

PENGALAMAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* WANITA KARIR PASCA PERCERAIAN DI KELURAHAN TALETE DUA KOTA TOMOHON

Johan Frederick Mark Bolang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: markbolang28@gmail.com

Prof. Dr. Mozes M. Wullur, M.Pd

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: mozeswullur@unima.ac.id

Theophany D. Kumaat, S.Psi, M.Si

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: td.kumaat@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman *subjective well-being* wanita karir pasca perceraian di Kelurahan Talete Dua, Kota Tomohon. Perceraian sering kali berdampak mendalam pada kesejahteraan emosional, terutama bagi wanita karir yang sudah lama bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami bagaimana wanita karir mengelola perasaan dan menjaga kesejahteraan emosional mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Penelitian ini juga menggali strategi coping dan peran karir dalam membentuk *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini memperhatikan pentingnya dukungan sosial, pengaruh stigma, dan transformasi identitas pasca perceraian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang kesehatan mental dan dukungan sosial bagi wanita karir yang sudah lama bercerai, serta berkontribusi pada pengembangan teori dan kebijakan yang lebih inklusif.

Kata Kunci: *Subjective Well-being, Wanita, Karir, Perceraian*

Abstract: *The study aims to explore the subjective well-being experiences of career women after divorce in Talete Dua Village, Tomohon City. Divorce often has a profound impact on emotional well-being, particularly for career women who have been divorced for an extended period. This research employs a qualitative approach to understand how these women manage their emotions and maintain their emotional well-being. Data collection is conducted through in-depth interviews, observations, and document analysis. The study also examines coping strategies and the role of a career in shaping subjective well-being. Additionally, it considers the importance of social support, the influence of stigma, and identity transformation following divorce. The findings are expected to provide new insights into mental health and social support for long-divorced career women and contribute to the development of more inclusive theories and policies.*

Keyword: *Subjective Well-being, Woman, Career, Divorce*

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang dapat memberikan dampak mendalam pada kesejahteraan emosional seseorang. Perubahan besar yang terjadi dalam kehidupan setelah perceraian seringkali menciptakan tantangan baru, baik dalam aspek psikologis maupun sosial. Bagi wanita karir, perceraian tidak hanya berpengaruh pada kehidupan pribadi, tetapi juga dapat mempengaruhi stabilitas dan performa profesional (Diener, 2015). Wanita yang telah bercerai sering kali menghadapi tekanan emosional yang disebabkan oleh ketidakpastian tentang masa depan dan peran ganda yang harus diemban.

Dalam masyarakat, stigma sosial terhadap perceraian masih kuat, terutama terhadap wanita. Wanita yang telah bercerai kerap dipandang negatif oleh lingkungan sosialnya, yang dapat menambah beban psikologis mereka. Stigmatisasi ini berdampak pada pandangan wanita terhadap diri mereka sendiri dan kesejahteraan subjektif mereka (Ardelt & Edwards, 2015). Kondisi ini menjadi semakin rumit bagi wanita karir yang harus menyeimbangkan kehidupan profesional dan tanggung jawab keluarga.

Subjective Well-Being (kesejahteraan subjektif) mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka sendiri, yang mencakup aspek kognitif dan afektif. Aspek kognitif terkait dengan kepuasan hidup secara keseluruhan, sementara aspek afektif mencakup emosi positif dan negatif yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari (Diener, 1984). Dalam konteks wanita karir yang telah bercerai, subjective well-being sering kali menjadi indikator penting untuk

mengukur bagaimana mereka mampu mengelola kehidupan mereka pasca perceraian.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, strategi coping, dan kondisi pekerjaan. Namun, sangat sedikit penelitian yang menyoroiti pengalaman kesejahteraan subjektif wanita karir pasca perceraian di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan memfokuskan pada wanita karir di Kelurahan Talete Dua Kota Tomohon.

Di Kelurahan Talete Dua Kota Tomohon, perceraian menjadi fenomena sosial yang kompleks, terutama bagi wanita yang juga berperan sebagai tenaga kerja profesional. Pada kenyataannya, banyak dari mereka yang menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan karir dan kehidupan pribadi setelah perceraian. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti lebih dalam karena karir sering kali menjadi sumber identitas dan stabilitas finansial bagi wanita tersebut (Andartyastuti, 2015).

Peran karir dalam kehidupan wanita karir pasca perceraian menjadi aspek penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Wanita yang bekerja sering kali merasa bahwa pekerjaan memberikan mereka ruang untuk berkembang, namun di sisi lain, tekanan kerja juga dapat menjadi sumber stres tambahan, terutama ketika harus diimbangi dengan tanggung jawab keluarga (Diener et al., 2015). Banyak wanita yang harus menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh setelah perceraian. Hal ini menambah tekanan emosional dan fisik yang mereka hadapi. Perubahan

peran ini sering kali mempengaruhi keseimbangan emosi mereka, dan pada gilirannya, berdampak pada subjective well-being. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana wanita ini menavigasi kehidupan mereka dalam situasi yang menantang ini.

Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan subjektif wanita karir pasca perceraian. Wanita yang memiliki jaringan dukungan yang kuat dari keluarga, teman, atau rekan kerja, cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan mencapai keseimbangan emosional. Sebaliknya, mereka yang merasa terisolasi atau tidak memiliki dukungan sosial sering kali mengalami penurunan dalam subjective well-being mereka (Ardelt & Edwards, 2015).

Namun, dukungan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif wanita karir pasca perceraian. Bagaimana mereka menghadapi dan merespons perubahan juga merupakan faktor penting. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dan tantangan yang muncul setelah perceraian. Strategi coping yang mereka gunakan, baik itu aktif mencari dukungan atau lebih memilih menarik diri, dapat memengaruhi bagaimana mereka menavigasi kehidupan pasca perceraian.

Selain itu, penting untuk memahami bagaimana perceraian memengaruhi persepsi diri wanita karir. Dalam masyarakat yang masih memegang teguh nilai-nilai tradisional, perceraian sering kali dianggap sebagai kegagalan. Pandangan ini dapat memengaruhi cara wanita melihat diri mereka sendiri setelah perceraian. Wanita yang mampu mempertahankan atau membangun kembali citra diri yang

positif cenderung memiliki subjective well-being yang lebih baik (Diener, 2015).

Pada saat yang sama, wanita yang merasa terjebak dalam stigma sosial atau yang merasa bahwa perceraian merupakan akhir dari segala hal, cenderung mengalami penurunan dalam kesejahteraan subjektif mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana wanita karir membangun kembali citra diri mereka setelah perceraian, serta bagaimana hal ini memengaruhi subjective well-being mereka.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman subjective well-being wanita karir pasca perceraian di Kelurahan Talete Dua Kota Tomohon. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman emosional, sosial, dan profesional wanita tersebut setelah perceraian. Dengan memahami bagaimana mereka mengelola perubahan ini, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being mereka.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat subjective well-being wanita karir pasca perceraian. Dukungan sosial, strategi coping, dan persepsi diri adalah beberapa faktor yang akan dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian ini. Dengan memahami dinamika-dinamika ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan yang lebih inklusif dan mendukung bagi wanita yang telah mengalami perceraian.

Perkembangan baru dalam bidang studi perceraian juga menunjukkan

bahwa persepsi terhadap perceraian mulai berubah, terutama di kalangan wanita yang memiliki karir yang mapan. Wanita yang memiliki kemandirian finansial sering kali melihat perceraian sebagai peluang untuk memulai hidup baru dan mengejar tujuan pribadi dan profesional mereka. Pandangan ini mencerminkan perubahan sikap terhadap perceraian di masyarakat modern.

Namun kalanya, tantangan yang dihadapi oleh wanita karir pasca perceraian tidak dapat diabaikan. Mereka sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sisi, baik dari keluarga, lingkungan sosial, maupun tempat kerja. Tekanan ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka, sehingga penting untuk memberikan dukungan yang memadai bagi mereka.

Perceraian juga sering kali membawa perubahan dalam peran wanita di rumah. Wanita yang telah bercerai sering kali harus mengambil peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh anak. Peran ganda ini dapat menambah beban emosional dan fisik, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi subjective well-being mereka. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek profesional wanita karir pasca perceraian, tetapi juga bagaimana mereka menyeimbangkan peran mereka sebagai ibu dan pencari nafkah. Dengan memahami bagaimana wanita karir mengelola peran ganda ini, kita dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai tantangan yang mereka hadapi dan bagaimana mereka dapat didukung.

Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan yang lebih inklusif dan

mendukung bagi wanita karir yang telah bercerai. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being, diharapkan akan tercipta lingkungan sosial dan profesional yang lebih ramah dan mendukung bagi wanita yang mengalami perceraian.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode peneliain kualitatif dan menggunakan pendekatan fenomenologis. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini menggunakan Teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang aktual sesuai dengan fenomena dan data yang akna diperoleh di lapangan. Penelitian kualitatif digambarkan sebagai suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian (Moleong 2017:6).

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sehingga memudahkan peneliti melakukan penelitian (Sugiyono, 2013).

Subjek yang akan diambil sebanyak dua orang wanita karir yang sudah cerai, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tentang gambaran Subjective well-being pada individu yang berbeda dalam situasi yang sama.

Trianggulasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaslian dan validitas dari sebuah hasil penelitian yang usdah ada dengan membandingkannya atau menggabungkan informasi lain yang kiranya terhubung dengan subjek dalam penelitian. Trianggulasi yang diperoleh dalam penelitian ini berasal

dari kerabat dan keluarga dekat dari para subjek sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap dua wanita karir pasca perceraian di Kelurahan Talete Dua, Kota Tomohon, dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Informan A telah bercerai selama 20 tahun, sementara Informan B telah bercerai selama 7 tahun. Hasil dari kedua subjek menunjukkan perbedaan yang menarik, terutama dalam bagaimana mereka mengelola subjective well-being pasca perceraian.

Pada aspek kepuasan hidup, Informan A menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi. Meskipun telah lama bercerai, ia tetap mampu menjalankan kehidupannya dengan baik, terutama dalam aspek karir dan pendidikan anak-anaknya. A merasa bahwa setelah perceraian, ia mampu mengatasi berbagai tantangan dan merasakan kepuasan hidup yang lebih besar berkat pencapaiannya saat ini. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa subjective well-being individu dipengaruhi oleh evaluasi terhadap pencapaian hidup, khususnya dalam hal ekonomi dan karir yang stabil (Diener et al., 2002).

Informan B mengalami transisi yang lebih sulit pada awal perceraian. Ia menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosinya dan sempat merasa terjebak dalam perasaan marah serta kehilangan kendali atas kehidupannya. Namun, seiring berjalannya waktu, B mulai menemukan cara untuk mengatasi tantangan emosionalnya, terutama berkat dukungan dari teman dan keluarga yang memberikan rasa aman dan stabilitas. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan subjective well-being individu, terutama dalam situasi sulit seperti perceraian (Diener & Oishi, 2000).

Dukungan sosial menjadi salah satu elemen penting yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif kedua informan. A mengandalkan dukungan dari keluarga dekatnya, terutama dalam hal pengasuhan anak, yang memberikan stabilitas

emosional yang kuat. Di sisi lain, B mendapatkan banyak dukungan dari rekan kerja dan teman-teman yang menjadi sumber kekuatannya dalam menghadapi kesulitan emosional pasca perceraian. Dukungan sosial yang kuat diketahui mampu berkontribusi positif terhadap subjective well-being, terutama dalam menghadapi tantangan hidup yang berat (Diener et al., 2015).

Pada aspek afektif, Informan A memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosinya sejak awal perceraian. Ia menunjukkan pandangan hidup yang positif dan kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi berbagai tantangan. Pendekatan "go with the flow" yang diadopsi oleh A memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan tanpa merasa terbebani secara emosional. Individu yang mampu menjaga stabilitas emosional dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi (Oishi et al., 1999).

Sebaliknya, Informan B membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian. Pada awalnya, ia sering kali merasa emosional dan sulit mengontrol amarahnya, terutama ketika menghadapi masalah terkait anak dan pekerjaan. Namun, melalui dukungan sosial dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosionalnya melalui self-care, B berhasil menemukan keseimbangan emosional yang lebih baik setelah beberapa tahun. Kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif sangat mempengaruhi subjective well-being mereka (Diener et al., 1995).

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial sangat berperan dalam membentuk subjective well-being para wanita karir ini. Subjek A yang memiliki dukungan keluarga kuat dan lingkungan sosial yang mendukung merasa lebih mampu untuk menavigasi kehidupan pasca perceraian dengan lebih lancar. Di sisi lain, subjek B yang pada awalnya merasa lebih terisolasi, lambat laun mampu membangun jaringan dukungan yang lebih solid melalui

rekan kerja dan teman-temannya. Lingkungan sosial yang mendukung dapat memfasilitasi pemulihan emosional dan meningkatkan subjective well-being (Diener et al., 2002).

Pertumbuhan pribadi yang dialami oleh kedua subjek juga berbeda. Informan A merasa bahwa perceraian telah memberinya kesempatan untuk lebih memahami diri sendiri dan menjalani kehidupan dengan lebih mandiri. Perceraian juga memberinya dorongan untuk mencapai berbagai tujuan dalam karir dan kehidupan pribadi. Sebaliknya, Informan B merasa bahwa meskipun awalnya sulit, perceraian memberinya ruang untuk tumbuh secara pribadi dan mengembangkan keterampilan baru dalam mengelola hidupnya. Tantangan kehidupan dapat mendorong individu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri mereka (Diener & Fujita, 1995).

Pada aspek karir, kedua informan berhasil mempertahankan stabilitas pekerjaan mereka. Informan A bahkan melaporkan peningkatan karir selama periode pasca perceraian, yang menunjukkan bahwa perceraian tidak harus menghambat perkembangan karir wanita. Sebaliknya, perceraian dapat menjadi momen untuk menemukan kekuatan baru dalam menghadapi tantangan hidup. Pencapaian dalam karir sangat berpengaruh pada subjective well-being, terutama pada individu yang melihat karir sebagai bagian penting dari identitas diri mereka.

Namun, salah satu perbedaan penting yang ditemukan dalam penelitian ini adalah cara kedua informan memandang masa depan. Informan A memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan, dengan fokus pada pencapaian-pencapaian baru yang ingin dicapainya. Di sisi lain, Informan B, yang semula merasa pesimis, perlahan-lahan mulai menemukan semangat baru untuk mengejar tujuan-tujuan hidupnya dan kembali berkarir dengan lebih fokus. Harapan dan optimisme terhadap masa depan

merupakan prediktor penting dari subjective well-being jangka panjang

Dalam hal mengelola perubahan peran setelah perceraian, kedua subjek menunjukkan strategi coping yang berbeda. A lebih mengandalkan pandangan hidup yang stabil dan dukungan keluarga, sedangkan B lebih bergantung pada dukungan teman dan rekan kerja untuk mengatasi tantangan emosional yang muncul. Individu yang mampu mengandalkan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan hidup cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang lebih baik (Diener et al., 2010).

Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa subjective well-being pada wanita karir pasca perceraian sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan strategi coping yang digunakan untuk menghadapi tantangan. Kedua informan berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian, meskipun dengan cara yang berbeda. Perceraian, meskipun penuh tantangan, memberikan peluang bagi mereka untuk tumbuh dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Dukungan sosial dan adaptasi yang efektif memainkan peran penting dalam membangun subjective well-being yang berkelanjutan

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua informan dalam pengelolaan subjective well-being pasca perceraian. Informan A, yang telah bercerai selama 20 tahun, menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan Informan B, yang telah bercerai selama 7 tahun. Informan A mampu merasakan kepuasan hidup yang lebih besar berkat kondisi ekonomi yang stabil dan dukungan sosial yang kuat. Sementara itu, Informan B, meskipun mengalami tantangan awal yang signifikan, berhasil menemukan cara untuk meningkatkan kesejahteraan

emosionalnya seiring waktu, namun masih perlu mengatasi beberapa kendala yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Dalam aspek dukungan sosial dan pengelolaan emosi, kedua informan menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sangat berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif mereka. Informan A, dengan dukungan yang kuat dari keluarga, merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul setelah perceraian. Di sisi lain, Informan B membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri, tetapi dukungan yang ia terima dari rekan kerja dan teman-teman membantunya untuk membangun kembali kepercayaan diri dan stabilitas emosional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan strategi coping yang efektif dalam membangun subjective well-being bagi wanita karir pasca perceraian. Meskipun kedua informan berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan mereka, perbedaan dalam pengalaman dan pendekatan menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki tingkat kesejahteraan yang sama setelah perceraian. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan kebijakan dan program dukungan bagi wanita karir yang mengalami perceraian di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources and subjective well-being: A preliminary conceptual analysis. *Social Indicators Research*, 36(2), 275–286. DOI: 10.1007/BF01079125.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In S. M. T. B. V. R. J. A. S. R. D. (Eds.) *Handbook of income distribution* (Vol. 1, pp. 17-86). Amsterdam: Elsevier. DOI: 10.1016/S1573-4463(00)80002-1.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of psychology* (Vol. 6, pp. 63-75). Wiley.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). The evolving concept of subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 35-55). Oxford University Press.
- Hutasoit, I. T. M., & Brahmana, K. M. B. (2019). Single mother role in the family. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 45–60.
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Psychological Science*, 12(1), 62–66. DOI: 10.1111/1467-9280.00312.
- Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. M. (1999). Validity of life satisfaction ratings. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 122–132. DOI: 10.1037/0022-3514.76.1.122.
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being: Psychology of emotions, motivations & actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

