GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA JANDA DEWASA DAN JANDA LANJUT USIA YANG TINGGAL SENDIRI

Malika Dewi Uping [1] Salahudin Liputo [2] Rahmawaty Parman[3]

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Pentadio Timur, Gorontalo, Indonesia 96212
e-mail: MalikaDewiuping@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the picture Psychological Well Being viewed from its aspects and factors in adult widows and elderly widows who live alone after divorce. This research uses a qualitative research design with a qualitative descriptive approach. The respondents of this research are adult widows and older adult widows who have an overview Psychological Well Being In Boroko Village, Kaidipang District, North Bolaang Mongondow Regency, there are 4 people. Based on the results of this research, psychological wellbeing is very important because it is closely related to a person's quality of life and social function. Good psychological well-being can increase productivity, happiness and interpersonal relationships. Level psychological well being in East Boroko village did not prevent the four participants from remaining active in carrying out their respective jobs. Based on the results of influencing factors psychological well being in terms of demographics, personality factors, social support factors and religious factors, it is clear that these four factors are considered satisfactory.

Keywords: *Psychological Well Being*

Abstrak

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. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Responden penelitian ini adalah janda dewasa dan janda lanjut dewasa yang memiliki gambaran *Psychological Well Being* Di Desa Boroko Kecamatan Kaidipang Kabupaten Bolaang Mongondow Utara yang berjumlah 4 orang. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa *psychological wellbeing* sangat penting karena berhubungan erat dengan kualitas hidup dan fungsi sosial seseorang. Kesejateraan psikologis yang baik dapat meningkatkan produktivitas, kebahagiaan, dan hubungan interpersonal. Tingkat *psychological well being* di desa Boroko Timur tidak menghambat keempat partisipan untuk tetap aktif dalam melakukan pekerjaan nya masing -masing. Berdasarkan dari hasil faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* dari segi demografi, faktor kepribadian, faktor dukungan sosial dan faktor religios menjelaskan bahwa keempat faktor tersebut sudah termasuk memenuhi.

Keywords: *Psychological Well Being*

A. PENDAHULUAN

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 di sandang 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.

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 presentase perempuan yang bersatatus 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.

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 kesejateran 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 kesejateraan psikologis yang merupakan kondisi seorang individu yang memiliki tingkat kebahagiaan atau kesejateraan yang tinggi dan memiliki tingkat stress yang rendah (Lin et al., 2020).

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)

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).

Manusia dalam fase kehidupanya akan mengalami berbagai macam perkembangan baik fisik maupun psikis seiring tugas perkembanganya 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 disatu sisi mereka harus bertangungjawab 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).

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaru terhadap penilaian dirinya yang membentuk intregritas atau sebaikanya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah intregitas diri. Puas atau tidaknya lansia terhadap hidupnya tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi setiap pengalaman hidupnya. Hal itulah yang akan menghasilkan kesejateraan psikologis pada lansia.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu yang tadinya berada pada tahapan remaja menjadi tahapan dewasa awal merupakan masa perkembangan indivudu yang langsung antara usia 18-25 tahun. Pada wanita usia masa dewasa awal merupakan usia ketika pengembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, 2019).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif bertujuan untuk menyajikan gambaran secara lengkap mengenai suatu kejadian atau mengekspos dan mengklarifikasi suatu fenomena yang terjadi (Rusandi & Muhammad, 2021).

Peneliti akan menafsirkan serta menguraikan data yang bersangkutan

dengan situasi yang sedang terjadi mengenai gambaran *psychological well being* pada janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kita memilih orang sebagai sampel dengan memilih orang benar-benar mengetahui atau memiliki kompetensi dengan topik topik penelitian kita (Sugiyono, 2019).

Kriteria sample dalam penelitian ini sebagai berikut

a. Sample merupakan janda dewasa dan janda lanjut usia yangtinggal sendiri
b. Yang tinggal di Desa Boroko
c. Janda dewasa berusia mininal 20 tahun keatas dan lanjut usia berusia 60 tahun ke atas berjumlah 4 orang.
d. Bersedia untuk melakukan wawancara

Pengumpulan data dilihat dari segi teknik atau cara pengumpulannya dapat dilakukan dengan wawancara, observasi, dan catatan lapangan.

Alat bantu yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah: (1) Guideline Interview yang berisi daftar pertanyaan yang menjadi pedoman peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. (2) Voice Recorder yang digunakan untuk merekam hasil wawancara. (3) Dokumentasi dipergunakan untuk melengkapi sekaligus menambah keakuratan, kebenaran data atau informasi yang dikumpulkan dari penelitian yang ada di lapangan serta dapat dijadikan bahan dalam pengecekan keabsahan data.

C. HASIL PENELITIAN

Psychological well being pada janda muda dan janda lanjut usia sangatlah penting untuk membantu karna mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka termaksuk kesehatan mental, kualitas hidup, kesehatan fisik dan hubungan interpersonal. Mendukung kesejateraan psikologis janda adalah langkah penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan dan meraih kehidupan yang bermakna dan memuaskan setelah kehilangan pasangan hidup.

Setelah melakukan wawancara pada 4 informantersebut, hasil yang didapatkan dari penelitian ini berkaitan dengan *Psychological well being* yang meliputi aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi sedangkan pada faktor-faktor yaitu segi demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan religios ke empat responden juga memenuhi faktor tersebut.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh bahwa secara umum *psychological well being* pada janda dewasa

dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri di desa Boroko Kecamatan Kaidipang Kabupaten Bolaang Mongondow Utara berada pada kategori di atas karena pada saat di wawancarai ke empat responden memenuh aspek dari *Psychological wel being* ada bebearapa aspek yang juga sedikit memenuhi. hal ini berarti para janda tersebut sudah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mencapai kesejateraan psikologis dengan perasaan yang sudah cukup bahagia melalui pengalaman masa lalu semasa hidupnya dengan terus mengembangkan dan mengevaluasi dirinya. Janda dewasa dan janda lanjut usia dengan psychological well being yang baik akan mampu merasa bahagia dengan hal-hal yang dapat dilakukan selama ini. Namun jika tidak Psychological well being kurang baik maka ia hanya akan merasa terpuruk. (Laxmi, 2015).

Psychological well being adalah sebuah konsep yang ada kaitannya dengan individu terhadap kegiatan sehari-hari dalam mengevaluasi diri dan pengalaman dalam hidupnya. Evaluasi diri yang pasra terhadap pengalamannya akan mengakibatkan *psychological well being* orang tersebut rendah, sedangkan seseorang yang berusaha untuk membenahi hidupnya maka mengakibatkan *psychological well being* orang itu menjadi meningkat. Kondisi ini bermakna bahwa *psychological well being* yang tingi maupun yang rendah tergantung pada kondisi diri seseorang yang mengatur sumber internar dan eksternal disekitarnya secara efektif (Fitriani, 2016).

Dari hasil wawancara dari 4 informan. Responden 1 dari ke 6 aspek tersebut 2 tidak terpenuhi yaitu aspek tujuan hidup, aspek hubungan positif dengan orang lain. Aspek yang terpenuhi ada 4 aspek yaitu aspek penerimaan diri, otonom, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi. Berdasarkan empat factor *Psychological well being ,* dua diantaranya terpenuhi yaitu faktor dukungan sosial dan religious. Dalam hal terdapat terdapat 2 faktor yang tidak terpenuhi yaitu faktor demografi dan kepribadian.

Temuan penelitian yang dilakukan Sessiani, (2018) menunjukan bahwa perempuan janda memiliki semangat yang tinggi untuk merubah dan menerima diri setelah bercerai. Mereka memiliki keinginan kuat untuk memperbaiki kehidupan yang mencapai tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis bagi para perempuan yang berstatus janda sangat semangat untuk merubah dan menerima diri setelah bercerai, memiliki tujuan hidup dan memperbaiki kehidupan.

Kekeluargaan yang kuat di antara anggota masyarakat tidak mengikat apapun, selama itu baik dan benar dalam penilaian masyarakat, serta dalam lingkup yang wajar, masyarakat tidak memandang apapun status yang disandang yang menjadi

penghormatan adalah sikap dan perilaku sehari-hari (Hidayat & Nyakak, 2016).

Menurut Krause, (2019) data yang diperoleh, hal tersebut mengatakan bahwa dukungan emosional dapat membantu seseorang dalam mempertahankan kepuasaan hidup ketika menghadapi stres atau trauma karena kehilangan pasangan hidup atau anak dan kecelakaan atau penyakit serta dukungan emosional berkaitan positif dengan kesehatan dan kebahagian hidup dan juga mengakatan bahwa dukungan sosial membantu seseorang menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya.

Dukungan emosional dapat membantu lansia terutama lansia tertua dalam mempertahankan kepuasan hidup ketika menghadapi stres dan trauma, seperti kehilangan pasangan hidup atau anak atau kecelakaan dan penyakit yang mengancam hidup, dan ada kaitan positif dengan kesehatan dan kebahagiaan hidup yang lebih baik. Purba, (2018). Tujuan hidup para janda lansia adalah kematian sehingga melaksanakan ibadah dengan tepat waktu, berzikir dan menambah wawasan agama akan membuat merasa tenang dan dapat menerima dirinya. (Nalle & Soetjiningsih, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukadari, (2019) bahwa janda mempunyai sikap positif dengan kondisi yang sekarang, terlebih para janda sudah bisa berdamai dengan kondisi masa lalu yang mereka jalani. Walaupun setiap janda mengakui perubahan-perubahan yang mereka alami terutama masalah fisik dan ekonomi akan tetapi memiliki cara masing-masing untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa *psychological wellbeing* sangat penting karena berhubungan erat dengan kualitas hidup dan fungsi sosial seseorang. Kesejateraan psikologis yang baik dapat meningkatkan produktivitas, kebahagiaan, dan hubungan interpersonal. Sebaliknya, masalah psikologis dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam memahami *psychological well being*, seseorang dapat menciptakan dasar yang kuat untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan bermakna.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bila. Kematian pasangan hidup atau perceraian pada awalnya merupakan hal yang tidak mudah bagi para janda dewasa dan janda lanjut usia. Namun seiring berjalannya waktu mereka dapat merasakan kesejahteraan psikologis walaupun belum sepenuhnya. Selain itu keempat partisipan juga memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan juga para tetangga di sekitar tempat tinggal mereka. Perubahan status yang terjadi, tidak

menghambat keempat partisipan untuk tetap aktif dalam melakukan pekerjaan nya masing-masing. Berdasarkan dari hasil faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well being* dari segi demografi, faktor kepribadian, faktor dukungan sosial dan faktor religios menjelaskan bahwa keempat faktor tersebut sudah termasuk memenuhi dalam kualitas hidup dari Janda dewasa dan lansia hal ini dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara dukungan sosial (keluarga dan teman), lingkungan tempat tinggal, serta kesehatan fisik dan psikologis. Pendekatan yang mencakup semua faktor ini sangat penting untuk memastikan kesejahteraan janda dewasa dan lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Dasrul Hidayat, and Nyakak . 2016. "*Di Masyarakat Adat Saibatin Lampung Jadi Diterapkan Pula Di Daerah Lainnya . Misalnya Status Perkawinan Di Minang Kabau Sumatera Barat (Azima : 2013) The Minangkabau ' s Customary Land : The Role of ' Orang Semenda ' in Malaysia and Indonesia Menjelaska." Jurnal Liski 2(1): 1–28.*

Dwi Dasha Putra (2016). *Resiliensi pada janda cerai yang meninggal* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Fitriani, W. (2016). *Bias budaya dalam tes psikologi ditinjau dari aspek testee dan alternatif solusinya. Ta'dib*, *15*(2).

Krause. (2019). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework.*

Lin, I-fen, Susan L Brown, and Anna M Hammersmith. 2020. "*HHS Public Access." 60(2): 153–68.*

Luxmi, R. (2015). *Synthesis, characterization, and antimicrobial potential of some 1, 4-disubstituted 1, 2, 3-bistriazoles*. Synthetic Communications, 45(17), 1977-1985.

Melani, Safitri Pende, Fonny J Waani, and Evelin Kawung. 2023. "*Peran Janda Dalam Mengasuh Anak Dan Membesarkan Anak Di Kelurahan Paniki Dua Kecamatan Mapanget Kota Manado."* Jurnal ilmiah society 3(1): 1–6.

Nalle, N. C., & Soetjiningsih, C. H. (2020). *Gambaran pyschological well being pada lansia yang berstatus janda.* Jurnal Psikologi Konseling Vol, 16(1).

Purba, Lidia Anggrayni S. 2018. "*Gambaran Psychologhical Well-Being Pada Individu Setelah Bercerai."* : 1–17.

Robledo, Richar Parra, and Carmen Ruiz Bueno. 2021. "*Evaluation of a Formation of School Leaders: Learning from the Participants."* Profesorado 25(2): 263–80.

Rusandi, and Muhammad Rusli. 2021. "*Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus.*" Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam 2(1): 48–60.

Santrock, R., Kauwe, M., Gansen, G., Harper, S., Cifaldi, A., ... & Eisenschink, J. (2019). *Progression of healing on serial radiographs following*

first ray arthrodesis in the foot using a biplanar plating technique without compression. The Journal of Foot and Ankle Surgery, 58(3), 427-433.

Sessiani, Lucky Ade. 2018. "*Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Kesepian Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Lanjut Usia." Sawwa:* Jurnal Studi Gender 13(2): 203.

Setianingrum, Margaretta Erna, Ratriana Yuliastuti, and Endang Kusumiati. 2017. "*Quality of Life Janda Lanjut Usia Yang Tinggal Sendiri Di Pedesaan.*" : 215–23.

Sugiono, E. (2019). *Pengaruh Rekrutmen, Penempatan Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pt Indoturbine Jakarta Pusat*. Oikonomia: Jurnal Manajemen, 15(2).

Sukadari, (2019). *Exploring specific learning difficulties in primary schools: an empirical research.* Test Eng Manag, 81(11-12), 4387-4399.