BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Manusia dalam fase hidupnya akan mengalami berbagai macam perkembangan baik fisik maupun psikis seiring tugas perkembangan yang harus dilakukan setiap tahapnya. Menikah dan menjalani kehidupan perkawinan yang harmonis merupakan impian setiap manusia sebab selain untuk memenuhi tugas perkembangan sebagai individu dewasa secara umum kehidupan perkawinan jauh lebih banyak memberikan keuntungan pada individu dibandingkan hidup melajang Kehilangan pasangan hidup akibat perceraian atau kematian pasangan dapat membuat seseorang menyandang status baru sebagai janda atau duda. Pada perempuan, status janda adalah tantangan yang paling berat karena didunia ini tidak akan ada seorang perempuan yang merencanakan jalan hidupnya untuk menjadi janda, hidup sebagai janda merupakan hal yang sulit karena di satu sisi mereka harus bertanggung jawab untuk menjadi orang tua bagi anak-anaknya dan disisi lain mereka merasakan beban psikologis dari masyarakat yang menganggap kehidupan menjanda adalah hal yang negatif (Melani *et al.,* 2023).

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. Perubahan status dari seorang istri menjadi janda tidaklah mudah untuk diterima, selain rasa percaya diri, kesehatan mental, dibutuhkan pula kepribadian yang kuat dan keberanian untuk mempertahankan hidup ditengah-tengah masyarakat (Purba, 2018).

Kehidupan berkeluarga tidak selalu harmonis seperti yang diinginkan karena memelihara, kelestarian dan keseimbangan hidup bersama suami istri bukanlah perkara yang mudah dilaksanakan, perlu disadari bahwa banyak pernikahan yang tidak membuahkan kebahagiaan yang berakhir perceraian karena perceraian tersebut didasari oleh pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi dan alasan lainya. Tetapi banyak juga perkawinan yang diakhiri dengan perpisahan baik secara hukum maupun diam-diam, di mana suami atau istri meninggalkan keluarga (Asiyah & Amalia, 2020).

Perceraian mengakibatkan seseorang mengalami perubahan status sebagai janda atau duda dan mengalami permasalahan psikologis dan kehidupannya. Masa menjanda memberikan dampak serius bagi wanita dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh lembaga *independen age* menjelaskan bahwa wanita hampir dua kali lipat untuk merasakan kesepian, sedih bahkan depresi pasca berkabung dibandingkan laki-laki. Dampak pasca bercerai pada dewasa menunjukan pentingnya *Psychological well being pada* kehidupan dewasa dan lanjut usia yang berstatus janda (*Sinta*, 2022).

Hal ini disebabkan karena perceraian bukanlah hal yang mudah untuk dilalui bagi individu yang mengalaminya. Efek yang ditimbulkan akibat perceraian biasanya lebih besar dari pada efek kematian, karena sebelum dan sesudah perceraian sudah timbul rasa sakit dan emosional, serta mengakibatkan celah sosial. Oleh karena itu dukungan sosial dari keluarga, kerabat, dan teman sangat dibutuhkan dan kehadiran dukungan sosial itu akan sangat membantu individu yang bercerai dan mengurangi dampak negatif perceraian terhadap kesejahteraan psikologis (Sendangmulyo *et al.,* 2017).

Ketika perempuan harus tinggal sendiri karena suami meninggal atau bercerai, merekalah yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup keluarganya bahkan ketika usia mereka semakin lanjut. Bahwa banyak permasalahan yang biasanya dihadapi oleh seorang janda. Kesempatan mereka sering terhalang dalam mendapatkan hak-hak mereka, hal ini sering membuat mereka menjadi terpuruk. Bidang budaya, bidang hukum, bidang sosial, dan bidang ekonomi mereka menjadi terhalang dalam memainkan peran sebagai kepala keluarga (Setianingrum *et al.,* 2017).

Setiap individu memiliki perbedaan kurun waktu yang dibutuhkan untuk melakukan masa transisi dari berstatus seorang istri menjadi seorang janda. Perbedaan kurun waktu tersebutlah yang menjadi pembanding adanya perbedaan *Psychological well being pada* perempuan yang bercerai (Oktaviani *et al.*, 2015).

Tingkat tekanan psikologis pada individu yang mengalami perceraian secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum bercerai. Hal ini menyimpulkan bahwa perceraian dapat menyebabkan ketegangan permanen pada individu yang mengalaminya (Robledo & Bueno, 2021).

Perempuan yang merasa tidak siap menyandang status janda, justru akan cenderung melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dari nilai dan norma yang berlaku di masyarakat, terutama jika janda tersebut menjalin suatu hubungan dengan laki-laki yang memiliki istri terlepas dari itu ada banyak juga kasus yang terjadi di kampung yaitu janda lanjut usia yang hidup sendiri dan melakukan aktifitas sehari-hari mereka begitu atas kemauan sendiri tanpa ada unsur paksaan dari anak-anak mereka agar menjadi lebih mandiri akibat perceraian yang terjadi ada cukup banyak janda yang memilih untuk tidak menikah sampai tua (Wahida *et al.,* 2023).

Bila ditinjau dari aspek psikologis para janda dapat terpenuhi di samping aspek ekonomi. Para lansia janda lebih merasa nyaman dari pada harus diam tanpa ada kesibukan diri dan hanya mengatakan pemberian dari anak dan keluarga. Hal ini dapat dijelaskan kebutuhan psikologis dasar para lansia diantaranya orang lanjut usia membutuhkan rasa nyaman bagi dirinya sendiri, serta rasa nyaman terhadap lingkungan yang ada. Tingkat pemenuhan kebutuhan tersebut tergantung pada diri orang lanjut usia, keluarga dan lingkungannya. Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi timbul masalah-masalah dalam kehidupan orang lanjut usia yang akan menurunkan kemandiriannya (Irianti, 2020).

Kemampuan seorang menghadapi situasi pasca perceraian akan berbeda pada setiap individu. Kemampuan pada individu untuk bangkit dari atau berhasil beradaptasi dari situasi atau kondisi yang buruk sebagai proses berkelanjutan yang memungkinkan dihadapkan pada tekanan hidup yang besar. Hal ini dikenal dengan istilah resiliensi yakni kemampuan untuk bangkit atau pulih ketika segala sesuatu tidak berjalan sesuai harapan.

Kondisi psikologis setiap orang dalam menghadapi situasi sulit berbeda-beda. Jika seseorang menghadapi kondisi yang rumit seperti sibuk dengan pekerjaan kantor, sibuk mengurus anak, kurangnya waktu istirahat, sampai makan pun tidak teratur hal tersebut biasanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada janda yang bercerai. Setiap individu tentu saja mengharapkan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam ilmu psikologi, kebahagian sering kali diartikan dalam *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis yang merupakan kondisi seorang individu yang memiliki tingkat kebahagiaan atau

kesejahteraan yang tinggi dan memiliki tingkat stress yang rendah (Lin *et al.,* 2020).

Kebahagiaan dalam keluarga tidak akan dirasakan oleh janda dan duda lansia yang tidak terpenuhi kebutuhan fisik maupun psikis. Anggota keluarga lain seperti anak-anak dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan fisik, namun tidak dengan kebutuhan psikis. Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, kebutuhan psikis memiliki tingkat kerumitan tersendiri dalam pemenuhannya. Salah satu problem khas dari kebutuhan psikis lansia adalah kebutuhan untuk berkomunikasi, disayangi, dicintai, diperhatikan. Kebutuhan-kebutuhan tersebut sering sulit dipenuhi oleh anak-anak karena terdapat kesenjangan pendapat antara anak dan orangtua lansia (Syah et al., 2019).

Permasalahan psikologis ini banyak dialami oleh banyak janda di Indonesia. Saat ini jumlah data janda di Indonesia persentase janda di Indonesia jauh lebih besar dibandingkan duda pada 2021. Ini dilihat dari persentase perempuan yang berstatus cerai mencapai 12,83% pada tahun lalu sementara hanya 4,32% laki-laki yang menyandang status cerai. Jika dirinci, sebanyak 10,25% perempuan berstatus cerai mati, sedangkan 2,58% perempuan yang menyandang status cerai hidup. Laki-laki yang berstatus cerai mati sebanyak 2,66% sedangkan, sebanyak 1,66% suami berstatus cerai hidup. Badan Pusat Statistik (BPS) mendefinisikan cerai mati adalah seorang yang ditinggal mati oleh suami atau istrinya dan belum menikah lagi. Sementara, cerai hidup terjadi karena seorang telah berpisah sebagai suami-istri karena bercerai dan belum menikah kembali.

Khususnya masyarakat Boroko terdiri dari lapisan ekonomi, status, tingkat pendidikan, adaptasi budaya dengan banyaknya masyarakat yang keluar masuk kota sehingga terjadi kompleksitas dalam kehidupan melihat kompleksitas tersebut, dapat diketahui berbagai ragam pemikiran masyarakat setempat. Boroko memiliki masyarakat yang menyandang status janda dengan jumlah yang cukup banyak, yakni pada tahun 2020 yang menikah mencapai 715 pasangan kemudian tahun 2021 ada 785 pasangan yang menikah di tahun 2022 679 pasangan yang menikah. Talak pada tahun 2020 tidak ada 2021 mencapai 20 orang 2022 naik mencapai 39 orang dan cerai di tahun 2020 tidak ada 2021 63 pasangan yang bercerai dan di tahun 2022 mencapai 56 pasangan yang bercerai. Dari masa usia sekolah, dewasa, dan lanjut usia (https://sulut.bps.go.id)

Kasus perceraian yang terjadi di Desa Boroko tidak hanya terjadi karena masalah ekonomi namun juga disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan. Status yang disandang oleh seseorang dianggap mempengaruhi hubungan atau interaksi dalam masyarakat. Beberapa janda yang diwawancarai menyebutkan jika mereka memilih menjadi janda karena bisa terbebas dari tindakan kekerasan atau perselingkuhan yang pernah dilakukan oleh suaminya sehingga lebih memilih untuk memperjuangkan hak-hak perempuan, terutama para janda.

Peneliti melakukan wawancara pada Rabu 26 Mei 2023 partisipan A menyandang status janda dan memiliki seorang anak yang berumur 5 tahun. Dari hasil wawancara diketahui bahwa ia menjadi seorang janda karena faktor ekonomi yang membuat partisipan A akhirnya bercerai. Akibat perceraian tersebut menimbulkan pandangan negatif dari orang-orang yang membuat dirinya kurang percaya diri. Dari keterangan partisipan A diketahui juga bila perceraian yang dialaminya menyebabkan ia kesulitan mengontrol emosi Ketika sedang bekerja, apa lagi Ketika capek sepulang kerja. Namun yang selalu menguatkan dirinya adalah anaknya yang harus ditanggung nafkahnya. Partisipan A juga menceritakan bahwa Ketika anaknya bertanya di mana bapaknya, ia selalu menjawab bapaknya bekerja diluar kota untuk waktu yang lama.

Kemudian Peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 10 Februari 2023 terhadap partisipan kedua yang berinisial R. Partisipan R merupakan janda lanjut usia yang sudah menjadi janda mati dari pernikahan pertama. Kemudian ia menikah lagi untuk yang kedua kalinya namun gagal. Dengan kondisinya yang demikian menyebabkan ia dipandang negatif oleh masyarakat di sekitar tempat tinggalnya sehingga menyebabkan partisipan R merasa tertekan.

Dari hasil wawancara tersebut di atas maka dapat disimpulkan bila status janda yang disandang oleh kedua partisipan menimbulkan permasalahan pada Kesehatan psikologis keduanya. Beberapa permasalahan tersebut terkait dengan tingkat stres yang tinggi yang menyebabkan mereka merasa tidak bahagia. Ini berarti menandakan bila *Psychological well being keduanya* bermasalah.

Perbedaan gambaran kesejahteraan psikologi antara janda dewasa dan janda lanjut usia dapat bervariasi, tingkat adaptasi, janda dewasa mungkin

menghadapi tantangan dan perubahan kehidupan yang signifikan setelah kehilangan pasangan hidup mereka. Pada tahap awal, mereka mungkin mengalami perasaan kesepian, kesedihan, atau kehilangan. Namun, seiring berjalannya waktu, banyak janda dewasa berhasil beradaptasi dengan kehidupan baru mereka. Di sisi lain, janda lanjut usia mungkin sudah menjalani kehidupan janda untuk waktu yang lebih lama dan telah menyesuaikan diri dengan situasi tersebut (Sessiani, 2018).

Dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis janda. Janda dewasa mungkin lebih mungkin memiliki keluarga, teman, atau pasangan baru yang dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Sementara itu, janda lanjut usia mungkin mengalami tantangan dalam membangun dan mempertahankan jaringan dukungan sosial, terutama jika mereka menghadapi isolasi sosial atau jika teman dan keluarga mereka juga sudah lanjut usia atau meninggal (Maramis, 2018). Selain itu kesehatan fisik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Janda lanjut usia cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan fisik dan gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Kondisi kesehatan ini dapat mempengaruhi gambaran kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.Janda dewasa juga dapat menghadapi masalah kesehatan, tetapi mereka mungkin memiliki tingkat kebugaran fisik dan kesehatan mental yang lebih baik secara umum (Parasari & Lestari, 2015).

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi gambaran kesejahteraan psikologis janda, seperti kondisi keuangan, status pekerjaan, kegiatan sosial, dan kepribadian individu. Janda dewasa mungkin memiliki lebih banyak kesempatan untuk memperbaiki keadaan keuangan mereka atau mengejar minat baru, sementara janda lanjut usia mungkin menghadapi keterbatasan dalam hal mobilitas atau energi yang dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan sosial (Lailatul, 2023).

Kualitas hidup dan kebermaknaan hidup dapat bervariasi antara janda dewasa dan janda lanjut usia. Janda dewasa mungkin lebih aktif dan terlibat dalam berbagai kegiatan, yang dapat memberikan rasa tujuan dan kepuasan. Janda lanjut usia mungkin menghadapi tantangan dalam menemukan kebermaknaan hidup baru dan mungkin memerlukan dukungan khusus untuk menjaga semangat dan motivasi (Destriande et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang fenomena diatas peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *Psychological well being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Berdasarkan identifikasi fenomena di atas berfokus pada gambaran *Psychological well being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri pasca perceraian di Desa Boroko, Kecamatan kaidipang, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.
2. Beberapa partisipan menyebutkan bila perceraian yang dialami menyebabkan mereka memiliki masalah emosional dan menimbulkan pandangan negatif di masyarakat.

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *Psychological well being* janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri.
2. Apa faktor-faktor yang melatar belakangi gambaran *Psychological well being* dewasa dan janda lanjut usia.

1.4. Tujuan Peneitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran *Psychological well being* ditinjau dari aspek-aspek dan faktor-faktornya pada janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri pasca perceraian di Desa Boroko, Kecamatan kaidipang, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diperoleh dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
    a. Memberikan kontribusi pada perkembangan teori *well being* atau kebahagiaan dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang *psychological well-being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia.

b. Menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor *psychological well-being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia.

2. Manfaat praktis

   Memberikan sumbangsi rujukan bagi pengembangan strategi, pendekatan dan intervensi untuk meningkatkan *psychological well being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia.