

ANALISIS *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA YANG MENJADI SINGLE PARENT PASCA KEMATIAN SUAMI DI KOTA TOMOHON

Queenry C. Rawung

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

Deetje J. Solang

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

Great E. Kaumbur

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis atau pemahaman mengenai diri sendiri dimana seseorang mampu untuk menerima diri sendiri, mampu untuk membentuk hubungan sosial yang positif serta menunjukkan kemandirian dan mampu untuk mengembangkan atau mengaktualisasi dirinya atau yang biasa disebut dengan *psychological well-being*, yang dilakukan pada wanita yang menjadi single parent pasca kematian suami di Kota Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang berfokus pada pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian dari ketiga subjek menunjukkan perbedaan yang mencolok antar dua subjek pertama dengan satu subjek terakhir. Subjek pertama dan kedua mampu untuk menunjukkan terpenuhinya kesejahteraan dalam aspek psikologis maupun dalam aspek ekonomi dan kehidupan sosial subjek. Sementara untuk subjek ketiga belum menunjukkan terpenuhinya kesejahteraan baik secara psikologis maupun secara ekonomi namun dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Kata Kunci: *Psychological Well-being*, Wanita, Single Parent

Abstract: This research aims to determine the picture of *psychological well-being* or understanding of oneself where a person is able to accept oneself, is able to form positive social relationships and shows independence and is able to develop or actualize himself or what is usually called *psychological well-being*, which is carried out in women who became single parents after the death of their husbands in Tomohon City. This research uses a qualitative research method that focuses on a phenomenological approach. The research results from the three subjects showed striking differences between the first two subjects and the last subject. The first and second subjects are able to demonstrate the fulfillment of well-being in the psychological aspect as well as in the economic and social aspects of the subject's life. Meanwhile, the third subject has not yet demonstrated complete well-being both psychologically and economically, but is able to adjust to his social environment.

Keywords: *Psychological Well-being*, Woman, Single Parent

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan suatu unit atau kelompok terkecil yang berada didalam masyarakat dan terdiri dari ayah, ibu dan anak yang setiap anggotanya memiliki tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Sementara menurut Gerungan, (Adison dan Suryadi, 2020) menjelaskan bahwa keluarga adalah kelompok social pertama dalam kehidupan manusia, dimana anggotanya belajar dan menyatakan diri sebagai manusia social didalam hubungan interaksi dengan kelompoknya termasuk pembentukan norma-norma sosial.

Keluarga umumnya memiliki anggota yang lengkap dimana ada ayah sebagai pemimpin, ibu sebagai pelindung serta anak yang menjadi penyemangat dalam mempertahankan sebuah keluarga. Namun tidak semua keluarga akan merasakan formasi keluarga yang lengkap dikarenakan banyak faktor. Salah satu faktor yang menjadi alasan banyak keluarga menjadi tidak lengkap adalah kematian dari salah satu anggota keluarga baik ibu maupun ayah. Kematian salah satu anggota keluarga akan berdampak besar bagi keberlangsungan hidup suatu keluarga baik dari aspek ekonomi sosial ataupun kebiasaan. Fenomena orang tua tunggal ini biasa disebut dengan single parent. Dimana orang tua yang menjadi single parent harus memegang kendali penuh dan bahkan menggantikan peranyang hilang dalam keluarga demi keberlangsungan hidup suatu keluarga.

Santrock mengemukakan bahwa ada dua macam single parent (Santrock, 2002), yaitu: 1) Single parent mother ialah ibu sebagai orangtua tunggal harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan,

pencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, membesarkan, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak.; 2) Single parent father ialah ayah sebagai orangtua tunggal harus menggantikan peran ibu sebagai ibu rumah tangga yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak dan mengatur pemasukan dan pengeluaran rumah tangga, selain itu juga memperhatikan dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak-anaknya. Selain kewajiban sebagai kepala rumah tangga yang harus mencari nafkah untuk keluarganya.

Dalam situasi sebagai orang tua tunggal wanita diharuskan untuk bisa menjalankan dua peran baik sebagai pendidik dan pengasuh serta memiliki peran sebagai pelindung dan pencari nafkah untuk anaknya. Wanita yang menjadi single parent diharuskan untuk mampu berperan sendiri dalam upaya mendidik anak, dan memastikan bahwa segala keperluan anak terpenuhi. Menurut Hurlock, pengertian single parent adalah orangtua yang telah menjanda atau menduda yang memiliki tanggung jawab untuk memelihara anaknya setelah kematian pasangannya (Wulan, 2020).

Wanita yang menjadi orangtua tunggal atau single parent akan mengalami banyak tantangan dan tekanan karena perannya sebagai ibu yang seharusnya menjadi pendidik dan pengasuh setelah bercerai harus juga menjalani peran sebagai pelindung dan pencari nafkah. Perubahan peran ini akan meningkatkan tingkat stress yang dirasakan karena peran ganda yang harus dijalankan baik sebagai pengasuh dan tulang punggung keluarga selain itu juga wanita single parent harus selalu

mengawasi secara penuh pendidikan karakter dan perilaku anak-anaknya agar tidak merasa kekurangan kasih sayang serta masalah lain yang bisa terjadi dalam keluarga.

Tekanan psikologis yang dirasakan oleh orangtua tunggal atau single parent tentu ditakutkan akan berpengaruh juga pada bentuk dan pola pengasuhan serta pendidikan pada anaknya yang akan berbahaya bagi diri mereka sendiri jika tidak bisa menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi.

Permasalahan psikologis yang dialami oleh wanita single parent tak terlepas dari tugas tugas yang harus dijalankan untuk menggantikan peran suami karena ditinggal oleh pasangan. Seorang wanita yang menjadi single parent tentunya juga membutuhkan suatu dukungan social baik dari keluarga, teman dan lingkungan tempat tinggalnya dalam menjalankan aktifitas dan peran barunya dalam melanjutkan hidup dan mengurus anak. Dukungan yang diberikan baik dari keluarga maupun orang sekitar kepada wanita single parent tentunya akan menjadi suatu kekuatan dan menimbulkan sebuah rasa atau perasaan terpenuhinya kesejahteraan psikologis.

Berikut adalah masalah-masalah yang muncul dan dihapai oleh wanita yang menjadi single parent (Hutasoit & Brahmana, 2021) yaitu: 1) Masalah ekonomi. Ekonomi merupakan faktor terpenting dalam kemakmuran individu dalam masyarakat untuk menjamin keberlangsungan hidup karena ekonomi merupakan penentu terpenuhinya kebutuhan hidup setiap hari. Wanita yang menjadi single parent harus memenuhi kebutuhan ekonomi dan harus mengurus semua kebutuhan tanpa bantuan orang lain.

2) Menanggung kebutuhan keluarga. Faktor ini merupakan tanggungjawab sebagai tulang punggung dalam keluarga yang harus memenuhi semua kebutuhan baik anak, ataupun jika mereka masih hidup bersama orangtua yang sudah rentah maka mereka juga harus memenuhi kebutuhan orangtuanya. 3) Berjuang sendiri dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Wanita yang menjadi single mother akan memilih bertanggungjawab penuh untuk tetap membiayai semua pengeluaran keluarga tanpa mengharapkan bantuan dari orang lain atau mengharapkan campur tangan pasangan (jika cera hidup) karena wanita yang memilih bercerai hidup dengan pasangannya memilih untuk tidak menjalin hubungan dengan mantan suami untuk menghindari konflik. 4) Memprioritaskan kebutuhan dan pendidikan anak. Single parent yang memutuskan bekerja alasan utamanya adalah agar kebutuhan anaknya dapat terpenuhi, setiap apapun yang mereka lakukan semuanya beralasan untuk kebahagiaan anak-anaknya. Mereka selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya meskipun tanpa hadirnya seorang ayah dalam kehidupan anaknya. Berperan menjadi orang tua tunggal membuat kehidupan mereka semakin sulit, meskipun begitu wanita yang menjadi single parent akan tetap berjuang menyekolahkan anaknya hingga sampai ke jenjang yang lebih tinggi dan berharap anaknya akan mendapat kehidupan yang lebih baik nantinya.

Kesejahteraan psikologis atau kepuasan batin dan kebahagiaan sering juga disebut juga dengan istilah *Psychological Well-being*. *Psychological Well-being* menurut Ryff

adalah suatu kondisi dimana seseorang mampu menerima dirinya sendiri, mampu membentuk hubungan sosial yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, sudah menetapkan tujuan hidup, merealistiskan potensi dalam diri, realisasi diri, pernyataan diri serta aktualisasi diri (Wells, 2010). Dimana kesejahteraan psikologis ini adalah kondisi dimana seseorang sudah mampu menerima dan mengembangkan diri untuk mencapai sebuah tujuan hidup yang positif dengan memaksimalkan semua potensi yang ada untuk menjalani hidup dengan baik kepedannya.

Dari uraian definisi *Psychological Well-being* diatas bisa disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dari individu merupakan suatu pemahan tentang diri yang mampu dan sanggup untuk mengembangkan potensi dirinya dalam lingkungan hidup dan sosial dalam upaya untuk menempatkan dirinya pada suatu kondisi yang lebih baik dan merasa cukup

Psychological Well-being yang dikembangkan oleh Ryff memiliki dimensi-dimensi seperti yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (Rahama & Izzati, 2021) yaitu;

1. Self-Acceptance (penerimaan diri). Merupakan seberapa besar individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, memahami setiap tindakan serta perasaan yang dimilikinya, menerima semua kondisi diri dengan apa adanya dan dengan kondisi apapun, serta dapat berfikir positif terhadap maslalnya.

2. Relations with Others (hubungan positif dengan orang lain). Merupakan suatu kemampuan individu untuk berinteraksi serta menjalin hubungna

dengan orang lain secara positif seperti; hangat, memiliki empati, rasa saling percaya, kasih sayang, dan lain-lain.

3. Personal Growth (pengembangan diri). Merupakan suatu kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dirinya, melihat setiap pencapaian yang telah dilakukan, suka dengan hal-hal baru, memiliki rasa sadar mengenai keharusan dalam perkembangan dirinya dari pada mengalami kondisi yang tetap dimana seluruh masalah diselesaikan.

4. Purpose in Life (tujuan hidup). Merupakan kemampuan individu untuk membentuk makna dan arahan dalam hidupnya, memiliki arah dan konsistensi dalam pandangan hidupnya, memiliki rasa terdapat makna dalam kehidupan yang sekarang maupun masa lalu, memiliki target dan tujuan hidup, serta keinginan untuk menghadapi setiap permasalahan dalam hidup.

5. Environmental Mastery (penguasaan lingkungan). Kemampuan individu dalam menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, dapat mengatur lingkungan yang kompleks, mampu memanfaatkan kesempatan yang ada guna mengembangkan diri, dan mengembangkan diri dengan melalui aktivitas mental maupun fisik.

6. Autonomy (otonomi) Kemampuan individu perihail membuat ataupun mengambil keputusan dengan mandiri, mampu menolak tekanan sosial guna berpikir dan berperilaku dengan beberapa cara tertentu, mampu menyusun tujuan hidup tanpa meminta persetujuan pada orang lain, dan mampu mengevaluasi diri sendiri.

Setelah melihat berbagai kemungkinan dan fenomena yang terjadi maka, peneliti ingin menggali

lebih dalam lagi mengenai 6 aspek atau fokus penelitian terkait *psychological well-being* pada wanita single parent yaitu diantaranya adalah gambaran kepuasan hidup, gambaran emosi positif, gambaran hubungan positif dengan orang lain, gambaran kemampuan untuk menjadi mandiri, gambaran kemampuan untuk mengembangkan diri dan gambaran kemampuan untuk melewati pengalaman buruk.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dalam proses penelitiannya. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015).

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 dalam penelitian ini adalah adalag 3 orang wanita yang sudah menjadi single parent di Kota Tomohon. Ketiga subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap penting. Ketiga subjek dalam penelitian ini memenuhi kriteria yang ditentukan yaitu yang pertama subjek menjadi single parent karna kematian suami, yang kedua jangka

waktu subjek penelitian menjadi single parent adalah kurang dari 1 tahun, yang ketiga adalah subjek penelitian merupakan seorang ibu rumah tangga dan tidak memiliki penghasilan sebelumnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara merupakan teknik pengambilan data di mana peneliti langsung berdialog dengan responden untuk menggali informasi dari responden (Suliyanto, 2018).

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

Hasil penelitian yang didapatkan pada ketiga sunjek dalam penelitian ini menunjukan perbedaan antara dua subjek pertama dengan subjek terakhir. Pada subjek pertama dan kedua menunjukan bahwa keduanya sudah merasa puas dan terpenuhi, subjek ini juga jauh lebih bisa menghargai hidup dan keadaannya yang sekarang ini. Sikap yang ditunjukan kedua subjek ini menggambarkan perasaan yang sangat bersyukur dan kelegaan serta penerimaan diri yang luas dari subjek yang menjadi seorang single parents. Sementara pada subjek ketiga belum menunjukan kepuasan dan penerimann diri pada keadaan dan kondisinya pada saat ini. Subjek mengatakan bahwa dirinya belum

merasa terpenuhi dan belum menemukan kepuasan pada kehidupannya karna faktor ekonomi dan kondisi yang sangat tiba tiba terjadi pada dirinya yang membuat dia sangat sulit untuk bisa menyesuaikan diri dan menerima keadaan dirinya. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes 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, Mereka tidak nyaman dengan apa yang telah terjadi di masa lalu mereka (Wells, 2010).

Pada gambaran emosi yang positif dan hubungan positif dengan orang lain ketiga subjek mampu untuk menunjukkan kesamaan dalam menggambarkan perasaan positif serta hubungan relasi yang baik dengan para keluarga maupun orang sekitar. Gambaran emosi positif dan energi positif yang dapat dirasakan oleh ketiga subjek bersumber dari keluarga dan orang sekitar terutama anak yang menjadi alasan untuk tetap bertahan didalam keterpurukan. Hal ini juga didukung oleh Muhammad yang menjelaskan bahwa emosi positif adalah emosi yang sama dengan emosi yang menyenangkan, selain itu emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif kepada orang yang mengalaminya (Muhammad, 2011).

Ketiga subjek juga merupakan pribadi yang gampang bergaul dan memiliki sikap yang disukai oleh orang lain sehingga orang-orang disekitar mereka juga berusaha untuk menjalin hubungan yang sama-sama berdampak

positif. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi muncul pada orang-orang yang memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk merasakan empati dan menerima hubungan manusia. (Wells, 2010)

Dalam aspek untuk menjadi mandiri dan mengembangkan kemampuan diri subjek pertama dan kedua menunjukkan kemajuan yang baik karena kedua subjek pertama bisa menjadi lebih mandiri dengan usaha dan kerja keras dengan bekerja dan membuka usaha sebagai topangan kehidupan mereka. Usaha mereka untuk mengembangkan diri juga dapat dilihat dari keinginan dan keseharian mereka yang sering mengikuti kegiatan gereja ataupun kegiatan sosial untuk mengembangkan bakat dan kemampuan mereka dibidang yang mereka gemari. 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)

Sementara subjek ketiga belum mampu untuk menunjukkan kemampuan menjadi mandiri karena belum bisa menemukan pekerjaan yang cocok serta masih menyerahkan sebagian besar kebutuhan finansialnya pada orangtua. Hal ini didukung oleh pernyataan Ryff dan Keyes individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi menunjukkan orang yang ingin terus berkembang, mereka dapat melihat peningkatan dalam diri dan perilaku

mereka dari waktu ke waktu, dan berubah ke arah cara meningkatkan pengetahuan dan efektivitas diri mereka (Wells, 2010).

Dalam aspek untuk melewati pengalaman buruk ketiganya mampu untuk menunjuka keiklasan dan mampu bangkit dari keterpurukan walaupun sempat merasa sangat terpukul dan merasakan kehilangan yang sangat besar. namun berkat dorongan orang sekitar ketiga subjek mampu untuk bangkit dan tidak terus merasakan kesedihan. Hal ini di dukung oleh pernyataan Ryff adanya evaluasi terhadap pengalaman hidup yang telah dijalani akan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena dengan begitu diharapkan individu tersebut dalam menerima dirinya saat ini dan pengalaman dimasa lalunya (Ryff, 1995).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas terdapat perbedaan dari ketiga subjek dalam eman fokus penelitian yang ada. Dalam dimensi dan fokus Psychological Well Being ketiga subjek memiliki tingkat kesejahteraan yang belum sama dan berbeda dimana satu diantara ketiga subjek yang menjadi bahan penelitian belum sepenuhnya merasakan kesejahteraan dalam dirinya. Pada kedua subjek pertama dan kedua sudah mampu untuk merasakan kesejahteraan baik dalam sudut kesejahteraan secara ekonomi maupun dan kesejahteraan secara psikologis dimana mereka mampu menunjukkan sikap untuk bersyukur dan menerima keadaan serta mampu untuk membuka diri dan bisa mengembangkan bakat agar bisa berkembang kedepannya. Sementara pada subjek ketiga belum menunjukan

terpenuhinya kesejahteraan psikologis secara utuh.

Dalam aspek emosi positif dan hubungan positif dengan orang lain ketiga subjek menunjukan adanya kesamaan karena ketiga subjek mampu menunjukan perasaan positif dan relasi yang baik dengan orang lain. Pada aspek kemampuan menjadi mandiri dan mengembangkan kandi juga menunjukan perbedaan karena subjek pertama dan kedua mampu untuk bisa memenuhi kemampuan untuk menjadi mandiri serta bisa mengembangkan diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adison. J, Suryadi. (2020). Peran keluarga dalam membentuk kedisiplinan anak kelas VII di SMP NEGERI 1 KOTO XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Jurnal Inovasi Penelitian. Vol.1 No.6, 1131-1138.
- Hutasoit, I. T. M., & Brahmana, K. M. B. (2019). Single mother role in the family.
- Muhammad, As'adi. (2011). Cara Kerja Emosi & Pikiran Manusia. Jogjakarta : DIVA Press
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7), 94-106
- Santrock, J. W. (2002). Life span development (terjemahan Chusairi & Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B. Bandung. Alfabeta.

- Suliyanto (2018). Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis, & Disertasi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). Metodologi penelitian kualitatif & grounded theory. FTK Ar-Raniry Press.
- Wells, I.E. (2010). Psychological Well Being: Psychology of Emotions, Motivations & Actions. New York: Nova Science Publishers, Inc
- Wulan. R. (2020). Motivasi Belajar Single Mother Terhadap Anak di Masa Pandemi Di Dusun Bukit Teungku. Yogyakarta. Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian.