

PSYCHOLOGICAL WELL BEING WANITA YANG MENIKAH DI USIA 19-24 TAHUN DI KABUPATEN MINAHASA

Ovelia Maramis

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 19101071@unima.ac.id

Tellma M. Tiwa

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

Marsael M. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: mmsengkey@unima.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kesejahteraan psikologis pada wanita yang menikah pada usia muda di Desa Warembungan, Kecamatan Pineleng, Kabupaten Minahasa. Banyak dari pemuda dan pemudi yang menikah pada usia muda hanya didorong oleh perasaan cinta kasih sesaat (cinta erotis), yang pada akhirnya dapat menghasilkan banyak masalah dalam rumah tangga karena kurangnya persiapan yang matang dalam segi fisik, psikis, dan sosial. Wanita yang menikah pada usia muda yang berhasil mengatasi permasalahan dalam pernikahannya dikatakan telah mencapai kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam kehidupan wanita yang menikah muda. Kesejahteraan psikologis dapat tercermin dalam sikap dan perilaku, seperti kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologi, Pernikahan, Wanita Dewasa Awal

Abstract: *This study aims to examine the psychological well-being of women who marry young in Warembungan Village, Pineleng District, Minahasa Regency. Many young people who marry at a young age are only based on feelings of momentary love (erotic love). This then has an impact on the number of household cases that are created without being based on careful preparation both physically, psychologically and socially. Young married women who are successful and able to overcome their problems are said to reach a state of psychological well-being. The approach used in this research is qualitative research with a phenomenological approach. The results of the study show that psychological well-being is important for women who marry young, the form of psychological well-being can be seen from the attitude shown in the form of being able to respect oneself, being able to get along with people around them.*

Keywords: *Psychological Well-Being, Marriage, Early Adult Women.*

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, masih banyak terjadi pernikahan di usia yang relatif muda dalam masyarakat. Pernikahan dapat dianggap sebagai bentuk hubungan dan komunikasi yang sangat intim antara pria dan wanita, dan hal ini cenderung mendapat perhatian khusus (Duvall dan Miller, 1985). Selain itu, jika kita melihat prevalensi pergaulan bebas yang semakin umum dewasa ini, di mana banyak yang menganggapnya sebagai sesuatu yang biasa, bahkan aneh jika seseorang tidak melakukannya, remaja sering melihat pernikahan pada usia muda sebagai alternatif untuk menghindari tindakan dosa, seperti hubungan seks sebelum menikah. Oleh karena itu, banyak remaja, terutama wanita muda, memilih untuk menikah pada usia yang relatif muda.

Pernikahan, yang juga dianggap sebagai panggilan alamiah dan cara suci untuk melanjutkan keturunan, dianggap sebagai kebutuhan dasar bagi setiap individu. Salah satu permasalahan yang sering muncul dalam masyarakat adalah meningkatnya jumlah pernikahan pada usia muda, namun sering kali tidak diikuti dengan kesiapan mental yang memadai (Lubis, 2016).

Menurut Undang-Undang Pernikahan No.1 Tahun 1974, Pasal 7 ayat 1 mengatur bahwa seseorang, baik laki-laki maupun perempuan, hanya diizinkan untuk menikah jika telah mencapai usia 19 tahun bagi laki-laki dan 16 tahun bagi perempuan.

Pernikahan pada usia muda bukan hanya membawa aspek negatif atau ketidakbahagiaan, melainkan juga dapat membawa sejumlah manfaat positif. Pada usia muda, seseorang memiliki energi fisik yang lebih tinggi untuk mengatasi pekerjaan, urusan rumah tangga, peran sebagai pasangan suami/istri, dan juga sebagai orang tua

dengan semangat penuh. Kesehatan umumnya berada pada kondisi terbaik pada usia muda, sehingga risiko komplikasi saat melahirkan biasanya lebih rendah. Selain itu, interval antara kelahiran anak-anak dapat lebih mudah diatur karena tidak terbatas oleh usia.

Di usia muda, pasangan yang menikah memiliki lebih banyak dukungan sosial di sekitarnya. Teman-teman mereka masih aktif dalam ingatan, orang tua mereka belum tua, dan bahkan mungkin mereka masih memiliki kakek-nenek yang sehat. Keberadaan banyak orang ini bisa menjadi sumber konsultasi berharga dalam pernikahan. Menikah muda juga memberikan pengalaman berharga kepada pasangan yang dapat membantu mereka belajar cara bertahan hidup dan mengemban tanggung jawab dalam kehidupan yang saling mendukung di usia muda.

Usia saat pernikahan dapat memiliki dampak pada kesejahteraan dalam pernikahan. Dalam penelitian ini, kami akan memfokuskan pada pernikahan dengan usia 3 tahun, terutama pada wanita yang menikah pada usia muda dan telah menjalani pernikahan selama 3 tahun. Pada titik usia pernikahan 10 tahun, ini bisa dianggap sebagai akhir dari periode awal pernikahan. Oleh karena itu, kami memilih untuk meneliti tahun-tahun pertama pernikahan, yang masih masuk dalam periode awal pernikahan (Walgito, 2017).

Pada masa awal pernikahan, sering kali terjadi proses penyesuaian, dan kadang-kadang muncul krisis ketika pasangan pertama kali memasuki kehidupan pernikahan. Oleh karena itu, kami telah memilih untuk menekankan usia pernikahan 3 tahun sebagai fokus penelitian, karena pada saat itu pasangan masih berada dalam tahun-tahun pertama pernikahan yang dianggap sebagai periode yang rentan.

Periode ini juga sering disebut sebagai "era kritis," karena saat itu pengalaman bersama masih terbatas, dan diperlukan penyesuaian terhadap berbagai masalah yang mungkin muncul dalam pernikahan (Clinebell, 2011). Oleh karena itu, kami menganggap bahwa usia pernikahan 3 tahun merupakan waktu yang sesuai untuk penelitian ini.

Wanita yang menikah pada usia muda dan berhasil mengatasi permasalahan dalam pernikahannya dikatakan mencapai kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) dan kesejahteraan spiritual (*Spiritual Well Being*).

Dalam konteks teori Ryff, *Psychological Well Being* merujuk pada kondisi individu yang mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya, mampu melewati periode sulit dengan mengandalkan kemampuan internalnya, dan menjalankan fungsi psikologis positif yang ada dalam dirinya. Akibatnya, individu tersebut merasakan kesejahteraan batin dalam kehidupannya.

Subjective well-being merupakan bentuk evaluasi yang terdiri dari dua aspek, yakni evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan, termasuk tingkat kepuasan hidup, serta evaluasi afektif terhadap kondisi emosional, yang mencakup perasaan senang, bahagia, sedih, dan bersalah. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung mengalami afeksi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, sementara mereka yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung mengalami afeksi negatif, seperti perasaan murung, sedih, frustrasi, bahkan mungkin hingga mengalami pemikiran bunuh diri (Diener, 2000).

Teori Ryff tentang *Psychological Well Being* mengadopsi pendekatan perkembangan berdasarkan seluruh

rentang hidup individu. Teori ini menekankan bahwa perkembangan manusia terjadi sepanjang hidupnya. Ryff memandang *Psychological Well Being* seseorang dengan mempertimbangkan pencapaian mereka pada titik tertentu dalam hidup dan menggambarannya melalui berbagai dimensi. Pendekatan perkembangan sepanjang rentang hidup ini tidak memfokuskan pada tahap-tahap usia tertentu, melainkan lebih menyoroti titik-titik perkembangan sepanjang hidup manusia. Pendekatan ini sejalan dengan dimensi-dimensi yang didefinisikan oleh Ryff untuk menggambarkan *Psychological Well Being*.

Setiap dimensi ini mencerminkan pencapaian individu dalam perkembangan mereka dan merupakan indikator keberhasilan dalam mencapai *Psychological Well Being*. Ini tercermin dalam keenam dimensi yang dimiliki oleh wanita yang menikah muda. Jika mereka mampu memenuhi keenam dimensi yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis ini, maka mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis mereka. Enam dimensi tersebut mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian atau otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Fisher mengidentifikasi empat dimensi pengukuran kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), yang mencakup dimensi personal (*personal dimensions*), dimensi hubungan dengan orang lain (*communal dimensions*), dimensi hubungan dengan lingkungan (*environmental dimensions*), dan dimensi hubungan dengan transenden (*transcendental dimension*) (Fisher, 2017). Seorang individu dianggap memiliki kesejahteraan spiritual jika ia mencakup keempat dimensi ini.

Keempat dimensi tersebut dijelaskan di atas dianggap sangat penting karena mereka bersama-sama membentuk kesejahteraan spiritual secara keseluruhan dan komprehensif. Namun, jika seorang individu hanya memiliki dimensi *Transenden* dan *Personal*, ia dianggap mengalami *spiritual dis-ease* (penyakit spiritual) karena kekurangan dalam dimensi komunal dan environmental.

Dengan dasar tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi *psychological well-being* pada wanita yang menikah pada usia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan deskripsi tentang *psychological well-being* pada wanita yang menikah di usia 19-24 tahun di Desa Warembungan, Kecamatan Pineleng, Kabupaten Minahasa.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis deduktif dan induktif serta analisis terhadap hubungan dinamis antara fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah (Arikunto, 2006).

Berdasarkan Bogdan dan Taylor, metodologi kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu dan perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2010).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yang merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan pengalaman individu secara mendalam. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali penjelasan serta pemahaman individu tentang pengalaman mereka, termasuk

pengalaman berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Dalam konteks penelitian kualitatif, penekanan utama adalah pada penemuan, pembelajaran, dan penyampaian arti dari fenomena serta peristiwa yang terjadi, serta bagaimana hal itu terkait dengan individu dalam situasi tertentu.

Penelitian ini memilih pendekatan kualitatif dengan pertimbangan bahwa fenomena yang diteliti memerlukan pemahaman yang lebih dalam dan tidak dapat diungkapkan melalui angka atau statistik. Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan interaksi yang lebih dekat dan transparan antara peneliti dan responden, sehingga data yang dikumpulkan lebih mendalam.

Dalam metode kualitatif, subjek penelitian diperlakukan sebagai subjek dan bukan objek penelitian. Partisipan memiliki peran yang penting dalam memberikan informasi dan merasa bahwa keberadaan mereka sangat berharga dalam penelitian ini. Pendekatan kualitatif memberikan ruang yang lebih besar kepada partisipan untuk berbicara secara terbuka dan tidak terbatas pada pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Pendekatan ini memungkinkan penjelasan yang lebih mendalam tentang ucapan, tulisan, atau sikap yang dapat diamati dari individu, kelompok, masyarakat, atau organisasi dalam suatu konteks tertentu.

Lokasi penelitian ini terletak di Desa Warembungan, Kecamatan Pineleng, Kabupaten Minahasa, yang dipilih karena sesuai dengan karakteristik dan fokus penelitian.

Waktu yang dialokasikan untuk penelitian ini adalah satu bulan, dimulai pada bulan Mei 2023.

Dalam metode kualitatif, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interviews*) dan narasi (*narratives*)

sebagai langkah utama dalam menjelaskan dan menggambarkan pengalaman hidup individu. Metode dokumentasi juga digunakan untuk memberikan bukti validitas penelitian dengan data yang terbaru, sedangkan metode visual digunakan untuk visualisasi dan memberikan gambaran yang lebih nyata tentang situasi yang sebenarnya. Pengumpulan data dilakukan dengan berbagai metode yang tidak akan mengurangi substansi dari fenomena yang diamati, sambil memungkinkan penyelidik sebagai perantara antara pandangan dari narasi dan pengalaman informan serta masyarakat yang terlibat dalam fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Warembungan Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada temuan lapangan dan hasil observasi yang menunjukkan bahwa terdapat banyak wanita muda berusia 19-24 tahun yang memilih untuk menikah pada usia muda.

Subjek penelitian ini telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti dengan menggunakan kriteria sebagai berikut: wanita muda berusia 19-24 tahun, telah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah, sudah menikah, memiliki anak, dan berdomisili di Desa Warembungan. Jumlah subjek penelitian ini adalah 2 orang, dan terdapat 2 orang pula yang berperan sebagai key informan.

Kedua subjek yang menjadi fokus penelitian ini adalah wanita dewasa awal, berusia antara 18 hingga 40 tahun, yang telah menikah, memiliki anak, telah menyelesaikan pendidikan setidaknya hingga tingkat Sekolah Menengah Atas, dan tinggal di Desa Warembungan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan selama penelitian oleh peneliti, berikut adalah temuan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dari kedua subjek yang menjadi objek penelitian.

a) Subjek CT

Wawancara pertama kali dengan CT dilakukan dirumah sepupunya. Didapatkan data bahwa alasan CT untuk menikah karena dari pihak laki-laki sudah menunjukkan keseriusan seperti pernyataan berikut :

“Apa e, lantaran tarasa soboleh jodang tu batunangan, soboleh torang ke jenjang yang lebe serius toh, deng dia pe umur le kalo mobilang somatang, deng kita lia katu dia so setunjung depe serius pa kita, jadi pas dia basuara dang mo minta kaweng kita pikir io jo kang, sudah noh ta trus sampe skarang” (WU2.S1.2)

1) Penerimaan diri

Penerimaan diri meliputi evaluasi diri secara positif dan negatif. Subjek CT dapat menilai apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan, berikut pengungkapannya :

“Oh, nyanda sih, karna kan torang dua so sama-sama siap le, jadi for apa mo manyasal, mungkin kalo mobilang manyasal nyanda, mar dang pas kaweng ada tu kita rasa berubah, maksud pas kita blum kaweng masih bebas dang, mar ini kan yah tetap katu musti dengan ijin tape laki.” (WU2.S1.3)

“Emm, nda apa-apasih selagi kita menikmati itu, deng kalo rupa ngana bilang tape waktu banya abis for dorang, so bagitu tetap katu kalo mo kaweng, deng kita bahagia dang kalo ba sama-sama deng dorang.” (WU2.S1.11)

“Nyanda sih, karna tadi dang kita bilang kebanyakan tape tamang-tamang le so berkeluarga. deng mobilang minder nyanda katu, cuma

kalo ja lia cewe-cewe dang kasana kamari sandiri, blum ada tu da polo-polo, cuma tapikir oh sobukang tape masa ya berarti.” (WU2.S1.21)

Berdasarkan apa yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa CT dapat menerima keadaan dirinya saat ini.

2) Hubungan positif dengan orang lain

Gambaran hubungan yang hangat dengan orang lain adalah sejauh mana kita mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain. Hubungan subjek dengan keluarga sampai saat ini terbilang baik, seperti pengungkapannya :

”Nyanda sih, maksudnya masih berhubungan baik nda ada perbedaan perlakuan pa qta dang. Kalo bakudapa ya masih biasa-biasa sih.” (WU2.S1.37)

Namun hubungan subjek dengan keluarga suami dikatakan tidak baik, di dukung dengan pernyataan subjek berikut :

”Bagimana e, mobilang akrab skali nda, lengkali nda ja bakumaso kwa deng dorang, jadi kebanyakan dirumah tacuma babadiam dikamar, makanya talebe banya deng intan sini, deng mobilang sorupa intan tre tu tape ipar karna talebe dekat deng dia.” (WU2.S1.29)

3) Tujuan hidup

Dalam hal tujuan hidup, hal yang paling utama saat ini bagi CT adalah anaknya, sesuai dengan pernyataannya :

”Kalo untuk skarang sih masih mo fokus urus anak dulu, karna diale somo maso TK toh ini taon, masih mo jaga-jaga le, nanti jo kalo rupa so ba besar deng mangarti, mungkin tamo karja sto. Mar kurang lia kedepannya katu, kalo kiki le kase.” (WU2.S1.13)

Dari apa yang disampaikan subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek mempunyai arah dan tujuan hidup yang

ingin dicapai, dan dalam jangka panjang subjek ingin bekerja.

4) Penguasaan lingkungan

Subjek CT mengaku bahwa dia lebih suka tinggal terpisah dengan orangtua suami karena merasa tidak nyaman karena beberapa sebab. Berikut pernyataannya :

”Kalo for lingkungan sih menurut qta bae dang, cuma qta sebenanrnya suka mo ba sandiri dang bagitu supaya maksud apa yang kita mo bekeng itu terserah kita dang.” (WU2.S1.25)

Subjek CT lebih banyak dirumah daripada bergaul dengan teman-temannya dan di masyarakat dikarenakan tanggungjawab sebagai ibu rumah tangga. Berikut pernyataannya :

”Tape kegiatan ya banya cuma ja abis deng bota sih, karna taso nd kerja le, jadi ya paling banya ini kurang dirumah, paling-paling le kalo so pastiu cuma ka seblah pa intan.” (WU2.S1.17)

”Iyo e so jarang, karna tape babakubawa le toh sama so berkeluarga, kalo le babajalang paling deng intan, ato rame-rame deng sudara-sudara sini.” (WU2.S1.19)

5) Pengembangan diri

Subjek CT mengaku menjadi pribadi yang lebih dewasa ketika menjadi seorang istri dan ibu bagi anaknya. Berikut pengungkapannya :

”Hmm bagaimana e mobilang, ta merasa jadi lebe dewasa sih setelah qt kaweng, maksud qt pe pemikiran, karna banya hal-hal baru toh yang qt dapa setelah qt kaweng, misal dang pas bakalae deng tape laki, pas ada hal-hal yang bertentangan antara tong 2, qt bapikir bagaimana ini mo se selesai deng bae-bae, nda sama waktu batunangan paling maraju-maraju nd jelas ato bakubadiam, mar setelah kaweng ini torang musti cari depe jalan keluar dari setiap torang pe masalah rumah tangga, sekecil apapun itu.” (WU2.S1.7)

6) Otonomi (kemampuan mengambil keputusan sendiri & mandiri)

Dalam hal ini, mandiri menurut CT yaitu dia berani mengambil keputusan untuk menikah di usia muda. Berikut pengungkapannya :

“Apa e, lantaran tarasa soboleh jodang tu batunangan, soboleh torang ke jenjang yang lebe serius toh, deng dia pe umur le kalo mobilang somatang, deng kita lia katu dia so setunjung depe serius pa kita, jadi pas dia basuara dang mo minta kaweng kita pikir io jo kang, sudah noh ta trus sampe skarang.” (WU2.S1.2)

b) Subjek GW

Wawancara pertama dengan GW dilakukan dirumahnya. Didapatkan data bahwa alasannya menikah muda adalah karena hamil diluar nikah. Berikut pengungkapannya :

“Bagimana e mobilang, manyasal nda manyasal sih, ng tau toh kita kaweng tasalah, jadi ya kurang da nikmati nikmati jo ini, mo manyasal le nd guna toh sojadi.” (WU2.S2.2)

1) Penerimaan diri

Penerimaan diri meliputi evaluasi diri secara positif dan negatif. Berikut subjek GW menilai kekurangan dan kelebihanannya :

“Bagimana e mobilang, manyasal nda manyasal sih, ng tau toh kita kaweng tasalah, jadi ya kurang da nikmati nikmati jo ini, mo manyasal le nd guna toh sojadi.” (WU2.S2.2)

“Kalo dari kita sebenarnya nda siap jujur, cuma karna tape keluarga katu ba support deng bantu-bantu, apalagi tape ma mantu sini pe bae-bae, dorang anggap kita sama dorang pe anak kandung, jadi skarang kita so merasa siap dang.” (WU2.S2.4)

“Tetap rasa minder ada ya sadiki-sadiki, jalia dorang kasana kamari masih bebas, sementara qta kan so nda

mungkin toh morupa dorang.” (WU2.S2.22)

Berdasarkan pernyataan subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek belum sepenuhnya menerima keadaannya saat ini sebagai ibu rumah tangga.

2) Hubungan positif dengan orang lain

Gambaran hubungan yang hangat dengan orang lain adalah sejauh mana kita mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain. Bagi CT orang paling dekat adalah keluarga, seperti pengungkapannya :

“Bae-bae, nda sama dang deng laeng biasa toh nda ja bacirita ato canggung bagitu, mar kita deng dia nda, kurang sama deng batamang.” (WU2.S2.6)

“Bae-bae sih ini, dorang le ja bantu-bantu pa kita ja urus ade” (WU2.S2.8)

Berdasarkan pernyataan subjek, dapat disimpulkan bahwa hubungan subjek dengan mertua dan iparnya terjalin sangat baik.

3) Tujuan hidup

Dalam hal tujuan hidup, hal yang paling utama saat ini bagi GW adalah anaknya, sesuai dengan pernyataannya :

“Kalo kuliah so nda tapikir sto vel, kalo rencana kerja tetap ada, Cuma for dekat-dekat ini masih mo fokus lia ade dulu, blum satu taon le toh, masih baba toto, jadi tamusti deng ade trus, biarle dang ada mama ja ba bantu mar tarasa bagitu dang, selagi ta masih boleh lia, biarjo qt dulu.” (WU2.S2.14)

4) Penguasaan lingkungan

Subjek GW mengaku bahwa lingkungan tempat tinggalnya sekarang baik untuknya. Berikut pernyataannya :

“Io vel, makanya ta rasa bersyukur, karna biasa dang ja dengar orang-orang pe cerita kalo tinggal sama-sama deng ma mantu, apalagi kalo ipar cewe, biasa ja bakusalah, banya nda

bakumaso, mar ini nda katu.” (WU2.S2.10)

“Bae-bae dorang, maksud welcome dang pakita, kalo kita balewat ya ba senyum, kita bategor noh katu, nda dang ba sinis-sinis bagitu.” (WU2.S2.30)

5) Pengembangan diri

Subjek CT mengaku menjadi pribadi yang lebih dewasa ketika menjadi seorang istri dan ibu bagi anaknya. Berikut pengungkapannya :

“Perubahan badan (fisik) sih, deng tape cara bapikir, skarang kan katu so jaba urus anak deng laki, jadi apa-apa somusti japikir deng dorang, nda cuma bapikir for diri sandiri.” (WU2.S2.12)

6) Otonomi (kemampuan mengambil keputusan sendiri & mandiri)

Dalam hal ini, mandiri menurut CT yaitu dia berani mengambil keputusan untuk menikah di usia muda. Berikut pengungkapannya :

“Ada ya, kita deng dia dapigi pa tape ma, kita cerita patape ma kalo kita so tasalah.” (WU2.S2.16)

Subjek 1 (CT)

1) Dimensi *Psychological Well Being*

Kesejahteraan psikologis merujuk pada pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan merupakan keadaan di mana seseorang mampu menerima baik kelebihan maupun kekurangan diri mereka. Ini didasarkan pada enam aspek kebutuhan biologis yang mencerminkan kriteria fungsi psikologi positif, termasuk kemandirian (*autonomy*), pengembangan pribadi (*personal growth*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*) (Edwards, 2007)

a. Penerimaan Diri

Dimensi ini adalah salah satu karakteristik kesehatan mental yang kuat, mencakup penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri serta kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Hasil penelitian pada wanita yang menikah pada usia muda menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengevaluasi dan mengenali sisi positif dan negatif dalam diri mereka, yang kemudian dapat digunakan sebagai landasan untuk tindakan dan menjalani kehidupan mereka. Pernyataan ini didukung oleh teori Ryff dan Keyes (Wells, 2010) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi adalah mereka yang mampu menggali dan menerima berbagai aspek dalam diri mereka serta dapat melihat masa lalu dengan perasaan yang positif

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Ryff menekankan signifikansi dari membangun hubungan saling percaya dan penuh kasih dengan orang lain. Hasil penelitian pada subjek CT menunjukkan bahwa meskipun ia tidak tinggal bersama keluarganya sekarang, ia masih menjaga hubungan yang baik dengan mereka. Namun, dalam konteks hubungan dengan keluarga suaminya, subjek mengungkapkan bahwa hubungan tersebut tidak harmonis.

c. Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam pengalamannya sendiri dan untuk menetapkan tujuan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan pada (CT) mengungkap bahwa cita-cita dan rencana subjek yaitu fokus membesarkan anak mereka. Pernyataan Ryff dan Keyes yang mendukung hal ini adalah bahwa individu yang memiliki tingkat tujuan hidup yang tinggi merasa bahwa baik masa lalu maupun masa kini dalam kehidupan mereka memiliki

makna yang penting. Mereka memiliki keyakinan yang memberikan tujuan dan alasan untuk hidup mereka (Wells, 2010).

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah faktor penting dimana seseorang mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat bagi seseorang. Penelitian yang dilakukan pada subjek mengungkapkan bahwa subjek banyak menghabiskan waktu dirumah, sehingga interaksi dengan lingkungan lebih banyak dilakukan di lingkungan rumah (bersama tetangga-tetangga sekitar). Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes (dalam Wells 2010) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi diperoleh oleh orang-orang yang memiliki rasa penguasaan dan dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai untuk kebutuhan dan nilai pribadi mereka.

e. Pengembangan Diri

Dalam penelitian ini mengungkap bahwa subjek melakukan aktualisasi diri di antaranya melalui ketaatan beribadah kepada Tuhannya. Dan (CT) merasa menjadi lebih dewasa dengan statusnya sekarang sebagai ibu dari anaknya dan sebagai istri. (CT) juga ingin mengembangkan dirinya dengan bekerja, namun saat ini masih terhalang dengan mengurus anak mereka.

f. Otonomi

Otonomi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah laku dan menjadi diri sendiri atau mandiri. Penelitian yang dilakukan pada (CT) mengungkap bahwa kemandirian yang dimaksud yaitu ketika subjek berani mengambil keputusan untuk menikah di usia muda. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes dimana individu yang memiliki otonomi tinggi menunjukkan orang-orang yang mandiri, mampu menahan tekanan

sosial dan bertindak dengan mengatur perilaku mereka dan mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadi (Wells, 2010).

2) Faktor *Psychological Well Being*

Pada faktor demografis, dalam faktor usia subjek menikah di usia 19 tahun dan saat ini berusia 23 tahun, hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Singer bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Ryff dan Singer, 1996). Subjek berjenis kelamin perempuan, hal ini didukung oleh pernyataan Ryff bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada pria.

Pada faktor dukungan sosial, subjek mendapatkan dukungan dari orangtua dan teman. Hal ini didukung oleh pernyataan (Sarafino, 1990) bahwa dukungan sosial yang diberikan untuk memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif serta memberikan support dalam menghadapi masalah.

Pada faktor pengalaman hidup, subjek merasa setelah menjadi ibu rumah tangga dan seorang istri tanggungjawabnya menjadi lebih besar, hal ini didukung oleh pernyataan Ryff tentang adanya evaluasi terhadap pengalaman hidup yang telah dijalani akan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena dengan begitu diharapkan individu tersebut dapat menerima dirinya saat ini.

4.2.2 Subjek 2 (GW)

1) *Dimensi Psychological Well Being*

Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh potensi psikologis

seseorang dan merupakan keadaan di mana individu dapat menerima diri mereka dengan baik, terlepas dari kelebihan dan kekurangan mereka. Ini didasarkan pada enam aspek kebutuhan biologis yang mencerminkan kriteria fungsi psikologi positif, yaitu kemandirian (*autonomy*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*) (Edwards, 2007).

a. Penerimaan Diri

Dimensi ini merupakan ciri utama mental yang sehat, meliputi evaluasi diri positif maupun negatif serta kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Penelitian yang dilakukan pada (GW) mengungkapkan bahwa subjek belum sepenuhnya menerima bahwa dirinya saat ini sudah menjadi seorang ibu. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes (2010) individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi adalah orang yang mampu menggali dan menerima banyak aspek dalam dirinya dan dapat melihat masa lalu dengan perasaan positif. Sedangkan individu yang penerimaan dirinya rendah muncul pada orang-orang yang tidak puas dengan diri sendiri.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. GW masih menjalin hubungan baik dengan keluarga, walaupun sekarang sudah tidak tinggal bersama mereka. Berkaitan hubungan dengan keluarga suami dapat dilihat dari interaksi subjek dan ibu mertua serta adik iparnya yang saling membantu menjaga anaknya dan ikut memberikan saran dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

c. Tujuan Hidup

Tujuan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam pengalamannya sendiri dan untuk menetapkan tujuan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan pada (GW) mengungkapkan bahwa cita-cita dan rencana subjek yaitu fokus membesarkan anak mereka. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes (dalam Wells 2010) individu yang memiliki tujuan hidup yang tinggi mereka merasa bahwa masa lalu dan masa kini dalam hidup mereka memiliki makna, mereka memiliki keyakinan yang memberi hidup mereka tujuan dan alasan untuk hidup.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah faktor penting dimana seseorang mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat bagi seseorang. Penelitian yang dilakukan pada subjek mengungkapkan bahwa subjek banyak menghabiskan waktu dirumah, sehingga interaksi dengan lingkungan lebih banyak dilakukan di lingkungan rumah (bersama tetangga-tetangga sekitar). Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi diperoleh oleh orang-orang yang memiliki rasa penguasaan dan dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai untuk kebutuhan dan nilai pribadi mereka (Wells, 2010).

e. Pengembangan Diri

Dalam penelitian ini mengungkap bahwa subjek melakukan aktualisasi diri di antaranya melalui ketaatan beribadah kepada Tuhannya. Dan (GW) merasa menjadi lebih dewasa dengan statusnya sekarang sebagai ibu dari anaknya dan sebagai istri. (GW) juga ingin mengembangkan dirinya dengan bekerja, namun saat ini masih terhalang dengan mengurus anak mereka.

f. Otonomi

Otonomi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah laku dan menjadi diri sendiri atau mandiri. Penelitian yang dilakukan pada (GW) mengungkap bahwa kemandirian yang dimaksud yaitu ketika subjek berani mengambil keputusan untuk menikah di usia muda. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes dimana individu yang memiliki otonomi tinggi menunjukkan orang-orang yang mandiri, mampu menahan tekanan sosial dan bertindak dengan mengatur perilaku mereka dan mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadi (Wells, 2010).

2) Faktor *Psychological Well Being*

Pada faktor demografis, dalam faktor usia subjek menikah di usia 20 tahun dan saat ini berusia 21 tahun, hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Singer (1996) bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Subjek berjenis kelamin perempuan, hal ini didukung oleh pernyataan Ryff (1995) perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada pria.

Pada faktor dukungan sosial, subjek mendapatkan dukungan dari orangtua dan teman. Hal ini didukung oleh pernyataan (Sarafino, 1990) bahwa dukungan sosial yang diberikan untuk memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif serta memberikan support dalam menghadapi masalah.

Pada faktor pengalaman hidup, subjek merasa setelah menjadi ibu rumah tangga dan seorang istri tanggungjawabnya menjadi lebih besar,

hal ini didukung oleh pernyataan Ryff (1995) adanya evaluasi terhadap pengalaman hidup yang telah dijalani akan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena dengan begitu diharapkan individu tersebut dapat menerima dirinya saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis dilihat dari masing-masing subjek, subjek pertama yaitu CT dilihat dari aspek penerimaan diri, CT sudah bisa menerima keadaan dirinya saat ini yang sudah menjadi ibu rumah tangga, jadi dapat dikatakan bahwa pada aspek ini, subjek CT tergolong baik. Aspek kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain, CT mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar namun tidak berhubungan baik dengan keluarga dari suami, dapat dikatakan bahwa subjek CT kurang baik dalam aspek hubungan positif dengan orang lain. Aspek ketiga yaitu tujuan hidup, CT mempunyai tujuan hidup dan target yang ingin dicapai, maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Aspek keempat yaitu penguasaan lingkungan, CT mempunyai hubungan baik dengan masyarakat disekitarnya, maka dapat dikatakan CT mempunyai penguasaan lingkungan yang baik. Aspek kelima yaitu pengembangan diri, CT dapat melakukan pengembangan diri dengan baik. Aspek yang keenam yaitu otonomi (kemampuan mengambil keputusan sendiri & mandiri), dilihat dari aspek ini CT dikatakan baik dan merupakan pribadi yang berani mengambil keputusan sendiri.

Subjek kedua yaitu GW dilihat dari aspek penerimaan diri, GW sepenuhnya belum bisa menerima keadaan dirinya dan dapat dikatakan

memiliki penerimaan diri yang kurang baik. Aspek kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain, GW mampu mempunyai hubungan baik dengan keluarga dari suami dan orang-orang dilingkungannya. Aspek ketiga yaitu tujuan hidup, GW mempunyai tujuan hidup dan target yang ingin dicapai, maka dapat dikatakan mempunyai tujuan hidup yang baik. Aspek keempat yaitu penguasaan lingkungan, GW mempunyai hubungan baik dengan masyarakat disekitarnya, maka dapat dikatakan GW mempunyai penguasaan lingkungan yang baik. Aspek kelima yaitu pengembangan diri, GW dapat melakukan pengembangan diri dengan baik. Aspek yang keenam yaitu otonomi (kemampuan mengambil keputusan sendiri & mandiri), dilihat dari aspek ini GW dikatakan baik dan merupakan pribadi yang berani mengambil keputusan sendiri

Dalam faktor yang mempengaruhi Psychological Well Being, pada faktor demografis, dalam usia subjek I menikah umur 20 tahun dan sekarang berusia 23 tahun. Sedangkan subjek II menikah umur 20 tahun dan sekarang berusia 21 tahun. Kedua subjek merupakan tamatan SMA dan SMK. Dalam faktor pengalaman hidup kedua subjek merasa tanggungjawabnya menjadi lebih besar ketika menikah, yaitu menjadi seorang istri dan seorang ibu, namun keluarganya juga berperan dalam memberikan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Clinebell, H. (2011). *Basic types of pastoral care & counseling: Resources for the ministry of healing & growth*. Abingdon Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Edwards, D.J. (2007). Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-Being in Young Athletes. Thesis. Sport and Leisure Sciences at The University of Pretoria.
- Duvall, E. M., & Miller. B. C. (1985). *Marriage and the family development: Sixth edition*. New York: Harper & Row Publisher, Inc.
- Fisher, J.W., Ng, D. (2017) Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions* 8, 179.
- Lubis, A. A. (2016). Latar Belakang Wanita Melakukan Perkawinan Usia Dini. *JPPUMA: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA (Journal of Governance and Political Social UMA)*, 4(2), 148-158.
- Moleong, L. (2010). Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology*. United States of America: John Willey & Sons.
- Walgito, B. (2017). *Bimbingan & konseling perkahwinan*. ANDI.
- Wells, I. E. (2010). Psychological well-being.