



Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com/>



Gambaran *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis

Sri Yenita¹

¹Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang, sriyenita30@gmail.com

Corresponding Author: sriyenita30@gmail.com

Abstract: *Psychological well-being is an individual's evaluation of his life activities in the form of expressing personal feelings about what is felt as a result of life experiences and functioning effectively in life and living it happily. This study aims to look at the description of psychological well-being in early adult women who are post-divorce widows in Air Bangis District. This research was conducted on early adult widows with a qualitative approach using descriptive methods. The data analysis technique used in this research is descriptive analysis. This study succeeded in identifying aspects of psychological well being according to Ryff (1989). Both participants were able to accept their condition as a widow in their early adulthood and get through their grief with the support of their families.*

Keyword: *Psychological well-being, Early adulthood*

Abstrak: *Psychological well being adalah evaluasi individu atas aktivitas kehidupannya berupa pengungkapan perasaan-perasaan pribadi terhadap apa yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman hidup dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran psychological well being pada wanita dewasa awal yang berstatus janda pasca bercerai di Kenagarian Air Bangis. Penelitian ini dilakukan pada janda dewasa awal dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif. Penelitian ini berhasil mengidentifikasi aspek psychological well being menurut Ryff (1989). Kedua partisipan mampu menerima kondisi dirinya sebagai janda pada masa dewasa awal dan melewati kesedihannya dengan mendapat dukungan dari keluarga.*

Kata Kunci: *Psychological well being, Dewasa awal*

PENDAHULUAN

Manusia hidup memiliki tujuan dan keinginan untuk merasakan *Psychological well being*. Ryff (1989), menjelaskan bahwa *psychological well being* dinilai sebagai suatu aspek penting dalam perkembangan kehidupan seseorang dan dalam proses adaptasi. *Psychological well being* tidak hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif,

namun *psychological well being* melibatkan persepsi dan kaitannya dengan tantangan-tantangan kehidupan.

Ryff (2013) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan gambaran pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan penerimaan diri terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, mampu mengarahkan perilaku, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengambil keputusan dan memiliki tujuan hidup serta mampu mengungkapkan perasaan-perasaan pribadi terkait hasil dari pengalaman kehidupannya.

Psychological well being mengarah pada bagaimana individu mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa *psychological well being* memiliki 6 dimensi diantaranya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri adalah pandangan positif terhadap diri sendiri dan menerima apa adanya diri baik kelebihan maupun kekurangannya. Hubungan positif dengan orang lain adalah adanya hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain. Otonomi diri merupakan kebebasan yang dimiliki oleh seseorang untuk menentukan dan mengatur kehidupannya. Tujuan hidup berkaitan dengan keinginan-keinginan yang ingin dicapai oleh individu dalam menjalani kehidupannya.

Penguasaan lingkungan adalah bagaimana seseorang mampu menciptakan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya serta pertumbuhan diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu meningkatkan potensi diri yang dimiliki. Kualitas *psychological well being* seseorang dapat dipengaruhi oleh proses perkembangan dalam kehidupan. Menurut Hurlock (1999), perkembangan merupakan serangkaian perubahan progresif akibat proses kematangan dan pengalaman. Proses perkembangan dimulai dari bayi, anak, remaja, dewasa dan lansia. Masa dewasa merupakan masa terpanjang dalam rentang kehidupan.

Hurlock (1999) menjelaskan bahwa periode perkembangan setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda-beda pada masing-masing periode kehidupannya dan pencapaian terhadap tugas-tugas perkembangan tidak hanya penting untuk fase perkembangan saat ini, tetapi juga penting untuk fase perkembangan selanjutnya. Masa dewasa dibagi menjadi tiga fase yaitu dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir.

Hurlock (2000) mendeskripsikan bahwa dewasa awal memiliki rentang usia 21 sampai 40 tahun. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa baik secara fisik, intelektual maupun sosial ditandai dengan adanya penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan berada dalam tahap relasi yang sangat penting terhadap lawan jenis.

Monks (2001) mengatakan bahwa tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah dan membangun keluarga, membesarkan anak, mengurus rumah tangga, menjalin hubungan dengan kelompok sosial tertentu, serta melakukan suatu pekerjaan. Ketidakmampuan dewasa awal dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan mengakibatkan adanya nilai dan norma yang diberikan masyarakat yang dapat mengakibatkan keadaan tertekan.

Dewasa awal diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan baru. Proses penyesuaian diri sangat dibutuhkan ketika individu kehilangan pasangan hidup. Kehilangan pasangan hidup dapat disebabkan oleh adanya perceraian atau kematian pasangan hidup. Berdasarkan Biro Pusat Statistik (BPS) kebanyakan individu kehilangan pasangan hidup disebabkan oleh perceraian yaitu mencapai 250.000 pasangan meningkat pertahunnya. Perceraian adalah peristiwa perpisahan antara suami istri secara resmi.

Hurlock (2004) mengatakan bahwa perceraian bukanlah peristiwa mudah dilalui karena efek traumatik yang ditimbulkan akibat perceraian lebih besar daripada efek kematian

karena sebelum dan sesudah perceraian sudah timbul rasa sakit, tekanan emosional, dan sosial.

Perceraian mengakibatkan seseorang mengalami perubahan status sebagai janda atau duda dan mengalami permasalahan psikologis dalam kehidupannya. Masa menjanda memberikan dampak serius bagi wanita dibandingkan pria. Penelitian yang dilakukan oleh lembaga *independent age* menjelaskan bahwa wanita hampir dua kali lipat untuk merasakan kesepian, sedih bahkan depresi pasca berkahwin dibandingkan pria. Dampak pasca perceraian pada dewasa awal menunjukkan pentingnya *psychological well being* pada kehidupan dewasa awal pasca bercerai sehingga dewasa awal bercerai diharapkan memiliki *psychological well being* dalam menjalani kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Moe (2012) menyatakan bahwa wanita dewasa yang memiliki usia lebih tua memiliki derajat *psychological well being* yang lebih tinggi. Peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *psychological well being* pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis karena peneliti ingin mengetahui gambaran *psychological well being* pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis dan faktor-faktor yang mempengaruhi derajat *psychological well being* janda dewasa awal pasca bercerai.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Poerwandari (2005) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang bersifat deskriptif seperti transkrip wawancara dan observasi. Penelitian ini dilakukan di Nagari Air Bangis, Kabupaten Pasaman Barat. Instrumen lain juga digunakan untuk mendukung dalam melengkapi data penelitian.

Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria dewasa awal yang berusia 21-40 tahun yang berstatus janda karena tidak semua sampel memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian terdiri dari 2 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara. Pertanyaan wawancara diberikan berdasarkan enam dimensi *psychological well being* dan pertanyaan tidak selalu merupakan urutan yang kaku, namun atas dasar dinamika yang berkembang selama wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif. Dalam penelitian ini akan mendeskripsikan tentang gambaran *psychological well being* pada janda dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi aspek *psychological well being* menurut Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Tabel 1. Deskripsi Subjek

Partisipan	Partisipan 1	Partisipan 2
Usia	23 tahun	32 tahun
Agama	Islam	Islam
Masa menjanda	2 tahun	1 tahun

1. Penerimaan Diri

Saat kehilangan pasangan hidup karena perceraian partisipan 1 merasakan sedih karena partisipan memiliki dua orang anak, namun partisipan 1 dapat melalui kesedihannya dengan cara menerima apa yang telah terjadi dalam hidupnya dan saat ini partisipan tidak merasa menyesal telah bercerai dengan suami karena partisipan 1 merasa telah bahagia dan tidak pernah lagi memikirkan tentang perceraianya.

Partisipan 2 merasakan hancur dan sedih karena pasangan hidupnya pergi meninggalkannya dan anak-anaknya. Perasaan partisipan semakin hancur karena kehilangan suaminya akibat bercerai hidup bukan karena kematian pasangan. Saat ini partisipan terkadang masih mengingat suaminya, namun partisipan sadar bahwa dirinya harus bisa menerima diri dan kehidupannya dengan ikhlas. Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan 1 dan partisipan 2 mengalami peristiwa sesuai tahap yang dikemukakan oleh Averill (Santrock, 2002) yaitu tahap terkejut, putus asa, dan pulih kembali.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Partisipan 1 dan partisipan 2 memiliki hubungan yang positif dengan keluarga dan orang-orang disekitarnya. Partisipan 1 dan partisipan 2 membutuhkan peran orang-orang terdekatnya untuk memberikan dukungan dan bantuan. Dukungan terbesar didapatkan kedua partisipan berasal dari orangtua dan keluarganya. Bentuk partisipan yang diberikan oleh orangtua kedua partisipan seperti memberi nasihat, arahan dan mengharapkan kebaikan untuk kehidupan partisipan selanjutnya.

Berdasarkan data yang diperoleh, hal tersebut sesuai dengan teori konvoi sosial menurut Krause (Papalia, 2009) yang mengatakan bahwa dukungan emosional dapat membantu seseorang dalam mempertahankan kepuasan hidup ketika menghadapi stres atau trauma karena kehilangan pasangan hidup atau anak dan kecelakaan atau penyakit serta dukungan emosional berkaitan positif dengan kesehatan dan kebahagiaan hidup. Sari (2006) juga mengatakan bahwa dukungan sosial membantu seseorang menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya.

Keputusan untuk bercerai merupakan keinginan dari partisipan 1 sendiri dan menganggap bahwa perceraian lebih baik untuk kehidupannya karena seringkali merasa tertekan dengan perkataan pasangannya. Saat bercerai partisipan mendapatkan celan sosial dari lingkungan sekitarnya, namun sekarang partisipan mampu membuktikan bahwa partisipan dapat hidup meskipun tanpa seorang suami. Sedangkan keputusan bercerai pada partisipan 2 bukanlah keinginannya. Partisipan 2 juga mendapatkan celan sosial dari lingkungan sekitarnya sehingga partisipan 2 terkadang berusaha menghindari dari lingkungan sekitarnya karena merasa malu. Berdasarkan data yang diperoleh, otonomi pada partisipan 1 sesuai dengan dimensi *psychological well being* tentang otonomi yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yaitu seseorang dapat mengarahkan dirinya, mengatur tingkah laku dan mengevaluasi diri.

3. Penguasaan Lingkungan

Perubahan status yang terjadi pada kedua partisipan tidak menghambat mereka untuk terus melakukan kegiatan. Partisipan 1 sebelum bercerai tidak memiliki pekerjaan, namun kegiatan sehari-hari kedua partisipan sekarang adalah berdagang. Berdasarkan data yang diperoleh, hal tersebut sesuai dengan tugas perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2002) yaitu dewasa awal diharapkan memiliki suatu pekerjaan yang diminati. Raharjo (2007), mengatakan bahwa kebahagiaan akan dirasakan dengan menjalani aktivitas yang disenangi, kegiatan sehari-hari dengan semangat, berinteraksi dengan lingkungan, menjaga hubungan yang erat dengan keluarga dan kerabat serta bersikap ikhlas terhadap masalah.

4. Tujuan Hidup

Kedua partisipan mempunyai tujuan hidup yang sama yaitu memperoleh kehidupan yang lebih baik, mendapatkan pasangan hidup yang mampu menerima dirinya dan anak-anaknya serta memberikan pendidikan kepada anak-anaknya. Seseorang dianggap baik berdasarkan dimensi tujuan hidup apabila individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai arah dan tujuan hidup yang dijalankannya serta merasakan hidupnya berarti dan bermakna.

5. Pertumbuhan Pribadi

Partisipan 1 setelah bercerai merasakan perubahan dalam kehidupannya, yaitu merasa kehidupannya lebih baik, mampu mencari uang sendiri dan tidak lagi bergantung kepada suami, lebih bebas, bahagia dan tidak lagi tertekan.

Partisipan 2 belum merasakan perubahan yang lebih baik dalam kehidupannya karena terkadang masih teringat dengan pasangannya. Wanita bercerai biasanya akan mengalami kesepian yang mendalam yang mengalami masalah sosial yang lebih sulit karena cenderung dikucilkan dari aktivitas sosial. Hurlock (1996), mengatakan bahwa beberapa individu tidak pernah mampu menyesuaikan diri dengan perceraian karena individu bereaksi dengan perceraian dengan mengalami depresi dan kesedihan yang

KESIMPULAN

Kehilangan pasangan hidup akibat perceraian bukanlah hal mudah bagi kedua partisipan karena saat perceraian kedua partisipan merasakan kesedihan sebelum merasakan *psychological well being* walaupun belum sepenuhnya.

Kedua partisipan dapat menerima perceraian dan menjalani kehidupan saat ini dengan lapang dada. Hubungan yang positif dengan keluarga membuat kedua partisipan merasa bahagia dan mendapatkan dukungan emosional maupun sosial. Perubahan status kedua partisipan tidak menghambat mereka untuk mengarahkan dirinya dan mengatur tingkah laku serta mengevaluasi dirinya apalagi bagi partisipan 2 yang mengaku bahwa sifatnya yang egois menjadi salah satu pemicu terjadi perceraian.

Kedua partisipan tetap menjalani berbagai kegiatan sehari-hari yang menuntut kedua partisipan untuk berinteraksi dengan lingkungannya dan menjalankan perannya sebagai dewasa awal yaitu memiliki pekerjaan. Kedua partisipan memiliki tujuan yang sama, yaitu mengharapkan kehidupan yang lebih baik dan memiliki pasangan yang menerima mereka beserta anak-anaknya. Partisipan satu merasa kehidupannya saat ini lebih baik daripada kehidupannya sebelumnya yang ditandai dengan perasaan bahagia. Partisipan 2 merasa belum mengalami perubahan dalam kehidupannya karena terkadang merasakan kesepian.

REFERENSI

- Carakadita, L. (2014). *Dukungan Sosial Keluarga pada Penderita Leukimia*.
- Hurlock, B. E. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. (Edisi Kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.

- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*.
- Monks, dkk. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia* (ed.4). Depok: LPSP3 Fakultas Psikolog Universitas Indonesia.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff. (1989). Happiness. Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.
- Ryff's. Model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development 14th ed*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.