

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perceraian merupakan salah satu penyebab putusnya atau berakhirnya perkawinan. Kata perceraian berasal dari kata “Cerai”. Cerai sendiri diartikan pisah, putus hubungan sebagai suami istri, talak. Cerai hidup diartikan perpisahan antara suami istri selagi kedua-duanya masih hidup. Jadi perceraian harus diputus melalui proses persidangan di pengadilan, tidak ada perceraian tanpa melalui proses persidangan di pengadilan (Usman, 2019).

Perceraian menimbulkan berbagai efek di antaranya fisik, emosional, dan psikologis bagi seluruh anggota keluarga. Alasan lain yang menyebabkan terjadinya perceraian, diantaranya adalah ketidaksepakatan dalam disiplin pada anak dan cara membesarkan anak. Selain itu, uang adalah salah satu sumber konflik dalam pernikahan dan kekecewaan istri apabila suaminya tidak menemukan dan memiliki pekerjaan, hal tersebut dapat menimbulkan hubungan yang tidak baik pada pasangan suami istri akhirnya dapat terjadi perceraian (Kertamuda, 2009). Perceraian terjadi pada seseorang dengan permasalahan yang berbeda, efeknya pada anak-anak sangat dipengaruhi oleh kematangan, kemampuan berfikir sehat, itikad baik dari orangtua, sekaligus faktor usia, kematangan emosi, dan kedewasaan psikologis (Coloroso, 2010).

Perceraian dapat membawa perasaan gagal, bersalah, permusuhan, dan mencaci diri sendiri, ditambah tingkat depresi, sakit, dan kematian yang tinggi.

(Kiston dkk dalam Papalia dkk, 2008). Seperti halnya perkawinan, perceraian juga merupakan suatu proses yang di dalamnya menyangkut banyak aspek seperti emosi, ekonomi, sosial, dan pengakuan secara resmi oleh masyarakat melalui hukum yang berlaku.

Subjective well being melibatkan evaluasi dari status seseorang saat di dunia. *Subjective well being* sebagai kombinasi dari beberapa aspek yang berdampak positif tanpa adanya pengaruh negatif dan kepuasan hidup secara umum. Istilah subjektif sering digunakan sebagai sinonim untuk kebahagiaan dalam literatur psikologi (Lopez dan Snyder, 2007).

Hasil studi perbandingan tentang perceraian di negara-negara berkembang, setiap masyarakat terdapat institusi atau lembaga yang menyelesaikan proses berakhirnya suatu perkawinan (perceraian) sama halnya dengan mempersiapkan suatu perkawinan (Ihromi, 2004).

Robles dan Kiecolt-Glaser (2003) mengungkapkan bahwa laki-laki dan perempuan yang berpisah atau bercerai memiliki tingkat kemungkinan yang lebih tinggi mengalami gangguan psikiatris, masuk rumah sakit jiwa, depresi klinis, alkoholisme, dan masalah psikosomatis, seperti gangguan tidur, dari pada orang dewasa yang sudah menikah. Kini semakin banyak bukti bahwa berbagai tipe kejadian yang menyebabkan stres, termasuk perpisahan pernikahan menurunkan kemampuan sistem pertahanan tubuh, menyebabkan individu yang berpisah dan bercerai rentan terhadap penyakit dan infeksi. Dalam satu penelitian terhadap perempuan yang baru saja berpisah (1 tahun kurang) cenderung menunjukkan kegagalan fungsi daya tahan tubuh daripada perempuan yang perpisahannya

terjadi beberapa tahun sebelumnya (1 sampai 6 tahun). Dalam suatu penelitian, individu yang pernikahannya tidak membahagiakan memiliki sistem pertahanan tubuh yang berfungsi secara tidak efektif dibandingkan dengan individu yang pernikahannya bahagia.

Contoh kasus yang pernah terjadi ditulis di blog Prabowo pada 26 Mei 2018, Bangkapos.com bercerita tentang kisah hidup seorang janda yang gagal membangun rumah tangga untuk yang kedua kalinya. Menjadi seorang janda merasa beban dalam menghadapi himpitan ekonomi, beban psikologi justru menjadi kendala utama saat kesendirian, tekanan batin menjadikannya merasa putus asa dan mendesak untuk meraih kesempatan yang ada. Janda sangat rentan dari segala permasalahan dan pandangan masyarakat, bahkan sering menanggung beban lebih berat dibanding duda, di satu sisi berperan sebagai ibu dari anak-anak, berperan sebagai kepala keluarga untuk memberi nafkah serta menjaga harkat dan martabat. Harus mampu bertahan tanpa didampingi sosok pria yang bisa menjaga, mengayomi dan menyayanginya sulit untuk menyembuhkan luka yang dirasa dalam menyandang status ganda agar menjadi kuat untuk anaknya dari gunjingan orang lain.

Diener (1984) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi ialah seseorang yang puas terhadap kondisi hidupnya dan memiliki pengalaman positif seperti merasa tenang, kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, kasih sayang, dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek negatif seperti khawatir, marah, stres, depresi, dan iri hati.

Diener (2003) menyatakan Penerimaan keadaan dalam istilah psikologi dikenal dengan istilah *Subjective well being*, yaitu suatu penilaian yang melibatkan aspek kognitif dan afektif terhadap sesuatu sehingga mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang. *Subjective well being* merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupan yang dialaminya termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, kepuasan terhadap area-area yang mempengaruhi tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah.

Eddington dan Shuman (2005) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Subjective well being* yang tinggi ialah individu yang puas terhadap kondisi hidupnya dan memiliki pengalaman positif seperti merasa tenang, kegembiraan, kepuasan, kebanggaan, kasih sayang, dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek negatif seperti khawatir, marah, stres, depresi, dan iri hati .

Untuk memperkuat permasalahan penulis melakukan wawancara terhadap responden. Hasil wawancara awal pada hari Kamis tanggal 17 Oktober, 2019 dengan T berusia 21 tahun, menikah pada tahun 2016 dikaruniai satu orang anak laki-laki berusia 2 tahun. Namun pernikahannya berakhir perceraian pada tahun 2018. T menyatakan bahwa perceraian dipicu karena sering terjadi cekcok, dan suami sering berbohong dan kurang tanggung jawab sehingga T merasa kecewa. Hal tersebut membuat T sulit untuk mempertahankan rumah tangganya. T merasa sedih jika memikirkan nasib anaknya yang masih kecil, sedangkan orang tuanya sudah bercerai dan merasa takut jika dampaknya terjadi pada anak. T mengatakan banyak perubahan ketika sudah bercerai harus kerja sendiri mencari nafkah dan

mencukupi kebutuhan sendiri tanpa harus membebani orang tua. Rasa cemas, bingung seringkali dirasakan kemudian pikiran kacau jika mengingat permasalahan dan akibatnya malas untuk menjalani aktivitas, ditambah gosip dari orang sekitar yang membuatnya terganggu dan mengingatkan tentang masa lalunya.

Hasil wawancara kedua pada hari Kamis tanggal 17 Oktober, 2019 dengan E berusia 20 tahun menikah di tahun 2017 dan dikaruniai satu orang anak laki-laki berusia 1 tahun. Setelah menikah E mengalami permasalahan. Awal mula permasalahan timbul setelah beberapa bulan menikah suami E pergi berlayar namun E tidak tahu bahwa dirinya sedang hamil dan belum sempat memberi tahu suaminya. Pada saat suaminya pulang E memberitahu perihal kehamilannya namun suaminya tidak percaya bahkan menuduh E selingkuh dan tidak mau menerimanya lagi. Pasca bercerai E sempat takut keluar rumah, hingga membuat dirinya kecewa dan sakit hati karena tuduhan suami, akan tetapi E berusaha mencoba menenangkan diri yakin bahwa dirinya tidak bersalah dan seringkali terganggu dengan gosip yang menyimpannya. E merasa sedih karena tidak pernah merasakan kasih sayang dari suami dan tidak diberi nafkah hubungannya digantung dan pikirannya menjadi kacau. Pasca bercerai E merasa sangat gelisah dan cemas akibatnya menjadi mudah sakit, tidak bisa mengontrol emosi, muak dan jengkel kemudian mudah menangis saat harga dirinya merasa direndahkan. Mengasuh anak seorang diri tanpa suami terkadang membuatnya merasa beban dan tertekan dengan kondisi yang dialami.

Hasil wawancara ketiga pada hari Jum'at tanggal 18 Oktober, 2019 dengan N berusia 30 tahun, menikah pada tahun 2007 dan dikaruniai tiga orang anak. Saat berumah tangga N merasa tidak nyaman dan bersikap kaku, sering berbeda pendapat ditambah lagi mertua yang ikut campur dalam rumah tangganya kemudian ada orang ketiga sehingga pernikahannya menjadi tidak harmonis dan akhirnya bercerai. N berkata bahwa faktor ekonomi yang kurang juga menyebabkan masalah dalam rumah tangga, N merasa kurang dipenuhi kebutuhannya dan nafkah batin juga dirasa kurang. Setelah bercerai N sempat terpuruk karna harus mencari nafkah dan membiayai sekolah anaknya. Ketika melihat pasangan yang harmonis N merasa sedih ketika mengingat masa lalu yang membuatnya kecewa, lebih sensitif mudah marah jika sudah merasa jenuh N terkadang malas untuk kerja dan memilih untuk menenangkan diri dengan cara tidur dibanding mencari hiburan maupun curhat dengan orang lain. Mengingat kebutuhan yang masih banyak membuatnya harus bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan anak-anaknya meskipun dirasa berat tanpa seorang suami namun N sadar bahwa kenyataannya harus berjuang seorang diri untuk tetap bertahan hidup.

Subjective well being merupakan sebuah istilah yang mengacu pada beberapa komponen terpisah seperti kepuasan hidup dan kepuasan dalam berbagai ranah kehidupan, seperti pernikahan, pekerjaan, pendapatan, rumah dan hiburan. merasakan efek positif seperti emosi dan *mood* yang menyenangkan hampir setiap waktu jarang mengalami perasaan negatif yang tidak teratur seperti depresi, stres, dan marah serta menetapkan apakah kehidupan seseorang merupakan kehidupan yang bermakna dan terpenuhi (Brule dan Maggino, 2017).

Diener (1984) mengungkapkan bahwa *Subjective well being* pada janda ketika bercerai akan mengalami kesepian, kesehatan yang buruk, kesulitan ekonomi, bahkan depresi seringnya muncul perasaan negatif dan hal-hal negatif. Edington dan Shuman (2005) menyebutkan Faktor lain yang diasumsikan dapat menjadi penyebab tingginya *Subjective well being* pada janda ialah dikarenakan adanya dukungan sosial dan integritas sosial yang baik sehingga seorang janda mampu menjali hidup dengan lebih positif dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi

Diener (2009) menyebutkan bahwa terdapat empat komponen yang dapat membentuk *Subjective well being* pada diri seseorang. Komponen tersebut meliputi kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), kepuasan ranah kehidupan (*Domain Satisfaction*), (*Positive Affect*) afek positif, dan (*Negative Affect*) afek negatif. Carr (2004) menyatakan bahwa manusia memiliki *subjective well being* yang tinggi jika orang tersebut mampu merasakan tingkat emosi positif yang lebih tinggi dari pada emosi negatif. Emosi positif terdiri dari kebahagiaan, semangat, optimis, dan keyakinan sedangkan emosi negatif berupa kecemasan, ketakutan dan frustrasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tyas dan Herawati (2017) yang berjudul “Stres, Strategi Koping, dan Kesejahteraan Subjective pada Keluarga Orang Tua Tunggal” menjelaskan, *Subjective well being* merupakan persepsi kepuasan dengan kondisi yang ada saat ini, apabila seorang janda tidak dapat menerima dan beradaptasi dengan kondisi sekarang berarti tidak merasa puas. Herbst (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada dasarnya *Single*

Mother memiliki kebahagiaan maupun *Subjective well being* yang lebih rendah dari pada sosok wanita yang memiliki pasangan atau menikah.

Perceraian yang mengakibatkan seseorang menyandang status janda di dalam masyarakat bukanlah suatu status yang memalukan apabila seseorang mampu mengaktualisasi dirinya, sehingga tidak dipandang sebelah mata dan tidak dianggap sebagai aib di masyarakat. Dengan cara seseorang mampu untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola hambatan atau masalah yang di hadapinya (Setyowati dan Uyun, 2014).

Beberapa wawancara dan fakta serta penelitian di atas menyatakan bahwa kebahagiaan seorang janda sangatlah penting karena akan berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Mengetahui pentingnya perasaan sejahtera terhadap janda pasca bercerai, suasana hati dan emosi mengenai kehidupan mereka yang berhubungan dengan peristiwa yang telah terjadi, serta pengalaman dan mengevaluasi tentang pengukuran seberapa bahagia seseorang terhadap kepuasan hidup dalam pernikahan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Subjective well being* Pada Wanita Pasca Bercerai”.

B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi aspek-aspek *Subjective well being* Pada Wanita Pasca Bercerai.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan memperkaya teori psikologi klinis, khususnya mengenai *Subjective well being* wanita Pasca Bercerai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Pasca Bercerai

Untuk janda yang mengalami perceraian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait *Subjective Well Being* pada diri mereka.

b. Peneliti selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan *Subjective well being* pada wanita yang mengalami perceraian.

