

Psychological Well-Being Pada Perempuan Pasca Perceraian

Oleh:

Alda Luhita Citra Rhasmi,

Hazim

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023



Pendahuluan

Perceraian merupakan fenomena kompleks yang memiliki dampak signifikan terhadap individu, terutama perempuan, di Indonesia. Di Indonesia, jumlah kasus perceraian terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik pada tahun 2022, tercatat sebanyak 516.334 kasus perceraian yang terjadi di Indonesia. Dari data tersebut, 75,21% atau sekitar 388.358 permohonan cerai diajukan oleh pihak istri (Annur, 2023).

Faktor-faktor yang mendorong tingginya angka perceraian, seperti perselisihan, ekonomi, dan perubahan budaya, telah mengubah persepsi sosial terhadap perceraian sebagai suatu pilihan yang rasional dalam mengatasi ketidakbahagiaan dalam hubungan pernikahan.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami dampak psikologis pasca perceraian pada perempuan, yang dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, penyesuaian terhadap peran baru, dan kepuasan hubungan sebelum perceraian.

Pendahuluan

Meskipun beberapa perempuan mengalami tantangan dan stres setelah perceraian, ada pula yang mengalami perubahan positif dalam kesejahteraan psikologis, di mana perceraian bukan hanya akhir dari suatu hubungan, tetapi juga awal untuk memulai kehidupan baru yang lebih bermakna dan sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi gambaran psychological well-being pada perempuan pasca perceraian, dengan harapan dapat memperbaiki pemahaman tentang dampak perceraian pada perempuan dan mendukung mereka dalam menghadapi proses pemulihan dengan lebih baik.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

**Bagaimana gambaran Psychological Well-Being
pada Perempuan Pasca Perceraian?**



Metode

Jenis Penelitian	Subjek Penelitian	Teknik Pengumpulan Data	Teknik Analisis Data
Kualitatif	<p>Wanita yang bercerai dan tidak memiliki pasangan dalam jangka waktu minimal 3 bulan sejak perceraian</p> <p>Subjek 1 :</p> <ul style="list-style-type: none">• 25 tahun• Bercerai Januari 2023 <p>Subjek 2 :</p> <ul style="list-style-type: none">• 32 tahun• Bercerai Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none">• Interview (Wawancara)• Observasi	<p>Miles dan Huberman</p> <ul style="list-style-type: none">• Reduksi data• Penyajian data• Penarikan kesimpulan

Hasil

Berikut beberapa temuan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang diterapkan pada kedua subjek:

Penerimaan Diri

beragam emosi yang muncul sewaktu proses perceraian hingga masa-masa awal pasca cerai, Akan tetapi, masing-masing berhasil menghadapi situasi tersebut dan mengatasi perasaan negatif sehingga memandang masa depan dengan pemikiran positif.

Pengelolaan Emosi

kedua subjek menggunakan pendekatan yang berbeda, namun keduanya sama-sama berhasil untuk menentukan strategi yang tepat bagi diri mereka dalam menghadapi emosi negatif serta mencegah stres berlebih.

Hubungan Sosial

Kedua subjek menerima dorongan kuat baik secara emosional maupun sosial dari lingkaran terdekatnya, membantu mereka menghadapi kepedihan dan rasa kehilangan atas perceraian. Hidup di lingkungan yang sehat dan suportif, sehingga memperkuat keyakinan keduanya bahwa keputusan bercerai adalah langkah terbaik.

Pengembangan Diri

Berubahnya status pernikahan memberi peluang pada masing-masing individu untuk fokus mengembangkan diri dan mengejar minat atau impian yang sebelumnya kurang diperhatikan.

Kemandirian

Kedua subjek mengalami kemajuan setelah memutuskan untuk berpenghasilan dan hidup mandiri. Kepuasan dalam mengurus anak, mempunyai lebih banyak waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan sudah tidak lagi bergantung pada orang lain.



Hasil

Peningkatan Kebahagiaan

Kedua subjek merasakan perubahan setelah bercerai. Sebelumnya, S1 mempertahankan keutuhan rumah tangganya karena menganggap pernikahannya sebagai sesuatu yang berharga, hingga sampai ia sadar kebahagiaan tak bergantung pada keberadaan pasangan. Hal yang sama pun dialami S2 yang percaya bahwa perceraian menjadi langkah kebahagiaan setelah merasa tidak mendapatkan kesejahteraan dalam pernikahannya.

Kembali Merasa Bebas

S1 dan S2 menikmati masa-masa kebebasan setelah bercerai. Bagi S1, perceraian memberi kebebasan menjalani hidup sesuai keinginan tanpa ada batasan dan larangan. Sedangkan S2 merasa lepas dari aturan pernikahan yang mengekang memberi dirinya keberanian untuk lebih leluasa dalam mengeksplorasi hal-hal baru.

Perubahan Persepsi Tentang Pernikahan

Kedua subjek mengaku tetap ingin memiliki pendamping jika situasi dan kondisi memang memungkinkan untuk kembali berhubungan. Saat ini, baik S1 dan S2 merasa belum perlu untuk menjalin hubungan yang baru karena sedang menjalani kesibukan dan rutinitas baru setelah perceraian.

Tujuan Hidup

Sama-sama memiliki tujuan hidup yaitu memberi dukungan penuh pada anak, bekerja dan mencukupi kebutuhan anak sebagai prioritas, keduanya juga mampu membagi waktu untuk anak dan pekerjaan.



Pembahasan

Aspek-aspek psychological well-being yang memiliki pengaruh besar pada subjek antara lain penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup (Ryff & Keyes, 1995)

Berdasarkan kutipan tersebut, proses penerimaan diri pada kedua subjek berjalan secara bertahap dan terus membaik seiring waktu. Baik subjek pertama maupun kedua perlahan memahami bahwa pernikahan yang mereka miliki telah berakhir dan mencoba kembali menyesuaikan diri dengan status dan peran yang baru. Penerimaan diri yang baik adalah yang memiliki kesadaran akan kekuatan dan kelemahannya, dan ini merupakan salah satu karakteristik dari kondisi psikologis yang positif. Begitu pula dengan pengelolaan emosi, meski memiliki pendekatan yang berbeda namun keduanya berhasil dan secara bertahap mampu menjaga dan mengontrol emosi dalam dirinya.

Kemudian pada aspek pengembangan diri, kedua subjek mampu memaksimalkan kesempatan dan fleksibilitas yang mereka punya untuk fokus meningkatkan potensi melalui pekerjaan maupun eksplorasi hal-hal baru yang diminati. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Masturina, 2018) dimana individu memiliki kompetensi diri di bidangnya, maka akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka. Kemandirian pada kedua subjek berkembang pada tahap yang berbeda, subjek pertama awalnya diliputi kekhawatiran karena tidak memiliki pekerjaan dan hanya menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga selama menikah. Setelah bercerai, barulah subjek mulai bekerja dan mandiri secara finansial. Sedangkan subjek kedua sudah memiliki kemandirian sebelum bercerai, karena terbiasa bekerja dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga secara mandiri.

Pembahasan

Lalu pada penguasaan lingkungan, masing-masing subjek mengaku merasa lega dan memiliki kendali serta kebebasan yang lebih besar usai melepas ikatan pernikahan yang tidak sehat dan tidak sesuai harapan. Subjek mengaku lebih memiliki kuasa atas hidupnya seperti kebebasan dalam meniti karir hingga kebebasan dalam mewujudkan keinginan dan tujuannya masing-masing tanpa adanya batasan atau larangan (Saputra et al., 2022).

Terakhir, pada aspek tujuan hidup, peneliti mendapati adanya dorongan motivasi dari anak-anak sebagai tujuan hidup bagi masing-masing subjek. Terlepas dari kenyataan bahwa perpisahan merupakan pengalaman yang menyulitkan bagi anak-anak, subjek mengalami perubahan pada cara pandang mereka mengenai menjadi ibu tunggal dan menilai bahwa status ibu tunggal sebagai sebuah tantangan baru yang memberikan makna mendalam. Sebagai ibu tunggal yang bercerai umumnya hanya berpegang pada penghasilan sendiri dan tidak mengharapkan adanya dukungan dari mantan suami. Mengurus pendidikan serta kebahagiaan anak merupakan sebuah prioritas utama untuk sosok ibu tunggal (Iganingrat & Eva, 2021).



Temuan Penting Penelitian

Perceraian dapat mengakibatkan beragam reaksi emosional dan psikologis pada perempuan, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Beban emosional yang dihadapi oleh perempuan selama proses perceraian dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu perempuan mengatasi kesulitan psikologis pasca perceraian. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu mengurangi tingkat stres dan memberikan perasaan keterhubungan yang penting bagi kesejahteraan mental perempuan.

Proses adaptasi setelah perceraian dapat mempengaruhi psychological well-being perempuan dalam jangka panjang. Perempuan yang mampu mengembangkan coping yang efektif dan menerima perubahan dalam kehidupan mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.



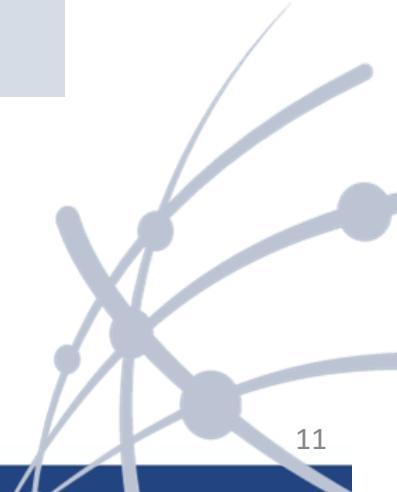
Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan teori dan konsep dalam bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan psychological well-being, adaptasi terhadap perubahan hidup, dan dampak perceraian. Temuan penelitian dapat membantu memperluas pemahaman kita tentang psychological well-being pada perempuan pasca perceraian.

Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan dasar empiris bagi keluarga, teman, dan komunitas dalam memberikan dukungan yang lebih baik kepada perempuan pasca perceraian. Dukungan sosial yang tepat dapat membantu perempuan mengatasi kesulitan psikologis dan merasa lebih didukung selama transisi ini.



Referensi

- Agustang, A., Oruh, S., Theresia, M., Tenri, A., & Asrifan, A. (2020). Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di kota Makasar). In *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar* (Vol. 1, Issue 1).
- Annur, C. M. (2023). Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia (2022). In *Katadata.Co.Id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/02/bukan-jakarta-ini-provinsi-dengan-kasus-perceraian-tertinggi-di-indonesia-pada-2022#:~:text=Berdasarkan%20laporan%20Statistik%20Indonesia%2C%20jumlah,tahun%20sebelumnya%20sebanyak%20447.743%20kasus>.
- Dariyo, A. (2004). MEMAHAMI PSIKOLOGI PERCERAIAN DALAM KEHIDUPAN KELUARGA. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94–100.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189–197.
- Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan psikologis pada Ibu tunggal : Sebuah literature review. In “*Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*” (Issue 1).
- Julianto, V., & Cahyani, N. D. (2017). Jalan Terbaikku Adalah Bercerai Denganmu. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(2), 175–189.
- Lestari, D. W. P. (2021). Subjective Well-Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai. *Acta Psychologia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43304>
- Masturina, D. (2018). Pengaruh Kompetensi Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap Perencanaan Karir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 198–205. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4558>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmalia, D., & Sary, N. (2018). Dinamika Psikologis pada Wanita Menggugat Cerai Suami. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 59–66. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v1i2.2080>

Referensi

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saputra, D. S., Pratiwi, R. N., & Pratiwi, I. W. (2022). Becoming The Self Pada Perempuan yang Bercerai Becoming The Self On A Divorce Woman. *Jurnal Perempuan Dan Anak (JPA)*, 5(2), 69–79.
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue March). PT Remaja Rosdakarya. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Utami, W. (2018). Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana. In *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* (Vol. 3, Issue 2, pp. 183–207). <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>
- Wiranti, & Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-Being pada Single. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 69–79. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1553>



www.umsida.ac.id



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas
muhammadiyah
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)





DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI