**KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DAN KESADARAN**

**HUBUNGAN PADA JANDA DAN DUDA DI DESA KALAIT KABUPATEN MINAHASA TENGGARA**

**Windi Poluan**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado Email: 20101112@unima.ac.id

**Deitje Adolfien Katuuk**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Email: [deitjekatuuk@unima.ac.id](mailto:deitjekatuuk@unima.ac.id)

**Melkian Naharia**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado Email: melkiannaharia@gmail.ac.id

**Abstrak :** Setelah kehilangan pasangan hidup, seorang suami atau istri akan mengalami banyak perubahan hidup yang akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan kesadaran hubungannya dengan orang terdekat. Janda atau duda yang ditinggalkan akan mencari dukungan sosial untuk mencapai kebahagiaan yang sempat tidak dirasakan setelah kematian pasangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang yang ditentukan menggunakan metode purposive sampling. Subjek dari penelitian ini merupakan pasangan kekasih dengan status janda dan duda. Hasil dari penelitian ini sendiri menunjukan bahwa janda dan duda yang memiliki kesejahteraan subjektif positif akan mudah bangkit dari kesedihan setelah kehilangan pasangan, dan hal ini akan membuat kesadaran hubungan yang sudah di jalani menjadi lebih baik, kemudian bisa saling menerima nilai-nilai hidup masing-masing.

**Kata Kunci**: Kesejahteraan Subjektif, Kesadaran Hubungan, Janda, Duda

**Abstract:** After losing a spouse, a husband or wife will experience many life changes that will affect subjective well-being and awareness of their relationship with those closest to them. Widows or widowers who are left behind will look for social support to achieve happiness that was not felt after the death of their partner. This research uses a qualitative phenomenological method. The sample in this study consisted of 6 people who were determined using the purposive sampling method. The subjects of this research were lovers who were widows and widowers. The results of this research show that widows and widowers who have positive subjective well-being will easily recover from sadness after losing their partner, and this will make their awareness of the relationship they are living better, and then they will be able to accept each other's life values.

# PENDAHULUAN

Tidak seorang pun sanggup membayangkan akan ditinggal meninggal oleh orang yang terdekat (pasangan hidup) baik istri maupun suami. Terlebih lagi jika mereka telah hidup bersama sebagai pasangan suami-istri selama belasan bahkan puluhan tahun, maka tidak mudah menjalani hari-hari tanpa pasangannya. Secara umum, kehilangan yang paling sulit dilalui adalah kehilangan pasangan hidup (Santrock, 2006). Santrock, 2012 mengatakan ada dua macam orang tua tunggal yaitu orang tua ibu dan orang tua ayah. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kematian, perceraian, status perkawinan yang tidak jelas, dan mengadopsi anak.

Kematian pasangan hidup menyebabkan seseorang menyandang status sebagai janda dan duda. Kematian pasangan sendiri merupakan suatu bentuk tantangan emosional paling berat yang dapat di alami oleh siapa saja. Hilangnya pasangan hidup yang di akibatkan karena kematian akan memunculkan banyak kesulitan seperti kesusahan dalam perihal ekonomi, kesusahan dalam mengurus anak, serta kesusahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sekitar, dimana hal tersebut berhubungan dengan adanya pasangan (Akmalia, 2010). Hidup menjanda atau menduda berbeda bagi pria dan wanita. Pada perempuan, dampak menjanda yang harus dihadapi adalah perasaan kesepian. Umumnya anak-anak sudah mandiri dan berumah tangga, rumah terasa sepi dan berbagai masalah ekonomi dan sosial harus mereka selesaikan sendiri. Sebagai solusi, umumnya perempuan tinggal dengan salah satu anaknya yang sudah berumah tangga agar dapat terawat. Sementara pria cenderung lebih tabah ketika ditinggal meninggal pasangannya. Pria biasanya tidak lama menduda; keterbatasan dalam merawat diri mendorongnya untuk kembali menikah. Tidak jarang kehidupan barunya mendapatkan perlawanan dari anak-anaknya sehingga kondisi psikologis pria yang menikah lagi tidak selalu lebih sehat. Dampak psikologis yang disebabkan oleh kematian pasangan dapat menyebabkan duda atau janda terkhusus di usia madya sulit untuk mendapatkan kondisi psikologis yang baik, dimana individu tersebut dapat dikatakan tidak mampu untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Salah satu isu penting dari kehidupan adalah kebahagiaan. Istilah kebahagiaan atau kepuasaan hidup merupakan sinonim dari kesejahteraan subjektif. Kepuasaan hidup atau kebahagiaan muncul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab untuk menikmati. Kesejahteraan subjektif banyak dipakai dalam kajian kebahagiaan individu. Kesejahteraan subjektif memberi dampak yang sangat kuat terhadap seluruh perkembangan hidup.

Kesejahteraan subjektif sebagai tingkat dimana individu menilai seluruh kualitas hidupnya sebagai kesan yang baik. Kesejahteraan subjektif merupakan isu penting dalam mempromosikan kesehatan mental dan kebahagiaan individu. Pengalaman hidup positif memberikan kesejahteraan subjektif tinggi dan membuat hidup lebih bermanfaat. Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi tentunya akan lebih mudah memiliki Kesadaran Hubungan atau memilih pasangan hidup kembali.

Pasangan hidup adalah teman yang menemani kita saat sukacita maupun dukacita. Kesadaran untuk memilih pasangan hidup kembali setelah mengalami peristiwa dukacita, sering kali menjadi suatu keputusan yang sulit bagi individu.

Hal ini disebabkan oleh perasaan individu yang belum siap untuk memulai hubungan baru bersama orang yang baru. Jika individu tersebut memiliki anak dari pasangan yang telah meninggal maka anak dalam hal ini juga benar-benar akan menjadi hal yang harus di pertimbangkan juga. Kesadaran hubungan atau relationship awareness belum tentu akan menjadi pilihan untuk individu memilih untuk membangun hubungan baru atau ada kondisi dimana Kesadaran Hubungan atau relationship awareness akan be rujung pada keinginan memulai hubungan yang baru.

Relationship Awareness adalah kesadaran hubungan merupakan sebuah teori yang bisa melihat bagaimana individu membangun dan memelihara hubungan untuk memiliki rasa positif tentang diri sendiri dan juga mengenal nilai kita sebagai pribadi namun tetap menghormati nilai-nilai dari orang lain. Menurut

(Rothra, 2022), relationship awareness adalah situasi dimana individu melihat dirinya sendiri dan hubungan yang sedang dijalani.

Individu yang telah memiliki kesadaran hubungan akan mulai berpikir mengenai apa yang dia butuhkan untuk menjalin hubungan dengan pasangan yang baru, dirinya akan menjadi pertimbangan juga bahwa apakah dia dengan status sebagai janda/duda dapat diterima dengan tulus oleh pasangan barunya atau apakah pasangan barunya bersedia bertanggung jawab akan hidupnya dan anak hasil dari pernikahan sebelumnya.

Oleh karena itu diperlukan dukungan semua pihak untuk mendorong terpenuhinya pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis janda/duda seperti dukungan sosial keluarga, teman, dan lingkungan sekitar yang pada akhirnya tercapainya kesejahteraan subjektif wanita janda dan pria duda.

Memulai hubungan baru dengan

individu yang lain sangat diperlukan dalam keberlangsungan hidup bagi indivdu yang telah mengalami peristiwa dukacita. Hal ini di butuhkan karena individu membutuhkan pasangan sebagai pelengkap dalam menjalani hidupnya, karena individu butuh teman untuk berbagi cerita mengenai kehidupan pribadi, kasih sayang serta perhatian, sekunder dan primer, dan kebutuhan sexual.

Peneliti menemukan bahwa adanya fenomena individu yang telah mengalami dukacita setelah kematian pasangan tapi memiliki kesejahteraan subjektif positif yang tinggi akan mempunyai kesadaran hubungan, dalam hal ini menjalin hubungan lagi dan sangat peduli dengan hubungan dan pasangannya.

Perilaku yang muncul adalah wanita janda dan pria duda yang dalam keseharian nya selalu terlihat aktif, suka berbaur, dan punya hubungan interpersonal baik dengan individu lainnya. Fenomena ini terjadi pada wanita janda dan pria duda yang tinggal di Desa Kalait, Kabupaten Minahasa Tenggara.

# METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah janda dan duda yang setelah pasangannya meninggal 2-3 tahun lamanya. Pengambilan Sample di tentukan secara proposional yaitu janda dan duda yang berumur 30-35 tahun dan sudah menjalin hubungan dengan pasangan yang berstatus sama. Tempat penelitian berada di Desa Kalait 2 Jaga 1 Kecamatan Touluaan Selatan, Kabupaten Minahasa Tenggara.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu:

1. Data Primer, yaitu data yang bersumber atau data yang bersumber atau data yang diperoleh dari informan berdasarkan hasil wawancara dan observasi seperti wanita janda dan pria duda yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini.
2. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh melalui jurnal ilmiah, referensi, dokumen dan observasi yang diperoleh. Peneliti menggunakan 4 teknik pengumpulan data yaitu:

a. Penelitian

Menggunakan instrument penelitian sebagai alat bantu agar kegiatan penelitian berjalan secara sistematis dan terstuktur, dalam pengumpulan data dilakukan dengan beberapa cara sebagaimana yang dikatakan Suharsimi Arikunto

(2002: 10-13). b. Observasi

Yaitu catatan untuk mengamati secara langsung dengan sumber informasi tentang objek penelitian, keadaan janda dan duda. c. Wawancara

Yaitu catatan pertanyaan dalam bentuk daftar pertanyaan dan tidak dibarengi dengan sejumlah pilihan jawaban tentang Kesejahteraan Subjektif dan Kesadaran Hubungan Janda dan Duda Setelah Kematian Pasangan.

f. Dokumentasi

Yaitu catatan keterangan atau kondisi objektif lokasi penelitian dan sampel yang diteliti dengan mencatat semua data secara langsung dari referensi yang membahas tentang objek penelitian.

Alat atau instrumen utama pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah manusia atau peneliti sendiri dengan cara mengamati, bertanya, mendengar, meminta dan mengambil data penelitian dan subjek. Peneliti mendapatkan data yang valid sehingga tidak sembarang narasumber yang diwawancarai. Oleh karena itu, kondisi informan pun harus jelas sesuai dengan kebutuhan data agar dapat diakui kebenaran datanya. Untuk mengumpulkan data dari sumber informasi (informan), peneliti sebagai instrument utama penelitian memiliki instrumen bantuan.

Adapun dua macam instrumen bantuan yang digunakan yaitu:

1. Panduan atau pedoman

wawancara mendalam

Ini adalah suatu tulisan singkat yang berisikan daftar informasi yang perlu dikumpulkan.

Pertanyaanpertanyaan bersifat umum yang memerlukan jawaban panjang, bukan jawaban ya atau tidak.

1. Alat perekam

Peneliti menggunakan alat perekam seperti, tape recorder, telepon seluler dan kamera foto untuk merekam hasil wawancara.

Sedangkan berbicara proses analisis data penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai. Sebelum peneliti masuk kewilayah objek penelitian maka sebelumnya peneliti menyiapkan data-data studi pendahuluan atau data sekunder untuk menentukan fokus penelitian. Kemudian selama dilapangan peneliti harus menganalisis setiap orang yang diwawancarai dan dapat mengambil kesimpulan, jika data belum valid, maka peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sampai tahap tertentu, sehingga diperoleh data yang dianggap kredibel.

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data diri berbagai sumber dengan cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat tringulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek informasi/data yang diperoleh melalui wawancara dengan informan. Kemudian data tersebut ditanyakan kepada informan lain yang masih terkait satu sama lain. Beberapa triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Triangulasi Sumber

Untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. 2. Triangulasi teknik

Truangulasi teknik untuk menguji kredebilitas dilakukan dengan cara mengcek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. 3. Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibititas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara. Pada penelitian ini mengikuti waktu yang diinginkan subjek, ada yang dilakukan saat pagi hari, siang, bahkan sore hari.

Bagian metode berisi tahapan cara yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan, termasuk analisis data yang digunakan. Jika mengutip langsung dari metode yang diterbitkan sebelumnya, gunakan tanda kutip dan kutip juga sumbernya. Setiap modifikasi pada metode yang ada juga harus dijelaskan. Tunjukkan peserta/subjek yang diamati, termasuk data demografis, jumlah responden, alasan pemilihan responden, dll. Jelaskan desain eksperimen, seperti prosedur eksperimen, survei,

wawancara, karakteristik observasi, dl

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang janda atau duda yang di tinggal mati oleh pasangan juga harus bisa melanjutkan kehidupan mereka. Maka bagaimana mereka bisa melanjutkannya jika hanya ada kesedihan yang selalu melekat dibalik status nya. Kenyataannya banyak janda duda di luar sana yang tidak bisa melangkah keluar dari masa-masa berkabung atau kesedihan mereka karena mereka tidak punya faktor evaluasi kebahagiaan diri dalam hidup.

Dalam penelitian ini, kita melihat bagaimana seorang janda dan duda yang setelah kematian pasangan hidup merasakan kebahagiaan kembali, bahkan merasakan hal-hal yang belum sempat mereka coba sebelumnya.

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi adanya aspek kesejahteraan subjektif positif dalam diri janda dan duda dalam penelitian ini.

Dengan adanya kesejahteraan subjektif positif dari keduanya, akan memunculkan perilaku yang membuat janda dan ini menghargai nilai-nilai atau prinsip hidup pasangan. Dengan adanya kesejahteraan subjektif positif, subjek tidak akam ragu untuk memulai sesuatu yang baru, atau bahkam sesuatu yang menurut pendapat orang lain itu salah. Karena adanya dukungan dan motivasi yang benar dari keluarga dan lingkungan, menjadikan janda dan duda memiliki kesejahteraan positif dan hal ini memberi dampak yang baik bagi hubungan yang sudah di jalani.

Penelitian ini melihat bahwa janda dan duda dengan Kesejahteraan Subjektif dalam diri memiliki kebahagiaan, dan penerimaan diri yang bisa membuat dirinya mengevaluasi pengalaman hidupnya dan menjadikan itu sebagai motivasi kedepannya.

## Kesejahteraan Subjektif

Ada 2 aspek yang harus ditemukan dalam diri seorang janda maupun duda untuk bisa di katakan mempunyai Kesejahteraan Subjektif dalam diri, yaitu:

1). Aspek afektif

Merupakan perwujudan

Perasaan subjek yang merasakan kesedihan

mendalam setelah kematian pasangan, kemudian minat subjek yang menurun untuk melakukan sesuatu yang berguna sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya, namun setelah menyadari dan bangkit dari keadaan, minat subjek menjadi lebih kuat dan mempunyai minat akan sesuatu yang lebih besar dibanding sebelumnya. Kemudian Sikap atau perilaku subjek yang memiliki perbedaan awal kematian dan setelah 6 bulan kematian pasangan. Lalu emosi subjek yang menunjukan sisi negatifnya karena sempat ingin bertengkar dengan tetangganya tetapi di tahan oleh subjek karena berpikiran positif.

2). Aspek Kognitif

Yaitu tanggung jawab subjek terhadap dirinya dan orang sekitarnya yang masa awal-awal kematian suaminya menurun tetapi kembali meningkat setelah 6 bulan kemudian, lalu ada pemahaman diri subjek bagimana subjek merasakan dan menjelaskan keinginan dirinya untuk melakukan sesuatu termasuk dengan keinginannya menjalin hubungan kembali. Kemudian rasa percaya diri, subjek yang memiliki Kesejahteraan Subjektif dalam diri pasti akan merasa percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya, hal ini di tunjukan subjek dalam perilakunya yang tidak malu dengan status nya sebagai seorang janda dan duda, dan yang terakhir ada evaluasi bagaimana subjek memikirkan dan menjelaskan tentang penilaian pengalaman hidup positif dan negatifnya. Namun pada kasus ini, peneliti menemukan bahwa

Kesejahteraan Subjektif Positif lah yang lebih menonjol pada diri subjek.

Hal inilah yang di alami subjek dalam penelitian ini, subjek bisa bangkit dari pergumulannya karena punya semua aspek kesejahteraan subjektif dalam dirinya.

## Kesadaran Hubungan

Dalam penelitian ini membahas Kesadaran Hubungan subjek setelah menjalin hubungan baru setelah kehilangan pasangan karena kematian. Janda dan duda dalam penelitian ini merupakan pasangan kekasih. Keduanya menjalin hubungan bahkan sebelum genap 3 tahun kematian pasangannya. Namun, karena keduanya memiliki

Kesejahteraan Subjektif positif dalam diri, maka itu juga akan membuat Kesadaran Hubungan akan muncul lebih kuat. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, dimana subjek janda dan duda ini memenuhi semua faktor dan dimensi yang ada, seperti:

a). Motif dan Motivasi

Subjek memiliki motif yaitu membutuhkan pendamping hidup karena usia mereka yang masih terbilang cukup muda untuk hidup melajang. Kemudian di dukung oleh motivasi dari keluarga, maka Kesadaran Hubungan subjek pun didorong keluar. b). Konflik

Meski telah menjalin hubungan kembali, tidak menutup kemungkinan kedua subjek tidak akan pernah mengalami perbedaan pendapat atau hal lainnya, mengingat keduanya adalah orang dewasa yang mempunyai pemikiran yang berbeda, hal ini dibuktikan dalam proses wawancara dimana sempat terjadi kesalahpahaman, namun bisa segera di atasi oleh subjek.

c). Kekuatan

Subjek dengan Kesadaran

Hubungan tentunya akan lebih dulu mempunyai kemampuan untuk mampu dalam mengatasi masalah, dan tentunya merasa punya hal positif dalam diri. Hal ini dapat dilihat pada lengakuan subjek bahwa di saat terjadi masalah dalam hubungan sekalipun, kedua subjek akan mencari solusi yang terbaik tanpa harus mengorbankan hubungan.

Setiap manusia membutuhkan pendidikan karena pendidikan merupakan suatu cara yang sangat efektif untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik (Jimmy,

Deitje, Jeffry 2023) hal ini bersangkutan dengan kedua subjek yang menempuh pendidikan hingga sarjana, maka dari itu kedua subjek dapat berpikiran luas dan terbuka tentang hal-hal yang di anggap tabuh oleh masyarakat. Namun ini menjadi sebuah kekuatan yang mengakibatkan adanya kecocokan dari kedua subjek karena memiliki pemikiran dan pengalaman hidup yang sama.

Berdasarkan penelitian, kedua subjek memiliki Kesejahteraan

Subjektif Positif dalam diri hal inilah yang membuat Kesadaran Hubungan yang terpenuhi. Meskipun tidak secepat itu dan harus melewati pergumulan yang ada, namun itulah proses yang harus di lewati agar bisa di tetapkan mempunyai kedua hal ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa wawancara, subjek terlihat memiliki Kesejahteraan Subjektif Positif pada diri nya, dan Kesadaran Hubungan dengan pasangannya setelah menyadari dan mengevaluasi semua pengalaman hidupnya bahwa dia juga butuh pendamping.

Mungkin bagi beberapa orang menjalin hubungan setelah kematian pasangan itu terasa aneh atau mereka beranggapan bahwa subjek tidak benarbenar mencintai pasangannya yang sudah meninggal. Tetapi, dalam

penelitian ini subjek mempunyai

Kesejahteraan Subjektif yang memungkinkannya berpikir positif dan memandang ke masa depan. Hal ini dibuktikan dengan tekad kuat subjek untuk menjadi pribadi yang lebih baik, maka dengan menjalin hubungan, subjek akan memenuhi semuanya itu.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah kurangnya sumber atau referensi dari variabel y yaitu kesadaran hubungan (*relationship* *awareness*) karena memang masih sedikit penelitian lanjutan yang mengangkat topik kesadaran hubungan seperti ini.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah, terdapat 2 subjek dengan pengalaman hidup yang cukup jarang ditemui dan bisa di jadikan subjek dalam penelitian. Subjek dalam penelitian ini merupakan pasangan kekasih setelah kehilangan istri dan suami masing-masing karena penyakit. Selain itu kedua subjek dengan status janda dan duda ini juga sudah pernah menjalin hubungan pasangan kekasih pada saat mereka masih bersekolah, namun tidak sampai ke jenjang pernikahan. Fakta lainnya, hubungan kedua subjek ini adalah hasil perjodohan oleh ibu mertua subjek janda, dan ibu kandung subjek duda. Kemudian, janda dan duda ini samasama kehilangan pasangan mereka 2 tahun lamanya. Setelah itu baru lah mereka menjalin hubungan sebagai pasangan kekasih.

Saran bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik dengan judul oenelitian yang persis seperti ini kiranya dapat menambah jumlah subjek dengan permasalahan hidup yang berbeda, kemudian menjelaskan lebih lanjut ilmu pengetahuan yang di dapat dari penelitian seperti ini dengan variabel yang sama.

Sedangkan bagi subjek, tetap pertahankan kesejahteraan subjektif positifnya bahkan tingkatkan lagi. Karena itu sangat memperngaruhi kualitas hidup dan tingkat kebahagiaan manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

Aiken, L. R. (1994). Dying, Death and Bereavement (3ed).

Massachussets: Allyndan Bacon.

Compton, W.C. (2005). Introduction to Positive Psychology. New York: Thomson.

Eid, M. & Larsen, R.J. (2008). The Science of Subjective Well Being. New York: The Guilford Pres.

Jimmy Clif Silow, Katuuk, D. A. (2023). Pengaruh Kompetensi Keahlian Guru, Disiplin Siswa Dan. *SEIKO: Journal of Management &*

*Business, 6*(2), 135 - 143.

Linley, P. A., & P. Linley, P. A., & P. Joseph. (n.d.). Positive Psychology

in Practice. New Jersey: Group & organization Studies.

Martono, Nanang. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.

Porter, E. (1976). *On the Development of Relationship Awareness theory*: A Personal Group & organization Studies.

Utamy, Sofianti Muhana. (2012). Religius, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif.

Wodsworth. Eid, M. & Larsen, R.J. (2008). The Science of Subjective Well Being. New York: The

Guilford Pres.

Wiley., & Sons., & Sesiany, Ade

Lucky. (2018). Studi

Fenomenalogi tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan

Subjektif pada Janda Lanjut Usia.

Wiley., & Sons. (2004). Positive Psychology in Practice. New

Jersey: Jhon.