

**NASKA PUBLIKASI**  
**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING***  
**PADA PEREMPUAN *SINGLE PERENT* USIA DEWASA MADYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Disusun Oleh :**

**P'im Rizeh Umami**  
**NIM. 12 1081 1026**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2016**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WEEL BEING*  
PADA PEREMPUAN *SINGLE PARENT* USIA DEWASA MADYA**

Telah Disetujui pada Tanggal

08 Desember 2016

**Dewan Pembimbing**

Dra. Festa Yumpi, M.Si., Psikolog  
NPK. 1303588

Iin Ervina, S.Psi., M.Si  
NIP. 197510242005012001

**Tanda Tangan**



---



---

# **GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP PEREMPUAN *SINGLE PARENT* PADA USIA DEWASA MADYA**

I'im Rizeh Umami <sup>1</sup> Festa Yumpi <sup>2</sup> Iin Ervina <sup>3</sup>

## **INTISARI**

Setiap orang mendambakan kehidupan perkawinan bahagia dan sejahtera, namun terkadang perkawinan yang diharapkan individu tidak sesuai dengan kenyataan sehingga ada salah satu pasangan harus menjadi seorang *single parent*. Penelitian ini meneliti seorang perempuan *single parent* akibat perceraian dan ditinggal meninggal oleh suami, baik yang memiliki pekerjaan maupun yang tidak memiliki pekerjaan.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi gambaran *psychological well being* pada perempuan yang menjalankan perannya sebagai seorang *single parent* di usia dewasa madya ditinjau dari dimensi-dimensi *psychological well being*. Pendekatan studi kasus dipilih dengan menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi sebagai pengumpulan data. Peneliti memilih informan menggunakan teknik *variasi maksimum* dengan karakteristik perempuan *single parent* berusia 40-60 tahun yang ditinggal meninggal dan bercerai oleh suaminya, baik yang memiliki pekerjaan maupun yang tidak memiliki pekerjaan, sehingga peneliti menggunakan empat orang *single parent* dengan karakteristik yang berbeda. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis tematik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan *single parent* usia dewasa madya memiliki *psychological well being* yang positif, yang ditunjukkan dengan perempuan *single parent* usia dewasa madya memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan yang baik, dan merasakan pribadinya terus tumbuh. Penelitian ini juga menemukan temuan baru bahwa terdapat dimensi-dimensi *psychological well being* lainnya seperti *perceived social support*, aktualisasi diri, dan *coping religiusitas* pada perempuan *single parent* usia dewasa madya.

**Kata kunci :** *psychological well being*, perempuan *single parent* dewasa madya

- 
1. Peneliti
  2. Dosen Pembimbing I
  3. Dosen Pembimbing II

## **THE OVERVIEW OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF WOMEN SINGLE PARENT IN MIDDLE AGE**

P'im Rizeh Umami <sup>1</sup> Festa Yumpi <sup>2</sup> Iin Ervina <sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

*Everyone longed for happy and prosperous married in life, but sometimes marriages are expected to individuals do not correspond with the reality that there is one partner must be a single parent. This study examines a women single parent due to divorce and left to die by her husband, whether they have a job or are unemployed.*

*The aim of study was to explore the overview of psychological well being in women who carry out its role as a single parent of middle age in terms of the dimensions of psychological well being. A case study approach chosen using depth interview and observation as data collection. Researchers chose informants using maximum variation technique with characteristic of women single parent aged 40-60 years were left dead and divorced by her husband, whether they have a job or who do not have work, so researchers used four single parent with different characteristics. Data analysis technique used is thematic analysis.*

*The results of this study indicate that women single women in middle age have positive psychological well being, as indicated by women single parent in middle age have self-acceptance is good, able to establish positive relationships with others, to be independent, to have a purpose in life, mastery a good environment, and personal taste continues to grow. The study also discovered new findings that there are dimensions of psychological well being such as perceived social support, self-actualization, and coping religiosity on a women single parent in middle age.*

**Keywords : psychological well being, women single parent in middle age**

- 
1. Researcher
  2. First Supervisor
  3. Second Supervisor

## A. PENGANTAR

Menurut Maslow (Nisa 2009) pernikahan akan mematangkan kepribadian dan emosi seseorang serta memenuhi separuh dari kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, yang pada gilirannya akan menjadikan manusia mampu mencapai puncak pertumbuhan kepribadian yang mengesankan. Semua pasangan ingin hidup bahagia dan memiliki keluarga yang utuh, sehingga kebahagiaan merupakan hal utama yang menjadi tujuan yang diharapkan dari sebuah perkawinan. (Dewi 2008) Perjalanan perkawinan yang diharapkan oleh masing-masing individu terkadang tidak sesuai dengan kenyataannya, sehingga salah satu dari pasangan harus menjadi seorang *single parent*. Penyebab terjadinya *single parent* dapat bermula dari permasalahan keluarga yang tidak bisa terselesaikan, akhirnya berujung perceraian atau ditinggal meninggal, sehingga perempuan *single parent* terpaksa berpisah dari suami. Peran baru yang dijalani perempuan *single parent* mengharuskan untuk mencari nafkah, menjadi kepala keluarga, dan menjalankan fungsi ganda yaitu sebagai ibu serta ayah bagi anak-anaknya.

Ahumner dan Turner (Jefrie dan Musabiq 2013) menyatakan bahwa *single parent* merupakan keluarga yang terjadi bila hanya ada satu orang tua yang masih memiliki tanggungan anak dan tinggal bersama anak-anaknya dalam suatu keluarga dan didalam satu rumah. Perempuan yang menyandang status dan perannya sebagai *single parent*, terutama *single parent* yang berada di usia madya akan mengalami beberapa masalah psikologis. Hasil penelitian dari Enggong (2013) menjelaskan bahwa perempuan *single parent* yang berada di masa dewasa madya akan dihadapkan pada masa dimana seseorang berusaha untuk mencapai

apa yang menjadi tujuan mereka dalam hidup dan dalam keluarga termasuk apa yang mereka impikan untuk anak mereka sebagai ekonomi keluarga menjadi kunci utama dalam keluarga.

*Single parent* yang mampu menghadapi masalah dan menangani gangguan psikologis dengan baik, akan mampu bangkit dari masalah psikologis yang sebelumnya dialami, bahkan dapat menegmbangkan diri. Beberapa penelitian menemukan bahwa seorang perempuan *single parent* mengalami peningkatan dalam otonomi, kebahagiaan, keterlibatan sosial, peningkatan dalam karir, resiliensi seorang *single parent* meningkat ketika mengembangkan perencanaan dan mampu memecahkan masalah dengan efektif, mampu mencari dukungan sosial, dan dukungan lingkungan membantu *single parent* dalam mengolah rumah tangga (Jufrie dan Musabiq 2013).

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi dinamika terbentuknya *psychological well being* pada perwmpuan *single parent* usia dewasa madya. Penelitian ini berusaha menggambarkan *psychological well being* ditinjau dari dimensi-dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mendapatkan gambaran terorganisasi dengan baik, lengkap dan pemahaman yang utuh mengenai terbentuknya *psycological well being* pada

perempuan *single parent* di usia dewasa madya. Studi kasus dipilih karena peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang utuh dan terintegrasi (Robert, 2002).

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth focused interview*). Wawancara dilakukan untuk mengeksplorasi terbentuknya *psycgological well being* pada perempuan *single parent* usia dewasa madya. Hal ini diungkap melalui makna pengalaman subjektif terhadap perempuan *single parent* usi dewasa madya yang mengalami perceraian dan ditinggal meninggal oleh suaminya baik memiliki pekerjaan maupun tidak memiliki pekerjaan. Observasi juga dilakukan sebagai metode pengumpulan metode sekunder yang bertujuan untuk mendeskripsikan *setting* dari kasus yang diteliti sehingga didapatkan pemahaman dan makna kejadian sesuai dengan konteks yang dialami oleh subjek. Observasi dilakukan untuk mengetahui proses *interaksi* perempuan *single parent* dengan orang lain seperti : anak, saudara, tetangga atau teman, dan mengetahui kegiatan perempuan *single parent* saat dirumah ataupun saat bekerja. Catatan lapangan (*field-note*) juga digunakan sebagai tambahan pengumpulan data.

Subjek penelitian ini adalah empat perempuan *single parent* usia dewasa madya yang mengalami perceraian dan ditinggal meninggal oleh suaminya baik yang memiliki pekerjaan maupun tidak memiliki pekerjaan. Peneliti menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling* dengan jenis *maximum variation* yaitu memilih subjek yang memiliki perbedaan karakteristik agar peneliti mendapatkan keunikan kasus. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Penelitian ini juga berupaya meningkatkan generabilitas dan kredibilitas, sehingga peneliti menggunakan teknik yaitu triangulasi data, dalam

hal ini peneliti menggunakan beberapa metode pengambilan data seperti wawancara, observasi, dan catatan lapangan serta melakukan evaluasi dari subjek penelitian (*member checking*), dengan tujuan untuk menyesuaikan hal yang telah dituliskan oleh peneliti dengan yang dimaksud oleh subjek penelitian.

### **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sejak tanggal 30 Juli 2016 sampai 03 Agustus 2016, peneliti memperoleh gambaran mengenai dinamika terbentuknya *psychological well being* terhadap perempuan *single parent* melalui dimensi-dimensi *psychological well being*. Bentuk-bentuk yang dijelaskan dibawah ini merupakan hasil integrasi dari pengalaman yang dihayati oleh keempat subjek. Peneliti juga mendapatkan temuan-temuan baru mengenai terbentuknya *psychological well being*. Dinamika terbentuknya *psychological well being* serta temuan baru yang ditemukan peneliti berdasarkan hasil penelitian akan dibahas sebagai berikut :

#### **1. Apek-aspek yang membentuk *psychological well being* pada perempuan *single parent* di usia dewasa madya**

##### **a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)**

Keempat subjek *single parent* usia dewasa madya memiliki aspek penerimaan diri yang sama yaitu menerima diri dengan keadaan saat ini. Subjek penelitian berusaha menerima diri secara positif setelah ditinggal oleh suaminya dengan cara menerima keadaan yang sekarang seperti mampu menerima diri meskipun kondisinya sakit dan tidak ada yang



merawat, mampu menerima bahwa suaminya sudah meninggal, dan merasa cukup dengan penghasilan yang dimiliki, baik penghasilan dari hasil bekerja, bantuan *financial* dari keluarganya, maupun dari tunjangan pensiunan dari suaminya. Penerimaan diri subjek termasuk karakteristik sentral dari individu yang sehat mental dan matang yang akhirnya mendukung terciptanya kondisi *well being*. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Ardilla (2013) yang menunjukkan bahwa individu yang menerima dirinya apa adanya, mensyukuri apa yang ada pada dirinya, memiliki pemahaman diri yang baik akan mengenali kekurangan dan kelebihan pada dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu menghadapi kenyataan dari pada hanya menyerah pada realita, pengunduran diri atau tidak adanya harapan. Individu yang sudah mampu mencapai harapannya akan menerima keadaan sekarang pasca ditinggal oleh suaminya.

**b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)**

Keempat subjek penelitian yang bercerai dan ditinggal meninggal oleh suaminya memiliki hubungan baik dengan tetangga dan anak. Hubungan baik dengan tetangga ditunjukkan keempat subjek dengan cara subjek tidak pernah bertengkar, menolong tetangga pada saat kesulitan dan saat ada acara selamatan serta menjenguk tetangga yang sedang sakit, bahkan mengantar kerumah sakit. Hubungan baik dengan anak ditunjukkan keempat subjek dengan cara bekerja sama, saling berbagi

makanan, memenuhi kebutuhan anak, dan berkomunikasi dengan baik seperti bercanda, dan *sharing*. Subjek yang tidak bekerja, baik yang ditinggal meninggal maupun bercerai dengan suaminya memiliki rasa kasih sayang berupa sayang terhadap anaknya, mengerti keadaan anaknya yang saat ini sibuk dengan pekerjaannya, dan merasa kasihan kepada orang lain, karena sudah ditolong. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Aprilia (2013) yang menunjukkan bahwa Individu yang tetap mampu menjaga interaksi sosialnya dengan lingkungannya akan mampu membantu dirinya untuk memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain.

### **c. Kemandirian**

Kempat subjek penelitian memiliki aspek kemandirian dalam memenuhi kebutuhan secara mandiri, mengatasi masalah secara mandiri, dan mengambil keputusan secara mandiri. Subjek yang bercerai dan tidak bekerja, mandiri dalam hal mengambil keputusan secara mandiri, mengatasi kesedihan saat ditinggal bercerai oleh suaminya, dan memenuhi kebutuhan secara mandiri, sedangkan subjek yang bercerai tidak bekerja mandiri dalam hal mengatasi masalah secara mandiri dan mengambil keputusan secara mandiri. Subjek yang ditinggal meninggal dan bekerja mandiri dalam hal mengatasi masalah, mengatasi kesulitan, dan mengambil keputusan, sedangkan subjek yang ditinggal meninggal dan tidak bekerja mandiri dalam hal mengatasi kesedihan, mengambil keputusan, dan mengerjakan aktivitas secara mandiri. Hasil penelitian ini

senada dengan hasil penelitian Suryani (2010) yang menunjukkan bahwa ibu sebagai orang tua tunggal dan sebagai kepala keluarga diidealkan sebagai ibu yang mandiri yang tidak hanya mengurus rumah dan pengasuhan anak, namun juga mendukung otonomi dan bekerja, dengan bekerja ibu sebagai kepala keluarga akan mendapat penghasilan sendiri guna menopang kebutuhan hidup keluarga.

**d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)**

Keempat subjek perempuan single parent usia dewasa madya ini, baik yang ditinggal meninggal oleh suaminya maupun yang ditinggal bercerai oleh suaminya memiliki aspek penguasaan lingkungan yang sama yaitu berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat seperti mengikuti kegiatan pengajian, PKK, dan arisan. Keempat subjek tersebut, menjadi anggota yang aktif dalam kegiatan masyarakat yang diikuti. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Hasanah (2016) yang menunjukkan bahwa *single parent* dituntut mampu mengkombinasikan dengan baik antara pekerjaan domestik (pekerjaan rumah) dan publik (pekerjaan yang berhubungan dengan lingkungan sosial dan orang lain). *Single parent mother* yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan dapat berinteraksi sosial baik dengan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitarnya.

**e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)**

Keempat subjek penelitian memiliki aspek tujuan hidup yaitu aspek pertama mendefinisikan ulang peran *single parent*, dimana subjek

menyadari perubahan-perubahan dan membiasakan diri sebagai seorang *single parent* semenjak ditinggal oleh suaminya. Aspek kedua, memahami makna *single parent*, aspek ini menjelaskan seorang *single parent* memiliki dua peran atau tanggung jawab dan mengerjakan aktivitas-aktivitas serta bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari secara mandiri semenjak ditinggal oleh suaminya. Aspek ketiga, memiliki tujuan hidup, penelitian ini menemukan seorang *single parent* pada usia madya ingin membahagiakan keluarga khususnya anaknya. Subjek yang bekerja baik ditinggal meninggal maupun bercerai memiliki aspek tujuan hidup yang sama yaitu mendefinisikan ulang peran *single parent*, memahami makna sebagai *single parent*, dan memiliki tujuan hidup. Subjek yang tidak bekerja baik yang ditinggal meninggal maupun bercerai memiliki aspek tujuan hidup yang berbeda yaitu subjek yang ditinggal meninggal memiliki aspek tujuan hidup, mampu memahami makna sebagai seorang *single parent* dan memiliki tujuan hidup, sedangkan subjek yang bercerai memiliki aspek tujuan hidup, mampu mendefinisikan ulang peran *single parent* dengan menyadari perubahan setelah bercerai dengan suaminya dan memahami makna sebagai *single parent*. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Adriani (2015) yang menunjukkan bahwa sebuah perceraian dapat dikatakan sebagai peristiwa yang menimbulkan perasaan traumatis, namun bagi setiap orang yang merasakan peristiwa tersebut, mereka memiliki cara untuk bangkit dari keterpurukan dan mendapatkan hikmah dari apa yang telah terjadi. Seseorang yang bisa bangkit dan

memetik hikmah dari peristiwa tragis atau kejadian yang tidak diinginkan akan dapat menemukan makna hidup mereka.

**f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Keempat subjek penelitian memiliki aspek pertumbuhan pribadi yaitu subjek mampu mengenali kelemahan diri sendiri, mampu memperbaiki diri sendiri dengan cara memperbaiki tutur kata dan mengontrol emosi, serta mengembangkan *proactive coping* seperti mampu beradaptasi setelah ditinggal oleh suaminya, dan bangkit dari kesedihannya dengan cara mencari aktivitas, bekerja, dan bermain dirumah tetangga. Subjek yang ditinggal meninggal oleh suaminya baik yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang sama yaitu mengenali kelemahan diri sendiri, mengembangkan *proactive coping*, dan memperbaiki diri sendiri. Subjek yang bercerai dengan suaminya baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang berbeda yaitu subjek yang bercerai dengan suaminya dan bekerja, mampu mengenali kelemahan diri sendiri dan mampu memperbaiki diri sendiri, sedangkan subjek yang bercerai dengan suaminya dan tidak bekerja, mampu mengenali kelemahan diri sendiri dan mengembangkan *proactive coping*. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Cyprina dan Cahyanti (2013) yang menunjukkan bahwa individu yang sumber psikososial telah berkembang dengan baik, kontrol diri yang baik, harga diri yang tinggi dan memiliki optimisme, cenderung bersifat proaktif terhadap kesehatan yang dapat meminimalkan efek stres.

Keempat subjek memiliki keinginan kuat untuk menjaga kondisi kesehatannya dan berusaha semaksimal mungkin dalam menjalankan hidup. Stres yang dirasakan bukanlah menjadi hambatan bagi mereka untuk tetap berusaha melawan rasa sakit akibat Lupus. Mereka justru melakukan hal-hal yang positif yang dapat menguntungkan di masa yang akan datang. Hal ini seperti diungkapkan Reuter & Schwarzer (2009) bahwa *Proactive Coping* mencerminkan usaha untuk membangun sumber daya yang memfasilitasi kemajuan melalui tujuan yang menantang dan pertumbuhan personal.

## **2. Temuan Baru Penelitian**

### **a. *Perceived Social Support***

Aspek *Perceived Social Support* menunjukkan individu memiliki dukungan psikologis berupa penguat psikologis, dukungan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan dukungan akan tergantung terhadap orang lain. Keempat subjek penelitian ini memiliki aspek *perceived social support* yang berbeda, yang ditunjukkan bahwa subjek yang bercerai dan bekerja mendapat penguat psikologis dan mendapat bantuan ekonomi, sedangkan subjek yang bercerai dan tidak bekerja mendapat penguat psikologis, mendapat bantuan ekonomi, dan tergantung terhadap orang lain. Subjek yang ditinggal meninggal dan bekerja mendapat penguat psikologis, sedangkan subjek yang ditinggal meninggal suaminya dan tidak bekerja mendapat bantuan ekonomi, dan tergantung terhadap orang lain.

Dukungan sosial yang diterima oleh keempat subjek penelitian didapat dari lingkungan disekitar individu seperti anak, tetangga, saudara, dan teman. Melalui penerimaan terhadap dukungan sosial, individu mulai bangkit dari kesedihannya, menuju situasi bahagia. Individu mendapat rasa aman, kedekatan, menjadi bagian dari kelompok, merasa dihargai oleh lingkungan sekitar dan mendapat bantuan ekonomi. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Andriani (2015) yang menunjukkan bahwa sebelum mencapai sebuah kebermakanaan hidup, informan mengalami proses untuk bangkit dari keterpurukan. Proses yang dialami oleh masing-masing individu dapat berbeda namun dari pengalaman yang dijalani oleh informan proses bangkit dari keterpurukan itu sendiri terjadi atas adanya dukungan yang diberikan dari orang-orang terdekat seperti keluarga (anak dan orang tua), teman maupun lingkungan dekat informan. Dukungan itu berupa nasehat maupun semangat sehingga memunculkan motivasi dalam diri informan untuk berubah dan bangkit dari keterpurukan agar dapat menjalankan hidup yang lebih baik. Setelah muncul motivasi dalam diri untuk berubah, informan cenderung lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara memasrahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT, kemudian mengikhlaskan segala sesuatunya. Hal tersebut mampu menjadikan informan lebih bisa fokus dalam bekerja serta selalu berfikir positif.

## **b. Aktualisasi**

Aspek aktualisasi menunjukkan individu memiliki pemberdayaan potensi diri, keempat subjek memiliki aspek aktualisasi yang sama, namun sumber pemberdayaan potensi dirinya yang berbeda. Subjek yang bercerai bekerja memperdayakan potensinya dengan mengerjakan aktivitas sehari-hari, sedangkan subjek yang bercerai dan tidak bekerja memperdayakan potensinya dengan bekerja dan mengambil pengasuhan anak. Subjek yang ditinggal meninggal oleh suaminya dan bekerja memperdayakan potensinya dengan bekerja, sedangkan subjek yang ditinggal meninggal dan tidak bekerja tidak memperdayakan potensi dirinya. Pemberdayaan potensi diri seorang perempuan *single parent* usia dewasa madya menjadi penguat untuk bangkit dari kesedihan menuju kebahagiaan dan juga menjadi pencapaian tujuan untuk membahagiakan keluarganya. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Pradipta (2015) yang menunjukkan bahwa wanita lajang dewasa madya yang berpendidikan rendah lebih menekankan pada pemenuhan kebutuhan individu sendiri, individu merasa potensi dirinya teraktualisasi ketika mendapat pekerjaan dan mendapat penghasilan sendiri yang dapat digunakan untuk memenuhi segala kebutuhannya.

## **c. Coping Religius**

Aspek *coping religius* ini menjelaskan mengenai individu memecahkan suatu masalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan mengerjakan sholat dan berdoa serta bersyukur kepada Allah.



Keempat subjek penelitian memiliki aspek *coping religius* yang sama yaitu bersyukur atas rezeki yang didapat, bersyukur atas sesuatu yang dimiliki saat ini, dan menerima keadaan saat ini bahwa suaminya sudah meninggal dengan cara pasrah atas ketentuan atau kehendak Allah. Keempat subjek juga berusaha bangkit memenuhi kebutuhan, dan mengatasi kesulitan untuk mencapai tujuan dengan cara sholat dan berdoa. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Ellison (Astuti 2011) yang menyebutkan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well being* dalam diri seseorang, sehingga individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, maka memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi, serta mengalami dampak *negative* peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terbentuknya *psychological well being* pada perempuan *single parent* usia dewasa madya terdapat enam aspek. Peneliti juga menemukan temuan penelitian baru yaitu tiga aspek yang berpengaruh *terbentuknya psychological well being* diantaranya *perceived social support*, aktualisasi, dan *coping religiusitas*. Penjelasan mengenai aspek-aspek terbentuknya *psychological well being* serta temuan baru yang ditemukan oleh peneliti akan dibahas sebagai berikut :

## **1. Aspek-Aspek Terbentuknya Psychological Well Being pada Perempuan Single Parent Usia Dewasa Madya**

- a. Penerimaan Diri : Subjek mampu menerima diri atas penghasilan yang didapat, mendapat bantuan *finansial*, menerima bahwa suaminya sudah meninggal, dan menerima diri dengan kondisi sakit dan tidak ada yang merawat.
- b. Hubungan Positif dengan Orang lain : Subjek mampu menjalin hubungan baik dengan tetangga dan anak, serta memiliki rasa kasih sayang.
- c. Kemandirian : Subjek mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengatasi masalah, kesedihan dan kesulitan secara mandiri, serta mengerjakan aktivitas secara mandiri.
- d. Penguasaan Lingkungan : Subjek mampu menguasai lingkungan dengan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat.
- e. Tujuan Hidup : Subjek mampu memahami makna sebagai *single parent*, memiliki tujuan hidup yaitu ingin membahagiakan keluarga khususnya anaknya, dan mendefinisikan ulang peran *single parent* dengan menyadari perubahan-perubahan setelah ditinggal suaminya dan membiasakan diri sebagai seorang *single parent*.
- f. Pertumbuhan Pribadi : Subjek memiliki pertumbuhan pribadi dengan mengenali kelemahan diri sendiri, memperbaiki diri sendiri, dan mengembangkan *proactive coping*.

## **2. Temuan Baru Penelitian**

- a. *Perceived Social Support* : Subjek mendapat dukungan psikologis, bantuan ekonomi, dan tergantung terhadap orang lain.
- b. Aktualisasi : Subjek mengaktualisasikan dirinya dengan memperdayakan potensi diri dengan cara bekerja, mengambil peran pengasuhan anak, dan mengerjakan aktivitas sehari-hari.
- c. *Coping Religius* : Subjek melakukan *coping religius* setelah ditinggal suaminya dengan bersyukur, dan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara berusaha, sholat, dan berdoa.

Peneliti setelah menarik kesimpulan dari hasil pembahasan, maka ada beberapa saran bagi pihak yang terkait mengenai penelitian terbentuknya *psychological well being* pada perempuan *single parent* usia dewasa madya sebagai berikut :

### **1. Saran bagi Perempuan *single Parent***

Perempuan *single parent* diharapkan mempertahankan *psychological well being* positif yang dimiliki dengan menjaga kesehatan, tetap melakukan kegiatan-kegiatan yang mengarah kehal yang positif sehingga bisa mengembangkan potensi diri sendiri.

### **2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya bisa menambahkan variasi subjek atau mengambil subjek dengan karakteristik *single parent* yang berjenis kelamin laki-laki, membedakan antara laki-laki dan perempuan, variasi usia, faktor lama menjadi *single parent*, dan perbedaan *single parent* yang memiliki

anak dan tidak, sehingga bisa melihat keunikan kasus dari beragam karakteristik subjek yang dipilih dan mendapat dinamika *single parent* yang utuh dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. (2015). *Makna hidup pada perempuan single parent karena bercerai*. Naskah publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/>
- Ahsyari. (2015). *Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent : Studi kasus single parent di Kabupaten Paser*. E-Journal Psikologi Fisip Unmul. <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp>
- Aprilia, W. (2013). *Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda)*. E-Journal Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unmul. <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/>, diakses pada tanggal 05-10-2016
- Astuti,V. (2011). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Psychological Well Being Pada Pasangan Muda*. Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.
- Dewi, E. (2013). *Dinamika Psikologis Pada Pria Dan Wanita yang Menjalani Pisah Ranjang*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Hasanah, U. (2016). *Psychological Well-Being pada Single Moter yang Ditinggal Meninggal Suaminya*. Skripsi. Tidak Diterbitkan.
- Jufrie, F dan Musabiq, S (2013). *Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dan Kesehatan Mental Pada Single Mother*. Jurnal Program Ekstensi Fakultas Psikologi Universitas Indonesi. Jakarta.
- Suryani, Y. (2010). *Penyesuaian diri Ibu sebagai kepala keluarga (Studi kasus di Kelurahan Pulisen, Kecamatan Boyolali, Kabupaten Boyolali)*. Skripsi. (Tidak diterbitkan). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.