

Artikel_Alda Luhita Citra Rhasmi_192030100078_Psychological Well-Being Pada Perempuan Pasca Perceraian

by Manuru Turnitin

Submission date: 24-Aug-2023 07:00PM (UTC+0800)

Submission ID: 2150457930

File name: 78_Psychological_Well-Being_Pada_Perempuan_Pasca_Perceraian.docx (112.82K)

Word count: 14720

Character count: 88093

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PEREMPUAN PASCA PERCERAIAN

Alda Luhita Citra Rhasmi¹, Hazim²

¹⁷
^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,
Jl. Mojopahit No.666 B, Sidowayah, Celep, Kec. Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur
aladluhita@gmail.com

Abstrak

25

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

Abstract

39

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 realise 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

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 (Dahwadin et al., 2020). 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*) (Ryff, 1989). Sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah usia, pekerjaan, jenis kelamin, dukungan sosial, status ekonomi, kesehatan, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dengan relasi dan pencapaian tujuan dalam hidup (Nugroho, 2018).

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 (Annur, 2023).

Di Jawa Timur sendiri, tercatat 95.917 kasus perceraian, dengan 27.275 kasus atau 28 persen merupakan kasus suami yang menceraikanistrinya (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 ketidakaksamaan visi dalam hidup (Afiffatunnisa & Sundari, 2021). Konflik dan perselisihan yang terus menerus terjadi dan berkepanjangan sering kali membuat pasangan memutuskan berpisah.

Di antara alasan-alasan tersebut, percekcikan 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 (Annishalihha & Nazmah, 2018).

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 (Eriyanda & Khairani, 2017).

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 (Lestari, 2021). 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 (Julianto & Cahyani, 2017).

Perceraian pada awalnya dapat menimbulkan kekhawatiran dan stress (Cahyani & Dwiyanti, 2021). 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 (Rahmalia & Sary, 2018). Kurangnya dukungan keluarga, tidak dapat menerima keadaan dirinya, serta hilangnya tujuan hidup menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang relative rendah (Yenita, 2021). Namun beberapa wanita justru mengalami perkembangan positif pada kesejahteraan psikologis serta memiliki tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada kategori tinggi setelah melalui proses perceraian (Eriyanda & Khairani, 2017). 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 (Hamidah, 2022).

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 (Florence & Hasaudin, 2021).

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.

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 (Moleong, 2018). 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 (Sugiyono, 2020). 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 kejauhan. 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 (Miles et al., 2014).

HASIL

S1 (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 dihianati.

Pada S2 (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:

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)

“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.

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.

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 kerjo 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.

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.

⁶⁴ 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 menaruk 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 anaku, yo aku libur kerja. Terus pas anaku sakit yo aku libur kerja. Sing pasti anaku 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. Jadie 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.

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.

Pengembangan Diri

26

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.

DISKUSI

47

Fokus bahasan dalam penelitian ini adalah untuk mendalami 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 (Ryff & Keyes, 1995).

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 (Ryff & Keyes, 1995). 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 (Avianty, 2019). 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* (Maulida & Sari, 2019).

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

2

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 (Utami, 2018).

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 (Ryff, 1989). 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 mengarahan hidupnya secara mandiri dan merasa mampu menghadapi tantangan. Subjek 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 (Wiranti & Sudagijono, 2017) 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 Subjek 2 tentang pentingnya pendidikan sebagai sarana mencapai kemandirian dan tujuan hidup mencerminkan bagaimana Subjek 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 (Agustang et al., 2020).

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 (Muniroh, 2022). 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 mendapati 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 (Iganingrat & Eva, 2021). 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 (Wiranti & Sudagijono, 2017). Penekanannya 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 (Ryff, 1989). 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 (Ryff, 1989). 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 (Masturina, 2018) 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.

KESIMPULAN

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.

15 **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.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. *Jurnal Fakultas Pendidikan Psikolog Universitas Negeri Malang*.
- Agustang, A., Oruh, S., Theresia, M., Tenri, A., & Asrifan, A. (2020). Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di kota Makassar). In *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar* (Vol. 1, Issue 1).
- Annishaliha, & Nazmah, W. O. (2018). *Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single*

- Parent Karena Bercerai.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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>.
- Avianty, I. (2019). Kebahagiaan Ibu Tunggal Sebelum dan Sesudah Perpisahan dengan Suami. *Jurnal Bimas Islam*, 9(4).
- Cahyani, A. I., & Dwiyanti, R. (2021). Psychological Well-Being Pada Janda Dewasa Awal Karena Perceraian. *PSIMPHONI*, 1(2).
- Dahwadin, Syaripudin, E. I., Sofiawati, E., & Somantri, M. D. (2020). Hakikat Perceraian Berdasarkan Ketentuan Hukum Islam Di Indonesia. *Yudisia: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 11(1).
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189–197.
- Florencia, A., & Hasauddin, T. (2021). Pola Adaptasi dan Kemandirian Perempuan Kepala Keluarga Pasca Perceraian. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 1–9.
- Hamidah, S. A. N. (2022). Hubungan Antara Social Exclusion Dengan Psychological Well-Being Pada Perempuan Yang Bercerai di Gresik. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- 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>
- Maulida, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Memafikan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muniroh, T. H. Al. (2022). *HUBUNGAN STRESS PENGASUHAN TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA IBU YANG BEKERJA*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nugroho, S. D. (2018). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH*.
- 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>
- 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>
- 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>
- Yenita, S. (2021). Gambaran Psychological Well-Being pada Dewasa Awal yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis. *JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 4(2).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Pedoman Wawancara

I. Pedoman Wawancara Subjek

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Mengakui dan menerima berbagai aspek dirinya	Bagaimana anda bisa merangkul dan menerima diri sendiri? Baik itu sisi positif maupun negatif.
		Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	Apa tindakan nyata yang sudah anda lakukan untuk memberi penghargaan pada diri sendiri setelah melewati masa-masa perceraian?
		Merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani di masa lalu	Apa ada hal-hal yang bisa membuat anda merasa bahwa telah mendapat pengalaman berharga dari peristiwa yang sudah terjadi?
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations with others</i>)	Memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, saling percaya dengan manusia lain	Apa anda merasa sudah memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang-orang di sekitar anda? Seperti teman atau keluarga.
		Memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan manusia lain	Bagaimana anda mengekspresikan kepedulian anda untuk orang-orang terdekat anda?
		Saling memberi dan menerima	Bagaimana anda menjaga keseimbangan antara memberi dukungan namun juga secara terbuka menerima dukungan yang mereka tawarkan?
3.	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Mampi mengarahkan diri dan bersikap mandiri	Apa yang anda lakukan untuk bisa mengarahkan diri agar tetap mandiri saat menghadapi tantangan?
		Memiliki standar personal bagi perilakunya	Apa prinsip atau nilai-nilai yang membentuk standar personal anda dalam berperilaku?
		Mampu bertahan terhadap tekanan sosial	Bagaimana anda menjaga kepercayaan diri dan tetap setia pada nilai-nilai tersebut saat dihadapkan pada tekanan sosial atau ekspektasi dari lingkungan sekitarmu?

4.	Penguasaan terhadap lingkungan <i>(environmental mastery)</i>	<p>5</p> <p>Mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternalnya</p> <p>Mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada</p> <p>Mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya</p>	<p>Bagaimana anda merencanakan dan mengatur waktu serta energi keseharian agar tetap fokus pada tujuan-tujuan anda?</p> <p>Apa anda merasa menjadi pribadi yang berani mengambil risiko untuk memanfaatkan peluang yang ada?</p> <p>Bagaimana usaha anda untuk menciptakan lingkungan yang mendukung serta dampak positif apa yang dihasilkan lingkungan tersebut kepada keseharian anda?</p>
5.	Tujuan hidup <i>(purpose in life)</i>	<p>10</p> <p>Memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup</p> <p>Memiliki makna terhadap hidup sekarang dan masa lalu</p>	<p>Apa tujuan hidup anda sekarang? Apa tujuan hidup tersebut mampu memberikan arah yang jelas dalam setiap tindakan dan keputusan yang anda ambil? 20</p> <p>Apa pengalaman dan hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu memberi pengaruh pada cara anda memandang hidup sekarang?</p>
6.	Perkembangan pribadi <i>(personal growth)</i>	<p>6</p> <p>Memiliki perasaan akan perkembangan yang berkelanjutan</p> <p>Merealisasikan potensi yang dimiliki</p>	<p>Apa langkah nyata yang anda lakukan untuk memberi dorongan dalam diri agar terus berkembang secara pribadi?</p> <p>Apa tindakan anda untuk mendukung dan merealisasikan potensi-potensi yang anda miliki?</p>

B. Verbatim

Pertanyaan	Subjek 1 (26 Mei 2023)	Subjek 2 (11 Mei 2023)
1. Apa yang anda pelajari tentang diri anda selama proses perceraian?	“Pas proses cerai pasti berat. 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	“Selama perceraian itu ya dibilang trauma ya enggak, tapi lek dibilang gak trauma juga gak bener. Sedih pasti tapi aku yakin bisa lebih baik setelah cerai. Cuma ada penyesalan andai bisa nyari pasangan yang bertanggung

	sama dia. Jadi ikhlas. Aku juga wes ngasih dia kesempatan berkali-kali buat berhenti selingkuh. Tapi sama dia tetep diterusno. Yaudah. Mending cerai daripada aku sakit hati terus.”	jawab, yang bisa menafkahi istri, mungkin aku gak cerai. Lek dibilang eman, ya eman. Tapi kalau dia ndak ada keinginan berubah ya masak gitu terus jadi kepala keluarga?”
2. Apa bagian tersulit untuk anda setelah bercerai?	“Menyesuaikan yang sebelumnya kan ada yang mendampingi, ada yang ngasih nafkah, sekarang harus cari sendiri. itu susahnya”	“Ndak sulit kalau menurutku. Malah rasanya beban pikiran berkurang. Lebih seneng pas sendiri gini. Karena ya katanya orang itu enak nikah ada yang menafkahi. Tapi kalau dapat suami yang ternyata ndak bisa menafkahi ya ndak enak kan gitu. Jadi selama nikah itu nggak nyaman, dari segi ekonomi ya nggak cukup. Ya mending sendiri, lebih nyaman”
3. Apa yang Anda pelajari dari pengalaman pernikahan Anda dan bagaimana Anda dapat menggunakannya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih kuat?	“Sebenarnya kalau dari kemarin itu ya ada enaknya ada ndak enaknya. Enaknya punya pendamping ya ada teman buat ngobrol. Pas butuh bantuan buat nemenin anak, ada yang bantuin. Sekarang apa apa harus sendiri. harus bisa sendiri. Jadi dituntut buat mandiri”	“Dari pernikahan kemarin ya aku jadi bisa lebih belajar jadi perempuan yang lebih baik, jadi istri yang lebih baik. Aku ya sadar lek punya kekurangan juga. Jadi harus memperbaiki diri lagi kalau mau punya hubungan lagi nanti”
4. Apakah anda merasa ada kelemahan atau kekurangan yang perlu diperbaiki ?	“Kelemahanku ya dulu punya pasangan jadi lebih bergantung sama suami. Soalnya suami yang cari uang. Sekarang udah ndak ada suami, harus siap apa apa sendiri. Harus bisa cari nafkah buat anak.”	“Pastinya ada yang perlu diperbaiki, contohnya masak gitu ya. Waktu itu kan mau masak itu males. Karena factor ekonomi juga, ndak ada uang jadi males masak”
5. Apakah Anda merasa kelemahan atau kekurangan diri sendiri mempengaruhi cara Anda berinteraksi	“Mungkin iya, karena waktu menikah itu kan jadi ibu rumah tangga. Kadang pingin bisa lebih punya banyak waktu buat ngumpul	“Ya kalau soal kekurangan males masak itu ya pernah sampai bertengkar. Tapi suami ya ndak berani marah soalnya ndak ngasih uang

dengan pasangan Anda sebelumnya?	sekeluarga. Tapi ya gak bisa soalnya suami jarang pulang. Pernah sampe ribut gara-gara itu. Aku pingin diperhatiin .. dia gak punya waktu soalnya kerja”	juga buat masak yang dia suka”
6. Apa yang anda lakukan untuk memperkuat rasa percaya diri dan harga diri setelah bercerai?	“Aku kerja, dapet penghasilan sendiri, bisa memenuhi kebutuhan sendiri, kebutuhan anak itu yang bisa bikin aku bangga”	“Habis cerai itu justru lebih percaya diri ya soalnya sudah ndak ada beban. Ngap-ngapain bisa bebas. Makin bahagia, ya soalnya selama menikah itu kok makin ruwet, jadi mending sendiri lebih bahagia. Daripada nikah ndak bahagia mending sendiri”
7. Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali menyadari bahwa pernikahan anda berujung pada perceraian?	“Menikah harus berakhir itu ya soalnya ngerasa udah harus diakhiri. Ya soale udah ndak ada kecocokan terus aku juga ngerasa sakit hati dia selingkuh itu. Jadi dengan cerai itu aku bisa bebas lagi. Wes gak serumah lagi, seenggaknya gak harus emosi lek liat dia dirumah”	“Sebenarnya sih udah punya pikiran cerai itu udah lama, tapi kan bertahan. Karena ya nikah kok pisah, kan emaneman. Jadi berusaha mempertahankan. Tapi ya bahasanya itu udah numpuk-numpuk gitu. Pikiran sudah capek, jadi cerai aja”
8. Bagaimana perasaan anda setelah perceraian? Apakah ada perasaan kehilangan, rasa sakit atau kesepian?	“Kehilangan itu pasti ada, kesepian juga di awal waktu cerai. Tapi aku ada anak. Bisa aku alihkan ke anak. Selama ada anakku, insyaallah aku gapapa”	“Nggak blas. Nggak ada sama sekali ngerasa gitu”
9. Apakah terdapat kekhawatiran tertentu setelah perceraian? a. Apa yang anda lakukan untuk mengatasi perasaan cemas dan khawatir tersebut?	“Sempat khawatir soalnya sebelumnya kan aku ndak kerja. Jadi sempet ada kepikiran mau mulai cari kerja dimana dulu. tapi alhamdulillah ada rejeki dapet kerja, jadi ada penghasilan sendiri buat sehari-hari”	“Nggak ada. Karena mungkin sudah lelah gitu lo dengan semuanya. Jadi ya happy aja. Dinikmati aja”

10. Apa yang menjadi pandangan anda tentang diri sendiri setelah bercerai?	<p>“Dengan bercerai itu aku ngerti kalau tanpa pasanganpun aku bisa bahagia, lebih bahagia malah. Sebelumnya aku ndak ngira kalau tanpa suamipun aku bisa sebahagia ini. Dulu aku mikir hubungan sama suami itu selamanya, tapi ternyata nggak juga. Buktine bisa sekarang seneng kayak gini sama orang yang memang sayang sama aku”</p>	<p>“Pandangan tentang diri sendiri ya nggak apa apa. Nggak merasa perlu berkecil hati gara-gara bercerai. Wong saya bercerai biar bisa lebih bahagia soale nikah ternyata nggak membuat bahagia”</p>
11. Apa yang anda lakukan untuk merasa lebih optimis tentang diri sendiri setelah perceraian?	<p>“Kerja, kerja buat anak, buat diri sendiri, buat orangtua. meskipun bapak e punya kewajiban buat tetep ngasih nafkah, tapi aku harus bisa juga menghidupi anakku. aku ndak mau bergantung lagi sama orang lain”</p>	<p>“Ya kerja. Buat melanjutkan hidup. Buat anak. Tanggung jawab sekolah, makan, keperluan lain masih banyak. Mikir gimana caranya saya bisa cari uang buat kebutuhan hidup, gitu aja”</p>
12. Apakah anda merasa kesulitan untuk mengekspresikan diri sejak bercerai?	<p>“Ndak ada kesulitan”</p>	<p>“Ndak, biasa aja. Ndak ada kesulitan apa apa”</p>
13. Apa yang membuat anda merasa lebih mudah mengekspresikan diri setelah bercerai?	<p>“Kalau sudah cerai kan otomatis sudah ndak ada yang marah lek mau ngap-ngapain. Pas nikah kan harus dirumah, ndak bisa bebas keluar sama temen”</p>	<p>“Soale wes ndak ada yang ngelarang-ngelarang toh. Sebelumnya mau kerja sampingan ndak dibolehin, main sama temen-temen juga dibatasin. Memang tahu diri kalau sudah menikah. Tapi lek wes cerai gini kan wes ndak ada yang ngatur-ngatur lagi. Mending lek ngatur-ngatur tapi ngasih uange cukup. Lek wes nggak ngasih uang, ngatur-ngatur. Yo males”</p>

14. Apakah ada kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan merespon anda sehingga akan berpengaruh pada kebebasan berekspresi anda?	“Aku ndak khawatir apa apa kalau itu. orang mau bilang aku janda, aku ndak ada suami, aku ndak perduli. Yang penting aku bahagia sama hidupku. Orang mau ngomong apa aku ndak perduli”	“Nggak. Orang-orang wes biasa ae. Tante juga ndak ngurus masio diomongi”
15. Apakah ada perbedaan pada cara mengekspresikan diri di sebelum dan sesudah bercerai?	“Pasti ada, sebelum cerai itu aku hampir selalu dirumah. ngurus anak, ngurus suami. Jaraang sekali keluar main gitu soalnya suami juga jarang pulang. Paling sese kali ke rumah orangtua. Nah sesudah cerai itu saya akhire bisa kerja, ada penghasilan sendiri, saya bisa bebas ngajak anak saya main. Nggak ada yang ngelarang-ngelarang”	“Yo banyak, itu tadi contohe nggak boleh nyanyi lagi. Lek nyanyi kan temen-temen e banyak. Lek nggak boleh nyanyi otomatis temen e tante juga berkurang. Jarang main sama temen”
16. Apakah anda merasa cukup memiliki dukungan sosial setelah bercerai?	“Cukup banyak, alhamdulillah. Soalnya keputusan cerai itu gara-gara suami yang selingkuh terus aku stres itu kan, jadi pas tau aku mau cerai, banyak yang dukung”	“Cukup. Banyak kok yang ndukung”
17. Apakah anda mengalami kesulitan dalam mencari dukungan sosial setelah bercerai?	“Ndak ada kesulitan. aku dapet banyak dukungan dari orang sekitar. Alhamdulillah banyak yang masih care sama aku”	“Nggak ada. Alhamdulillah banyak sing dukung keputusan e tante”
18. Siapa saja orang yang memberikan dukungan sosial untuk anda setelah bercerai?	“Keluarga, saudara-saudara, sahabatku juga dukung banget”	“ya dukungan keluarga terutama, temen deket yo ada”
19. Apakah anda pernah merasa terbebani oleh dukungan sosial yang	“Ndak, aku justru bersyukur banget soalnya masih banyak yang sayang sama aku. Aku jadi gak ngerasa	“nggak sih”

diberikan oleh orang lain setelah bercerai?	sendiri buat ngelewatin proses cerai itu”	
20. Apakah Anda merasa perlu mencari dukungan sosial profesional atau konseling setelah bercerai?	“Aku ndak merasa perlu dapat konseling ya. Alhamdulillah gapapa aku”	“nggak perlu. Wong emang nggak apa apa”
21. Apa jenis dukungan sosial yang paling penting setelah bercerai menurut anda?	“Yang paling penting ya orangtuaku dukung aku aja”	“ya wes support aja cukup”
22. Apa yang anda lakukan untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain setelah bercerai?	“Hubungan sosial sebelum cerai ya dikit, soalnya udah punya keluarga kan .. jadi hubungan sosial sama lingkungan luar ya paling sama tetangga .. Tapi habis cerai itu alhamdulillah gak ada kesulitan apa-apa buat bangun hubungan lagi sama orang lain”	“ndak ada bedanya kayak sebelum cerai. Sama aja. Berhubungan sama orang ya yaudah biasa aja”
23. Apakah menurut anda sulit untuk menjalin hubungan sosial setelah bercerai? Jika iya, apa yang membuat hal tersebut sulit dilakukan?	“Ndak sulit, berhubungan baik yang wajar-wajar aja. aku gak terganggu sama statusku. Orang lain juga gak terganggu kalau aku janda. Kalaupun ada yang terganggu ya gapapa juga. Aku tinggal berhubungan sama orang-orang yang emang mau berhubungan sama aku aja kan?”	“nggak. Biasa aja”
24. Menurut anda, apakah menjalin hubungan sosial membantu anda merasa lebih baik secara emosional?	“Iya sih. Jadinya kan punya relasi baru .. kenal orang baru”	“bantu buat nambah kesibukan ae paling. Soalnya kan sebelumnya cuma sama suami”

25. Apakah terlibat dalam suatu kegiatan sosial setelah bercerai dapat membuat anda merasa lebih kuat dan percaya diri?	“Iya, aku ikut komunitas juga. Komunitas pecinta kucing gitu. Anakku suka kucing juga kan apalagi. Terus acara-acara reuni sama temen lama. Ikut pelatihan pelatihan bisnis juga pernah”	“mungkin. Tapi ya ndak juga seh. Biasa aja”
26. Apakah perceraian mempengaruhi tingkat kepercayaan anda terhadap hubungan sosial dan romantis yang baru?	“Ndak ngaruh sih, tapi buat sekarang aku milih fokus ke anakku. Buat nanti kedepan kalau dikasih kesempatan sama Allah buat punya pasangan lagi, nikah lagi .. ya diterima aja. Tapi emang lebih pemilih aja sekarang, soalnya kan udah ada anak”	“Nggak. Tetep aku pingin punya pasangan. Ya gimana ya namanya perempuan pingin ada yang nemenin. Tapi yo nanti dulu, ndak buru-buru”
27. Apakah anda pernah merasa malu dan sulit untuk terbuka secara emosional setelah bercerai? Jika iya, apa penyebabnya?	“Setelah cerai aku udah gak malu. Soalnya sebelum cerai udah aku pikirin mateng-mateng. Resiko jadi janda umur segini kan pasti bakal diomongin kan. Tapi yawis kan. Yang menjalani aku sendiri. Ngapain mikir omongan e orang yang gak ngaruh buat hidupku.”	“nggak, ngapain malu”
28. Menurut anda apakah terbuka secara emosional dapat membantu meredakan rasa sakit dan kesedihan setelah bercerai?	“Ya iya, aku terbuka sama orang tuaku. Biar gak stres semuanya tak simpen sendirian. Gak kuat. Awal habis cerai itu pasti ada sakit hati e, tapi waktu udah dijalinin ya pelan-pelan bisa ikhlas. Ikhlas kalau rumah tanggaku emang umurnya cuma segitu”	“lek terbuka ya paling curhat sama temen, ya buat sambat aja biar gak stres”
29. Bagaimana anda mempertahankan control diri saat menghadapi stress dan kesulitan yang muncul setelah perceraian?	“Istirahat. Kondisi kayak gitu pasti capek kan. Ya istirahat aja. Alhamdulillah e keluargaku waktu itu dukung aku buat istirahat dulu. Main sama anak. Ya	“Ya kerja, lek kerja kan jadi waktu gak kepake buat sedih-sedihan. Kerja, biar produktif .. dapat uang. Daripada sedih-sedihan”

	dirumah, ya main keluar .. biar gak stres.”	
30. Apa strategi yang anda gunakan untuk menghindari perasaan terlalu terbawa emosi saat berkomunikasi dengan mantan pasangan atau anggota keluarga terkait?	“Beberapa waktu awal itu aku gak mau komunikasi sama dia. Bukan marah ya, tapi wes males urusan sama dia. Jadi orangtuaku yang bantu ngomong. Tapi udah jalan beberapa bulan itu bisa pelan-pelan komunikasi sama dia, kan soalnya bapake anakku tetep dia. Mau gak mau harus tetep berhubungan baik demi anakku”	“Nggak ada. Wong aku nggak dendam atau apa”
31. Bagaimana anda mengatur emosi anda saat berinteraksi dengan orang baru atau saat menjalin hubungan baru setelah perceraian?	“Kalau mau berhubungan sama orang baru ya biasa aja, pastinya ngasih tau kondisi kita sekarang kayak gimana, gak perlu terlalu terbuka. Penting tau aja biar gak salah paham. Gak masalah sih buat aku jelasin itu. Aku udah ikhlas kok sama statusku. Mau digimanain lagi”	“Berinteraksi ya yaudah, wong habis cerai yo aku sama dia pernah omong-omongan lagi bahas kabar. Tapi yawes. Ndak emosi soale emang cerai itu kan keputusan berdua”
32. Bagaimana anda memastikan bahwa keputusan anda tidak dipengaruhi oleh emosi negatif yang mungkin muncul setelah perceraian?	“Kalau aku sadar aku lagi emosi ya aku pasti ngasih waktu dulu buat diriku sendiri. Sampai bisa mikir pake kepala dingin, baru kalo udah tenang, bisa ambil keputusan”	“Nggak pengaruh sih. Ya itu tadi kan cerainya biar bahagia. Jadi insyaallah nggak ada ngambil keputusan gegabah karena emosi”
33. Apakah bercerai mempengaruhi kemampuan anda dalam mengambil keputusan di masa depan?	“Sebelum atau sesudah cerai aku tetep kayak gitu, gak ada yang berubah. kalau mau ambil keputusan pasti aku pikirin mateng-mateng”	“Nggak, sama aja. Justru lebih baik. Kan sudah ndak ada beban pikiran, beban hidup. Wes enak istilah e”

34. Apa saja tindakan yang telah anda lakukan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan baru setelah bercerai?	“Aku mulai kerja. Biasanya aku dirumah terus cuma ngurus anak. sekarang aku punya kesibukan lain .. anak alhamdulillah seneng main sama kakek neneknya, apalagi ada saudaraku juga yang bantu jagain dirumah. Alhamdulillah keluargaku pengertian sih”	“Yo kerja. Lek sebelum e kan ada suami. Nyiapno keperluan e suami. Sekarang ndak ada suami yo tak pake kerja. Nyari uang”
35. Apakah anda merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam rutinitas harian setelah bercerai?	“Ndak ada, enak malah. Gak monoton di rumah itu itu ae yang dilihat.”	“Nggak ada, biasa aja”
36. Bagaimana anda memahami makna kemandirian setelah perceraian?	“Setelah cerai, mandiri itu penting. aku seneng bisa kerja sendiri, ngerawat anak sendiri, bisa lebih perhatian ke orang lain juga akunya”	“Lek aku masio waktu masih sama mantan suami dulu yo tetep mandiri. Nyari tambahan uang sendiri buat keperluan rumah, lha wong suami gak kerja. Uang dari mana lek gak aku sing nyari”
37. Apakah anda memiliki kesulitan dalam mengatasi masalah tertentu setelah bercerai?	“Alhamdulillah gak ada”	“Nggak ada. Masalah itu justru ada e pas aku masih nikah”
38. Bagaimana mengatasi stigma sosial terhadap perempuan yang bercerai agar dapat merasa nyaman dalam lingkungan sekitarnya?	“Lingkunganku gak ada sih yang kayak gitu untunge. Kalaupun ada ya biarin aja. Nyaman kan yang ngerasain kita sendiri”	“Alhamdulillah e nggak ada sing kayak gitu. Nggak ada sing punya pandangan buruk meskipun aku wes cerai”
39. Bagaimana anda menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup anda setelah bercerai?	“Kebahagiaanku ya di anakku, orang tua ku, saudaraku. itu cukup”	“Yo dijalani ae. Kan wes bebas. Mau kerja apa bisa. Mau main bisa. Mau ngapain yo terserah aku. Ya kan? Enak wes”

40. Apa yang menjadi sumber motivasi anda untuk mencapai tujuan dan impian setelah bercerai?	“Anak sama orangtua. Aku mau ngasih kehidupan yang nyaman buat anakku nanti, biar gak kayak aku”	“Motivasiku yo anak. Anakku jek kecil. Masa depan e yo masih panjang”
41. Apa yang telah anda pelajari dari pengalaman bercerai?	“Dari pengalaman cerai kemarin ya aku jadinya bisa lebih ikhlas ya. Sebelumnya kan aku berusaha banget mempertahankan hubungan meskipun suamiku selingkuh tak biarin terus-terusan. Tapi makin kesini makin ngerasa lek aku yang dirugikan. Jadi lek emang hubungan udah gak sehat ya mending diakhiri aja, ikhlas”	“Ya dengan cerai itu kan akhir e paham lek nyari pasangan kudu hati-hati. Ndak asal suka terus gak kenal dulu orang e tanggung jawab apa ndak”
42. Apa yang menjadi nilai-nilai personal penting bagi Anda sebagai seorang perempuan yang baru bercerai?	“Harus percaya diri”	“Lek nilai personal ya kayak tetep mandiri. Nggak bergantung. Soale ya siapa yang tau kan nanti jadinya gimana. Jadi sebisa mungkin mandiri”
43. Apakah Anda merasa bahwa proses perceraian dapat mengubah nilai-nilai personal Anda, dan jika ya, bagaimana Anda mengatasinya?	“Ndak sih, saya masih percaya diri sebelum atau habis cerai”	“Nggak ada perubahan. Paling yang berubah yo lebih hati-hati buat milih suami”
44. Apa saran yang bisa anda berikan untuk perempuan yang baru saja bercerai untuk mempertahankan kontrol diri dan keseimbangan emosional dalam menghadapi perubahan hidup?	“Buat perempuan yang baru cerai, ngelewatin proses cerai itu gak mudah. tapi inget kalau meskipun berat, kamu punya kekuatan buat bangun dan dapet kehidupan yang lebih baik. Banyak peluang baru, potensi baru yang bisa dikejar. Bentuk dirimu jadi yang lebih kuat, lebih bijak, lebih percaya sama kemampuan sendiri”	“Buat yang barusan cerai, yo sedih itu wajar. Namae nikah nggak langgeng kan siapa sing gak sedih. Siapa seh yang pingin cerai. Tapi kan kalau menurut saya lebih baik cerai daripada menikah tapi nggak bahagia. Menikah kan gak ada waktu e, selamanya lah itungane. Masak mau selamanya gak bahagia lek emang

		pernikahan e ndak sesuai harapan”
45.	Apa yang menjadi motivasi utama Anda untuk mengembangkan diri setelah bercerai?	“Anak, aku ndak mau anakku lihat ibunya jadi murung habis cerai. Soalnya pasti nanti ngaruh ke dia. Aku harus bisa ngelewatin ini buat anakku”
46.	Apa saja keterampilan atau keahlian baru yang ingin Anda pelajari setelah bercerai?	“Bisnis, wirausaha. soalnya dari sebelum nikah aku udah punya keinginan buat bisa punya usaha sendiri”
47.	Bagaimana pengalaman bercerai telah membantu Anda untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang lebih baik?	“Setelah bercerai ya bisa lebih fokus sama diri sendiri, bisa lebih fokus ke hidupan kedepannya. harus bisa mandiri sih. itu aja”

No.

Wawancara S1 (16 AGUSTUS 2023)

1. Iter: Assalamualaikum mbak, selamat pagi. Sebelumnya saya mau mengucapkan terima kasih karena mau diwawancara lagi.
2. Itee: Waalaikumsalam mbak. Iya ..
3. Iter: Kabarnya baik ya mbak?
4. Itee: Alhamdulillah saya sekeluarga baik. Sehat wal afiat
5. Iter: Alhamdulillah, kalau gitu saya mulai wawancaranya ya mbak ..
6. Itee: Iya mbak monggo
7. Iter: Hmm pertama mungkin bisa diceritain lagi apa yang dirasain waktu sadar kalau sudah resmi bercerai
8. Itee: Waktu sadar kalau wes resmi cerai sedih pasti mbak. Menikah bertahun-tahun ternyata pucuk-pucuk e cerai. Menikahku kan ya nggak sebentar. Anakku wes SD. Pertama-pertama tok itu aku sedih soale wes gak punya suami. Anakku yo otomatis pisah sama ayah e. Tapi yo ya'apa lagi. Daripada tak lanjutkan menikah tapi sakit

- hati terus, anakku yo kasihan lek lihat aku sedih terus. Gak bagus buat pertumbuhan e kan. Wong dia sebelum cerai itu ae sering tanya ke aku "ibu kenapa? Ibu kenapa kok nangis? Jangan nangis" ngunu mbak. Aku lakin tambah nelongso.
9. Iter: Iya mbak, anak umur segitu kan dikit dikit wes ngerti lek ada apa apa di rumah. Mbak sendiri di waktu itu gimana buat bisa pelan nerima kondisi?
 10. Itee: Hidup kan gak berhenti cuman gara-gara aku cerai ya mbak. Jadie aku berusaha nerima kenyataan ae lek emang wes janda. Gak apa apa.
 11. Iter: Hmm. Iya mbak. Setiap orang kan pasti ada positif negatif nya ya mbak. Mbak sendiri sadar nggak sama sisi positif sama sisi negatif sendiri?
 12. Itee: Yo sadar lo mbak. Aku punya keburukan juga. Tapi ya nggak apa apa. Baik buruk e setiap orang kan pasti punya.
 13. Iter: Nah, kalo mbak sendiri apa punya cara khusus buat nerima sisi positif sama negatif e mbak itu?
 14. Itee: 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.
 15. Iter: Iya ya mbak .. gak selesai-selesai kalau patokan e liat orang lain.
 16. Itee: Iyo, lagian lo orang lain pasti nunjukno sing bagus-bagus e tok. Wes jadi diri sendiri iku paling bener. Gak usah ngeliat orang lain. Pokok e jadi orang hidup sing lurus-lurus ae. Gak jahat sama orang.
 17. Iter: Wah bagus iku mbak buat caption hehe
 18. Itee: Hahaha apik yaa
 19. Iter: Mbak wes ngelakuin apa buat ngasih penghargaan ke diri sendiri habis cerai itu? Pasti berat kan ngelewati masa-masa awal cerai iku mbak
 20. Itee: Berat mbak .. aku gak kerja kan kondisie. Bingung. Mbebanai orang tua terus aku awal-awal biyen. Tapi untung e wes dapet kerja terus bisa nyukupi kebutuhan e dewe. 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. Mesian nyenengno anak lanang iki. Ibuk e seneng anak e yo seneng
 21. Iter: Paling enak makan tidur sih emang mbak. Tidur pas capek iku rasane pas bangun badan seger lagi. Terus kalau udah gini ya mbak, ada gak hal-hal sing bisa bikin mbak ngerasa lek selama masa-masa sulit perceraian itu termasuk pengalaman berharga. Kayak, apa yang bisa diambil hikmah e gitu
 22. Itee: Aku bisa bilang lek pengalaman ceraiku itu berharga banget. Hikmah e banyak .. Lek bukan gara-gara cerai iku aku paling gak kerja saiki mbak. Nang omaah terus. Gara-gara cerai iku juga aku jadi ngerti mana orang sing temenan peduli sama aku sama sing cuma dateng tok sekali-sekali gitu. Aku yo jadi tambah deket sama keluargaku. Sama temen-temenku pisan. Disyukuri ae lah sing wes wes iku mbak.
 23. Iter: Alhamdulillah ya mbak. Meskipun sempet terpuruk lakin istilah e, tapi bisa bangkit lagi .. jadi lebih baik malah
 24. Itee: Iya mbak .. Wes disyukuri ae sing wes kejadian yawes. Disesali yo opo sing kate disesali. Gak nyesel blas aku. Saiki aku sama anakku wes Alhamdulillah sak sembarang e
 25. Iter: Kalau hubungan sama orang lain gimana mbak? Sama keluargaa .. atau sama temen-temen lama sama temen baruu mungkin

26. Itee: 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.
27. Iter: Jadi banyak temen ya mbak.
28. Itee: Iyo, pas nikah dulu aku sering e dirumah kan. Temen yo paling temen sekolah.
29. Iter: Berarti kehidupan sosial e sampean lancar ya mbak.
30. Itee: Lancar banget alhamdulillah
31. Iter: Aku mau tau gimana carae sampean buat nunjukin rasa peduli ke orang-orang terdekat e sampean. Bisa keluarga, temen baru apa temen lama .. bebas
32. Itee: Gimana yo .. 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
33. Iter: Ngasih bantuan ya mbak berarti. Terus menurut mbak, gimana carae biar seimbang antara ngasih bantuan sama nerima bantuan yang dikasih orang-orang terdekat e sampean itu?
34. Itee: Biar imbang, tiap aku dikasih yo aku ngasih balik. Tapi lek aku ngasih duluan pun gak berharap dikasih balasan. Ngasih yo ngasih ae.
35. Iter: Soale lek berharap balasan e jatuh e pamrih ya mbak.
36. Itee: Iyoo
37. Iter: Hmm .. Terus tentang kemadirian iki mbak. Apa sing biasa e sampean lakuin biar tetep bisa mandiri?
38. Itee: Biar tetep mandiri? Yo harus mandiri. Aku mau bergantung sama diapa lek bukan diriku sendiri. Kan wes gak ada suami. Harus bisa berdiri sendiri.
39. Iter: Prinsip hidup e mbak sekarang ini apa mbak?
40. Itee: Mandiri itu sih prinsipku. Mandiri buat nyari uang sendiri. Biar stabil semuanya pas anakku tambah besar jadi gak bingung lek ada apa apa.
41. Iter: Mandiri secara finansial ya mbak berarti.
42. Itee: Iya mbak. Aku wes gak mau lagi njagakno uang sing dikasih mantan suamiku. Uang dari dia tak masukno ke tabungan e anakku. Buat aku sendiri tak usahano nyari sendiri. Kerja sendiri.
43. Iter: Terus gimana carae mbak biar tetep megang prinsip itu waktu ada tekanan dari lingkungan sekitar.
44. Itee: Gak bisa. Aku mau tetep mandiri. Bergantung sama orang itu gak enak mbak. Aku gak enak an soale. Wedi ngerepoti wong. Ben aku kerjo dewe. Tak gae dewe. Gak mikir.
45. Iter: Okeh mbak .. kalau sekarang kegiatan sehari-hari e sampean apa mbak?
46. Itee: Aku kerja, ngurus anak, ikut PKK juga, jualan dirumah juga
47. Iter: ngatur waktunya susah ta mbak? Dari kegiatan kegiatan itu, prioritas e sampean yang mana?
48. Itee: Anak. Aku kerja buat anakku kan.
49. Iter: Gimana carae sampean buat bisa tetep fokus ngurus anak tapi juga punya kegiatan lain itu?
50. Itee: Kadang mesti ada sing ngalah. Misal jadwal kerja tubrukana 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.

51. Iter: Menurut mbak sendiri, mbak orang yang berani ambil resiko nggak? Missal tiba tiba ada kesempatan, langsung diambil nggak? Apa mending di zona nyaman aja gitu
52. Itee: Lek ada kesempatan ke arah lebih baik yo kenapa gak diambil mbak. Tapi ojok langsung iyo. Dipikir mateng mateng rencana e gimana. Baru eksekusi.
53. Iter: Okeh mbak. Terus tentang lingkungan mbak sekarang. Ada dampak positifnya nggak? Mungkin bikin mbak jadi pribadi yang lebih baik, lebih nyaman beraktivitas, lebih bahagia atau gimana ..
54. Itee: Lingkungan apa? di tempat kerja apa di rumah?
55. Iter: Dua duanya
56. Itee: 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.
57. Iter: Lingkungan sekitar e sampean mendukung berarti ya mbak .. Ada dampak positifnya nggak ke keseharian e sampean?
58. Itee: Aku bisa nyaman di tempat kerja sama di rumah tempat tinggalku. Jadi berangkat kerja sama pulang ke rumah gak kepikiran masalah sing gak penting.
59. Iter: Kalau tujuan hidup sekarang apa mbak?
60. Itee: Tujuan hidupku sekarang anakku. Anakku bisa hidup enak tanpa mikir biaya kebutuhan e nanti.
61. Iter: Dengan adanya tujuan hidup itu, ngasih arah yg jelas gak ke mbak tiap mau bertindak atau ngambil keputusan?
62. Itee: 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
63. Iter: Hal apa yang ada di masa lalu e sampean yang masih berpengaruh ke cara pandang sampean buat masa sekarang mbak?
64. Itee: 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.
65. Iter: Lebih hemat ya mbak, tapi sesekali gapapa loh mbak buat nyenengin diri sendiri
66. Itee: Iya sekali sekali ae tapi
67. Iter: Terus mbak sekarang ada keinginan buat jadi pribadin yang lebih baik nggak? Atau yaudah deh gini aja udah cukup
68. Itee: Yo pasti pingin jadi lebih baik. Harus lebih baik. Punya kegiatan baru. Kemampuan baru biar gak gini gini ae
69. Iter: Apa yang mbak udah lakuin buat jadi pribadi yang lebih baik itu? Kegiatan baru kayak gimana?
70. Itee: 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.
71. Iter: Alhamdulillah ya mbak ada kesibukan baru lagi. Tapi apa gak tambah capek mbak lek sibuk gitu.
72. Itee: Yo gentian mbak. Kan gak tiap hari. Diselang seling ae. Pinter pinter ngatur

73. Iter: Oalaah, iya mbak. Ini ngomong-ngomong wawancaranya udah selesai, tapi sebelum aku tutup aku mau ngucapin makasih banyak sekali lagi udah mau wawancara kedua. Semoga mbak sekeluarga sehat selalu, dilimpahkan rejeki yang halal, lebih bahagia dari sebelumnya.
74. Itee: Amiiin, sama sama mbak. Semoga wawancarae berguna buat tugas e sampean juga. Semoga lulus nilai e apik.

No. Wawancara S2 (16 AGUSTUS 2023)

1. Iter: Mbak, gimana kabarnya .. Terima kasih udah mau nyempetin datang buat wawancara lagi
2. Itee: Baik mbak. Aku pas pulang kerja ini untung e jadi bisa dateng
3. Iter: Langsung tak mulai ya mbak ..
4. Itee: Iya langsung aja
5. Iter: Pertama mbak coba ceritain lagi apa yang dirasakan setelah resmi bercerai waktu itu
6. Itee: Setelah cerai itu aku sedih tapi lega juga. Karena memang sudah dipikirkan sekali sebelum cerai, jadi pas udah resmi ya cuma lega yang aku rasain. Aku bisa mulai lagi nata hidupku dari awal.
7. Iter: Gak ada penyesalan ya mbak?
8. Itee: Gak ada. Malah aku nunggu banget itu kapan sidang putusannya. Soale capek kan bolak balik pengadilan.
9. Iter: Okeh mbak. Di momen itu mbak ada kesulitan buat nerima kondisi yang ada nggak?
10. Itee: Nggak ada kesulitan apa apa. Cerai yowes cerai. Pilihan terbaikku waktu itu cerai biar sama sama enak.
11. Iter: Iya .. Tentang diri sendiri ya mbak .. mbak sadar nggak sisi positif sama sisi negatif di diri mbak?
12. Itee: Sadar. Sisi positifku, aku pekerja keras. Sisi negatifku, aku keras kepala. Katae orang aku keras kepala, dan aku mengakui itu.
13. Iter: Apa mbak punya cara sendiri buat merangkul sisi negatif sama sisi positif itu? Menerima diri apa adanya lah ..
14. Itee: Aku merasa udah menerima diriku dengan baik sih mbak, ya gini ini aku.
15. Iter: Terserah orang mau bilang apa ya mbak, pokonya ga ngerusuhin hidup orang lain
16. Itee: Bener. Sip.
17. Iter: Setelah cerai itu, ada tindakan apa dari mbak buat ngasih penghargaan ke diri sendiri. Karena kan udah ngambil keputusan besar kayak gitu .. Mbak pake ngasih reward ke diri sendiri kah? Apa yaudah aja?
18. Itee: 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.
19. Iter: Liburan gitu ya mbak berarti, biasae berapa hari mbak?
20. Itee: Hampir seminggu pernah, gak bisa tak tinggal lama-lama kan kerjaanku isok numpuk di kantor lek tak tinggal
21. Iter: Terus mbak, dari pengalaman cerai itu .. hal berharga apa yang bisa sampean ambil pelajarannya .. hikmahnya ..

22. Itee: 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.
23. Iter: Nggeh. Hubungan sama orang lain? Keluarga atau teman gitu gimana mbak? Mbak merasa sudah punya hubungan yang memuaskan nggak sama mereka?
24. Itee: 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.
25. Iter: Alhamdulillah ya mbak .. Menurut mbak, apa cara yang pas buat nunjukkin kepedulian ke orang sekitar?
26. Itee: Meluangkan waktu buat ketemu, ngobrol gitu sih kalau aku.
27. Iter: Gitu ya mbak .. terus sekarang aku mau tanya menurut mbak, gimana sih konsep give and take itu biar seimbang .. antara ngasih bantuan sama nerima bantuan biar seimbang itu gimana?
28. Itee: Bagusnya kalau ngasih bantuan kan tidak mengharapkan imbalan. Kalau merasa mau dan mampu membantu tinggal bantu. Perkara nanti dia akan membalaikan 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.
29. Iter: Jadi selama mau dan mampu ya bantu aja ya mbak ..
30. Itee: Iya. Kalau dibalas Alhamdulillah, kalau gak dibalas ya jangan sakit hati. Kalau sakit hati, berarti niat nolongnya perlu dipertanyakan.
31. Iter: Okeoke mbak .. terus tentang kemandirian ya mbak .. Biasa e sampean ngapain biar tetep mandiri?
32. Itee: Wah aku wes biasa mandiri lho. Dari dulu aku apa-apa tak atasi sendiri. Selama bisa tak lakuin sendiri ya kenapa minta bantuan orang.
33. Iter: Independen sekali hehe. Tapi iya sih mbak. Selama bisa dilakuin sendiri ya kenapa enggak. Tapi boleh loh mbak buat minta bantuan kecil ke orang lain. Ngasih diri sendiri istirahat gitu udah bekerja keras .. terus .. sekarang ini prinsip hidup mbak apa?
34. Itee: Prinsip hidup ku pendidikan. Pendidikan itu penting. Biar ada bekal di dunia. Biar gak diremehin orang.
35. Iter: Gimana caranya mbak tetep jaga prinsip itu missal nanti ada tekanan dari luar?
36. Itee: Dengan percaya kalau yang aku yakini tentang prinsipku itu tujuannya baik.
37. Iter: Gituu .. oke mbak .. sekarang mbak kesibukannya apa?
38. Itee: Kerja, sama jadi ibu di rumah
39. Iter: Dari dua kegiatan itu, prioritas e sampean apa mbak?
40. Itee: Jadi ibu buat anakku
41. Iter: Nah, gimana caranya biar mbak tetep bisa fokus jadi ibu tapi juga aktif di pekerjaan?
42. Itee: 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.
43. Iter: Menurut mbak, mbak termasuk orang yang mau ngambil resiko?
44. Itee: Mau. Selagi untuk hal yang baik ya gapapa. Kalau gak dicoba ya mana tau kan
45. Iter: Gak masalah ya mbak buat berani ambil peluang gitu

46. Itee: Iya ga masalah sama sekali
47. Iter: Terus tentang lingkungan nih mbak, dampaknya ke mbak gimana? Dampak positif kah atau negatif?
48. Itee: Lingkungan sekitarku Alhamdulillah positif ya. Dampaknya ke aku juga positif karena gak ada yang perlu dikhawatirkan.
49. Iter: Terus tujuan hidup sekarang apa mbak?
50. Itee: 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.
51. Iter: Okeh, jadi ibu yang baik. Dengan tujuan hidup itu, ngefek ke cara mbak bersikap atau ambil keputusan gak?
52. Itee: 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
53. Iter: Okeh mbak. Sekarang aku tanya apa ada hal yang terjadi di masa lalu tapi masih berpengaruh ke gimana cara sampean memandang hidup sekarang?
54. Itee: 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.
55. Iter: Insyaallah sukses ya mbak.
56. Itee: Amiinn.
57. Iter: Oh iya mbak .. ada hobi baru atau kegiatan baru gitu gak mbak?
58. Itee: Aku ada ikut komunitas kucing. Anakku suka kucing kan. Dirumah melihara anakan kucing kecil. Terus iseng masuk group pecinta kucing di Sidoarjo.
59. Iter: Itu kalau ngumpul ngapain mbak? Bahas kucing gitu?
60. Itee: Ngumpul ya ngumpul. Ngobrol .. sharing tentang kucingnya mungkin ada yg mau dibagi. Kadang ada bintang tamunya, dokter hewan buat ngasih edukasi gitu. Vaksin gratis juga sering. Dikasih vitamin-vitamin buat kucing.
61. Iter: Ohh .. Selain itu mbak? Apa ada hobi lain?
62. Itee: Belum ada kalau itu
63. Iter: Hmm.. Sejauh ini mbak, apa yg mbak lakuin buat meningkatkan kualitas diri?
64. Itee: Buat meningkatkan kualitas diri ya dengan punya wawasan yang baru. Pengetahuannya diupdate lagi biar gak ketinggalan berita.
65. Iter: Biasanya mbak ngapain buat nambah wawasan itu?
66. Itee: Baca buku, nonton berita.
67. Iter: Okeh .. Menurut mbak .. mbak punya potensi yang bisa diasah lagi gitu mungkin?
68. Itee: Oh iya. Masak. Aku pingin coba bikin masakan masakan gitu
69. Iter: Buat dimakan sendiri mbak? Apa dijual?
70. Itee: Dijual. Dari dulu aku pingin punya usaha catering gitu mbak
71. Iter: Kira-kira ada rencana buat merealisasikan itu mbak?
72. Itee: Ada. Nyoba-nyoba resep dulu pasti yang pertama. Nentuin dulu kan mau cateringnya masakan apa.

73. Iter: Iya mbak. Wawancaranya sudah selesai, sebelumnya terima kasih sekali lagi ya mbak mau meluangkan waktunya pulang kerja buat kesini. Semoga rencana usahanya berhasil .. Sekeluarga sehat. Lebih baik dan lancar buat semuanya
74. Itee: Terima kasih .. semoga lancar buat mbaknya.

C. Coding

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	PERTANYAAN	CODING
1.	Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	3 Mengakui dan menerima berbagai aspek dirinya	Bagaimana anda bisa merangkul dan menerima diri sendiri? Baik itu sisi positif maupun negatif.	SA1
		Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	Apa tindakan nyata yang sudah anda lakukan untuk memberi penghargaan pada diri sendiri setelah melewati masa-masa <u>perceraian</u> ?	SA2
		Merasa positif terhadap kehidupan yang dijalani di masa lalu	Apa ada hal-hal yang bisa membuat anda merasa bahwa telah mendapat pengalaman berharga dari peristiwa yang sudah terjadi?	SA3
2.	3 Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations with others</i>)	Memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, saling percaya dengan manusia lain	Apa anda merasa sudah memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang-orang di sekitar anda? Seperti teman atau keluarga.	PRO1
		Memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan manusia lain	Bagaimana anda mengekspresikan kepedulian anda untuk orang-orang terdekat anda?	PRO2
		Saling memberi dan menerima	Bagaimana anda menjaga keseimbangan antara memberi dukungan namun juga secara terbuka menerima dukungan yang mereka tawarkan?	PRO3

		Mampi mengarahkan diri dan bersikap mandiri	Apa yang anda lakukan untuk bisa mengarahkan diri agar tetap mandiri saat menghadapi tantangan?	AUT1
3.	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Memiliki standar personal bagi perilakunya	Apa prinsip atau nilai- nilai yang membentuk standar personal anda dalam berperilaku?	AUT2
		Mampu bertahan terhadap tekanan sosial	Bagaimana anda menjaga kepercayaan diri dan tetap setia pada nilai-nilai tersebut saat dihadapkan pada tekanan sosial atau ekspetaksi dari lingkungan sekitarmu?	AUT3
4.	Penguasaan terhadap lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	5 Mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternalnya	Bagaimana anda merencanakan dan mengatur waktu serta energi keseharian agar tetap fokus pada tujuan-tujuan anda?	EM1
		Mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada	Apa anda merasa menjadi pribadi yang berani mengambil risiko untuk memanfaatkan peluang yang ada?	EM2
		Mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya	Bagaimana usaha anda untuk menciptakan lingkungan yang mendukung serta dampak positif apa yang dihasilkan lingkungan tersebut kepada keseharian anda?	EM3
36 5.	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	Memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup	Apa tujuan hidup anda sekarang? Apa tujuan hidup tersebut mampu memberikan arah yang jelas dalam setiap tindakan dan keputusan yang anda ambil?	PL1

		<p>7 Memiliki makna terhadap hidup sekarang dan masa lalu</p>	<p>Apa pengalaman dan hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu memberi pengaruh pada cara anda memandang hidup sekarang?</p>	PL2
6.	Perkembangan pribadi (personal growth)	<p>6 Memiliki perasaan akan perkembangan yang berkelanjutan</p>	<p>Apa langkah nyata yang anda lakukan untuk memberi dorongan dalam diri agar terus berkembang secara pribadi?</p>	PG1
		<p>Merealisasikan potensi yang dimiliki</p>	<p>Apa tindakan anda untuk mendukung dan merealisasikan potensi-potensi yang anda miliki?</p>	PG2

D. Hasil Analisis

Hasil analisis penelitian pada kedua subjek mengungkapkan kompleksitas dimensi psikologis yang memengaruhi *psychological well-being* perempuan pasca perceraian. Penerimaan diri (*Self Acceptance*) menjadi fondasi yang penting dalam mengatasi perubahan hidup. Para subjek menunjukkan kemampuan untuk mengambil langkah positif dalam menghadapi perceraian, mengakui baik sisi diri yang kuat maupun lemah. Kemampuan ini membantu mereka mengurangi risiko terjadinya kecemasan dan depresi serta memungkinkan pengalaman masa lalu memberikan arti yang positif dalam menghadapi masa depan.

Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*) muncul sebagai pilar dukungan sosial yang penting. Subjek-subjek ini aktif terlibat dalam interaksi dengan keluarga dan teman-teman, membentuk jaringan sosial yang kuat. Dukungan emosional dan hubungan yang berarti membantu subjek-subjek ini merasa terhubung dan diakui dalam komunitas mereka, membantu mengisi rasa kesepian dan isolasi yang mungkin muncul setelah perceraian.

Kemandirian (*Autonomy*) menjadi inti dalam menghadapi perubahan. Subjek-subjek ini memperlihatkan tekad untuk menjadi mandiri, mengambil alih kendali atas kehidupan mereka, dan mengatasi tantangan dengan cara yang kuat dan adaptif. Kemampuan untuk mengatasi peran sebagai ibu tunggal dan mengatur keuangan serta waktu menegaskan peran penting kemandirian dalam menciptakan stabilitas dan rasa kontrol dalam hidup mereka.

Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) memainkan peran penting dalam mengelola perubahan. Subjek-subjek ini mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, merencanakan dengan cermat, dan

menciptakan keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung membantu subjek-subjek ini merasa kompeten dan efektif dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Pengembangan diri (*Personal Growth*) menjadi hal yang mencolok dalam perjalanan mereka. Subjek-subjek ini menunjukkan semangat untuk terus belajar dan berkembang, baik dalam hal keterampilan pribadi maupun profesional. Kemampuan untuk mengenali potensi diri dan menciptakan peluang baru menunjukkan komitmen untuk meraih pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, subjek penelitian menunjukkan kombinasi penerimaan diri yang positif, hubungan sosial yang mendukung, kemandirian yang kuat, penguasaan lingkungan yang adaptif, dan upaya pengembangan diri yang gigih dapat membentuk landasan yang kokoh untuk mencapai psychological well-being yang lebih baik setelah perceraian.

Artikel_Alda Luhita Citra Rhasmi_192030100078_Psychological Well-Being Pada Perempuan Pasca Perceraian

ORIGINALITY REPORT

11 SIMILARITY INDEX	11% INTERNET SOURCES	5% PUBLICATIONS	4% STUDENT PAPERS
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

- | | | |
|----------|---|---------------|
| 1 | Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya
Student Paper | 2% |
| 2 | eprints.umm.ac.id
Internet Source | 1% |
| 3 | www.researchgate.net
Internet Source | 1% |
| 4 | repository.uin-suska.ac.id
Internet Source | <1% |
| 5 | adoc.pub
Internet Source | <1% |
| 6 | donnashylvia-fpsi11.web.unair.ac.id
Internet Source | <1% |
| 7 | 123dok.com
Internet Source | <1% |
| 8 | docplayer.info
Internet Source | <1% |
| | eprints.iain-surakarta.ac.id | |

9	Internet Source	<1 %
10	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1 %
12	www.scribd.com Internet Source	<1 %
13	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
15	media.neliti.com Internet Source	<1 %
16	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
17	jurnal.serambimekkah.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnalprodi.idu.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.un>tag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
20	www.selipan.com Internet Source	

<1 %

21 fppsi.um.ac.id <1 %
Internet Source

22 id.123dok.com <1 %
Internet Source

23 jim.unsyiah.ac.id <1 %
Internet Source

24 text-id.123dok.com <1 %
Internet Source

25 thejournalish.com <1 %
Internet Source

26 arekril.wordpress.com <1 %
Internet Source

27 ariefmaulana.com <1 %
Internet Source

28 repository.uinjkt.ac.id <1 %
Internet Source

29 www.unashamedimpact.com <1 %
Internet Source

30 journal.stkipsubang.ac.id <1 %
Internet Source

31 repository.ar-raniry.ac.id <1 %
Internet Source

32	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
33	ejurnal.umm.ac.id Internet Source	<1 %
34	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
35	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
36	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
37	riss.kr Internet Source	<1 %
38	repository.maranatha.edu Internet Source	<1 %
39	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
40	talenta.usu.ac.id Internet Source	<1 %
41	adlindr.blogspot.com Internet Source	<1 %
42	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
43	ejurnal.iainpare.ac.id Internet Source	<1 %

44	es.scribd.com Internet Source	<1 %
45	journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
46	jurnalp3k.com Internet Source	<1 %
47	karyailmiah.unisba.ac.id Internet Source	<1 %
48	Yoseph Pedhu. "Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2022 Publication	<1 %
49	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
50	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
51	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
52	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
53	id.berita.yahoo.com Internet Source	<1 %
54	id.talkingofmoney.com Internet Source	<1 %

55	journal.unika.ac.id Internet Source	<1 %
56	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
57	jurnal.ranahresearch.com Internet Source	<1 %
58	lintar.untar.ac.id Internet Source	<1 %
59	mediadeeasy.blogspot.com Internet Source	<1 %
60	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
61	www.perhepi.org Internet Source	<1 %
62	Davito Rasendriya Rizqullah Putra, Reyhan Adi Saputra. "IMPLEMENTASI CONVOLUTIONAL NEURAL NETWORK (CNN) UNTUK MENDETEKSI PENGGUNAAN MASKER PADA GAMBAR", Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan, 2023 Publication	<1 %
63	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	<1 %
64	ayousaha.co.id Internet Source	<1 %

65	core.ac.uk	<1 %
66	documents.mx	<1 %
67	elitasuratmi.wordpress.com	<1 %
68	habitatindonesia.org	<1 %
69	jurnal.ar-raniry.ac.id	<1 %
70	lib.unnes.ac.id	<1 %
71	novitaayukarisma.blogspot.com	<1 %
72	repositori.uma.ac.id	<1 %
73	repository.ump.ac.id	<1 %
74	riwayatattubani.blogspot.com	<1 %
75	tintanina.blogspot.com	<1 %
76	www.genpi.co	<1 %

77	www.idntimes.com	<1 %
Internet Source		
78	www.opiardiani.com	<1 %
Internet Source		
79	www.reportworld.co.kr	<1 %
Internet Source		
80	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1 %
Internet Source		
81	repository.usd.ac.id	<1 %
Internet Source		

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches Off

Artikel_Alda Luhita Citra Rhasmi_192030100078_Psychological Well-Being Pada Perempuan Pasca Perceraian

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41
