

PSYCHOLOGICAL WELL- BEING PADA JANDA DEWASA AWAL KARENA PERCERAIAN

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EARLY ADULT WIDOWHOOD AND DIVORCE

Oleh:
Ardia Indah Cahyani¹
Retno Dwiyanti²

ABSTRACT

The psychological well-being of widows can be seen from how they can have good self-acceptance, positive relationships with others, good independence, life goals, and also environmental mastery and good self-development. The study aimed to determine the psychological well-being of widowed early adult women because of divorce. The subjects in this study were 3 informants who are all widows and are in the young adult development phase in which the age range of the subjects was 22 years to 40 years and supported by three secondary subjects. The subjects were widowed because of the death of the spouse and divorce due to conflicts in the household. This research was qualitative with a case study. The data in this study were collected using interviews and observation. The result of this research illustrated that a widowed woman in the early adult phase because of the divorce did not have full psychological well-being yet. A good psychological well-being happened when aspects of psychological well-being could be achieved by the subject. However, the subject in this study did not fully feel good in self-acceptance when being left by her partner. Furthermore, independence was also closely related to its status, particularly when the widow did not have a permanent job.

Keywords: Divorce, Psychological well-being, Widow

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pada janda dapat dilihat dari bagaimana janda tersebut dapat memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian yang baik, serta memiliki pandangan tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pengembangan diri yang cukup baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang menjanda karena perceraian. Subjek dan terdapat 3 informan pada penelitian ini yang berstatus sebagai janda dan berada pada fase perkembangan dewasa awal rentang usia subjek 22 tahun sampai dengan 40 tahun serta didukung oleh tiga subjek sekunder. Subjek berstatus janda karena kematian pasangan dan perceraian yang terjadi karena adanya konflik dalam rumah tangga. Penelitian ini merupakan, penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa seorang wanita pada fase dewasa awal yang menjanda karena perceraian belum sepenuhnya memiliki kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis seseorang dikatakan baik ketika aspek- aspek dalam kesejahteraan psikologis dapat dicapai oleh subjek. Namun dalam penelitian ini subjek masih belum sepenuhnya merasakan penerimaan diri yang baik ketika ditinggal oleh pasangannya, kemandirian juga berkaitan erat dengan status janda yang disandang, ketika seorang janda tidak memiliki pekerjaan yang tetap.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikolog; Perceraian, Janda

PENDAHULUAN

Manusia merupakan individu bagian dari masyarakat. Manusia dalam fase kehidupannya akan mengalami berbagai macam perkembangan baik fisik maupun psikis. Seiring berkembangnya individu, maka semakin berkembang pula berbagai kebutuhan serta tuntutan dari tugas perkembangannya yang harus dilakukan dalam setiap tahapnya. Menikah dan menjalani kehidupan perkawinan yang harmonis merupakan impian setiap manusia sebab selain untuk

¹ Ardia Indah Cahyani, Fakultas Psikologi, ardiaindahcahyani@gmail.com

² Retno Dwiyanti, Fakultas Psikologi, retnodwiump@gmail.com

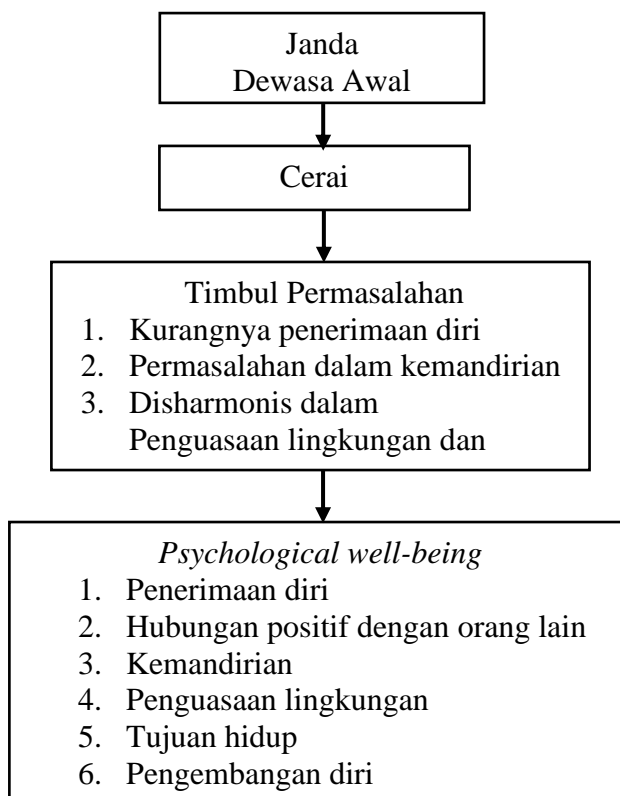
memenuhi tugas perkembangan sebagai individu dewasa, secara umum kehidupan perkawinan juga lebih banyak memberikan keuntungan bagi individu dibandingkan hidup melajang.

Menurut Mitchel (1996) pasca bercerai dan menjadi janda individu tersebut akan merasakan berbagai macam perasaan seperti trauma, kemarahan, kesedihan, penyesalan, sakit hati, kehilangan, kekecewaan, dan merasakan perasaan buruk yang lainnya. Menurut Nurzaha (dalam Dewi dan Idrus, 2000) perubahan status dari seorang istri menjadi janda tidaklah mudah untuk diterima. Di samping rasa percaya diri kecerdasan mental, dibutuhkan pula kepribadian yang kuat, dan keberanian untuk mempertahankan hidup ditengah-tengah masyarakat.

Hurlock (1980) menyebutkan perceraian sebagai solusi dari penyelesaian pernikahan yang kurang baik dan apabila antara suami dan istri sudah tidak ingin dan tidak memiliki kemampuan untuk mencari penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak yang bersangkutan. Perceraian menurut Goode (2004) dapat diartikan sebagai pecahnya struktur tatanan dalam rumah tangga serta hilangnya peran maupun kewajiban suami isteri dalam rumah tangga. Dimana pasangan suami dan istri tersebut memutuskan untuk saling meninggalkan.

Akamalia (2010) menjelaskan bahwa kesulitan - kesulitan yang sering dialami oleh wanita yang menyandang status janda yaitu seperti kesulitan dalam hal mengasuh anak, kesulitan dalam hal ekonomi, adaptasi dengan lingkungan sekitar yang membuat seorang wanita berstatus janda sering kali “kaget”, apa lagi jika wanita tersebut sebelumnya tidak memiliki penghasilan dan hanya bergantung terhadap pasangan. Pada hakekatnya kesulitan yang dihadapi seorang janda dapat diatasi dengan cara menerima dirinya dan berdamai dengan keadaan serta mampu bersikap optimis terhadap masa depan. Hal tersebut selaras dengan kriteria *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yaitu seseorang individu seharusnya dapat menerima dirinya dengan sudut pandang yang positif, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta penguasaan lingkungan dan dapat mengembangkan potensi diri ke arah yang positif.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana wanita yang sudah berstatus janda karena perceraian hidup atau ditinggal mati pasangannya dapat menjalani kehidupannya setelah melewati berbagai permasalahan dalam kehidupan. Hal tersebut selaras dengan kriteria seseorang dapat dikatakan memiliki *psychology well-being* menurut Ryff (1989). Sehingga dalam penelitian ini, uraian diatas dapat digambarkan dalam kerangka berpikir sebagai berikut:



METODE

Penelitian ini yaitu untuk meneliti *psychological well-being* pada janda dewasa awal karena perceraian. sehubungan dengan itu penelitian ini termasuk pada kategori penelitian kualitatif yang akan mengungkap suatu masalah dimana data yang akan dikumpulkan menghasilkan data dalam bentuk deskriptif. Menurut Strauss dan Cobin (2008) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau cara kuantifikasi. Penelitian kualitatif dapat menggambarkan kehidupan masyarakat, sejarah tingkah laku seseorang, fungsionalisasi organisasi, pergerakan sosial, dan hubungan kekerabatan. (Ghony dan Alhmansur, 2012).

Pemilihan sampel ditujukan dengan penemuan individu-individu yang memiliki pengalaman yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Sampel ini menetapkan terlebih dahulu kriteria-kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada penelitian ini, informan primer merupakan janda pada fase dewasa awal yang sudah tidak memiliki pasangan dikarenakan perceraian. Informan sekunder adalah ibu, adik dan sepupu informan primer.

HASIL

Peneliti menemukan bahwa *psychological well-being* pada janda dewasa awal karena perceraian. Penelitian dimulai dari mencari permasalahan dengan cara mewawancarai janda dewasa awal karena perceraian. Dari hasil wawancara diperoleh masalah yaitu, janda dewasa awal karena perceraian memiliki *psychological well-being* yang rendah. Peneliti juga menanyakan hal tersebut kepada orang terdekat seperti keluarga subjek. Pada penelitian ini peneliti ingin mengkaji *psychological well-being* pada wanita yang menjanda karena perceraian, peneliti ingin mengkaji bagaimana kesejahteraan psikologis pada janda dewasa awal karena perceraian. Semua informan merupakan janda dewasa awal karena perceraian dalam penelitian ini mengalami permasalahan pada kesejahteraan psikologisnya. Adapun aspek *psychological well-being* yang dimiliki oleh ketiga informan berbeda-beda sesuai pengalaman dan masa lalunya.

Menurut Ryff (1989) *Psychological well-being* adalah keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang ditandai dengan karakteristik individu dapat menghargai dirinya dengan positif termasuk kesadaran terhadap keterbatasan diri pribadi, mampu membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain. Mampu membangun kekuatan individu dan kebebasan personal, memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*) dan memiliki tujuan hidup yang menyatukan usaha dan tantangan yang mereka hadapi (*purpose in life*).

Pada informan permasalahan yang ditemukan tidak selalu sama dikarenakan setiap janda yang bercerai memiliki tanggung jawab dan latar belakang kehidupan yang berbeda serta alasan ditinggalkan pasangan yang berbeda juga, namun secara garis besar ketiga informan dewasa awal yang menjanda karena perceraian mati atau hidup yaitu, PL, NE, NI dalam penelitian ini memiliki permasalahan pada aspek *psychological well-being* seperti penerimaan diri yang kurang, kemandirian, Hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Pada umumnya mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya, bersikap mandiri, mampu bertahan dari tekanan sosial, serta mampu menunjukkan sikap positif terhadap (Desiningrum, 2014).

Menurut (Ryff, 2013) menambahkan bahwa wanita yang bercerai tidak dapat memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya, tidak dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, tidak memiliki tujuan hidup dan membuat hidup individu lebih bermakna, serta tidak mampu mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Hal tersebut didukung oleh pandangan masyarakat yang menganggap bahwa individu yang bercerai itu buruk, jahat, melukai perasaan salah satu pasangan dan berdampak tidak baik bagi anak dan keluarga kedua belah pihak

(Sahlan, 2012). Ini membuat para wanita yang menjanda karena perceraian memiliki dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Pada aspek penerimaan diri informan PL memiliki permasalahan dalam penerimaan diri, informan PL sekian lama telah ditinggal mati pasangannya, informan PL terkadang memiliki perasaan iri terhadap orang lain yang memiliki suami. PL juga menyatakan, seandainya suaminya masih hidup sampai sekarang dirinya bisa sama- sama mengurus kedua anaknya. Sedangkan informan NE juga belum bisa menerima keadaan dirinya yang sekarang menjanda, suami NE meninggal secara mendadak karena sakit jantung. NE juga merasa dirinya seperti mimpi ketika harus berpisah dari suaminya. Informan NI merasa dirinya belum bisa menerima apa yang terjadi karena NI ditelantarkan suaminya, suami NI meninggalkan NI ketika NI masih mengandung dan sampai sekarang suami NI tidak pernah menanyakan kabar NI serta anaknya.

Pada hubungan positif dengan orang lain informan PL kurang memiliki hubungan yang baik dengan orang- orang di sekelilingnya, PL dinilai mudah marah dan reaktif. PL mengaku seperti dijauhi oleh orang di sekelilingnya, PL juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan kedua anaknya, serta mendiang suaminya. Menurut PL dirinya dan suaminya sering bertengkar semasa pernikahan. Sedangkan informan NE, informan NE memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. NE sering mengikuti pengajian atau ta'lim dan rumah tangga NE semasa suaminya masih hidup tidak ada permasalahan NE memiliki kesan yang sangat baik terhadap suaminya dan NE dan orang- orang di sekitarnya menilai NE sebagai pribadi yang sensitif. Informan NI memiliki hubungan yang kurang baik dengan lingkungannya, NI sudah putus hubungan dengan mantan suaminya ketika NI mengandung sampai sekarang, NI juga merasa orang- orang tidak menyukai dirinya dan hanya tampak baik didepanya saja.

Pada aspek kemandirian, informan PL memiliki kemandirian yang cukup baik dalam permasalahan ekonomi, karena informan PL memiliki pekerjaan yang tetap, namun dirinya mengaku kewalahan dalam mengurus kedua anaknya. Menurut PL yang sangat membuat dirinya stres yaitu anaknya yang kedua. Sedangkan NE memiliki kemandirian yang kurang baik dalam hal ekonomi, dirinya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan keluarganya karena statusnya sebagai janda yang tidak memiliki penghasilan tetap mengharuskan dirinya sering berhutang. NI juga memiliki kemandirian yang kurang dalam ekonomi, karena dirinya tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan tetap untuk memenuhi kebutuhannya sehari- hari dirinya masih dipenuhi kebutuhannya oleh kedua orang tua NI, NI juga merasa kewalahan karena harus mengurus anaknya di saat usianya masih belia.

Pada aspek penguasaan lingkungan PL kurang memiliki penguasaan lingkungan yang baik, dirinya kurang nyaman dengan lingkungannya karena PL merasa tidak begitu disukai oleh orang- orang sekelilingnya. Sedangkan NE merasa tidak ada masalah dalam lingkungannya, NE mengaku nyaman dan senang dalam lingkup lingkungannya, sedangkan NI merasa kurang nyaman, karena NI mengaku memiliki masa lalu yang kurang baik dirinya mengaku menikah karena hamil di luar nikah. Dan sering dicemooh orang- orang di sekitarnya akibat masa lalunya tersebut. NE juga memiliki anak yang berbeda dari anak lainnya. Anak NE terkena sakit *hidrosefalus*.

Pada aspek tujuan hidup PL memiliki tujuan hidup pada ibadah, PL ingin memperdalam ilmu agama dan dirinya mengaku tidak akan menikah lagi, PL mengaku merasa trauma dengan pernikahan, kesan PL terhadap pernikahan kurang baik. Menurut PL jika diirinya menikah lagi akan menambah masalah dan belum tentu hidupnya senyaman saat ini tanpa suami. Sedangkan NE memiliki tujuan hidup ingin membahagiakan orang tua, anak- anaknya serta ingin membangun tempat ibadah. NE juga menutup kemungkinan bahwa dirinya akan menikah lagi. Informan NI memiliki tujuan hidup ingin memiliki penghasilan tetap bisa menafkahi dirinya sendiri dan juga anaknya, NI juga memiliki impian ingin memiliki anak sendiri. NI tidak memungkiri dirinya akan menikah lagi suatu saat namun tidak untuk saat ini, karena NI masih fokus dalam mengurus anaknya.

Pada aspek pengembangan diri, informan PL mengaku dapat mengembangkan dirinya dalam aktivitas- aktivitas yang bermanfaat seperti berkebun, memasak dirinya juga suka melakukan pengalaman- pengalaman yang belum pernah dilakukan sebelumnya, PL dapat mengembangkan dirinya dalam kegiatan- kegiatan yang positif. NE juga mampu mengembangkan dirinya dalam kegiatan- kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti pengajian ta'lim, memperbanyak teman dan mencoba hal-hal baru dalam mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan anak- anaknya dan dirinya. Sedangkan NI dapat mengembangkan dirinya dalam hal karier, NI mengaku walaupun dirinya belum bisa bekerja secara maksimal namun NI berjualan baju sebagai *reseller* dari seseorang dan dari pekerjaan tersebut dirinya bisa mendapatkan uang tambahan walaupun jumlahnya tidak cukup besar.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga informan PL, NE, NI memiliki permasalahan akibat *Psychological well-being* ketiga informan ditinjau pada janda dewasa awal karena perceraian terdapat perbedaan dan persamaan yang ditimbulkan akibat interaksi ketiga informan dengan latar belakang keluarganya, pendidikan, serta penyebab wanita tersebut menjadi janda. Hal yang terbesar membawa dampak *psychological well-being* pada ketiga informan adalah pengalaman hidup dan hubungan positif dengan orang lain serta kemandirian janda tersebut dalam menjalani kehidupan dan bagaimana individu tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa secara umum terdapat perbedaan dan persamaan antara ketiga informan dalam *psychological well-being* pada janda dewasa awal karena perceraian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kurangnya kesejahteraan psikologis pada informan PL, NE, NI diakibatkan karena pengalaman di masa lalu, serta hubungan informan dengan orang-orang di sekelilingnya dan kemandirian informan dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Informan PL merasa kurang bisa menerima keadaan dirinya yang tidak memiliki suami merupakan aspek penerimaan diri dalam hal ini PL kurang menerima dirinya, PL juga sering merasa terasingkan oleh orang-orang di sekitarnya termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, pada aspek ini informan kurang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, Dalam hal kemandirian PL memiliki kemandirian yang cukup baik secara ekonomi namun PL merasa kewalahan mengurus kedua anaknya.

Informan NE, memiliki penerimaan diri yang kurang baik, karena NE masih belum bisa berdamai dengan keadaan, NE mengakui sangat sedih ketika dirinya ditinggal suami untuk selama-lamanya. Informan NE, memiliki penerimaan diri yang kurang baik, karena NE masih belum bisa berdamai dengan keadaan, NE mengakui sangat sedih ketika dirinya ditinggal suami untuk selama-lamanya. Sedangkan informan NI memiliki penerimaan diri yang kurang baik, hubungan positif dengan orang lain kurang baik. NI juga memiliki kemandirian yang kurang baik. Penguasaan lingkungan pada NI juga kurang baik. NI juga belum memiliki tujuan hidup ataupun cita-cita yang jelas namun NI memiliki pengembangan diri yang cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian ada terdapat saran dari peneliti yaitu (1) terhadap janda dewasa awal, sebagai seorang wanita yang menyandang status janda, janda bukanlah sebuah keinginan setiap wanita yang membina rumah tangga namun berakhir dan status janda bukanlah hal yang memalukan. Walaupun menjadi seorang janda, wanita harus tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan kualitas hidup yang semakin baik. (2) kepada keluarga dan masyarakat Menjadi seorang janda bukanlah kemauan dari wanita mana pun, ketika wanita memutuskan untuk mengakhiri pernikahannya ataupun menjadi janda karena keadaan ditinggal mati suaminya. Sebagai keluarga ataupun orang terdekat dapat berempati dan merangkul wanita yang berstatus sebagai janda agar wanita tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akamalia. (2010). *Pengelolaan Setres Pada Ibu Single Parent. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.*
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dan Gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102–106. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.102-201>
- Goode, W.J. (2004). *Sosiologi Keluarga. Jakarta: Bumi aksara.* (n.d.).
- Hurlock, Elizabeth E. 1980. *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.* (n.d.).
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5. Terjemahan: Istiwidiyanti & Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.*
- Ryff, C. D. (1989). No Title. *Happiness Is Everything, or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well- Being.*, 57(6), 1069–1081.
- Sahlan, M. (2012). *Pengamatan Sosiologis Tentang Perceraian Di Aceh. Jurnal Substantia.* 14(1). (n.d.).