

Gambaran *Psychological Well Being* pada Janda Dewasa dan Janda Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri

Malika Dewi Uping¹ Salahudin Liputo² Rahmawaty Parman³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Article Info

Article history:

Received Mei, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Kata Kunci:

Psychological Well Being, janda, lansia, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis

Keywords:

Psychological Well Being, widows, elderly, social support, psychological well-being

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi gambaran kesehatan mental pada janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri setelah perceraian di Desa Boroko, Kecamatan kaidipang, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif, dan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif. 4 responden dari Desa Boroko, Kecamatan Kaidipang, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, adalah janda dewasa dan janda lanjut yang memiliki gambaran kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat penting karena berhubungan dengan kualitas hidup dan fungsi sosial. Produksi, kebahagiaan, dan hubungan interpersonal dapat meningkat dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Keempat peserta tetap aktif dalam melakukan pekerjaannya masing-masing meskipun tingkat kesehatan mental di desa Boroko Timur tidak menurun. Dijelaskan bahwa keempat faktor tersebut sudah termasuk memenuhi berdasarkan hasil dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dari demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan agama.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the mental health picture of adult widows and elderly widows who live alone after divorce in Boroko Village, Kaidipang District, North Bolaang Mongondow Regency. This research is designed as qualitative research, and the approach used is a qualitative descriptive approach. 4 respondents from Boroko Village, Kaidipang District, North Bolaang Mongondow Regency, are adult widows and advanced widows who have a mental health picture. The results of this study show that mental health is very important because it is related to quality of life and social functioning. Production, happiness, and interpersonal relationships can be improved with good psychological well-being. The four participants remained active in doing their respective jobs even though the level of mental health in East Boroko village did not decrease. It is explained that the four factors include meeting based on the outcomes of factors that affect mental health from demographics, personality, social support, and religion.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Malika Dewi Uping

Institution: Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Pentadio Timur, Gorontalo, Indonesia 96212

Email: MalikaDewiuping@gmail.com**1. PENDAHULUAN**

Kasus perceraian yang terjadi di Desa Boroko tidak hanya terjadi karena masalah ekonomi namun juga disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga dan perselingkuhan. Status yang di sandang oleh seseorang dianggap mempengaruhi hubungan atau interaksi dalam masyarakat. Beberapa janda yang diwawancarai menyebutkan jika mereka memilih menjadi janda karena bisa terbebas dari tindakan kekerasan atau perselingkuhan yang pernah dilakukan oleh suaminya sehingga lebih memilih untuk memperjuangkan hak-hak perempuan, terutama para janda.

Permasalahan psikologis ini banyak dialami oleh banyak janda di Indonesia. Saat ini jumlah data janda di Indonesia persentase janda di Indonesia jauh lebih besar dibandingkan duda pada 2021. Ini dilihat dari presentase perempuan yang bersatus cerai mencapai 12,83% pada tahun lalu sementara hanya 4,32% laki-laki yang menyandang status cerai. Jika dirinci, sebanyak 10,25% perempuan berstatus cerai mati, sedangkan 2,58% perempuan yang menyandang status cerai hidup. Laki-laki yang berstatus cerai mati sebanyak 2,66% sedangkan, sebanyak 1,66% suami berstatus cerai hidup. Badan Pusat Statistik (BPS) mendefinisikan cerai mati adalah seorang yang ditinggal mati oleh suami atau istrinya dan belum menikah lagi. Sementara, cerai hidup terjadi karena seorang telah berpisah sebagai suami-istri karena bercerai dan belum menikah kembali.

Kondisi psikologis setiap orang dalam menghadapi situasi sulit berbeda-beda. Jika seseorang menghadapi kondisi yang rumit seperti sibuk dengan pekerjaan kantor, sibuk mengurus anak, kurangnya waktu istirahat, sampai makan pun tidak teratur hal tersebut biasanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada janda yang bercerai. Setiap individu tentu saja mengharapkan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam ilmu psikologi, kebahagiaan sering kali diartikan dalam Psychological well being atau kesejahteraan psikologis yang merupakan kondisi seorang individu yang memiliki tingkat kebahagiaan atau kesejahteraan yang tinggi dan memiliki tingkat stress yang rendah (Lin et al., 2020).

Dibandingkan dengan orang sebelum bercerai, orang yang mengalami perceraian mengalami tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa perceraian dapat menyebabkan tekanan psikologis yang bertahan lama. (Robledo & Bueno, 2021)

Perempuan, terlepas dari usia mereka, bertanggung jawab atas kelangsungan hidup keluarga mereka jika mereka harus tinggal sendiri karena kematian atau perceraian suami mereka. bahwa banyak masalah yang biasa dihadapi janda. Hak-hak mereka sering dihalangi, yang sering membuat mereka terpuruk. Bidang budaya, hukum, sosial, dan ekonomi mereka menghalangi mereka untuk menjalankan tugas sebagai kepala keluarga. (Setianingrum et al., 2017).

Selama fase kehidupannya, manusia akan mengalami berbagai macam pertumbuhan, baik secara fisik maupun mental, seiring dengan tanggung jawab pertumbuhan yang harus dipenuhinya di setiap tahap. Setiap orang ingin menikah dan menjalani kehidupan perkawinan yang harmonis karena, selain membantu mereka memenuhi tanggung jawab mereka sebagai orang dewasa, kehidupan perkawinan juga memberi mereka banyak keuntungan daripada hidup melajang. Kehilangan pasangan karena perceraian atau kematian pasangan dapat membuat seseorang menjadi duda atau janda. Pada perempuan, status janda adalah tantangan yang paling berat karena didunia ini tidak akan ada seorang perempuan yang merencanakan jalan hidupnya untuk menjadi janda, hidup sebagai janda merupakan hal yang sulit karena disatu sisi mereka harus bertanggungjawab untuk menjadi orang tua bagi anak-anaknya dan disisi lain mereka merasakan beban psikologis dari masyarakat yang menganggap kehidupan menjanda adalah hal yang negatif (Melani et al., 2023).

Masa lansia merupakan masa evaluasi kehidupan yang telah dijalani oleh individu. Pengalaman dalam berkehidupan akan berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang membentuk integritas atau sebaiknya. Erikson menjelaskan bahwa pencapaian tertinggi pada lansia adalah integritas diri. Puas atau tidaknya lansia terhadap hidupnya tergantung pada bagaimana individu mengevaluasi setiap pengalaman hidupnya. Hal itulah yang akan menghasilkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu yang tadinya berada pada tahapan remaja menjadi tahapan dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang langsung antara usia 18-25 tahun. Pada wanita usia masa dewasa awal merupakan usia ketika pengembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengekspos dan mengklarifikasi fenomena atau peristiwa secara menyeluruh. (Rusandi & Muhammad, 2021).

Peneliti akan menafsirkan serta menguraikan data yang bersangkutan dengan situasi yang sedang terjadi mengenai gambaran psychological wellbeing pada janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kita memilih orang sebagai sampel dengan memilih orang benar-benar mengetahui atau memiliki kompetensi dengan topik topik penelitian kita (Sugiyono, 2019).

Kriteria sample dalam penelitian ini sebagai berikut

- a. Sample merupakan janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri
- b. Yang tinggal di Desa Boroko
- c. Janda dewasa berusia minimal 20 tahun keatas dan lanjut usia berusia 60 tahun ke atas berjumlah 4 orang.
- d. Bersedia untuk melakukan wawancara

Pengumpulan data dilihat dari segi teknik atau cara pengumpulannya dapat dilakukan dengan wawancara, observasi, dan catatan lapangan.

Alat bantu yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah: (1) Guideline Interview yang berisi daftar pertanyaan yang menjadi pedoman peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. (2) Voice Recorder yang digunakan untuk merekam hasil wawancara. (3) Dokumentasi dipergunakan untuk melengkapi sekaligus menambah keakuratan, kebenaran data atau informasi yang dikumpulkan dari penelitian yang ada di lapangan serta dapat dijadikan bahan dalam pengecekan keabsahan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psychological well-being pada janda muda dan janda lanjut usia sangatlah penting untuk membantu karna mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka termasuk kesehatan mental, kualitas hidup, kesehatan fisik dan hubungan interpersonal. Mendukung kesejahteraan psikologis janda adalah langkah penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan dan meraih kehidupan yang bermakna dan memuaskan setelah kehilangan pasangan hidup.

Setelah melakukan wawancara pada 4 informan tersebut, hasil yang didapatkan dari penelitian ini berkaitan dengan kesehatan mental, yang mencakup hal-hal seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keempat responden juga memenuhi faktor-faktor tersebut, yaitu demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan religius.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa janda dewasa dan janda lanjut usia yang tinggal sendiri di desa Boroko Kecamatan Kaidipang Kabupaten Bolaang Mongondow Utara secara umum

memiliki kesehatan mental yang baik. berada pada kategori di atas karena pada saat di wawancara ke empat responden memenuhi aspek dari Psychological well being ada beberapa aspek yang juga sedikit memenuhi. hal ini berarti para janda tersebut sudah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mencapai kesejahteraan psikologis dengan perasaan yang sudah cukup bahagia melalui pengalaman masa lalu semasa hidupnya dengan terus mengembangkan dan mengevaluasi dirinya. Janda dewasa dan janda lanjut usia yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menikmati hal-hal yang dapat mereka lakukan saat ini. Namun, jika tidak, mereka hanya akan merasa terpuruk. (Laxmi, 2015).

Psychological well-being adalah sebuah konsep yang ada kaitannya dengan individu terhadap kegiatan sehari-hari dalam mengevaluasi diri dan pengalaman dalam hidupnya. Seseorang yang mengevaluasi dirinya secara pasra terhadap pengalamannya akan memiliki tingkat kebahagiaan psikologis yang rendah, sedangkan seseorang yang berusaha memperbaiki hidupnya akan memiliki tingkat kebahagiaan psikologis yang meningkat. Dengan kata lain, baik tingkat kebahagiaan psikologis yang tinggi maupun rendah tergantung pada seberapa baik seseorang mengatur sumber internal dan eksternal di sekitarnya (Fitriani, 2016).

Dari hasil wawancara dari 4 informan. Responden 1 dari ke 6 aspek tersebut 2 tidak terpenuhi yaitu aspek tujuan hidup, aspek hubungan positif dengan orang lain. Aspek yang terpenuhi ada 4 aspek yaitu aspek penerimaan diri, otonom, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi. Berdasarkan empat factor psychological well-being, dua diantaranya terpenuhi yaitu faktor dukungan sosial dan religious. Dalam hal terdapat terdapat 2 faktor yang tidak terpenuhi yaitu faktor demografi dan kepribadian.

Temuan penelitian yang dilakukan Sessiani, (2018) menunjukkan bahwa perempuan janda memiliki semangat yang tinggi untuk merubah dan menerima diri setelah bercerai. Mereka memiliki keinginan kuat untuk memperbaiki kehidupan yang mencapai tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis bagi para perempuan yang berstatus janda sangat semangat untuk merubah dan menerima diri setelah bercerai, memiliki tujuan hidup dan memperbaiki kehidupan.

Kekeluargaan yang kuat di antara anggota masyarakat tidak mengikat apapun, selama itu baik dan benar dalam penilaian masyarakat, serta dalam lingkup yang wajar, masyarakat tidak memandang apapun status yang disandang yang menjadi penghormatan adalah sikap dan perilaku sehari-hari (Hidayat & Nyakak, 2016).

Menurut Krause, (2019) data yang diperoleh, hal tersebut mengatakan bahwa dukungan emosional dapat membantu seseorang dalam mempertahankan kepuasan hidup ketika menghadapi stres atau trauma karena kehilangan pasangan hidup atau anak dan kecelakaan atau penyakit serta dukungan emosional berkaitan positif dengan kesehatan dan kebahagiaan hidup dan juga mengatakan bahwa dukungan sosial membantu seseorang menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya.

Dukungan emosional dapat membantu lansia terutama lansia tertua dalam mempertahankan kepuasan hidup ketika menghadapi stres dan trauma, seperti kehilangan pasangan hidup atau anak atau kecelakaan dan penyakit yang mengancam hidup, dan ada kaitan positif dengan kesehatan dan kebahagiaan hidup yang lebih baik. Purba, (2018). Tujuan hidup para janda lansia adalah kematian sehingga melaksanakan ibadah dengan tepat waktu, berzikir dan menambah wawasan agama akan membuat merasa tenang dan dapat menerima dirinya. (Nalle & Soetjningsih, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukadari, (2019) bahwa janda mempunyai sikap positif dengan kondisi yang sekarang, terlebih para janda sudah bisa berdamai dengan kondisi masa lalu yang mereka jalani. Walaupun setiap janda mengakui perubahan-perubahan yang mereka alami terutama masalah fisik dan ekonomi akan tetapi memiliki cara masing-masing untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa psychological wellbeing sangat penting karena berhubungan erat dengan kualitas hidup dan fungsi sosial seseorang. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan produktivitas, kebahagiaan, dan hubungan interpersonal. Sebaliknya,

masalah psikologis dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam memahami psychological well-being, seseorang dapat menciptakan dasar yang kuat untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan bermakna.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bila. Kematian pasangan hidup atau perceraian pada awalnya merupakan hal yang tidak mudah bagi para janda dewasa dan janda lanjut usia. Namun seiring berjalannya waktu mereka dapat merasakan kesejahteraan psikologis walaupun belum sepenuhnya. Selain itu keempat partisipan juga memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan juga para tetangga di sekitar tempat tinggal mereka. Perubahan status yang terjadi, tidak menghambat keempat partisipan untuk tetap aktif dalam melakukan pekerjaan nya masing-masing. Berdasarkan dari hasil faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being dari segi demografi, faktor kepribadian, faktor dukungan sosial dan faktor religius menjelaskan bahwa keempat faktor tersebut sudah termasuk memenuhi dalam kualitas hidup dari Janda dewasa dan lansia hal ini dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara dukungan sosial (keluarga dan teman), lingkungan tempat tinggal, serta kesehatan fisik dan psikologis. Pendekatan yang mencakup semua faktor ini sangat penting untuk memastikan kesejahteraan janda dewasa dan lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Dasrul Hidayat, and Nyakak . 2016. *"Di Masyarakat Adat Saibatin Lampung Jadi Diterapkan Pula Di Daerah Lainnya . Misalnya Status Perkawinan Di Minang Kabau Sumatera Barat (Azima : 2013) The Minangkabau ' s Customary Land : The Role of ' Orang Semenda ' in Malaysia and Indonesia Menjelaska."* Jurnal Liski 2(1): 1–28.
- Dwi Dasha Putra (2016). *Resiliensi pada janda cerai yang meninggal* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fitriani, W. (2016). *Bias budaya dalam tes psikologi ditinjau dari aspek testee dan alternatif solusinya*. Ta'dib, 15(2).
- Krause. (2019). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*.
- Lin, I-fen, Susan L Brown, and Anna M Hammersmith. 2020. *"HHS Public Access."* 60(2): 153–68.
- Luxmi, R. (2015). *Synthesis, characterization, and antimicrobial potential of some 1, 4-disubstituted 1, 2, 3-bis-triazoles*. Synthetic Communications, 45(17), 1977-1985.
- Melani, Safitri Pende, Fonny J Waani, and Evelin Kawung. 2023. *"Peran Janda Dalam Mengasuh Anak Dan Membesarkan Anak Di Kelurahan Paniki Dua Kecamatan Mapanget Kota Manado."* Jurnal ilmiah society 3(1): 1–6.
- Nalle, N. C., & Soetjningsih, C. H. (2020). *Gambaran pyschological well being pada lansia yang berstatus janda*. Jurnal Psikologi Konseling Vol, 16(1).
- Purba, Lidia Anggrayni S. 2018. *"Gambaran Psychological Well-Being Pada Individu Setelah Bercerai."* : 1–17.
- Robledo, Richar Parra, and Carmen Ruiz Bueno. 2021. *"Evaluation of a Formation of School Leaders: Learning from the Participants."* Profesorado 25(2): 263–80.
- Rusandi, and Muhammad Rusli. 2021. *"Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus."* Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam 2(1): 48–60.
- Santrock, R., Kauwe, M., Gansen, G., Harper, S., Cifaldi, A., ... & Eisenschink, J. (2019). *Progression of healing on serial radiographs following first ray arthrodesis in the foot using a biplanar plating technique without compression*. The Journal of Foot and Ankle Surgery, 58(3), 427-433.
- Sessiani, Lucky Ade. 2018. *"Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Kesepian Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Lanjut Usia."* Sawwa: Jurnal Studi Gender 13(2): 203.
- Setianingrum, Margaretta Erna, Ratriana Yuliatuti, and Endang Kusumiati. 2017. *"Quality of Life Janda Lanjut Usia Yang Tinggal Sendiri Di Pedesaan."* : 215–23.
- Sugiono, E. (2019). *Pengaruh Rekrutmen, Penempatan Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pt Indoturbine Jakarta Pusat*. Oikonomia: Jurnal Manajemen, 15(2).
- Sukadari, (2019). *Exploring specific learning difficulties in primary schools: an empirical research*. Test Eng Manag, 81(11-12), 4387-4399.