Dyorita Khoiriyasdien²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta

e-mail: elzafsalsa@gmail.com

Diterima: 25/12/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika resiliensi pada istri pertama yang menjalani kehidupan poligami. Pendekatan kualitatif studi kasus digunakan untuk memahami pengalaman subjektif, proses adaptasi, dan sumber ketahanan psikologis subjek. Partisipan merupakan perempuan berusia 60 tahun yang telah menjadi istri pertama dalam pernikahan poligami selama kurang lebih 25 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, dengan analisis tematik berdasarkan dimensi resiliensi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Hasil penelitian mengungkap bahwa resiliensi subjek dibangun melalui interaksi antara kompetensi personal yang berpusat pada peran keibuan, strategi koping yang berevolusi dari dukungan eksternal ke pendekatan spiritual, penerimaan positif terhadap perubahan, serta pengendalian diri yang bersumber dari kesadaran emosional dan keyakinan agama. Spiritualitas ditemukan sebagai fondasi utama ketahanan, di mana penderitaan akibat poligami ditransformasikan menjadi makna dan kekuatan melalui hubungan dengan Allah. Konfirmasi dari *significant other* memperkuat temuan bahwa subjek telah mencapai tahap penerimaan, kemandirian, dan pertumbuhan pasca-trauma. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi dalam konteks poligami bersifat transformatif, melibatkan proses panjang adaptasi, penemuan makna, dan reorientasi hidup menuju otonomi dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Resiliensi, Istri Pertama, Poligami, Spiritualitas, Studi Kasus*

ABSTRACT

This study aims to explore the resilience dynamics of first wives in polygamous marriages. A qualitative case study approach was used to understand the subjective experiences, adaptation processes, and sources of psychological resilience of the subject. The participant was a 60-year-old woman who has been the first wife in a polygamous marriage for approximately 25 years. Data were collected through in-depth interviews and observation, with thematic analysis based on the dimensions of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The results reveal that the subject's resilience was built through the interaction of personal competence centered on motherhood, coping strategies that evolved from external support to spiritual approaches, positive acceptance of change, and self-control rooted in emotional awareness and religious faith. Spirituality was found to be the core foundation of resilience, where suffering due to polygamy was transformed into meaning and strength through a relationship with God. Confirmation from a significant other reinforced the finding that the subject had reached a stage of acceptance, independence, and post-traumatic growth. This study concludes that resilience in the context of polygamy is transformative, involving a long process of adaptation, meaning-making, and life reorientation toward autonomy and psychological well-being.

Keywords: *Resilience, First Wife, Polygamy, Spirituality, Case Study*



PENDAHULUAN

Pernikahan secara ideal dipahami sebagai sebuah ikatan sakral antara pria dan wanita yang dibangun di atas fondasi keintiman, persahabatan, serta kasih sayang yang mendalam demi mencapai kebahagiaan keluarga yang harmonis (Izzi et al., 2021; Khairunnisa & Nurwati, 2021; Thomas & María, 2021). Dalam visi yang sempurna ini, cinta seharusnya menjadi jembatan tunggal yang mengharuskan setiap individu untuk setia sepenuhnya kepada pasangannya tanpa adanya campur tangan pihak lain. Namun, struktur sosial yang sangat dinamis sering kali menempatkan praktik poligami sebagai sebuah realitas yang kompleks dan penuh tantangan dalam dinamika rumah tangga kontemporer. Meskipun praktik memiliki lebih dari satu istri sering kali dilandasi oleh interpretasi nilai tradisional atau kepercayaan keagamaan tertentu, keberadaannya tetap memicu perdebatan sengit mengenai aspek keadilan emosional. Pada kenyataannya, keinginan untuk berpoligami sering kali muncul bukan sebagai sebuah rencana yang terstruktur sejak awal, melainkan sebagai bentuk dinamika yang berkembang seiring berjalannya waktu dalam hubungan pria dan wanita. Kesenjangan antara cita-cita kebahagiaan monogami yang tenang dengan realitas kehidupan poligami yang penuh tekanan menjadi isu sentral yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi kaum perempuan yang harus berbagi cinta dan peran dalam sebuah unit keluarga yang luas (Hadi et al., 2023; Ipanang, 2021; Naseer et al., 2021; Razak et al., 2022).

Dalam ajaran agama, prinsip monogami lebih dikedepankan karena dianggap lebih mampu menjamin penghormatan terhadap hak-hak perempuan serta menciptakan suasana keluarga yang damai atau *sakinah*. Poligami memang diizinkan dalam kondisi tertentu dengan syarat keadilan yang sangat ketat, namun secara empiris persyaratan tersebut sangat sulit untuk dipenuhi secara sempurna oleh suami mana pun. Situasi rumah tangga yang melibatkan lebih dari satu istri sering kali memunculkan ketegangan internal yang merusak keharmonisan karena hilangnya keseimbangan perhatian dan nafkah secara merata. Fenomena ini merupakan perpaduan yang sangat rumit antara faktor budaya, sosial, ekonomi, hingga politik yang bersentuhan langsung dengan kesehatan mental para wanita yang terlibat di dalamnya (Chen et al., 2025; Izzatika et al., 2021; Supriyati et al., 2023). Ketidaksuburan atau pencarian status sosial sering menjadi alasan pembenar bagi praktik poligini, namun dampak emosional yang ditimbulkan bagi istri pertama sering kali terabaikan dalam diskursus publik. Kesenjangan antara regulasi agama yang menuntut keadilan mutlak dengan kenyataan lapangan yang penuh konflik emosional menciptakan beban psikologis yang berat. Kondisi ini menempatkan istri pertama pada posisi yang sangat rentan terhadap berbagai gangguan emosional yang dapat mengancam stabilitas jiwa mereka dalam jangka panjang jika tidak dikelola dengan tepat (Astari & Astari, 2023; Irawati et al., 2021; Irfanb et al., 2022; Ismail et al., 2021).

Data statistik menunjukkan bahwa fenomena ini memiliki dampak nyata terhadap stabilitas sosial di Indonesia, di mana angka perceraian akibat poligami mengalami peningkatan yang signifikan pada periode 2024 hingga 2025. Di beberapa wilayah seperti Jawa Timur dan Daerah Istimewa Yogyakarta, kasus keretakan rumah tangga yang dipicu oleh kehadiran istri kedua atau ketiga terus tercatat dalam laporan tahunan lembaga terkait. Secara legal, meskipun hukum positif di tanah air memberikan ruang bagi poligami melalui izin pengadilan yang ketat, realitasnya praktik yang menyimpang masih marak terjadi dan sering kali melanggar prinsip kepastian hukum. Kepatuhan yang rendah terhadap norma hukum ini berimplikasi pada hilangnya perlindungan bagi istri, terutama dalam hal pemenuhan nafkah ekonomi dan



kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Banyak istri yang akhirnya berada dalam posisi ekonomi yang sulit ketika suami tidak mampu bertindak adil secara materi maupun spiritual sesuai dengan janji awal pernikahan. Ketidakhadiran nilai etika dalam praktik ini sering kali merusak struktur mental keluarga dan memaksa para istri untuk mencari jalan keluar sendiri demi mempertahankan harga diri mereka. Dinamika ini memperlihatkan bahwa isu tersebut bukan sekadar urusan privat, melainkan permasalahan sosial yang memerlukan kajian mendalam mengenai daya tahan psikologis korbannya (Garnasih & Zahara, 2023; Goudet et al., 2023; Lanchimba et al., 2023).

Istri pertama dalam sebuah hubungan poligami sering kali memikul beban perasaan yang sangat berat sehingga mereka menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami stres kronis, kelelahan emosional atau *burnout*, hingga depresi yang mendalam. Tekanan untuk beradaptasi dengan kondisi yang tidak diinginkan sejak awal pernikahan memaksa mereka untuk melakukan penataan ulang terhadap seluruh aspek kehidupan mereka secara mendadak. Namun, di tengah keterpurukan tersebut, terdapat individu yang menunjukkan kapasitas luar biasa untuk bangkit dan tetap berfungsi secara normal yang dikenal sebagai *resilience* atau resiliensi. Resiliensi merupakan sebuah kekuatan internal yang memungkinkan seseorang untuk mempersepsikan tantangan hidup secara konstruktif dan menemukan cara positif untuk mengatasi penderitaan yang dialami. Kemampuan adaptasi ini melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor risiko sebagai stresor dengan mekanisme pertahanan diri yang dibangun secara sadar melalui pengalaman hidup yang panjang. Tidak semua istri pertama merespons poligami dengan keputusan yang melumpuhkan; sebagian dari mereka justru mampu menata emosi negatif dan tetap menjalankan tanggung jawab pengasuhan anak secara mandiri. Daya lenting inilah yang menjadi kunci bagi mereka untuk tetap tegak berdiri di tengah badai rumah tangga yang mengguncang stabilitas jiwa dan perasaan mereka sebagai seorang wanita.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya untuk membedah secara mendalam dinamika resiliensi pada istri pertama yang telah mampu bertahan dalam pernikahan poligami selama lebih dari dua dekade. Fokus inovasi ini adalah mengeksplorasi bagaimana individu membangun kompetensi personal, ulet dalam menghadapi stres, serta tetap memiliki spiritualitas yang kuat meskipun berada dalam tekanan sosial yang hebat. Penelitian ini menyoroti bahwa resiliensi bukanlah sekadar sifat bawaan, melainkan sebuah keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan melalui penerimaan positif terhadap perubahan dan kontrol diri yang matang. Individu yang memiliki daya tahan tinggi mampu melihat masalah sebagai tantangan untuk pengembangan diri, bahkan saat mereka harus mengambil tanggung jawab penuh sebagai pencari nafkah mandiri bagi anak-anak mereka. Dengan membedah aspek kepercayaan diri serta kemampuan membentuk makna positif dari pengalaman pahit, studi ini bertujuan untuk memberikan perspektif baru mengenai kekuatan batin perempuan dalam menghadapi realitas poligami yang kompleks. Pemahaman ini sangat krusial guna memberikan landasan bagi pengembangan strategi dukungan psikologis yang lebih efektif bagi para istri yang berjuang mempertahankan kesejahteraan mentalnya. Melalui kajian ini, diharapkan terungkap pola adaptasi fungsional yang memungkinkan individu untuk tetap hidup bermakna dan berdaya di tengah keterbatasan struktur perkawinan yang tidak menguntungkan.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan paradigma kualitatif dengan desain studi kasus interpretatif guna membedah dinamika psikologis serta proses adaptasi individu secara mendalam. Lokasi pengambilan data ditetapkan di Kabupaten Bantul, tepatnya di kediaman subjek agar tercipta



suasana yang nyaman selama proses penggalian informasi berlangsung. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ketat, meliputi wanita berstatus istri pertama yang telah menjalani kehidupan poligami minimal selama 5 tahun serta memiliki kesediaan untuk berbagi pengalaman secara jujur. Subjek utama dalam penelitian ini adalah seorang ibu berusia 60 tahun yang telah berada dalam ikatan pernikahan selama 35 tahun, di mana 25 tahun di antaranya dihabiskan dengan berbagi peran dalam struktur keluarga poligami. Kehadiran 5 anak dan 6 cucu menjadi latar belakang sosial yang penting dalam proses ketahanan subjek. Pemilihan subjek tunggal ini memungkinkan peneliti untuk melakukan investigasi intensif terhadap fenomena daya lenting mental dalam konteks kehidupan nyata secara tuntas dan komprehensif bagi kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Prosedur penjarangan informasi primer dilaksanakan melalui teknik wawancara mendalam serta observasi non-partisipatif guna menangkap makna subjektif dan nuansa perilaku partisipan secara holistik. Peneliti menggunakan instrumen pembantu berupa panduan wawancara yang dikembangkan dari *Connor-Davidson Resilience Scale* yang mencakup 25 butir evaluasi. Alat ukur ini mencakup 5 dimensi utama, yaitu kompetensi personal, daya tahan terhadap emosi negatif, penerimaan positif terhadap perubahan hidup, penguasaan kontrol diri, serta pengaruh spiritualitas yang mendalam. Rangkaian pengambilan data dilakukan secara bertahap pada tanggal 5, 10, dan 20 November 2025 untuk menjamin kecukupan informasi harian yang terekam. Selain itu, peneliti juga melibatkan pihak ketiga atau *significant other* pada 5 Desember 2025 sebagai langkah konfirmasi data lapangan. Penggunaan instrumen standar yang diadaptasi ini memastikan bahwa setiap fragmen cerita dan emosi subjek dikumpulkan secara sistematis, akurat, dan objektif guna memahami mekanisme pertahanan diri yang dibangun selama puluhan tahun menghadapi stresor rumah tangga secara berkelanjutan.

Tahapan pengolahan informasi dijalankan secara sistematis mengikuti model analisis interaktif yang mencakup prosedur reduksi data, penyajian informasi, serta penarikan kesimpulan melalui proses verifikasi yang ketat. Pada fase awal, peneliti melakukan seleksi terhadap seluruh transkrip wawancara *verbatim* guna membuang data yang tidak relevan dengan fokus ketahanan mental subjek. Informasi yang telah tersaring kemudian diorganisasikan ke dalam matriks naratif untuk mempermudah identifikasi pola hubungan antara variabel koping emosional dengan pertumbuhan pasca-trauma di tahun 2026 ini. Guna menjamin kredibilitas dan keabsahan temuan, penelitian ini menerapkan strategi *triangulation* multimetode yang membandingkan hasil wawancara dengan bukti observasi lapangan secara silang. Peneliti juga menjalankan prosedur *member checking* dengan mengonfirmasi kembali draf temuan kepada partisipan guna memastikan hasil interpretasi telah selaras dengan pengalaman hidup yang sebenarnya. Rangkaian langkah analitis ini diproses secara teliti untuk menghasilkan simpulan ilmiah yang akurat, transparan, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik bagi kepentingan pengembangan literatur mengenai resiliensi perempuan dalam menghadapi konflik perkawinan yang kompleks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kompetensi Personal dan Motivasi Berbasis Peran Keibuan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia enam puluh tahun yang telah menjalani hidup rumah tangga selama tiga puluh lima tahun, di mana dua puluh lima tahun di antaranya dilalui dalam kondisi pernikahan poligami sebagai istri pertama. Dengan



latar belakang sebagai ibu dari lima anak dan nenek dari enam cucu, subjek menunjukkan kompetensi personal yang luar biasa tinggi dalam menghadapi dinamika keluarga yang sangat kompleks dan penuh tantangan batin. Keyakinan utama subjek terhadap kemampuannya untuk bertahan sepenuhnya berakar pada perannya sebagai seorang ibu yang ingin menjaga keutuhan serta kebahagiaan anak-anaknya di masa depan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan dalam beberapa sesi pada bulan November tahun dua ribu dua puluh lima, terungkap bahwa motivasi terbesarnya untuk tidak menyerah adalah demi keberlangsungan hidup anak-anaknya. Kompetensi ini bukan sekadar bentuk ketahanan pasif, melainkan sebuah dorongan aktif untuk terus beradaptasi dengan situasi sulit demi melindungi stabilitas emosional keluarga.

Kekuatan kompetensi pribadi subjek dibuktikan melalui keberhasilannya mencapai kemandirian ekonomi dengan tetap bekerja secara konsisten meskipun berada di bawah tekanan struktur keluarga yang tidak ideal. Subjek memiliki kemampuan mengambil keputusan penting secara mandiri tanpa harus selalu bergantung pada kehadiran suami yang secara fisik dan perhatian terbagi dengan pihak lain. Pada tahap kehidupan saat ini, ketika anak-anaknya telah beranjak dewasa dan mandiri, kompetensi yang sebelumnya bersifat defensif kini telah bertransformasi menjadi rasa kebanggaan atas kemandirian yang diraihinya. Subjek merasa bahwa keberhasilannya melewati ujian puluhan tahun adalah bukti nyata bahwa dirinya memiliki kapasitas mental yang kuat dan tidak mudah goyah oleh keadaan luar. Hal ini dikonfirmasi oleh anak sulungnya yang memandang ibunya sebagai sosok yang pantang menyerah. Kemampuan subjek untuk terus bergerak maju meskipun menghadapi beban emosional yang berat menunjukkan bahwa kompetensi personalnya telah menjadi fondasi utama bagi kelangsungan hidupnya.

2. Strategi Koping dan Pengelolaan Tekanan Emosional yang Evolutif

Subjek mengembangkan strategi koping yang sangat dinamis dan mengalami evolusi seiring bertambahnya usia serta pengalaman hidupnya dalam menghadapi tekanan poligami yang fluktuatif. Pada masa awal pernikahan poligami, subjek cenderung mencari dukungan eksternal dengan berinteraksi bersama teman-teman yang memiliki nasib serupa atau mencari nasihat dari tokoh agama untuk mendapatkan penguatan sosial. Namun, seiring berjalannya waktu dan munculnya kelelahan emosional yang berulang, strategi koping subjek bergeser dari pendekatan eksternal menuju pendekatan internal yang lebih mendalam dan tenang. Subjek mulai menerapkan metode perawatan diri atau penyembuhan mandiri melalui aktivitas luar ruang seperti jalan-jalan, menikmati kuliner, dan melakukan perawatan diri untuk mengelola luapan emosi negatif. Transformasi strategi ini menunjukkan kedewasaan subjek dalam mengenali kebutuhan psikologisnya sendiri tanpa harus selalu mengandalkan validasi atau bantuan dari orang-orang di lingkungan sekitarnya secara terus-menerus.

Selain strategi yang bersifat preventif, subjek juga menunjukkan pengendalian diri yang sangat kontekstual dalam menghadapi konflik sehari-hari dengan suami maupun lingkungan poligaminya. Meskipun secara umum subjek dikenal sebagai sosok yang sabar, ia tetap memiliki batas toleransi yang jelas dan tidak ragu untuk mengekspresikan kemarahannya secara spontan jika situasi dianggap sudah keterlaluan. Ketegasan ini merupakan bentuk pertahanan diri agar harga dirinya tidak terus-menerus diinjak-injak, sekaligus sebagai saluran pelepasan ketegangan yang sehat agar tidak menjadi beban pikiran yang terpendam. Kombinasi antara kegiatan spiritual seperti doa dan zikir dengan aktivitas fisik yang menyenangkan menciptakan keseimbangan emosional yang diperlukan untuk bertahan. Anak sulungnya mengamati bahwa perubahan strategi koping ini membuat ibunya menjadi jauh lebih stabil dibandingkan dengan masa-masa awal konflik. Dengan demikian, pengelolaan stres yang dilakukan subjek



merupakan perpaduan harmonis antara ketenangan batin dan pemenuhan kebutuhan psikologis yang bersifat rekreatif.

3. Penerimaan Perubahan dan Adaptasi terhadap Realitas Takdir

Proses penerimaan terhadap realitas poligami yang dialami subjek merupakan sebuah perjalanan panjang yang diawali dengan rasa sakit yang mendalam namun berakhir pada kedamaian batin. Subjek memilih untuk memaknai poligami sebagai takdir yang harus dijalani demi menghindari kerusakan yang lebih besar, seperti potensi perzinahan yang dilakukan oleh pasangannya di luar pernikahan. Dengan mengubah sudut pandang dari korban menjadi seseorang yang terpilih untuk menghadapi ujian besar, subjek merasa bahwa kemampuannya untuk bertahan adalah tanda bahwa Allah menilainya sebagai hamba yang kuat. Penerimaan ini bukan berarti subjek menyetujui praktik tersebut secara idealis, melainkan sebuah pengakuan jujur terhadap realitas yang tidak dapat ia ubah secara sepihak. Adaptasi yang dilakukan subjek melibatkan proses identifikasi sisi positif dari perpisahan emosional dengan suami, seperti memiliki lebih banyak waktu luang untuk diri sendiri dan peningkatan intensitas ibadah.

Dalam fase adaptasi saat ini, subjek secara sadar memilih untuk tidak terus-menerus mengingat atau menggali luka lama yang pernah terjadi di masa lalu sebagai strategi menjaga kestabilan psikologis. Ia membangun sebuah basis keamanan baru yang berpusat pada hubungan yang lebih aman dan mendukung, yaitu dengan anak-anak dan cucu-cucunya serta komunitas keagamaan yang ia ikuti. Langkah ini memungkinkan subjek untuk menciptakan jarak emosional dengan suaminya, sehingga perilaku suami tidak lagi memiliki kekuatan besar untuk menyakiti hatinya seperti dahulu. Konfirmasi dari pihak keluarga menunjukkan bahwa subjek kini berada pada tahap tidak peduli lagi terhadap urusan suaminya dengan istri kedua, yang merupakan indikator tingkat penerimaan tertinggi. Fokus hidupnya kini telah beralih sepenuhnya pada kebahagiaan generasi penerusnya dan ketenangan masa tua. Adaptasi ini membuktikan bahwa subjek telah berhasil membangun ulang kehidupannya di atas puing-puing kekecewaan masa lalu menjadi bangunan resiliensi yang kokoh.

4. Pengendalian Diri dan Kesadaran Emosional yang Mendalam

Pengendalian diri yang ditunjukkan oleh subjek bersumber dari kesadaran diri yang sangat tinggi terhadap pemicu emosinya, terutama yang berkaitan dengan isu pengabaian oleh suami. Meskipun banyak hal di dalam kehidupan rumah tangganya yang berada di luar kendali pribadinya, subjek memiliki saluran ekspresi yang terkendali untuk menyalurkan kesedihannya tanpa harus merusak hubungan sosial. Menangis di dalam doa merupakan salah satu bentuk pelepasan emosional yang dianggapnya paling efektif dan menenangkan, karena dilakukan secara privat di hadapan Tuhan. Subjek juga sangat selektif dalam mengambil keputusan hidup, di mana ia lebih mendengarkan kata hatinya sendiri daripada mengikuti desakan orang lain, termasuk saran untuk bercerai. Keinginan untuk tetap mempertahankan kendali atas nasibnya sendiri membuat subjek tetap bertahan dalam pernikahan tersebut, namun dengan syarat ia tetap memiliki otonomi atas tindakan dan kebahagiaan batinnya secara mandiri.

Keyakinan subjek mengenai hukum alam dan prinsip bahwa masalah akan mereda dengan sendirinya seiring berjalannya waktu merupakan bentuk pengendalian diri tingkat tinggi yang luar biasa. Ia menyadari bahwa memaksakan kehendak pada orang lain hanya akan menimbulkan penderitaan baru, sehingga ia memilih untuk melepaskan keinginan mengontrol hal-hal yang tidak terkendali. Fokus subjek dialihkan pada pencarian ketenangan batin dan pemenuhan tanggung jawab sebagai orang tua yang bijaksana bagi kelima anak mereka. Dengan membatasi diri dari konflik yang tidak perlu, subjek berhasil menjaga kewarasannya di tengah lingkungan yang mungkin penuh dengan persaingan emosional. Anak pertama subjek



mengonfirmasi bahwa pengendalian diri ibunya kini jauh lebih matang, di mana subjek mampu bersikap tenang meskipun berada dalam situasi yang memancing amarah. Kedewasaan emosional ini memungkinkan subjek untuk tetap tegak berdiri meskipun badai rumah tangga terus menerpa, menjadikannya sosok yang memiliki kendali penuh atas reaksi batiniahnya sendiri.

5. Spiritualitas sebagai Fondasi Utama Kekuatan Bertahan

Spiritualitas bukan sekadar pelengkap, melainkan fondasi utama dan sumber kekuatan paling signifikan bagi resiliensi yang dimiliki oleh subjek selama puluhan tahun. Subjek secara tegas menyatakan bahwa ia menggantungkan hidup dan harapannya seratus persen kepada Allah, yang ia yakini sebagai satu-satunya pemberi kekuatan sejati. Praktik spiritual rutin seperti shalat malam atau tahajud, doa yang dipanjatkan secara khushyuk, serta zikir harian berfungsi sebagai ritual koping utama untuk mengelola tingkat stres yang tinggi. Bagi subjek, mengadu dan menangis kepada Tuhan adalah cara paling aman untuk mengungkapkan segala beban perasaan yang tidak mungkin diceritakan kepada orang lain secara terbuka. Keyakinan spiritual ini memberikan makna baru atas penderitaannya, di mana ia melihat poligami bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai perjalanan spiritual yang dirancang untuk memperkuat iman dan derajatnya di mata Sang Pencipta.

Pengaruh spiritual yang mendalam ini diakui oleh subjek sebagai faktor penyelamat yang menghindarkannya dari potensi gangguan jiwa akibat tekanan batin yang berkepanjangan selama dua puluh lima tahun. Keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Tuhan membantunya untuk berdamai dengan kenyataan pahit tanpa harus menyimpan dendam yang merusak jiwa. Spiritualitas memberikan harapan bahwa setiap penderitaan akan berbuah kebaikan di akhirat nanti, sehingga subjek mampu menjalani hari-harinya dengan penuh rasa syukur meskipun dalam keterbatasan perhatian suami. Anak sulung subjek memberikan testimoni bahwa perubahan ibunya yang paling signifikan terletak pada ketenangan batin yang didapatkan dari kedekatan dengan agama. Dengan menjadikan Tuhan sebagai pusat kehidupannya, subjek berhasil mengubah penderitaan hidup menjadi sebuah kekuatan yang memberdayakan. Spiritualitas ini akhirnya menutup rangkaian resiliensi subjek dengan memberikan kedamaian yang hakiki di masa tuanya bersama anak dan cucu tercinta.

Pembahasan

Subjek penelitian merupakan seorang wanita berusia 60 tahun yang telah menjalani biduk rumah tangga selama 35 tahun dengan kondisi poligami selama 25 tahun sebagai istri pertama. Memiliki 5 orang anak dan 6 cucu menjadi motor penggerak utama dalam membangun ketahanan psikologis yang luar biasa di tengah tekanan struktur keluarga yang tidak ideal. Analisis mendalam menunjukkan bahwa peran keibuan bertransformasi dari sekadar tanggung jawab domestik menjadi fondasi eksistensial yang memberikan alasan konkret untuk tetap bertahan hidup. Motivasi untuk menjaga stabilitas emosional 5 anaknya mendorong subjek untuk terus beradaptasi dengan situasi sulit tanpa harus goyah oleh keadaan luar yang menyakitkan. Kemandirian ekonomi yang diraih secara konsisten membuktikan bahwa kompetensi personal subjek tidak hanya bersifat defensif tetapi juga produktif dalam menjaga martabat diri. Kebanggaan atas keberhasilan melewati ujian puluhan tahun mencerminkan adanya penguatan identitas diri yang matang dan otonom. Implikasinya adalah peran sosial sebagai ibu sering kali menjadi sumber daya psikologis paling tangguh yang mampu mereduksi dampak negatif dari konflik pernikahan yang berkepanjangan pada wanita lanjut usia di Indonesia secara nyata dan sangat (Gynanti et al., 2023; Khuzaimah et al., 2023; Putri & Aulia, 2021; Sudrajat et al., 2023).



Strategi koping yang dikembangkan oleh subjek menunjukkan adanya evolusi dinamis dari pendekatan eksternal menuju internal yang lebih reflektif. Pada awal masa poligami, subjek mengandalkan dukungan sosial dari figur otoritas agama dan teman senasib guna memitigasi guncangan emosional. Namun, seiring waktu muncul kelelahan psikologis yang memicu pergeseran strategi menuju *emotion-focused coping* yang lebih mandiri melalui aktivitas *self-care*. Kegiatan rekreatif seperti menikmati kuliner dan perjalanan luar ruang berfungsi sebagai upaya pemulihan energi mental untuk menjaga keseimbangan hidup. Transformasi ini menandai kematangan subjek dalam mengenali kebutuhan batinnya sendiri tanpa selalu bergantung pada validasi lingkungan sekitar yang sering kali repetitif. Meskipun tetap memiliki batas toleransi terhadap perilaku tidak adil, subjek mampu mengelola kemarahan secara spontan sebagai saluran pelepasan ketegangan yang sehat. Penyesuaian kognitif ini memungkinkan subjek untuk menciptakan momen bahagia di tengah realitas yang tidak dapat diubah secara sepihak oleh dirinya. Evolusi strategi ini mencerminkan transisi dari kondisi bertahan yang bersifat defensif menuju kualitas hidup yang lebih stabil dan terkendali secara emosional di usia senja yang penuh dengan berbagai cobaan hidup sangat berat (Eliman & Elisa, 2020; Galuh & Purnamasari, 2020; Roquet et al., 2024; Sudrajat et al., 2023; Uittenhove et al., 2023).

Spiritualitas merupakan fondasi utama yang memberikan kekuatan absolut bagi subjek untuk tetap tegak berdiri selama 25 tahun masa poligami. Keyakinan penuh kepada Tuhan bertransformasi menjadi mekanisme regulasi emosi paling efektif dalam menghadapi pengabaian serta ketidakadilan yang dirasakan. Ritual ibadah seperti shalat malam dan zikir harian tidak hanya dipandang sebagai kewajiban agama, tetapi sebagai ruang privat untuk melepaskan segala beban batin melalui tangisan dalam doa. Strategi ini memungkinkan subjek untuk melakukan pemaknaan ulang terhadap penderitaannya, di mana ujian rumah tangga dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan derajat iman. Spiritualitas memberikan harapan transendental bahwa setiap pengorbanan yang dilakukan demi keutuhan keluarga akan membuahkan hasil di akhirat nanti. Keyakinan ini menjadi faktor penyelamat yang menghindarkan subjek dari risiko gangguan jiwa meskipun berada dalam tekanan batin yang amat berat. Bagi subjek, Tuhan adalah pusat dari segala kendali yang memberikan kedamaian batiniah yang tidak dapat ditemukan dalam interaksi manusia biasa. Kedekatan spiritual ini akhirnya melahirkan ketenangan jiwa yang luar biasa matang dan sangat kokoh menghadapi badai kehidupan setiap harinya dengan penuh rasa ikhlas, sabar, serta berpasrah (Andesmi, 2022; Fitri et al., 2023; Ruslan et al., 2022; Yulitasari et al., 2021).

Puncak dari resiliensi subjek tercermin dalam fase penerimaan mendalam terhadap takdir hidup dan pencapaian kemandirian psikologis yang matang. Subjek berhasil melewati guncangan emosional dengan cara membangun basis keamanan baru yang berpusat pada hubungan harmonis dengan 5 anak dan 6 cucu. Sikap membiarkan situasi berjalan tanpa keinginan untuk mengontrol suami merupakan bentuk *letting go* yang menunjukkan kemandirian emosional yang tinggi. Fokus hidup subjek telah mengalami reorientasi total dari urusan pernikahan menuju ketenangan masa tua yang berfokus pada kesejahteraan generasi penerusnya. Tidak adanya lagi rasa sakit hati atau kepedulian berlebih terhadap dinamika poligami pasangan menjadi indikator utama tercapainya *post-traumatic growth* (Bryngeirsdottir & Halldórsdóttir, 2023; Ceylan & Kışlak, 2024; Khatimah & Pudjiati, 2022). Subjek tidak lagi memandang dirinya sebagai korban, melainkan sebagai individu yang otonom dan merdeka atas kebahagiaannya sendiri secara mutlak. Kemandirian ini diperkuat oleh kondisi ekonomi yang stabil dan kapasitas pengambilan keputusan yang independen di



lingkungan sosial. Pertumbuhan pasca trauma ini membawa subjek pada penemuan kembali identitas diri yang jauh lebih kuat, bijaksana, dan sangat resilien menghadapi realitas kehidupan yang dinamis dalam balutan ketenangan batin yang sejati untuk menggapai kebahagiaan hakiki seumur hidup (Bryngeirsdottir & Halldórsdóttir, 2023; Ceylan & Kışlak, 2024; Nurhidayah et al., 2021).

Secara integratif, resiliensi subjek dalam pernikahan poligami selama 25 tahun merupakan hasil dari sinergi antara peran domestik dan kekuatan transendental. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa pada wanita lanjut usia, kedekatan spiritual berperan sebagai perisai utama terhadap dampak negatif pengabaian pasangan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada satu subjek tunggal dengan pendekatan kualitatif sehingga generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati. Meskipun data wawancara November 2025 memberikan gambaran yang mendalam, faktor budaya lokal juga mungkin memengaruhi pola penerimaan yang berbeda di wilayah lain. Transformasi koping dari eksternal menuju internal memberikan pelajaran berharga bahwa kebahagiaan batin dapat dicapai secara mandiri melalui proses spiritualisasi masalah. Penemuan ini mendorong perlunya pendampingan psikologis berbasis nilai keagamaan bagi wanita dalam kondisi serupa untuk memperkuat ketahanan mental mereka. Akhirnya, resiliensi istri pertama dalam poligami membuktikan bahwa kekuatan seorang ibu mampu melampaui batasan luka emosional yang paling dalam sekalipun. Fokus pada pertumbuhan diri dan kesejahteraan keluarga inti menjadi solusi adaptif bagi pemulihan jiwa yang berkelanjutan sepanjang masa tua yang damai dan juga penuh dengan rahmat Ilahi.

KESIMPULAN

Dinamika resiliensi pada istri pertama yang menjalani pernikahan poligami selama 25 tahun merupakan sebuah proses transformatif yang melibatkan evolusi strategi koping dan penguatan identitas diri secara mandiri. Penelitian ini mengungkap bahwa ketahanan psikologis subjek yang berusia 60 tahun tersebut berakar pada kompetensi personal yang berpusat pada peran keibuan serta kemandirian ekonomi yang diraih secara konsisten. Pada fase awal, subjek cenderung mengandalkan dukungan sosial eksternal, namun seiring berjalannya waktu strategi tersebut bergeser menuju *emotion-focused coping* melalui aktivitas *self-care* dan pendekatan spiritual yang mendalam. Spiritualitas ditemukan sebagai pilar utama yang mengubah penderitaan akibat pengabaian menjadi sebuah pemaknaan hidup yang positif melalui hubungan transendental dengan Allah. Melalui mekanisme *letting go* dan penerimaan terhadap takdir, subjek berhasil mencapai otonomi emosional dan pertumbuhan pasca-trauma. Hal ini membuktikan bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan dalam tekanan, melainkan kapasitas untuk merekonstruksi kebahagiaan di atas kekecewaan rumah tangga melalui reorientasi fokus hidup yang lebih bermakna.

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan adaptasi subjek didukung oleh pergeseran orientasi dari konflik pernikahan menuju kesejahteraan generasi penerus, yakni 5 anak dan 6 cucu, yang menjadi basis keamanan baru bagi jiwanya. Penguasaan kontrol diri yang matang memungkinkan subjek melepaskan keinginan untuk mengendalikan perilaku suami, sehingga tercipta jarak emosional yang sehat demi menjaga kewarasan mental di hari tua. Sebagai saran untuk penelitian kedepannya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi fenomenologi dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dari berbagai latar belakang budaya untuk menguji variasi pola resiliensi secara lebih luas. Disarankan pula untuk melakukan penelitian *longitudinal* guna memantau retensi ketahanan



psikologis ini pada istri pertama yang baru memasuki tahap awal kehidupan poligami. Riset masa depan juga perlu mengeksplorasi pengaruh variabel moderasi seperti tingkat dukungan komunitas keagamaan terhadap efektivitas strategi koping spiritual. Pengembangan model intervensi psikologis berbasis nilai religius sangat direkomendasikan untuk membantu para istri yang mengalami krisis identitas akibat poligami agar mampu mencapai kesejahteraan psikologis berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesmi, R. (2022). Internalisasi nilai-nilai spiritual pada konsumen produk HNI-HPAI (studi kasus di Cordova Halal Mart). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 490. <https://doi.org/10.15575/jpiu.14455>
- Astari, R., & Astari, R. (2023). Indonesian Muslim society's reception of sensation language and invitation to polygamy on social media. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 13(2), 369. <https://doi.org/10.18326/ijims.v13i2.369-398>
- Bryngersdottir, H. S., & Halldórsdóttir, S. (2023). Using qualitative data to synthesize a theory on post-traumatic growth following intimate partner violence. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.6678>
- Ceylan, M., & Kışlak, Ş. T. (2024). Posttraumatic growth in battered women and the reflection of violence on post-divorce growth: A systematic review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 16(4), 740. <https://doi.org/10.18863/pgy.1379675>
- Chen, C., Chen, R., Wang, Q., Zhang, M., Song, J., Zuo, W., & Wu, R. (2025). Deciphering the mechanism of women's mental health: A perspective of urban-rural differences. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1545640>
- Eliman, E., & Elisa, A. (2020). Pelayanan pastoral bagi kaum lansia ditengah pandemi Covid-19. *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.47154/scripta.v9i1.109>
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian model psikoterapi ikhlas untuk mencapai kesehatan mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20111>
- Galuh, M. P., & Purnamasari, A. (2020). Implikasi manajemen stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18471>
- Garnasih, T. R., & Zahara, F. H. (2023). Harga diri muslimah obesitas yang mengalami penelantaran rumah tangga. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 109. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.25461>
- Goudet, J.-M., Arif, F. B., Owais, H., Ahmed, H. U., & Ridde, V. (2023). Intersecting vulnerabilities: Unraveling the complex relationship between women, climate change, and mental health in Bangladeshi communities. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2023.06.06.23290721>
- Gynanti, M., Harsono, Y. T., & Dhingra, A. (2023). The effect of spousal social support on multiple role conflict in married early adult women. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14353>
- Hadi, M. N., Suhadak, F., & Kusrin, Z. M. (2023). Social justice and humanity on polygamous marriage at the religious court of Pasuruan - Indonesia. *Justicia Islamica*, 20(2), 281. <https://doi.org/10.21154/justicia.v20i2.7324>



- Ipendang, I. (2021). The phenomenon of polygamy of civil servants (PNS) in Al Maqashid Al Sharia perspective: Analysis study of government regulation no 45 of 1990 in Konawe Southeast Sulawesi. *AKADEMIKA Jurnal Pemikiran Islam*, 26(1), 75. <https://doi.org/10.32332/akademika.v26i1.3203>
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress management training for working, elderly, and health cadre women: Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 130. <https://doi.org/10.22146/jpkm.53612>
- Irfanb, Basri, R., Saidah, S., & Suhartina, S. (2022). The analysis of an Islamic family law to saqinah family of expatriate husband. *Jurnal Marital: Kajian Hukum Keluarga Islam*, 1(1), 1. https://doi.org/10.35905/marital_hki.v1i1.3184
- Ismail, S. B., Norhayati, M. N., Hussain, N. H. N., Aiman, C. A. A. M. S., & Arif, N. A. N. M. (2021). Psychological impact of polygamous marriage on women and children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04301-7>
- Izzatika, M., Syakurah, R. A., & Bonita, I. (2021). Indonesia's mental health status during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 78. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i2.14024>
- Izzi, A. I., Salikin, A. D., & Fatimah, S. (2021). Relasi agama dan budaya dalam pernikahan di Keraton Cirebon perspektif hukum Islam dan filsafat sosial budaya. *INKLUSIF (Jurnal Pengkajian Penelitian Ekonomi dan Hukum Islam)*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.24235/inklusif.v6i1.8434>
- Khairunnisa, S., & Nurwati, N. (2021). Pengaruh pernikahan pada usia dini terhadap peluang bonus demografi tahun 2030. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 3, 45. <https://doi.org/10.23969/humanitas.v3ii.2821>
- Khatimah, K., & Pudjiati, S. R. R. (2022). Posttraumatic growth: The role of trauma exposure and family hardiness against Pasigala liquefaction survivors. *ANALITIKA*, 14(2), 132. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.8123>
- Khuzaimah, U., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2023). Social support, religiosity, wisdom and well-being among older adults in Indonesia. *Clinical Interventions in Aging*, 18, 1249. <https://doi.org/10.2147/cia.s414855>
- Lanchimba, C., Diaz-Sánchez, J. P., & Velasco, F. (2023). Exploring factors influencing domestic violence: A comprehensive study on intrafamily dynamics. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1243558>
- Naseer, S., Farooq, S., & Malik, F. (2021). Causes and consequences of polygamy: An understanding of coping strategies by co-wives in polygamous marriage. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 22(9). <https://doi.org/10.54615/2231-7805.47221>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Putri, I. M., & Aulia, P. (2021). Resiliensi pada wanita Jawa yang berulang kali diselingkuhi suami. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(2), 67. <https://doi.org/10.38035/rj.v3i2.376>
- Razak, M. A. A., Hashim, I. H. M., Drani, S., & Khatib, N. A. M. (2022). Exploration of the adjustment process of second wives in polygamy relationships. *Journal of*



Southwest Jiaotong University, 57(6), 233. <https://doi.org/10.35741/issn.0258-2724.57.6.22>

- Roquet, A., Martinelli, P., Lampraki, C., & Jopp, D. S. (2024). What about Hobfoll's Resources Conservation Model in a digital society? Internet use as a moderator of the relationship between personal resources and stress in older adults. *JMIR Aging*, 7, Article e52555. <https://doi.org/10.2196/52555>
- Ruslan, R., Bunyamin, A., & Achruh, A. (2022). Pendidikan spiritualisme dalam perspektif Al-Quran. *Al-Musannif*, 4(2), 101. <https://doi.org/10.56324/al-musannif.v4i2.72>
- Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor resiliensi pada janda lansia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.41651>
- Supriyati, S., Mediola, F., Indraswari, B. W., Wardani, R. K., Rosha, P. T., Nurvitasari, R. I., Madyaningrum, E., & Putri, R. K. S. C. (2023). Gender differences in social determinant factors of mental health problems among adults during the COVID-19 pandemic in Yogyakarta, Indonesia: A multilevel analysis. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3247341/v1>
- Thomas, M. C. P., & Maria, C. (2021). Studi komparatif mengenai mindset antara pria/wanita yang terikat pernikahan dan pria/wanita yang bercerai di kota Bandung. *Tazkiya Journal of Psychology*, 9(1), 64. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.18939>
- Uittenhove, K., Jopp, D. S., Lampraki, C., & Boerner, K. (2023). Coping patterns in advanced old age: Findings from the Fordham Centenarian Study. *Gerontology*, 69(7), 888. <https://doi.org/10.1159/000529896>
- Yulitasari, B. I., Maryadi, M., & Anggraini, A. N. (2021). Kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Sedayu II Bantul, Yogyakarta. *Faletahan Health Journal*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.247>