

# Psychological Well-Being Pada Perempuan Pasca Perceraian [Psychological Well-Being In Post-Divorce Women]

Alda Luhita Citra Rhasmi<sup>1)</sup>, Hazim <sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [hazim@umsida.ac.id](mailto:hazim@umsida.ac.id)

**Abstract.** Psychological well-being is the ability of individuals to accept themselves as they are, establish relationships with others, control themselves, be able to deal with social pressure, and be able to realize their potential so that they can provide meaning in their lives. The impact of divorce has a direct effect on the psychological well-being of post-divorce women. This study was conducted with the aim of exploring the picture of psychological well-being in post-divorce women. This research method is qualitative through in-depth interviews and observations. Two research subjects were selected by purposive sampling, where both subjects were women who had been divorced and did not have a partner at least 3 months after the divorce. The data analysis technique used is the Miles and Huberman analysis model. The results showed that both subjects showed a good psychological well-being condition after experiencing divorce. They are able to accept themselves well, build positive relationships with others, maintain independence, master the surrounding environment, have meaningful life goals, and continue to develop themselves through exploration of potential and new skills.

**Keywords** – Psychological Well-Being; Women; Divorce

**Abstrak.** Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan dengan orang lain, mengontrol diri, mampu menghadapi tekanan sosial, dan mampu merealisasikan potensi yang dimiliki sehingga mampu memberikan makna dalam kehidupannya. Dampak dari perceraian berpengaruh langsung pada psychological well-being wanita pasca perceraian. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita pasca perceraian.. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan melalui wawancara mendalam dan observasi. Dua subjek penelitian dipilih secara purposive sampling, dimana kedua subjek merupakan perempuan yang telah bercerai dan tidak memiliki pasangan minimal 3 bulan setelah perceraian. Teknik analisis data yang digunakan adalah model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menunjukkan kondisi psychological well-being yang baik setelah mengalami perceraian. Mereka mampu menerima diri dengan baik, membangun hubungan positif dengan orang lain, menjaga kemandirian, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta terus mengembangkan diri melalui eksplorasi potensi dan keterampilan baru..

**Kata Kunci** – Kesejahteraan Psikologis; Perempuan; Perceraian

## I. PENDAHULUAN

Perceraian adalah suatu kondisi yang rumit dan berpengaruh besar dalam kehidupan seseorang. Sayangnya, masih banyak pernikahan yang berakhir dengan gugatan cerai dan hal ini terkesan terjadi dengan begitu mudahnya [1]. Perceraian memiliki potensi untuk memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan psikologis seseorang. Pemahaman akan psychological well-being wanita pasca-perceraian menjadi hal yang tidak bisa dianggap remeh, mengingat kondisi ini membantu menemukan strategi serta bentuk dukungan yang tepat untuk mengembalikan semangat mereka dalam menjalani hidup dengan penuh energi positif.

Kesejahteraan psikologis atau Psychological well-being adalah kesanggupan untuk hidup bahagia dan mampu menerima diri sendiri apa adanya, sehat, mandiri, dapat menetapkan tujuan, dan berhasil dalam mewujudkan aktualisasi diri. Psychological well-being dalam makna yang lebih luas adalah kondisi seseorang dalam perasaan bahagia dan positif. Mengenai psychological well-being, terdapat beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life) dan pengembangan diri (personal growth) [2]. Sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being adalah usia, pekerjaan, jenis kelamin, dukungan sosial, status ekonomi, kesehatan, optimisme, pengendalian emosi, kelelahan dengan relasi dan pencapaian tujuan dalam hidup [3].

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, terjadi

peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 15,31%. Dari data tersebut, 75,21% atau sekitar 388.358 permohonan cerai diajukan oleh pihak istri [4].

Di Jawa Timur sendiri, tercatat 95.917 kasus perceraian, dengan 27.275 kasus atau 28 persen merupakan kasus suami yang menceraikan istrinya (cerai talak) dan 68.642 kasus atau 72 persen merupakan kasus istri yang menggugat cerai suaminya (gugat cerai). Berikut ini adalah tabel 10 Kabupaten/Kota dengan kasus perceraian terbanyak di Jawa Timur pada tahun 2022, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur:

Tabel 1.

Kabupaten/Kota dengan kasus perceraian terbanyak di Jawa Timur pada tahun 2022

No.	Kabupaten/Kota	Cerai Talak	Gugat Cerai	Jumlah
1.	Malang	2.258	5.937	8.195
2.	Surabaya	2.017	4.916	6.933
3.	Jember	1.706	5.073	6.779
4.	Banyuwangi	1.851	4.154	6.005
5.	Sidoarjo	1.440	3.509	4.949
6.	Blitar	1.125	2.971	4.096
7.	Mojokerto	861	2.578	3.439
8.	Jombang	799	2.459	3.258
9.	Tulungagung	904	2.267	3.171
10.	Bojonegoro	864	2.146	3.010

(Sumber: Badan Pusat Statistik)

Ada sejumlah penyebab yang dapat mendorong tingginya angka perceraian di Indonesia, beberapa di antaranya adalah perselingkuhan atau ketidaksetiaan, ketidakcocokan, permasalahan keuangan, kendala komunikasi, tuntutan keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, adanya perbedaan pandangan dalam memiliki anak atau bahkan karena adanya ketidaksamaan visi dalam hidup [5]. Konflik dan perselisihan yang terus menerus terjadi dan berkepanjangan sering kali membuat pasangan memutuskan berpisah.

Di antara alasan-alasan tersebut, percekcokan dan perselisihan merupakan alasan yang paling sering menjadi alasan diajukannya gugatan cerai di Indonesia, dengan total 284.169 kasus atau sekitar 63,41%, sebagaimana data Badan Peradilan Agama tahun 2022. Kemudian, masalah ekonomi menjadi penyebab kedua terbanyak dari banyaknya kasus perceraian dengan total 110.939 kasus. Disamping itu, tingkat pendidikan dan pengetahuan yang lebih tinggi juga mempengaruhi peningkatan angka perceraian di Indonesia. Orang dengan pendidikan yang lebih tinggi dan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki lebih banyak pilihan dan kebebasan dalam hidupnya sehingga cenderung memilih untuk bercerai jika merasa tidak puas dengan pasangannya. Ketidakmauan dan ketidakmampuan untuk mengenali sisi positif dan negatif diri sendiri atau orang lain dapat berujung pada masalah yang sepele yang bisa menjadi besar di kemudian hari, sehingga berakhir perceraian [6].

Di masa lalu, sebuah perceraian dianggap sebagai suatu bentuk ketidakberhasilan sosial dan mendapat tekanan dari berbagai pihak. Namun, persepsi ini telah mengalami perubahan seiring dengan pergeseran budaya dan nilai-nilai sosial di masyarakat. Perceraian kini menjadi lebih mudah diterima dan dianggap sebagai sebuah pilihan yang dianggap rasional ketika hubungan sepasang suami istri sudah mencapai titik puncak ketidakcocokan atau ketidakbahagiaan yang berkepanjangan. Perceraian dianggap sebagai keputusan terbaik daripada bertahan dalam hubungan yang tidak bahagia [7].

Psychological well-being pada wanita pasca perceraian dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti dukungan sosial, penyesuaian diri terhadap perubahan peran dan tanggung jawab, dan tingkat kepuasan hubungan sebelum perceraian. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu perempuan yang mengalami perceraian untuk mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mempercepat proses pemulihan [8]. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, pemahaman diri, dan kemampuan untuk mengatasi masalah dapat mempengaruhi resiliensi perempuan yang mengalami perceraian. Perempuan yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung memiliki psychological well-being atau kesejahteraan psikologis yang lebih baik setelah perceraian [9].

Perceraian pada awalnya dapat menimbulkan kekhawatiran dan stress [10]. Dampak negatif perceraian menjadi penyebab perempuan cenderung merasa bersalah, berpotensi memunculkan trauma pada pernikahan karena pernah kecewa terhadap konsep pernikahan sebelumnya yang tidak sesuai dengan harapannya [11]. Kurangnya dukungan keluarga, tidak dapat menerima keadaan dirinya, serta hilangnya tujuan hidup menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang relative rendah [12]. Namun beberapa wanita justru mengalami perkembangan positif pada kesejahteraan psikologis serta memiliki tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada kategori tinggi setelah melalui proses perceraian [7]. Peningkatan ini dapat dikarenakan oleh berkurangnya konflik dan tekanan dalam hubungan yang sebelumnya tidak bahagia, adanya kesempatan baru untuk memperbaiki diri, rasa

kebebasan yang lebih besar dan kendali atas hidup mereka, serta adanya kemungkinan untuk mendapatkan awal yang baru yang lebih bermakna dan hubungan yang lebih sehat [13].

Jika dilihat dari sisi positif, perceraian tidak hanya menjadi akhir dari suatu hubungan melainkan juga menjadi langkah awal untuk memulai kehidupan baru bagi seorang perempuan. Dalam situasi sulit ini, terdapat peluang untuk meningkatkan potensi diri yang dapat mendorong wanita untuk bangkit dan memperbaiki diri [14].

Namun, penting untuk dicatat bahwa setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda setelah perceraian. Setiap individu memiliki pengalaman yang khas dan berbeda dalam menyikapi perceraian dan proses pemulihan psikologis yang menyertainya. Beberapa wanita mengalami berbagai kesulitan dan stres yang berkelanjutan, sebagian lainnya bisa menemukan lebih banyak kebahagiaan dan kesejahteraan.

Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak penelitian mengenai apa saja yang berperan dalam psychological well-being pada perempuan pasca perceraian, khususnya terkait dengan perasaan perempuan yang merasa bisa lebih bahagia setelah menghadapi proses perceraian.

Penelitian ini berupaya mengeksplorasi bagaimana gambaran psychological well-being pada perempuan pasca perceraian. Hasil dari penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat memberi gambaran yang lebih luas tentang psychological well-being pada perempuan pasca perceraian. Informasi ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam mendampingi perempuan yang telah bercerai, memberikan perspektif baru seputar kebahagiaan dan mendukung keputusan mereka dengan lebih baik.

## II. METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis mengenai gambaran umum serta hubungan antara fenomena yang diteliti. Penelitian kualitatif memperhatikan konteks sosial dan budaya yang mempengaruhi fenomena yang diteliti, sehingga penelitian ini cenderung bersifat exploratory dan deskriptif [15]. Pendekatan kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan detail tentang psychological well-being pada perempuan yang bercerai. Dalam penelitian kualitatif, peneliti dapat berinteraksi secara langsung dengan informan dan mendapatkan pemahaman yang lebih kaya dan luas tentang pengalaman dan pandangan mereka terkait dengan psychological well-being setelah bercerai.

Fokus penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis atau psychological well-being. Subjek penelitian ini sebanyak 2 wanita yang ditentukan melalui purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu [16]. Adapun karakteristik subjek adalah wanita yang mengalami perceraian dan tidak memiliki pasangan dalam jangka waktu minimal 3 bulan sejak perceraian. Subjek pertama adalah VL. Seorang perempuan berusia 25 tahun yang baru saja bercerai pada Januari 2023. Ia dan mantan suaminya menikah saat VL berusia 18 tahun dan memiliki seorang anak dari pernikahan tersebut. VL saat ini menghadapi banyak tantangan dalam hidupnya, menjadi ibu sekaligus ayah bagi putrinya setelah bercerai. Subjek kedua TY, perempuan berusia 32 tahun yang telah bercerai pada bulan Oktober 2022. TY memiliki seorang anak dari pernikahannya dan saat ini tinggal bersama orang tua setelah sebelumnya tinggal terpisah berdua bersama suami. TY memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi dan bekerja sebagai spesialis di perusahaan tempatnya bekerja.

Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Interview (Wawancara) adalah suatu proses tanya jawab yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan informasi secara langsung dari narasumber. Pewawancara mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber yang bersangkutan. Wawancara mendalam pada kedua subjek dilakukan sebanyak dua kali, sebagai bentuk triangulasi data. Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati dan mengikuti kegiatan sehari-hari perempuan yang bercerai. Observasi ini dapat dilakukan dengan cara terlibat langsung dalam kegiatan atau hanya mengamati dari jauhan. Observasi partisipan dapat memberikan pemahaman yang lebih detail tentang pengalaman perempuan yang bercerai dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana kesejahteraan psikologis mereka dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitar.

Analisis data menggunakan teknik analisis data Miles dan Huberman yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif, di mana peneliti memperoleh data melalui wawancara, observasi, atau studi literatur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Pada fase reduksi data, data dari semua sumber yang tersedia disortir dan disaring sedemikian rupa sehingga hanya informasi yang relevan dan diperlukan saja yang disimpan. Pada tahap penyajian informasi, informasi yang dipilih dirangkai dalam bentuk yang mudah dipahami dan terorganisir seperti tabel, diagram atau model konseptual. Pada tahap konfirmasi atau inferensi, data dan kesimpulan yang telah dibuat sebelumnya diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data tersebut mendukung kesimpulan yang ditarik dan tidak bias [17].

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek 1 pada penelitian ini yaitu berinisial VL, perempuan yang saat ini berusia 25 tahun dan telah bercerai pada bulan Januari 2023. S1 menikah saat berusia 18 tahun, dikaruniai anak laki-laki yang saat ini berusia 7 tahun dari pernikahan tersebut. Selama menikah, S1 menjadi ibu rumah tangga. Alasan S1 menggugat cerai suaminya adalah karena perselingkuhan yang dilakukan oleh pihak suami. Hal tersebut telah diketahui oleh S1 dalam kurang lebih 3 tahun terakhir pernikahan mereka. S1 mengaku telah berusaha mempertahankan pernikahannya dengan memaafkan dan terus memberikan kesempatan kepada suami untuk berubah namun hal tersebut tidak membawa hasil yang memuaskan. Maka S1 memutuskan untuk menggugat cerai suaminya karena tidak ingin lagi merasa dikhianati.

Pada Subjek 2, inisial TY adalah perempuan berusia 32 tahun. Bekerja sebagai seorang notaris. Pada kehidupan pernikahannya, S2 dan suami memiliki seorang anak perempuan. S2 memutuskan bercerai karena selama menikah S2 merasa suami tidak memiliki keinginan untuk bekerja. Sehingga sebagian besar kebutuhan rumah tangga mereka ditanggung oleh S2. S2 merasa dalam pernikahannya hanya ia sebagai istri yang berusaha untuk mencari nafkah, sedangkan suaminya tidak. Secara garis besar, keputusan S2 untuk bercerai disebabkan oleh faktor ekonomi dan ketiadaan tanggung jawab dari pihak suami untuk mencari nafkah.

Berikut beberapa temuan tema utama berdasarkan hasil wawancara yang diterapkan pada S1 dan S2:

#### **A. Penerimaan Diri**

Melalui hasil wawancara yang dilakukan, Subjek 1 menyampaikan perjalanan hidup yang dialaminya setelah bercerai. Walau perceraian telah mengubah kehidupannya, ia memperlihatkan sikap positif, mencoba menerima realita dan menjalaninya dengan lapang dada. Sempat merasa sedih dan kehilangan di awal periode setelah perceraian, namun setelah beberapa waktu berlalu Subjek 1 perlahan mampu mengatasi perasaan-perasaan negatif tersebut dan mulai menerima keadaan diri karena Subjek 1 menyadari bahwa ia telah melakukan yang terbaik selama berada dalam hubungan pernikahan tersebut. Ia juga meyakini bahwa yang utama adalah menjadi dirinya sendiri tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek 1 menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan diri melalui istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat, dan komunikasi yang positif dengan anaknya. Ia mengambil pelajaran dari pengalaman perceraianya, mengakui bahwa terdapat banyak pembelajaran berharga yang dapat dipetik dari peristiwa tersebut, dan menguatkan diri untuk senantiasa bersyukur atas setiap hal dalam kehidupannya.

Sementara itu, Subjek 2 memperlihatkan sikap penerimaan diri dengan penuh kesadaran. Ia mampu mengidentifikasi aspek-aspek positif dan negatif dari dirinya, misalnya kegigihan dalam bekerja dan karakter keras kepalanya. Dalam menghadapi perubahan dan tantangan, Subjek 2 merasa bahwa ia telah membangun penerimaan diri yang baik dan dapat menikmati hidup apa adanya. Penghargaan diri Subjek 2 tampaknya terbentuk pada saat-saat interaksi dengan keluarga, terutama ketika ia mengunjungi orangtuanya di pedesaan di mana ia memiliki waktu untuk bersantai dan merefleksikan kehidupan. Bagi Subjek 2, perceraian yang dialaminya merupakan pelajaran berharga yang mengajarkannya untuk lebih bijak dalam pengambilan keputusan dan menghindari kesalahan yang sama di kemudian hari agar tidak menyesal.

*“Kehilangan itu pasti ada, kesepian juga di awal waktu cerai” (Interview, Subjek 1, 26 Mei 2023)*

*“Waktu cerai itu aku masih ragu, yang aku lakuin ini bener gak ya? Tapi waktu udah selesai ya lega. Soalnya aku merasa udah melakukan yang terbaik yang aku bisa selama nikah sama dia. Jadi ikhlas.” (Interview, Subjek 1, 26 Mei 2023)*

*“Hidup kan gak berhenti cuman gara-gara aku cerai ya mbak. Jadie aku berusaha nerima kenyataan ae lek emang wes janda. Gak apa apa” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Aku punya keburukan juga. Tapi ya nggak apa apa. Baik buruk e setiap orang kan pasti punya.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Cara nerima diri ... dengan gak mbanding-bandingkan aku sama orang lain. Aku ya gini ini. Lek aku terus-terusan liat orang lain kok gini, aku kok gini. Yo gendeng aku mbak.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Wes jadi diri sendiri iku paling bener. Gak usah ngeliat orang lain” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Lek ngasih penghargaan diri sendiri aku cukup istirahat sih mbak. Makan sing bener. Ben gak sakit. Mosok wes sakit hati ketambahan sakit badan. Paling sekali-sekali main keluar ambek anakku” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Aku bisa bilang lek pengalaman ceraiku itu berharga banget. Hikmah e banyak” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Disyukuri ae lah sing wes wes iku mbak” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Sadar. Sisi positifku, aku pekerja keras. Sisi negatifku, aku keras kepala. Katae orang aku keras kepala, dan aku mengakui itu.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Aku merasa udah menerima diriku dengan baik sih mbak, ya gini ini aku.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Penghargaan e biasane ya mbak aku pergi ke rumah e orangtuaku. Orangtuaku rumah e di desa, masih bagus pemandangan e kan disana. Ketemu orangtua .. santai .. ngasih jeda buat diri sendiri menikmati hidup.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Dari perceraianku itu aku belajar buat lebih hati-hati lagi kalau gak pingin melakukan kesalahan yang sama. Dipertimbangkan baik-baik sebelum ambil keputusan. Biar gak nyesel nantinya.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

Sepanjang wawancara, kedua subjek menunjukkan tekad untuk berkembang dan menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, serta belajar dari pengalaman hidup yang berharga.

## B. Hubungan Sosial dan Komunitas Pendukung

Subjek 1 menyatakan bahwa hubungan dengan keluarga dan teman-temannya sangat baik. Mereka kerap bertemu untuk bersilaturahmi bahkan dengan teman-teman baru yang ia temui di berbagai acara seperti lokakarya UMKM atau kelas merajut. Subjek 1 juga mengungkapkan adanya kesediaan untuk memberi bantuan kepada orang lain, baik dalam bentuk nasihat hingga tindakan nyata, tanpa mengharap imbalan. Baginya, memberi bantuan adalah tindakan yang tulus dan sepenuh hati.

Subjek 2 mengatakan bahwa hubungannya dengan keluarga dan rekannya juga baik. Ia memiliki hubungan yang dekat dengan kakaknya dan memiliki lingkungan sosial yang sehat. Subjek 2 menyatakan bahwa penting untuk meluangkan waktu untuk bersosialisasi dengan orang yang dicintai dan mengungkapkan pendapatnya tentang membantu orang lain. Baginya, membantu orang lain harus dilandasi oleh kemampuan dan kemauan yang tulus tanpa mengharapkan imbalan.

*“aku dapet banyak dukungan dari orang sekitar. Alhamdulillah banyak yang masih care sama aku” (Interview, Subjek 1, 26 Mei 2023)*

*“Hubungan sama keluargaku baik-baik aja. Alhamdulillah. Sama temen lama temen baru yo baik. Sering ketemu papasan lek gak gitu janjian ngumpul bawa anak juga. Temen baruku banyak opomaneh teko seminar umkm iku. Aku les rajut pisan, yo ada temenku disitu.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“ada lek mereka butuh bantuan yo tak bantu selama aku bisa, lek curhat-curhat ngunu yo aku bisa ngasih saran lek mau, pokok’e bantu sebisaku” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Biar imbang, tiap aku dikasih yo aku ngasih balik. Tapi lek aku ngasih duluan pun gak berharap dikasih balasan. Ngasih yo ngasih ae.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“ya dukungan keluarga terutama, temen deket yo ada” (Interview, Subjek 2, 11 Mei 2023)*

*“Sejauh ini baik-baik aja ya hubunganku sama temen atau keluarga. Aku akrab sama kakakku. Gak pernah ada masalah keluarga yang sampai besar banget. Temenku juga baik baik. Lingkungan sosial Alhamdulillah gak bermasalah.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Meluangkan waktu buat ketemu, ngobrol gitu sih kalau aku.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Bagusnya kalau ngasih bantuan kan tidak mengharapkan imbalan. Kalau merasa mau dan mampu membantu tinggal bantu. Perkara nanti dia akan membala kebaikanmu apa enggak itu urusan dia. Yang pasti kalau mau bantu orang, pastiin diri sendiri dulu ada kapasitas untuk bantu apa tidak. Kalau gak punya kapasitas buat bantu ya bilang baik-baik ke orangnya.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

*“Iya. Kalau dibalas Alhamdulillah, kalau gak dibalas ya jangan sakit hati. Kalau sakit hati, berarti niat nolongnya perlu dipertanyakan.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

Kedua subjek memiliki sikap positif terhadap hubungan dengan keluarga dan teman. Mereka mengedepankan nilai-nilai seperti kedekatan, keterbukaan, dan kemampuan untuk memberikan bantuan tanpa pamrih. Ketulusan dan keikhlasan dalam hubungan dengan orang lain merupakan tema yang menonjol dalam pandangan mereka tentang interaksi sosial dan memberi manfaat bagi orang lain.

### C. Kemandirian

Subjek 1 menegaskan pentingnya nilai kemandirian dalam hidupnya. Ia mengutarakan pandangannya bahwa kemandirian itu sesuatu yang penting. Subjek 1 berpendapat bahwa menggantungkan diri pada orang lain bukanlah sebuah solusi, terutama setelah mengalami perceraian dan kehilangan dukungan dari suaminya. Ia meyakini bahwa ia mampu berdiri di atas kakinya sendiri dan mencari nafkah untuk membangun stabilitas dalam hidupnya dan masa depan anaknya. Sikap ini tercermin dari tekadnya untuk menjalani hidup dengan bekerja keras tanpa mengandalkan bantuan orang lain.

Subjek 2 pun menunjukkan keteguhan untuk tetap mandiri dalam hidupnya. Ia mengaku terbiasa melakukan segala sesuatunya sendiri dan meyakini bahwa apabila ia mampu menyelesaikannya sendiri, ia tidak perlu meminta bantuan kepada orang lain. Adapun prinsip hidup subjek 2 didasari oleh pentingnya pendidikan sebagai syarat yang akan mendorongnya untuk dapat menjalani hidup dengan percaya diri. Ia percaya bahwa prinsip tersebut akan menuntunnya untuk mencapai tujuan yang baik dalam hidupnya.

*“aku ndak mau bergantung lagi sama orang lain”* (Interview, Subjek 1, 26 Mei 2023)

*“Biar tetep mandiri? Yo harus mandiri. Aku mau bergantung sama diapa lek bukan diriku sendiri. Kan wes gak ada suami. Harus bisa berdiri sendiri.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Mandiri itu sih prinsipku. Mandiri buat nyari uang sendiri. Biar stabil semuanya pas anakku tambah besar jadi gak bingung lek ada apa apa.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Aku mau tetep mandiri. Bergantung sama orang itu gak enak mbak. Aku gak enak an soale. Wedi ngerepoti wong. Ben aku kerja dewe. Tak gae dewe.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“tetep mandiri. Nggak bergantung. Soale ya siapa yang tau kan nanti jadinya gimana. Jadi sebisa mungkin mandiri”* (Interview, Subjek 2, 11 Mei 2023)

*“Wah aku wes biasa mandiri lho. Dari dulu aku apa-apa tak atasi sendiri. Selama bisa tak lakuin sendiri ya kenapa minta bantuan orang.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

*“Prinsip hidup ku pendidikan. Pendidikan itu penting. Biar ada bekal di dunia. Biar gak diremehin orang.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

*“Dengan percaya kalau yang aku yakini tentang prinsipku itu tujuannya baik.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

Dari hasil wawancara keduanya, dapat disimpulkan bahwa kemandirian merupakan nilai yang sangat dijunjung tinggi oleh mereka. Mereka melihat prinsip hidup ini sebagai fondasi penting untuk bisa menghadapi kesulitan dan mencapai tujuan hidup, karena mereka percaya bahwa kesuksesan datang dari kerja keras, pengetahuan, dan nilai-nilai positif.

### D. Penguasaan Lingkungan

Subjek 1 menggambarkan pendekatan yang fleksibel terhadap kehidupan. Ia menyadari pentingnya mengalah pada situasi tertentu, seperti memprioritaskan perhatian pada anak ketika jadwal kerja berbenturan dengan acara sekolah atau ketika anak sakit. Anak menjadi sebuah prioritas utama, sementara kegiatan lainnya disesuaikan dengan kondisi keluarga. Subjek 1 juga memberikan pandangannya mengenai pentingnya perencanaan yang matang sebelum mengambil sebuah peluang ke arah yang lebih baik, dan ia berpendapat bahwa penting untuk memiliki lingkungan kerja yang nyaman dan harmonis, serta lingkungan rumah yang mendukung untuk terciptanya keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Dari wawancara dengan Subjek 2, terlihat jelas bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga dengan baik. Ia menyatakan bahwa dengan kehadiran pengasuh yang dapat dipercaya, ia dapat menarik fokus yang lebih baik pada pekerjaannya tanpa perlu mengkhawatirkan kondisi anaknya. Subjek 2 pun memiliki keterbukaan untuk mencoba hal-hal baru sebagai bentuk dari sikap optimis dan selalu memiliki harapan yang baik terhadap lingkungannya, sehingga memberikan dampak positif bagi kehidupannya.

*“Kadang mesti ada sing ngalah. Misal jadwal kerja tubrukan sama ada acara sekolah e anakku, yo aku libur kerja. Terus pas anakku sakit yo aku libur kerja. Sing pasti anakku prioritasku sekarang. Kegiatan lain menyesuaikan ae.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Lek ada kesempatan ke arah lebih baik yo kenapa gak diambil mbak. Tapi ojok langsung iyo. Dipikir mateng mateng rencana e gimana. Baru eksekusi.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Lingkungan kerjaku nyaman. Gak ada yang gimana gimana. Memang sesekali ada masalah tapi bisa diatasi. Terus lek lingkungan di rumah gak ada masalah. Tetanggaku gak ada sing ganggu, baik, kalau ada apa-apa gitu aku dikasih tau. Perhatian semuanya.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Aku bisa nyaman di tempat kerja sama di rumah tempat tinggalku. Jadi berangkat kerja sama pulang ke rumah gak kepikiran masalah sing gak penting.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Bisa, pagi aku kerja sampe siang .. sore sampai malam waktu buat keluarga. Selagi aku gak ada itu aku pakai jasa pengasuh buat nemenin anakku. Yang terpercaya pastinya. Jadi aku bisa kerja tanpa khawatir sama anakku dirumah.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

*“Mau. Selagi untuk hal yang baik ya gapapa. Kalau gak dicoba ya mana tau kan”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

*“Lingkungan sekitarku Alhamdulillah positif ya. Dampaknya ke aku juga positif karena gak ada yang perlu dikhawatirkan.”* (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)

Pentingnya fleksibilitas, perencanaan yang matang, dan lingkungan yang mendukung dalam menjalani kehidupan yang seimbang antara pekerjaan dan keluarga sangat ditekankan oleh kedua subjek penelitian. Keduanya dengan senang hati memanfaatkan peluang yang baik dan mempertahankan pandangan positif terhadap lingkungan sekitar. Hal ini mencerminkan sikap adaptif dan penuh perhatian terhadap kebutuhan keluarga serta pencapaian pribadi.

## E. Tujuan Hidup

Subjek 1 tegas mengatakan bahwa tujuan hidupnya saat ini adalah untuk anak; ia ingin agar anaknya dapat hidup nyaman di masa depan tanpa kekhawatiran finansial. Selain itu, pengalaman perceraian telah membuka perspektif baru baginya, menjadikannya lebih sadar akan tantangan dalam memenuhi kebutuhan hidup dan mendorongnya untuk mencari penghasilan sendiri.

Subjek 2 pun mengatakan fokus utamanya adalah menjadi ibu yang bagi anaknya; ia berkomitmen untuk memberikan perhatian dan dukungan yang diperlukan agar anaknya tidak merasa terabaikan akibat perceraian kedua orangtuanya. Subjek 2 percaya bahwa penting untuk memberikan contoh perilaku yang baik kepada anaknya karena ia tahu bahwa anak akan cenderung meniru apa yang ia lakukan. Kehidupan masa kecilnya yang sulit juga mempengaruhi bagaimana ia memandang hidup, dan ia bertekad untuk menciptakan lingkungan yang berbeda agar anaknya tidak merasakan pengalaman yang tidak menyenangkan seperti yang pernah dialaminya.

*“Tujuan hidupku sekarang anakku. Anakku bisa hidup enak tanpa mikir biaya kebutuhan e nanti.”* (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)

*“Iya jelas. Jadi lebih mikir nanti kalo aku gini bakal gimana, kalau aku gini ada efeknya apa enggak ke anakku. Banyak sing harus dipertimbangkan biar gak sembrono” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Dengan aku inget hidupku dulu pas nikah, aku sekarang jadi lebih ngerti lek cari uang itu susah. Aku jadi ngerti gimana dulu suamiku susah e cari uang buat keluarga. Sekarang aku nyari uang sendiri jadi lebih eman eman.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Yang pasti jadi ibu yang baik buat anakku. Aku gak mau anakku ngerasa gak diperhatikan karena orang tuanya cerai. Jadi selain kerja buat dia, aku juga harus benar benar ada buat dia biar dia gak kesepian.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Iya. Karena yang aku pikirin .. apapun yang aku lakuin akan dicontoh sama anakku. Jadi kalau aku mau dia bersikap yg baik ya aku harus ngasih contoh itu ke dia” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Ada. Dulu aku itu anak orang gak punya mbak. Sering aku dulu diremehin sama orang. Makanya aku kerja kayak gini biar anakku gak ngerasain yang tak rasain dulu.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

Dari wawancara ini, dapat diketahui keduanya memiliki komitmen yang kuat untuk menjadi sosok ibu yang peduli dan menjadi contoh yang baik bagi anak. Keduanya berfokus pada tujuan jangka panjang yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan anak-anak mereka, sekaligus berusaha untuk menghindari terjadinya kesalahan dan kesulitan yang pernah mereka alami dalam kehidupan mereka masing-masing.

#### F. Pengembangan Diri

Subyek 1 mengungkapkan keinginan untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik. Ia merasa penting untuk memiliki kegiatan dan kemampuan baru guna mengatasi keterbatasan yang ia miliki saat ini. Subyek 1 sendiri telah melakukan tindakan nyata dengan mengikuti kursus merajut, sesuatu yang sudah lama diminatinya. Ia juga menaruh harapan positif bahwa nantinya ia bisa mengembangkan kemampuan barunya ini menjadi peluang usaha, seperti membuka toko rajut. Sikap positifnya menunjukkan adanya keinginan yang kuat untuk memperbaiki diri dan menciptakan peluang-peluang baru.

Subyek 2 juga memiliki semangat untuk mengembangkan diri, ia mengaku ingin memperluas wawasan dan pengetahuannya agar dapat terus beradaptasi dengan perkembangan zaman, ia juga memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan memasaknya dan berkeinginan untuk membuka usaha catering. Subjek 2 menyadari pentingnya bereksperimen dengan resep-resep baru sebagai langkah awal untuk mewujudkan cita-citanya.

*“Yo pasti pingin jadi lebih baik. Harus lebih baik. Punya kegiatan baru. Kemampuan baru biar gak gini gini ae” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Aku kemaren daftar les rajut. Aku wes lama pingin bisa ngerajut sendiri. Syukur syukur kalo bisa jadi usaha nanti. Toko benang rajut gitu missal e. Lak Alhamdulillah.” (Interview, Subjek 1, 16 Agustus 2023)*

*“Buat meningkatkan kualitas diri ya dengan punya wawasan yang baru. Pengetahuannya diupdate lagi biar gak ketinggalan berita.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Oh iya. Masak. Aku pingin coba bikin masakan masakan gitu” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Dijual. Dari dulu aku pingin punya usaha catering gitu mbak” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

*“Ada. Nyoba-nyoba resep dulu pasti yang pertama. Nentuin dulu kan mau cateringnya masakan apa.” (Interview, Subjek 2, 16 Agustus 2023)*

Dapat dilihat bahwa keduanya memiliki semangat untuk mengembangkan diri dan menciptakan peluang baru. Mereka tidak hanya berbicara tentang mengembangkan diri, tetapi juga mengambil langkah nyata untuk belajar dan mencoba hal-hal baru. Sikap ini mencerminkan kesediaan mereka untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dan kesiapan mereka untuk mengejar impian dan aspirasi pribadi mereka.

Fokus bahasan dalam penelitian ini adalah untuk mendalamai pemahaman mengenai psychological well-being pada perempuan pasca perceraian. Perceraian memberikan dampak psikologis yang besar bagi perempuan, oleh karenanya

penting untuk memahami bagaimana mereka menghadapi dan membangun penyesuaian diri sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Pada uraian berikut akan dibahas beberapa dimensi psychological well-being yang memiliki pengaruh besar pada subjek antara lain penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup [18].

Dimensi pertama adalah penerimaan diri (Self Acceptance), penerimaan diri dan keadaan memegang peranan penting dalam psychological well-being perempuan setelah perceraian. Ketika mereka mampu mengambil keputusan untuk bercerai dan menjadikannya sebagai sebuah langkah positif agar dapat melanjutkan hidup ke arah yang jauh lebih baik. Dengan ikhlas dan menerima yang telah terjadi, individu tersebut dapat memperkecil risiko munculnya kecemasan dan depresi. Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik ketika memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri, dan menerima sisi dirinya yang baik maupun buruk. Selain itu juga merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu [18]. Dalam konteks kasus perceraian, proses penerimaan diri mencakup penerimaan fakta bahwa ikatan pernikahan telah berakhir dan mengakui pergeseran status dan peran sebagai mantan istri. Proses ini membutuhkan pengolahan emosi, penyesuaian diri, hingga pencarian makna baru dalam hidup. Perempuan sebagai ibu tunggal akan dapat dengan mudah menerima diri apa adanya ketika ia berhasil mengatasi konflik batin yang timbul pasca perceraian [19]. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara memaafkan dengan psychological well-being pada wanita yang bercerai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat memaafkan pada seorang wanita yang mengalami perceraian maka semakin tinggi juga tingkat psychological well-being [20].

Melalui proses ini, mereka dapat melepas perasaan bersalah dan penyesalan, serta mau membuka diri untuk kesempatan dan harapan kedepannya. Maka dari itu, proses penerimaan diri membantu wanita pasca perceraian untuk dapat membangun psychological well-being yang lebih baik. Dengan kata lain, individu dengan penerimaan diri yang baik adalah yang memiliki kesadaran akan kekuatan dan kelemahannya, dan ini merupakan salah satu karakteristik dari kondisi psikologis yang positif. Dalam konteks tersebut, Subjek 1 mengilustrasikan dimensi penerimaan diri dengan menggambarkan bagaimana ia menerima perubahan hidupnya setelah perceraian. Sikap positif dan menerima realitas mencerminkan self-acceptance, di mana ia menerima dirinya apa adanya tanpa membandingkan dengan orang lain. Selain itu, kesadaran Subjek 1 akan pentingnya menjaga keseimbangan diri melalui istirahat, makan sehat, dan komunikasi positif dengan anaknya juga mengindikasikan penerimaan diri yang baik. Sementara itu, Subjek 2 menunjukkan dimensi penerimaan diri melalui kesanggupannya mengidentifikasi aspek positif dan negatif dari dirinya, serta kemampuannya untuk menikmati hidup apa adanya. Kunjungan ke orangtua di pedesaan yang membantu Subjek 2 untuk bersantai dan merefleksikan kehidupan juga mencerminkan penerimaan diri dan hubungan positif dengan lingkungan. Secara keseluruhan, kedua subjek tersebut menggambarkan bagaimana pengalaman perceraian telah membentuk pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, membantu mereka merangkul keberagaman aspek-aspek dalam diri mereka, dan mengarah pada penerimaan diri yang lebih baik.

Pada dimensi kedua dari psychological well-being yang menekankan pentingnya hubungan positif dan bermakna dengan orang lain (Positive Relation with Others). Dalam kedua kasus, Subjek 1 dan Subjek 2 menggambarkan hubungan yang positif dan berarti dengan keluarga, teman-teman, dan lingkungan sosial mereka. Subjek 1 dengan jelas mencerminkan dimensi hubungan positif dengan orang lain melalui interaksi aktif dengan keluarga dan teman-temannya. Keterlibatannya dalam berbagai acara seperti lokakarya UMKM atau kelas merajut menunjukkan upaya aktif untuk terlibat dalam komunitas dan membangun jaringan sosial yang kuat. Selain itu, kemauan Subjek 1 untuk memberikan bantuan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan mencerminkan sikap empati dan dukungan sosial yang positif, yang juga merupakan indikator dari hubungan yang sehat. Subjek 2 juga menggambarkan hubungan positif dengan orang lain melalui hubungan dekat dengan keluarga dan rekannya. Dalam hal ini, hubungan erat dengan kakaknya menunjukkan adanya dukungan emosional dan interaksi yang saling memperkaya. Subjek 2 juga menyadari pentingnya memberikan dukungan kepada orang lain dengan tulus dan berdasarkan kemampuan yang dimiliki, tanpa memiliki motif terselubung atau imbalan. Dukungan sosial termasuk dukungan keluarga, teman, hingga komunitas dapat memberi efek positif pada psychological well-being individu yang mengalami situasi sulit seperti perceraian [21].

Kedua kasus tersebut mengilustrasikan bagaimana hubungan positif dengan orang lain berkontribusi terhadap psychological well-being. Hubungan yang bermakna dan mendukung dengan orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang dengan memberikan dukungan emosional, pengakuan, dan kesempatan untuk berinteraksi sosial yang membangun [2]. Dalam konteks wawancara tersebut, kedua subjek menunjukkan bahwa hubungan positif dengan orang lain tidak hanya memberikan dukungan praktis, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi dan memberikan rasa kepuasan melalui keterhubungan dengan orang lain.

Dimensi ketiga yakni kemandirian (Autonomy). Kemandirian sebagai komponen kunci dari psychological well-being, yang terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengarahkan hidupnya secara mandiri dan merasa mampu menghadapi tantangan. Subyek 1 menjelaskan bahwa ia menjadi mandiri melalui tekadnya untuk tidak bergantung pada orang lain, terutama setelah perceraian dan hilangnya dukungan suaminya. Kemampuannya untuk mencari nafkah dan membangun stabilitas hidupnya sendiri menunjukkan bahwa dia memiliki kendali atas hidupnya dan dapat

mengatasi rintangan tanpa bergantung pada dukungan orang lain. Sejalan dengan penelitian [22] ibu tunggal akan dapat merasa sejahtera hanya jika kebutuhan ekonomi keluarga terpenuhi, saat dimana kebutuhan tersebut terpenuhi maka ibu tunggal akan menemukan kebahagiaannya. Subjek 2 juga mencerminkan sifat kemandirian melalui kebiasaannya melakukan segala sesuatunya sendiri. Keyakinan bahwa tidak perlu meminta bantuan orang lain jika dia dapat menyelesaikan masalahnya sendiri mencerminkan kemandirian dan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan pribadinya. Selanjutnya, fokus Subyek 2 tentang pentingnya pendidikan sebagai sarana mencapai kemandirian dan tujuan hidup mencerminkan bagaimana Subyek 2 memandang pentingnya pengembangan diri dan pengembangan keterampilan untuk sukses. Kemandirian memungkinkan individu untuk merasa mengendalikan hidup mereka, mampu mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Merujuk pada hasrat untuk melakukan upaya dan tindakan, serta meyakini bahwa dirinya berada dalam kendali kehidupannya, bukan menggantungkan diri pada orang lain atau keberuntungan [23].

Lalu pada dimensi keempat yaitu penguasaan lingkungan (Environmental Mastery). Menekankan kemampuan individu untuk mengatur, beradaptasi, dan mengatasi tuntutan dan tantangan dalam lingkungan sekitar mereka. Gambaran teori diperlihatkan melalui pendekatan fleksibelnya terhadap kehidupan. Kesediaannya untuk mengalah dalam situasi tertentu dan memprioritaskan kepentingan anak menggambarkan bagaimana ia mengelola dan beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang muncul dalam keluarganya. Pandangannya tentang perencanaan yang matang sebelum mengambil peluang baru juga mencerminkan kemampuannya untuk merencanakan dan mengendalikan lingkungannya agar sesuai dengan tujuan dan kebutuhan hidupnya. Penekanan Subjek 1 pada keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga juga menunjukkan upaya penguasaan lingkungan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan. Subjek 2 juga mencerminkan penguasaan lingkungan melalui keterampilannya dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga. Keputusannya untuk memiliki pengasuh yang dapat dipercaya membantu memastikan bahwa ia dapat fokus pada pekerjaannya tanpa mengabaikan kebutuhan anaknya. Tindakan tersebut dapat menjadi salah satu upaya untuk bisa mengurangi stress pengasuhan pada ibu tunggal yang bekerja, karena semakin tinggi tingkat stress pengasuhan yang dimiliki oleh ibu maka akan semakin rendah psychological well-being nya [24]. Kemampuannya untuk mencoba hal-hal baru dan memiliki pandangan positif terhadap lingkungannya juga menggambarkan upaya untuk menguasai lingkungan dan mengadaptasikan diri terhadap perubahan. Penguasaan lingkungan bukan hanya tentang mengatasi hambatan, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengatur dan mengoptimalkan lingkungan sekitar agar sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi. Dalam konteks wawancara tersebut, penguasaan lingkungan membantu subjek-subjek ini merasa lebih kompeten, efektif, dan puas dalam menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi kelima yaitu tujuan hidup (Purpose in Life) dimana menekankan pentingnya memiliki tujuan yang bermakna dan mengarahkan kehidupan ke arah yang bermakna dan bermanfaat. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan adanya dorongan motivasi dari 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. Tujuan hidup pada Subjek 1 diperlihatkan melalui tekadnya untuk memberikan masa depan yang nyaman bagi anaknya. Tujuan ini mencerminkan keinginan kuat untuk menciptakan makna dalam hidup melalui komitmen terhadap anak dan memastikan bahwa mereka stabil secara finansial serta nyaman di masa depan. Pengalaman perceraian memberikan pandangan baru kepada Subjek 1 dan mendorongnya untuk lebih menyadari tantangan dan tanggung jawab dalam membangun masa depan yang lebih baik bagi anaknya. 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 [25]. Subjek 2 juga menunjukkan fokusnya pada peran menjadi seorang ibu yang mendukung anaknya. Komitmennya untuk memberikan perhatian dan dukungan yang diperlukan bagi anak, serta mengedepankan contoh perilaku yang baik, mencerminkan bagaimana ia mencari makna dan tujuan dalam memberi dampak positif pada kehidupan anaknya. Bagi seorang ibu tunggal anak menjadi faktor terbesar untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Karena pada titik ini, keberadaan anak adalah segalanya dan alasan terkuat bagi seorang ibu untuk menjalani hidup [22]. Penekannannya pada menciptakan lingkungan yang berbeda dari pengalaman masa kecilnya juga mengindikasikan upaya untuk mengarahkan tujuan hidupnya pada menciptakan kondisi yang lebih baik bagi generasi mendatang. Tujuan hidup yang jelas dan bermakna dapat memberi seseorang arah dan makna yang memberi mereka rasa pencapaian, tujuan, dan fokus [2]. Dalam hal ini, tujuan hidup kedua subjek tidak hanya mendorong mereka untuk mengatasi tantangan, tetapi juga memberi makna dan nilai yang mendalam pada setiap tindakan dan pengorbanan yang mereka lakukan.

Terakhir yakni pengembangan diri (Personal Growth). Dimensi ini menekankan pada pentingnya pertumbuhan pribadi, eksplorasi potensi diri, dan pengembangan keterampilan sebagai kontributor utama terhadap kesejahteraan psikologis [2]. Keinginan untuk mengembangkan keterampilan baru atau meningkatkan keterampilan yang sudah dimiliki ini termasuk keterampilan finansial, keterampilan komunikasi, manajemen stres, atau keterampilan profesional. Mengembangkan keterampilan baru dapat membantu perempuan merasa lebih percaya diri dan siap

menghadapi masa depan dengan lebih baik. Sesuai dengan hasil penelitian [26] dimana individu memiliki kompetensi diri di bidangnya, maka akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka. Pada Subjek 1 menunjukkan dimensi pengembangan diri melalui semangatnya untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik. Tindakan nyata yang ia lakukan dengan mengikuti kursus merajut adalah contoh konkret dari upaya untuk mengejar minat dan mengembangkan kemampuan baru. Keinginannya untuk mengubah hobi merajut menjadi peluang usaha juga mencerminkan bagaimana ia ingin mengoptimalkan potensi dirinya dan menciptakan peluang baru melalui perkembangan keterampilan. Subjek 2 juga menggambarkan pengembangan diri melalui semangatnya dalam memperluas wawasan dan keterampilan. Keinginannya untuk memperdalam kemampuan memasak dan membuka usaha katering menunjukkan dorongan untuk mengembangkan diri dan menjelajahi bidang baru. Semangat dan tindakan konkret dari kedua subjek ini dalam mengembangkan diri mendorong mereka untuk terus tumbuh dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini. Pertama, generalisasi hasil temuan menjadi keterbatasan yang signifikan. Adanya keragaman pengalaman serta faktor kondisi individu yang bervariasi mempengaruhi tingkat kesehatan mental pasca perceraian, karenanya diperlukan penelitian yang lebih menyeluruh untuk menggeneralisasi hasil penelitian ini. Kedua, keterbatasan jumlah partisipan menjadi kelemahan penelitian ini. Terbatasnya jumlah subjek yang diteliti mempengaruhi representatifitas penelitian karena tidak menjangkau pengalaman pasca perceraian yang berbeda pada setiap perempuan. Untuk penelitian mendatang, perlunya menambahkan jumlah responden yang lebih representatif sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kesehatan mental perempuan pasca perceraian.

## VII. SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji tentang psychological well-being perempuan pasca perceraian yang melibatkan sejumlah dimensi yang saling terkait dan berinteraksi. Penerimaan diri menjadi fondasi penting, di mana kemampuan menerima perubahan dan status baru membantu mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Hubungan positif dengan orang lain memberikan dukungan sosial yang mendalam, memungkinkan individu merasa dihargai, dan memberikan keterhubungan emosional yang membangun. Kemandirian menjadi kunci dalam mengatasi tantangan dan meraih tujuan, memungkinkan individu merasa berkontrol atas kehidupan mereka. Penguasaan lingkungan memungkinkan adaptasi dan pengaturan optimal dalam menghadapi perubahan lingkungan. Tujuan hidup memberikan arah dan makna, sedangkan pengembangan diri melalui eksplorasi potensi dan keterampilan membentuk rasa kompetensi dan percaya diri.

Subjek 1 dengan jelas mencerminkan penerimaan diri yang kuat melalui sikap positif terhadap perubahan dan kemampuan untuk merangkul status baru sebagai ibu tunggal. Dia telah berhasil mengatasi perasaan bersalah dan penyesalan, membuka diri terhadap peluang baru, dan mengembangkan keseimbangan hidup melalui komunikasi positif dengan anaknya. Subjek 2, di sisi lain, menunjukkan penerimaan diri melalui upayanya mengenali baik aspek positif maupun negatif dari dirinya. Keinginannya untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan peran ibu tunggal mencerminkan sikap kemandirian dan kemampuan adaptasinya. Hubungannya yang mendalam dengan keluarga dan rekannya juga menggambarkan hubungan positif yang memberikan dukungan emosional dan pengaruh positif pada psychological well-being-nya. Kedua subjek juga mengilustrasikan pengembangan diri yang signifikan. Subjek 1 dengan berani mengejar minatnya dalam merajut dan merubahnya menjadi peluang usaha, menunjukkan tekadnya dalam mengembangkan potensi dan keterampilan baru. Subjek 2, di sisi lain, mencerminkan upaya nyata dalam mengembangkan keterampilan memasak dan mengelola usaha katering, menunjukkan komitmen terhadap pertumbuhan pribadi dan eksplorasi bidang baru.

Kedua subjek menunjukkan kondisi psychological well-being yang kokoh setelah mengalami perceraian. Mereka mampu menerima diri dengan baik, membangun hubungan positif dengan orang lain, menjaga kemandirian, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta terus mengembangkan diri melalui eksplorasi potensi dan keterampilan baru. Keseluruhan, keduanya mencerminkan kestabilan emosional, adaptabilitas, dan kemampuan untuk meraih pertumbuhan pribadi yang mendukung psychological well-being yang positif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya generalisasi hasil yang rendah karena variasi pengalaman pasca-perceraian dan faktor individu. Dibutuhkan penelitian yang lebih menyeluruh dengan partisipan yang representatif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Kurangnya penilaian mendalam terhadap faktor psychological well-being juga menjadi kendala dalam pemahaman yang diperoleh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini. Kedua orang tua dan teman-teman saya telah memberikan dukungan moral dan dorongan yang luar biasa selama proses penelitian ini berlangsung. Para dosen pembimbing yang juga berjasa dalam memberikan arahan berharga. Terima

kasih juga kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas fasilitas yang telah disediakan untuk kelancaran penelitian ini. Saya juga ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua partisipan penelitian yang telah dengan sukarela meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan.

## REFERENSI

- [1] Dahwadin, E. I. Syaripudin, E. Sofiawati, and M. D. Somantri, “Hakikat Perceraian Berdasarkan Ketentuan Hukum Islam Di Indonesia,” *Yudisia J. Pemikir. Huk. Dan Huk. Islam*, vol. 11, no. 1, 2020.
- [2] C. D. Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- [3] S. D. Nugroho, “KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH,” 2018.
- [4] C. M. Annur, “Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia (2022),” *Katadata.Co.Id*. 2023. [Online]. Available: <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.>
- [5] N. Afiffatunnisa and A. R. Sundari, “Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda,” *J. Fak. Pendidik. Psikolog Univ. Negeri Malang*, 2021.
- [6] Annishaliha and W. O. Nazmah, “Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent Karena Bercerai,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- [7] D. Eriyanda and M. Khairani, “Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh,” *Psikodimensia*, vol. 16, no. 2, pp. 189–197, 2017.
- [8] D. W. P. Lestari, “Subjective Well-Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai,” *Acta Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 15–22, 2021, doi: 10.21831/ap.v1i1.43304.
- [9] V. Julianto and N. D. Cahyani, “Jalan Terbaikku Adalah Bercerai Denganmu,” *J. Psikol. Integr. Prodi Psikol. UIN Sunan Kalijaga*, vol. 5, no. 2, pp. 175–189, 2017.
- [10] A. I. Cahyani and R. Dwiyanti, “Psychological Well-Being Pada Janda Dewasa Awal Karena Perceraian,” *PSIMPHONI*, vol. 1, no. 2, 2021.
- [11] D. Rahmalia and N. Sary, “Dinamika Psikologis pada Wanita Menggugat Cerai Suami,” *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 59–66, 2018, doi: 10.30596/bibliocouns.v1i2.2080.
- [12] S. Yenita, “Gambaran Psychological Well-Being pada Dewasa Awal yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis,” *J. MULTIDISCIPLINARYRESEARCH Dev.*, vol. 4, no. 2, 2021.
- [13] S. A. N. Hamidah, “Hubungan Antara Social Exclusion Dengan Psychological Well-Being Pada Perempuan Yang Bercerai di Gresik,” Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2022.
- [14] A. Florencia and T. Hasauddin, “Pola Adaptasi dan Kemandirian Perempuan Kepala Keluarga Pasca Perceraian,” *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2021.
- [15] L. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- [16] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*, no. March. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020. [Online]. Available: <https://scholar.google.com/citations?user=OB3eJYAAAQ&hl=en>
- [17] M. B. Miles, A. M. Huberman, and J. Saldana, *Qualitative Data Analysis*. Los Angeles: Sage Publications, 2014.
- [18] C. D. Ryff and C. L. M. Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995, doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- [19] I. Avianty, “Kebahagiaan Ibu Tunggal Sebelum dan Sesudah Perpisahan dengan Suami,” *J. Bimas Islam*, vol. 9, no. 4, 2019.
- [20] M. Maulida and K. Sari, “Hubungan Meminta Maaf dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang Bercerai,” *J. Ilm. Mhs. Psikol.*, vol. 1, no. 3, 2019.
- [21] W. Utami, “Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 3, no. 2. pp. 183–207, 2018. doi: 10.33367/psi.v3i2.620.
- [22] Wiranti and J. S. Sudagijono, “Gambaran Subjective Well-Being pada Single,” *Exp. J. Psikol. Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 69–79, 2017, [Online]. Available: <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1553>
- [23] A. Agustang, S. Oruh, M. Theresia, A. Tenri, and A. Asrifan, “Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di kota Makasar),” 2020.
- [24] T. H. Al Muniroh, “HUBUNGAN STRESS PENGASUHAN TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL

- BEING PADA IBU YANG BEKERJA,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2022.
- [25] A. Iganingrat and N. Eva, “Kesejahteraan psikologis pada Ibu tunggal : Sebuah literature review,” 2021.
- [26] D. Masturina, “Pengaruh Kompetensi Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap Perencanaan Karir,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 198–205, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i2.4558.