



Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dari Keluarga Bercerai

Lisa Astini¹, Nur Afni Safarina¹, Ella Suzanna¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>

Abstract : *Marriage has an effect on the psychological well-being. This research aims to study the description of psychological well-being in women who have divorced family backgrounds. Using a qualitative method with a phenomenological approach, this study involved five subjects selected through a purposive sampling technique. Data collection techniques used interviews and observations while data analysis used thematic data analysis. The result showed that all subjects have a good psychological well-being. They have some values that can make them happy in their marriage. Although the subjects came from divorced families, they had a number of things to maintain, namely marital commitment, religiosity, husband and wife relations, marital welfare, self-acceptance, relationships with people, independence, environmental mastery, and life goals.*

Keywords : *Psychological Well-Being, Married, Women*

Abstrak : Pernikahan memberikan efek pada kesejahteraan psikologis individu yang menikah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang memiliki latar belakang keluarga bercerai. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini melibatkan lima subjek yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi sedangkan analisis data menggunakan analisis data tematik. Hasil penelitian menunjukkan gambaran kesejahteraan para subjek yang cukup baik. Ada beberapa hal yang mereka miliki sehingga itu membuat mereka merasakan kebahagiaan dalam pernikahan mereka. Meskipun subjek berasal dari keluarga yang bercerai, mereka memiliki sejumlah hal yang dipertahankan yaitu komitmen pernikahan, religiusitas, relasi suami istri, kesejahteraan pernikahan, penerimaan diri, hubungan dengan orang, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup.

Kata kunci : *Kesejahteraan Psikologis, Pernikahan, Wanita*

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep tentang apa yang dirasakan individu sehari-hari serta pengungkapan perasaan atas pengalaman hidupnya (Ryff, 2013). Pondasi kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjadi pribadi yang mandiri dari tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, dan mampu merealisasikan potensi yang ada di dalam dirinya secara terus-menerus. Selain itu individu juga dapat mengembangkan hubungan yang positif terhadap orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas serta dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri. Ryff (1989) mengusulkan model multidimensi kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pengembangan pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) adalah faktor demografis yang mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Faktor lain adalah dukungan sosial dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Individu yang bahagia adalah individu yang memiliki emosi positif, cenderung melihat sisi baik hal-hal yang terjadi didalam dirinya dan tidak merenungkan peristiwa negatif, kemudian hidup dalam masyarakat yang berkembang secara ekonomi, memiliki kepercayaan sosial, dan memiliki sumber daya yang memadai untuk maju menuju tujuannya (Diener, Suh, Lucas, 1999).

Perkembangan dewasa awal ada pada pencapaian usia 20 hingga 30 tahun dimana tugas perkembangan individu tidak lagi memperoleh pengetahuan tetapi juga pembentukan keluarga (Papalia, 2015). Pernikahan pada dewasa awal bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan bersama dan pemenuhan kebutuhan individu dewasa (Papalia, 2015). Menurut Walgito (2002), pernikahan adalah aktivitas antara pria dan wanita yang mengadakan ikatan baik lahir maupun batin untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa dengan batas minimal usia untuk melakukan pernikahan yang ditetapkan dalam Undang-Undang Perkawinan. Untuk mencapai pernikahan yang bahagia diperlukan persiapan baik dari pihak pria maupun pihak wanita. Oleh karena itu, baik pria maupun wanita harus sudah benar-benar siap dan matang baik secara fisik maupun psikis untuk melakukan pernikahan (Yendi, Ardi dkk, 2013). Menurut King (2016) empat prinsip dasar yang membantu keberhasilan pernikahan adalah memelihara rasa suka dan kekaguman, melihat satu sama lain layaknya teman, mengesampingkan kekuasaan, serta mengatasi konflik bersama-sama.

Pernikahan diharapkan dapat menambah sumber kebahagiaan, menyalurkan kebutuhan biologis, menambah keturunan, dan menjalankan salah satu ibadah sunah yang dianjurkan menurut agama Islam (Shamad, 2017). Namun, pada kenyataannya seringkali pernikahan tidak berjalan sesuai dengan harapan dan berujung pada perceraian yang disebabkan karena adanya masalah ekonomi, sikap egois, tidak bertanggung jawab, tidak harmonis di dalam suatu keluarga ataupun lainnya (Maulida & Sari, 2016). Menurut Amato (2012) individu yang merasakan perceraian orang tua ketika tumbuh dewasa dilaporkan lebih memiliki masalah pada pernikahannya sendiri dan cenderung merasa pernikahannya akan berakhir juga. Fenomena yang terjadi dilapangan terdapat wanita yang menikah dengan latar belakang orangtua bercerai, memiliki hubungan yang baik terhadap pernikahannya serta membawa perubahan yang baik di dalam kehidupannya.

Hasil penelitian Astekaasa (2016) menunjukkan bahwa pernikahan memiliki efek penting pada kesejahteraan wanita. Penelitian Gove, Hughes dan Style (2013) juga melihat bahwa individu yang sudah menikah memiliki kesehatan mental yang baik karena mereka merasakan kesejahteraan yang lebih baik. Mayoritas responden menggambarkan pernikahan mereka sangat senang hanya sebagian kecil responden tidak bahagia dengan pernikahan mereka. Penelitian Gleen (2016) yang melihat kontribusi pernikahan terhadap kesejahteraan psikologis pria dan wanita menunjukkan bahwa orang yang menikah

dilaporkan memiliki kebahagiaan pribadi yang lebih besar daripada bercerai atau belum pernah menikah.

Perceraian tentunya memberikan dampak pada semua anggota keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Rahil (2020) telah melihat bagaimana gambaran *psychological well being* pada wanita bercerai. Namun penelitian ini akan melihat bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa yang merupakan korban dari perceraian orang tua kemudian mereka menjalani pernikahan. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis mereka serta sejauh mana perceraian orang tua berdampak pada kehidupan wanita yang sudah menikah. Apa saja yang mereka lakukan dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis dalam menjalani pernikahannya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima wanita yang sudah menikah dan berasal dari keluarga yang bercerai. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Cotgirek, Kabupaten Aceh Utara. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yang didukung oleh observasi tingkah laku partisipan. Observasi yang digunakan yaitu observasi partisipatif, dimana peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian Sugiyono (2019). Menurut sugiyono (2019) tujuan dari wawancara semi terstruktur untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, ketika subjek sedang di wawancara atau diminta pendapat. Dalam teknik ini peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang akan ditanyakan kepada subjek saat wawancara berlangsung.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik tematik (Heriyanto, 2018) yang terdiri dari tiga tahapan yaitu memahami data, menyusun kode serta mencari tema. Selanjutnya digunakan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Sugiyono (2018) triangulasi sumber untuk mengkaji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber dengan cara melakukan wawancara kepada salah satu tetangga dan orangtua subjek.

Hasil Penelitian

Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh kelima subjek yang dilibatkan, ada sejumlah tema yang menjadi temuan dan itu dapat dilihat pada tabel di bawah. Tema yang terkumpul berkaitan dengan upaya yang dilakukan subjek dalam mencapai gambaran kesejahteraan yang dialami hingga saat ini. Komitmen pernikahan, religiusitas, relasi suami istri, sejahtera pernikahan, penerimaan diri, hubungan dengan orang, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup adalah temuan dari jawaban para respondent. Adapun kelima subjek memaknai kejadian yang tidak diharapkan seperti perceraian orang tua merupakan kejadian yang dapat menimbulkan tekanan batin dan masalah dalam diri masing-masing anggota keluarga. Namun tekanan dan masalah yang dialami oleh subjek tersebut tidak berlangsung secara terus-menerus karena para subjek memiliki religiusitas yang baik. Mereka melakukan banyak hal dalam upaya mencapai kesejahteraan diri meskipun memiliki latar belakang keluarga yang pernah bercerai.

Tabel 1
Tema Jawaban Subjek

Tema	Subyek 1	Subyek 2	Subyek 3	Subyek 4	Subyek5
Komitmen pernikahan	Belajar dari pengalaman	Kepercayaan pada pasangan	Belajar dari pengalaman	Belajar dari pengalaman	Belajar dari pengalaman
Religiusitas	-	-	Tabah	Ikhlas	-
Relasi suami istri	Terbuka terhadap kritik	Saling mengerti	Terbuka terhadap kritikan	Terbuka terhadap kritik	Saling mengerti
Sejahtera pernikahan	Senang setelah menikah	Bahagia setelah menikah	Kebutuhan terpenuhi	Bahagia setelah menikah	Bahagia setelah menikah
Penerimaan diri	Tidak banding-bandingkan	Menerima keadaan	Menerima keadaan	Menerima kondisi	Menerima kondisi
Hubungan dengan orang	Memiliki empati	Berfikir positif	Bersosialisasi dengan baik	Menerima bimbingan	Menerima bimbingan
Kemandirian	Keputusan sendiri	Nyaman dengan lingkungan	-	-	Keputusan sendiri
Penguasaan lingkungan	-	Nyaman dengan lingkungan	Menghadapi kejadian di luar diri	Menciptakan lingkungan sesuai kebutuhan	-
Tujuan Hidup	Memiliki target yang ingin dicapai	Memiliki target yang ingin dicapai	Memiliki target yang ingin di capai	Memiliki target yang ingin dicapai	-
Pengembangan pribadi	Lebih bertanggung jawab pada keluarga	Meningkatkan kualitas positif pada dirinya	Bertanggung jawab pada keluarga	Meningkatkan kualitas positif pada dirinya	Meningkatkan kualitas positif pada dirinya

Pembahasan

Berawal dari upaya menjaga komitmen pernikahan, mayoritas subjek belajar dari pengalaman selama menjalani pernikahan serta melihat pengalaman orang di luar diri. Apa yang menjadi tujuan awal pernikahan mereka jadikan pedoman untuk memegang komitmen pernikahan bersama. Mereka juga menjadikan pengalaman masa lalu orang tua sebagai bahan pelajaran agar pernikahan yang saat ini mereka lalui dapat dipertahankan selama mungkin. Pengalaman bercerai yang dimiliki oleh orang tua tentu saja menjadi trauma pada sebagian subjek namun masing-masing pasangan kembali saling mengingatkan apa yang akan mereka pertahankan sebagai komitmen pernikahan. Selain itu mereka juga menjaga kepercayaan pada pasangan dalam menjaga komitmen pernikahan sehingga masing-masing pasangan terus menjadi dirinya sendiri dan saling memberikan kepercayaan pada pasangannya. Menjaga kepercayaan memang bukan hal yang mudah tetapi jika itu dilakukan dengan terus-menerus tentunya akan menjadi budaya dalam pernikahan hingga keluarga nantinya.

Subjek dalam penelitian ini memiliki pandangan yang positif terhadap hubungan pernikahan. Subjek memiliki kepercayaan dan komitmen terhadap pasangannya agar dapat mempertahankan hubungan pernikahannya. Komitmen yang sudah dimiliki oleh para subjek berguna agar pernikahannya berjalan sesuai dengan harapan dan tujuannya. Hal ini sesuai dengan ungkapan subjek

"...ya kalo bisa kakak jangan bercere dengan suami sayang anak-anak karena kan gini lo karena anak-anak hidup tanpa ayah dia gak sama kayak ada bapaknya"

Adi dan Lestari (2017) juga mengatakan bahwa komitmen menjadi hal yang paling penting dalam proses untuk mengembangkan pernikahan agar dapat bertahan. Subjek terbuka terhadap kritikan dan saran yang diberikan oleh pasangan. Subjek juga dapat saling mengevaluasi dan berkompromi ketika adanya selisih paham sehingga dapat mengatasi konflik secara bersama-sama. Hal ini sesuai dengan ungkapan King (2016) bahwa pasangan menikah berusaha secara bersama-sama untuk mengatasi masalah, mengatur emosi mereka pada saat menghadapi konflik dan berkompromi untuk memikirkan kepentingan satu sama lain.

Kesejahteraan para subjek tampaknya juga dicapai melalui sejumlah jalur religiusitas. Mendekatkan diri pada Tuhan, menceritakan apa yang dihadapi kepada Tuhan, serta tabah dan ikhlas menerima segala bentuk ujian adalah sejumlah upaya yang mereka lakukan. Mayoritas subjek tampaknya yakin jika Tuhan menjadi tempat mencurahkan segala perasaan saat menghadapi kesulitan. Salah satu subjek mengatakan

“karena kakak berprinsip kaya gini apapun kejadian itu ya di bawak heppy aja maupun itu saat sedih maupun itu susah maupun itu kekmana itu kakak selalu bawak heppy aja bawain seneng aja kek gak ada masalah kekgitu walaupun ada masalah ya berdoa aja berdoa sama Allah gitu”.

Fitriani (2016) juga menyatakan bahwa individu dengan religiusitas yang baik akan merasa lapang dada atas apa yang telah terjadi ikhlas dalam menerima segala sesuatu. Keyakinan akan adanya Tuhan dan semua apa yang terjadi bersumber dari Tuhan juga diyakini oleh para subjek. Penelitian Taylor (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama dengan kuat cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Mereka merasakan kebahagiaan personal yang lebih tinggi meskipun telah menjalani dampak negatif dari sejumlah peristiwa traumatis. Apa yang mereka yakini adalah semuanya berasal dari Tuhan dan akan kembali kepadaNYa.

Religiusitas memiliki kaitan erat dengan persoalan hidup. Para subjek memilih berdoa untuk menceritakan segala keluh kesah yang sedang dihadapinya kepada Tuhan sampai mereka merasa lebih tenang. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Najati (2005) yang mengatakan bahwa kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan serta ketegangan. Dalam hal ini religiusitas memberikan pengaruh dalam kehidupan subjek, menjadikan subjek lebih ikhlas, tabah, terus melanjutkan kehidupan, tidak berlarut dalam kesedihan.

Tema berikutnya adalah relasi antara suami istri dalam pernikahan. Mayoritas subjek mengatakan bahwa mereka bersikap terbuka terhadap kritik yang mungkin diberikan oleh pasangannya. Tentu saja sikap dan perlakuan yang mereka tunjukan juga harus menunjukkan sikap terbuka terhadap berbagai masukan yang diberikan. Hubungan suami istri juga didukung oleh sikap saling mengerti satu sama lain. Komitmen pernikahan tentu saja tidak dapat dipertahankan oleh satu pihak saja tetapi harus dilakukan oleh kedua belah pihak. Apa yang dimiliki oleh pasangan baik itu kelebihan maupun kekurangan harus benar-benar diakui dan dimengerti bahwa hal itu sudah menjadi karakter dan sifatnya.

Sejahtera pernikahan juga menjadi tema yang muncul dari para responden dimana mereka menceritakan apa dan bagaimana perasaan mereka ketika sudah dalam pernikahan. Mayoritas jawaban yang diberikan adalah senang dan bahagia karena merasa ada teman hidup, teman berbagi suka dan suka serta teman dalam menghadapi masalah yang ada. Selain itu pernikahan menurut mereka membuka pintu rejeki sehingga apa yang menjadi kebutuhan mereka perlahan menajdi terpenuhi. Bahagia setelah menikah juga dapat dilakukan dengan mendekatkan diri pada Tuhan sehingga subjek merasa lebih tenang, ikhlas dan tabah atas apa yang telah terjadi.

Kelima subjek dalam penelitian ini merasa mendapatkan kebahagiaan setelah menikah walaupun dengan latar belakang para subjek dari keluarga yang bercerai. Para subjek merasa lebih baik dari kondisi sebelumnya. Subjek memutuskan menikah untuk mengubah nasib dan untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan ungkapan salah satu subjek

“bahagia pasti ya, kita membina rumah tangga dengan orang yang kita sayang kan apalagi suami membimbing kakak dengan baik, keluarga kakak yang dulu selalu ribot selalau bertengkar sekarang ya Alhamdulillah baik baik aja, jarang ada masalah”.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Papalia (2015) bahwa arti pernikahan pada dewasa awal yaitu untuk memperoleh kebahagiaan bersama dan pemenuhan kebutuhan individu dewasa. Para subjek merasakan adanya perubahan di dalam diri setelah menikah yaitu seperti hidup lebih sempurna, mendapatkan dukungan yang lebih baik untuk menceritakan keluh kesah kehidupan serta terpenuhinya kebutuhan subjek.

Penerimaan diri adalah kunci yang muncul dalam jawaban para responden saat harus memegang pernikahan. Apa yang saat ini diterima itulah yang menjadi rejeki dan tidak membanding-bandingkan kondisi rumah tangan, pasangan, serta masalah yang ada dalam rumah tangga dengan apa yang dialami orang lain. Apapun kondisi pasangan saat ini itulah yang harus menjadi tanggung jawab bersama. Dinamika keadaan ekonomi juga harus menjadi hal yang harus diterima dengan segala keikhlasan. Keyakinan bahwa semua tidak akan berlangsung lama baik itu kesulitan maupun kesenangan menjadi kunci dalam menerima apapun kondisi dan keadaan dalam menghadapi ujian pernikahan.

Selain itu, para subjek sudah mampu menerima kondisi dirinya. Mereka tidak menyesali hal-hal yang terjadi pada masa lalu seperti peristiwa perceraian orangtuanya. Dengan adanya kejadian negatif tersebut para subjek memiliki sikap toleransi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Mereka dikatakan telah dapat menerima kondisinya karena telah mampu menghargai dan menerima berbagai hal yang ada pada dirinya. Hal ini sesuai dengan ungkapan salah satu subjek

“Cuman seiring waktu berjalan ya biasa aja sih gak terlalu sakit hati. Dah jalannya mau kita salahin kehidupan pun gak bisa kita salahin emang udah jalannya kek gitu”.

Pernyataan salah satu subjek sesuai dengan ungkapan Ryff dan Keyes (1995), dimana semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif tersebut terhadap diri sendiri. Menerima diri lebih dari sekedar memahami apa yang ada pada diri tetapi juga sampai pada menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik.

Menjaga hubungan dengan orang lain juga merupakan upaya yang dilakukan subjek untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Bertemu individu lain, bersosialisasi serta berinteraksi dengan beragam karakter individu memberikan rasa bahagia. Selain itu rasa empati antar sesama juga menciptakan rasa lebih bersyukur atas apa yang dimiliki dan akhirnya akan selalu berfikir positif terhadap apa yang dihadapi dan diterima. Dalam berhubungan dengan orang lain tentunya ada bentuk saling berbagi, saling memberi dan menerima bimbingan serta melakukan sosialisasi dengan baik.

Kesejahteraan psikologis pada subjek juga diperoleh melalui hubungan yang hangat terhadap orang lain. Hal ini ditunjukkan dari sikap subjek yang bersedia untuk menerima bimbingan dan arahan dari orang lain, mampu berfikir positif serta menunjukkan rasa empati terhadap orang sekitar. Hal ini sesuai yang di ungkap oleh Ryff & Keyes (1995) bahwa semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman

dengan orang lain, memberi konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan dengan orang lain. Tobing (2015) juga mengatakan bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik.

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga diukur melalui aspek kemandirian. Dalam penelitian ini, setiap subjek merupakan individu yang mandiri. Subjek mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain serta melakukan evaluasi terhadap apa yang telah terjadi. Pernikahan dikatakan mandiri ketika keluarga dapat mengambil keputusan sendiri tanpa adanya campur tangan pihak luar. Masing-masing pasangan dalam pernikahan punya hak dan kontribusi dalam mencari solusi untuk permasalahan yang dihadapi hingga sampai pada pengambilan keputusan. Apapun resiko yang akan dihadapi telah dipikirkan dan didiskusikan bersama sehingga kekompakan dari dalam sudah terbentuk sebelum berhadapan dengan orang di luar keluarga inti. Hal lainnya yang juga akan menjadi dampak dari kemandirian adalah rasa nyaman dengan lingkungan yang telah dipilih. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff dan Keyes (1995) yang mengatakan bahwa orang yang memiliki kemandirian tinggi mampu menentukan keputusan, mampu melepaskan tekanan sosial dan mampu menentukan nasib sendiri tanpa adanya kendali dari diri orang lain.

Penguasaan lingkungan adalah cerminan dari kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Saat individu merasa nyaman dengan lingkungan tempat mereka berada maka itu menunjukkan bahwa mereka telah merasakan kesejahteraan psikologis yang baik. Apapun yang mereka hadapi baik di lingkungan keluarga maupun di luar keluarga akan membuat mereka bahagia dan ikhlas menerima. Berbagai kejadian di luar diri juga menjadi sumber kebahagiaan dan perasaan lainnya. Menciptakan lingkungan sesuai kebutuhan juga salah satu upaya penguasaan lingkungan karena pasangan yang menikah punya inisiatif masing-masing terhadap pengaturan lingkungan tempat mereka berada.

Subjek pada penelitian ini mampu bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan membantu finansial keluarga sebelum menikah dan sesudah menikah, hal ini juga berkaitan dengan aspek penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan menggambarkan subjek yang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, nyaman dengan lingkungan sekitar serta mampu menghadapi kejadian diluar dirinya. Hal ini sesuai dengan ungkapan subjek sebagai berikut:

“eeee dulu selalu kakak bilang gini euu saat ini terjadi pada ku suatu saat pasti akan terjadi pada kalian selalu ngomong kekgtu kakak teros ya kasih senyuman aja kasih pembuktian aaa walaupun aa apa orang tua ku cerai tapi aaa kita tu masih bisa hidup, masih bisa bahagia”.

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu mengontrol kejadian yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

Selanjutnya adalah tujuan hidup yang juga merupakan gambaran kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu. Individu yang sejahtera memiliki target yg ingin dicapai yang nantinya akan mereka capai dengan caranya masing-masing. Pada aspek tujuan hidup, kelima subjek dalam penelitian ini menilai bahwa hidup ini tidak berakhir karena perceraian orang tua, subjek menyadari bahwa hidup akan terus berlanjut dan peluang untuk memperbaiki kehidupannya masih terbuka lebar. Subjek memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup, dapat melihat makna yang terkandung dari kejadian masa lalu untuk hidupnya. Djunaedi dkk (2016) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup.

Pengembangan pribadi juga menjadi gambaran kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Pengembangan pribadi membuat individu lebih bertanggung jawab pada keluarga serta meningkatkan kualitas positif pada dirinya. Kesejahteraan psikologis juga mengarah seseorang untuk terus mengembangkan kemampuan pribadi. Perkembangan pribadi yang dicapai oleh subjek yaitu menjadi pribadi yang lebih baik lagi, subjek mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan mendayagunakan kreatifitas yang dimiliki masing-masing subjek. Subjek menyadari akan bakat yang dimilikinya sehingga subjek mengasah dan mengembangkan hal tersebut sebagai pendapatan. Pengembangan pribadi juga ditunjukkan oleh kelima subjek yang memiliki emosi yang lebih matang setelah menikah. Semua subjek juga menunjukkan sikap yang lebih dewasa dibandingkan sebelum menikah. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang dinyatakan oleh Ryff & Keyes (1995) bahwa perkembangan pribadi tidak hanya dimiliki seseorang untuk mencapai karakteristik sebelumnya, tetapi juga seseorang layak mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, untuk tumbuh dan berkembang.

Simpulan dan Saran

Ada sejumlah tema yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai gambaran kesejahteraan psikologis yang dimiliki subjek. Komitmen pernikahan, religiusitas, relasi suami istri, sejahtera pernikahan, penerimaan diri, hubungan dengan orang, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup adalah gambaran kesejahteraan psikologis subjek. Pengamalan orang tua mereka yang bercerai memang dianggap masalah yang dapat memicu trauma tetapi mereka menganggap itu bukanlah hal yang perlu ditakuti. Subjek merasa bahagia setelah menikah dan hidupnya terasa lengkap dengan kehadiran anak. Gambaran tema yang dikumpulkan membuat mereka mampu bertahan dalam pernikahan yang dijalani. Aspek kesejahteraan psikologis yang muncul pada subjek dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri, hubungan positif terhadap orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup serta pengembangan pribadi. Para subjek merasa hidupnya lebih sempurna setelah menikah, bahagia dan kebutuhan terpenuhi.

Penelitian ini hanya melibatkan lima subjek yang berada pada satu lokasi sehingga faktor budaya terasa sangat berpengaruh. Penelitian dengan subjek yang sama namun dengan latar belakang budaya yang berbeda mungkin akan memberikan gambaran yang berbeda. Selanjutnya hasil penelitian yang hanya sebatas gambaran juga dapat menjadi ide penelitian selanjutnya. Faktor-faktor apa yang membuat wanita yang memiliki latar sejarah keluarga bercerai dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik serta bagaimana dinamika prosesnya dapat menjadi diteliti lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Adi., W. & Lestar., M. (2017). Gambaran Komitmen dalam pernikahan pasangan remaja yang mengalami KTD. *Jurnal Psikologi Udayana* 35-45.
- Adedeji., J. & Olawa., D., B. (2013). Gender is a psychological issue. *International Journal of Humanities and Social Science Invention* 2 (3), 40-44
- Anggreini., N. (2018). Dampak perceraian terhadap anak (Studi kasus 5 keluarga di kota bangkinang kabupaten Kampar). *JOM Fisip*, 5 (2)
- Amato., P. (2012). *The consequences of divorce for adults and children: an update*. Pennsylvania State University, Department of Sociology, 211 Oswald Tower, University Park, PA, USA, 16803
- Azra., F. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Jurnal Psikoborneo*, 5 (3), 529-540
- Azalia., L.dkk (2018). Kesejahteraan psikologis pada jemaah pengajian ditinjau dari religiusitas dan *hubbud dunya*. *Jurnal Psikologi Islam*,4 (1), 35-44

- Bernard, M., E. (2013). *The strength of self-accept : Theory, Practies, and Research*. New York : Spinger.
- Brey, P. A. E. (2012). Well-being in philosophy, psychology, and economics. In P. A. E. Brey, A. R. Briggie, & E. H. Spence (Eds.), *The Good Life in a Technological Age*. (pp. 15-34). New York/London: Routledge.
- Christie, Y. dkk (2013). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang. *Jurnal ilmiah mahasiswa universitas Surabaya* 2 (1).
- Dariyo, A. (2004). Memahami psikologi perceraian dalam kehidupan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2 (2).
- Dewanti., A & Suprapti, V. (2014). Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3)
- Diane, P, E. & Feldman, Duskin, R. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan *psychological well being* Alyad.
- Gove, W., Hughes., M. & Style., C. (2013). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual. *Journal of Health and Social Behavior* 24 (4).
- Gleen. N., D. (2016). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and female. *Journal of marriage and family* 37 (3)
- Hamdie., I. (2017). Konsep Taswiyah al-nafs dalam pengembangan pribadi manusia. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 1 (5).
- Huppert., F. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Journal Compilation*, 1 (2), 137-164.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Ismati. (2018). Perceraian orangtua dan problem psikologis anak. *At-tauhid bimbingan dan konseling islam*. 1 (1).
- Izka, R. (2020). Gambaran *Psychological well-being* pada wanita bercerai di kota lhoksemawe. Skripsi (Tidak dipublikasikan).
- Izzati, A., & Mulyana., P. (2021). Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan guru dalam kesejahteraan psikologis guru. *Psychocentrum Riviewer* 6 (71).
- King, L, A. (2016). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Linda, B. (2005). *Gender: psychological perspectives*. Boston MA: *Pearson Educational Inc*.
- Najati., (2005). *Al-Quran dan ilmu jiwa*. Jakarta : Aras Pustaka.
- Maulida., M & Sari, K. (2016). Hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1 (3), 7-18.
- Mayasari., R. (2014). Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resiliensi. *Jurnal Dakwah*, 2 (5)
- Mastekaasa. (2016). Marriage and Psychological well-being some evidence on selection into marriage. *Journal of marriage and family*, 54 (4).
- Meriko, C. & Hadiwirawan, D. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Seureune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2 (1), 2614-6428.
- Moleong, L, J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Patriana, P. (2007). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Motivasi Bekerja Sebagai Pengajar Les Privat Pada Mahasiswa Di Semarang. *Jurnal. Semarang : Universitas Diponegoro*.

- Primasti., k & Wrastari., A. (2013). Dinamika psychological wellbeing pada remaja yang mengalami perceraian orangtua ditinjau dari family conflict yang dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2 (3).
- Pradipta., Y & Desinigrum., D. (2017). Pengalaman menjalin hubungan dengan lawan jenis pada anak korban perceraian (studi kualitatif fenomenologis dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua). *Jurnal Empati* 6 (1), 442-447
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 141-166.
- Ryff, C,D. (2013). Psychological well-being revisited : advances in the science and practice of eudaimonia. *Article Psychother Psychosom*, 10-28
- Ryff, C. D. and Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G.Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom.*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being (5th ed). *J. Pers. Soc. Psychol.*, 69, 719-727.
- Ryff, C,D (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Association for psychological science*.4 (4).
- Sari, E. P. 2002. Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi* (2). 73-88.
- Shamad. (2017). Hukum pernikahan dalam islam. *Jurnal Isitqra'*, 5 (1).
- Sugioyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sfeatcu, dkk. (2014). The concept of wellbeing in relation to health and quality of life. *European Journal of Science and Theology.*, 10, (4).
- Tobing, E.M (2015). Subjective Well-Being pada Relawan Skizofrenia Yayasan Sosial Joint Adulam Ministry (Jam) di Samarinda. *eJournal Psikologi*. 3 (1)., 407-420.
- Utami, S.N. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Penerimaan diri Individu yang Mengalami Asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 1221
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 64, 678-691.
- Wulandari., D. A. (2009). Kajian dalam faktor-faktor komitmen dalam perkawinan. *Psycho Idea*, 7(1), 1-10.
- Yakin, A. (2014). Dampak perceraian orang tua terhadap anak (studi kasus di sma negeri 1 kecamatan nosu kabupaten mamasa). *Jurnal Papatuzdu*, 8 (1).
- Yendi., F. Ardi., Z. & Ifdil. (2013). Pelayanan konseling untuk remaja putri usia pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.1 (2), 109-114