

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF PADA WANITA PASCA BERCERAI**

SKRIPSI

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



Oleh :

Alhimni Fabiansyah
NIM 1810811007

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2022**

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF PADA WANITA PASCA BERCERAI**

Telah Disetujui Pada Tanggal

27 Juli 2022

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog

(NPK. 1975053111312445)



Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog

(NPK. 1992011912003915)



HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA WANITA PASCA BERCERAI

Alhimni Fabiansyah¹, Istiqomah², Ria Wiyatfi Linsiya³

INTISARI

Perceraian dapat memberikan dampak dalam berbagai aspek, secara fisik, pikiran, emosional, maupun perilaku. Munculnya kondisi, situasi, dan perasaan-perasaan negatif pada wanita yang bercerai akan memengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Kesejahteraan subjektif adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif. Salah satu faktor yang menentukan kesejahteraan subjektif adalah kebersyukuran. Kesejahteraan subjektif yang tinggi pada wanita pasca bercerai dibutuhkan agar mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan setelah bercerai.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai. Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan melibatkan 202 responden wanita yang telah bercerai dan berstatus janda. Pengumpulan data menggunakan skala kebersyukuran Yuwanto (2014) dan skala kesejahteraan subjektif Miranda (2017). Uji hipotesis menggunakan uji korelasi non parametrik spearman rank dengan bantuan *SPSS v 26 for Windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai ($r = 0,519$; $P < 0,05$). Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif wanita pasca bercerai. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor demografi yang berkontribusi dalam kesejahteraan subjektif individu. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh instansi terkait dalam menyusun program pendampingan pada wanita pasca bercerai.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif, kebersyukuran, wanita bercerai

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

RELATIONSHIP OF GRATITUDE AND SUBJECTIVE WELL BEING IN WOMEN POST DIVORCE

Alhimni Fabiansyah¹, Istiqomah², Ria Wiyatfi Linsiya³

ABSTRACT

Divorce can impact in various aspects, physically, mentally, emotionally, and behaviorally. The emergence of negative conditions, situations, and feelings in divorced women will affect their subjective well-being. Subjective well-being is a person's perception of his life experience, which consists of cognitive and affective evaluations. One of the factors that determine subjective well-being is gratitude. High subjective well-being in post-divorce women is needed to be able to adapt to the changes after divorce.

The purpose of this study was to determine the relationship between gratitude and subjective well-being in post-divorce women. The researcher used a quantitative research design involving 202 female respondents who were divorced and widowed. The data collection uses the gratitude scale, Yuwanto (2014) and the subjective welfare scale, Miranda (2017). Hypothesis testing using a non-parametric Spearman rank correlation test with the help of SPSS v 26 for Windows.

The results of this study indicate that there is a fairly strong relationship between gratitude and subjective well-being in post-divorce women ($r = 0.519$; $P < 0.05$). This means, that the higher the level of gratitude, the higher the level of subjective well-being of post-divorce women. Future researchers are expected to pay attention to demographic factors that contribute to individual subjective well-being. The results of this study can be used as material for consideration by the relevant agencies in preparing mentoring programs for post-divorce women.

Keywords: subjective well being, gratitude, divorced women

-
1. Researcher
 2. Advisor I
 3. Advisor II

A. PENDAHULUAN

Salah satu bentuk intimasi masa dewasa awal dalam hubungan adalah pernikahan. Harapannya pada masa ini individu dapat memiliki hubungan sosial serta komitmen dalam pernikahannya dan membentuk keluarga yang diharapkan sehingga dapat mencapai tujuan bersama, akan tetapi pada faktanya tidak semua keluarga mampu mencapai hal tersebut (Wahyu et al., 2019)

Realita dalam rumah tangga tak selalu berjalan sesuai dengan keinginan. Banyak sekali tantangan yang harus dihadapi oleh pasangan, yang tak jarang juga melunturkan fungsi-fungsi sebuah keluarga. Tak jarang juga setiap masalah dalam rumah tangga bila tidak mampu diatasi akan berujung pada keputusan untuk bercerai. Perceraian adalah keputusan pasangan suami istri untuk melepas ikatan dari suatu perkawinan yang disebabkan oleh alasan tertentu dan sehingga keduanya tidak lagi memiliki kewajiban untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai suami istri (Eriyanda & Khairani, 2018). Perceraian terjadi karena pasangan suami istri sudah tidak menemukan jalan keluar (Manna et al., 2021).

Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil, Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), terhitung hingga Juni 2021 sebanyak 3,97 juta penduduk Indonesia berstatus cerai hidup dan Provinsi Jawa Timur menempati posisi sebagai provinsi dengan penduduk berstatus cerai hidup terbanyak secara nasional. Jumlahnya mencapai 829,14 ribu jiwa atau 2,02% dari total penduduk Jawa Timur yang mencapai 40,99 juta jiwa.

Data dari Pengadilan Agama (PA) Jember, tercatat dari tahun 2021 – Februari 2022, sebanyak 6.714 kasus mendapatkan putusan cerai. Berdasarkan jumlah penyelesaian perkara terbanyak, Jember menempati peringkat 1 di Jawa Timur dan berada pada peringkat ke 3 se-Indonesia. Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti di Pengadilan agama Jember, kasus dengan putusan cerai gugat lebih banyak dibandingkan dengan putusan cerai talak. Adapun usia pasangan yang bercerai yaitu mulai dari rentang usia 20 – 40 tahun. Berdasarkan data dari tahun 2019 – 2022 kasus perceraian di Jember dilatar belakangi oleh beberapa penyebab diantaranya adalah poligami, KDRT, meninggalkan salah satu pihak,

perselisihan dan pertengkaran serta karena faktor ekonomi. Jumlah kasus dengan faktor penyebab yang tertinggi adalah karena faktor ekonomi dan pertengkaran serta perselisihan yang terjadi terus menerus.

Amato (dalam Maulana & Faradina, 2018) menjelaskan bahwa individu yang bercerai menunjukkan penurunan kesehatan fisik dan psikologis yang signifikan dibandingkan dengan individu yang tidak bercerai. Menurut hasil penelitian (Herlany, 2022) menyebutkan bahwa wanita yang mengalami perceraian pernah merasakan trauma dan berpotensi mengalami stress berat di awal masa penyesuaian setelah bercerai, kondisi stress tersebut ditandai dengan gejala mudah tersinggung dan marah, sulit tidur, mengalami penurunan nafsu makan, perubahan pada kondisi emosional seperti mudah khawatir, cemas, dan sering menangis.

Penelitian Khan & Aftab (2013) menyebutkan bahwa perceraian memberikan dampak terhadap berbagai domain kehidupan wanita seperti perubahan status keuangan, status sosial, menurunnya tingkat kesehatan fisik, mental, serta perubahan tanggung jawab hak asuh anak serta jaminan pendidikannya. Selain itu menurut Luppicini dan Saleh (dalam Muhammad et al., 2019), masalah yang dihadapi wanita setelah bercerai dan berstatus janda juga terkait dengan pandangan lingkungan sekitar terhadap dirinya, masalah terkait hubungan dengan keluarga, hubungan dengan mantan suami, dan masalah pekerjaan.

Perceraian yang terjadi menyebabkan dampak dalam berbagai aspek, baik dari segi fisik, pikiran, emosional, maupun perilaku. Munculnya perubahan status yang menuntut adaptasi atau penyesuaian baru pada wanita yang bercerai secara tidak langsung akan memengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah penilaian secara menyeluruh seseorang terhadap pengalamannya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif merupakan penilaian kepuasan individu terhadap keseluruhan hidupnya. Sedangkan, evaluasi afektif adalah penilaian yang berkaitan dengan akumulasi apakah individu lebih dominan merasakan emosi yang menyenangkan (afek positif) dan emosi yang tidak menyenangkan (afek negatif).

Terbentuknya afek positif dan negatif adalah hasil dari respon individu terhadap peristiwa, kejadian atau pengalaman individu (Ariati, 2010)

(Diener, 1984) menyebutkan bahwa pernikahan dan keluarga adalah salah satu faktor yang berperan dalam tingkat kesejahteraan subjektif individu. Kesejahteraan subjektif individu akan mengalami penurunan ketika individu tersebut bercerai, yang juga berpengaruh terhadap dukungan sosial yang ada dan adanya perubahan terkait kondisi keuangan atau ekonomi (Diener & Ryan, dalam .

Berdasarkan temuan dilapangan, pada subjek wanita yang sudah mendapatkan putusan bercerai didapatkan hasil wawancara dengan gambaran kesejahteraan subjektif sebagai berikut. Berdasarkan komponen kognitif dengan aspek kepuasan hidup didapatkan hasil wawancara bahwa terdapat subjek yang merasa kurang puas dengan kehidupannya dalam domain pernikahan, pekerjaan, dan pendidikan. Subjek merasa belum mendapatkan hal yang diinginkan dalam hidup dan merasa hidupnya belum sesuai dengan yang diharapkan. Namun juga terdapat beberapa subjek yang menyatakan bahwa dirinya memiliki kebanggaan dan kepuasan hidup setelah bercerai.

Komponen selanjutnya adalah komponen afektif dengan dua aspek yakni afek negatif dan afek positif. Respon emosional yang muncul dari hasil wawancara menyatakan adanya emosi negatif yang dialami subjek mulai dari masalah yang sering muncul dalam rumah tangga sebagai pemicu perceraian hingga pada proses akhir mendapatkan putusan cerai dan menyandang status sebagai janda. Beberapa bentuk emosi negatif yang dialami oleh subjek antara lain adalah sedih dan seringkali menangis, perasaan marah, malu, menyesal, dan kebencian. Subjek juga kerap kali merasa stress, tertekan, hingga jatuh sakit setiap minggu. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa tidak puas dengan kehidupan pernikahannya yang didominasi oleh keadaan-keadaan tidak menyenangkan selama sebelum bercerai hingga pasca bercerai. Subjek menyesal karena menikahi seorang laki-laki yang menurut subjek tidak tepat untuk dirinya dan tidak bertanggung jawab terhadap keluarganya. Subjek mengatakan bahwa dirinya trauma dengan pengalaman pernikahannya yang berujung pada perceraian. Reaksi emosional yang selanjutnya adalah afek positif yang mengindikasikan perasaan atau emosi

menyenangkan yang dirasakan subjek. Pada subjek perasaan positif ini berbentuk rasa lega, senang, kepuasan, kesuksesan, kedamaian dan juga kebanggaan karena telah keluar dari situasi masalah rumah tangga.

(Diener, 1984) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yakni faktor demografi (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, agama dan pernikahan), faktor penghasilan, kontak sosial, peristiwa hidup, aktivitas atau kegiatan yang dilakukan dan kepribadian. Namun, selain faktor-faktor tersebut, terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yakni kebersyukuran (McCullough et al., 2002). Bersyukur adalah kecenderungan seseorang dalam merespon secara positif peran maupun kebaikan yang dilakukan oleh orang lain (McCullough et al., 2002). Kebersyukuran terwujud dari rasa berterimakasih individu kepada sumber eksternal diluar dirinya yang ditujukan karena kebaikan, pengalaman hidup, kejadian dan peristiwa yang diterimanya (Emmons & McCullough dalam (Prameswari & Ulpawati, 2019). Bersyukur dapat memunculkan emosi positif dan kenangan yang positif pada setiap pengalaman yang terjadi dalam hidup individu, sehingga hal tersebut juga akan berpengaruh pada persepsi individu dalam mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh (McCullough et al., 2002).

Bagi para wanita pasca bercerai meskipun berada dalam situasi kesulitan namun mereka tetap harus memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik, agar mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan setelah bercerai. Terdapat berbagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang, akan tetapi rasa syukur adalah salah satu penentu yang memungkinkan individu untuk mencapai kesejahteraan subjektifnya yang tinggi Watkins, Philip C. dalam (Emmons & McCullough, 2004). Sehingga dengan adanya hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada wanita yang mengalami perceraian. Sehingga bagi wanita pasca bercerai yang memiliki gambaran kesejahteraan subjektif yang rendah dapat meningkatkan kesejahteraannya dengan cara meningkatkan rasa syukur sehingga mampu memberikan pengaruh positif pada

cara pandang terhadap masa depan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik pasca bercerai.

B. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional.

2. Populasi, Sampel, Sampling

Dalam penelitian ini wilayah populasi penelitian adalah perempuan yang mendapatkan putusan cerai di Pengadilan Agama Kabupaten Jember pada Januari – April tahun 2022. Sedangkan sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode dan instrument penelitian, disamping pertimbangan waktu, tenaga, dan biaya (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan berdasarkan tingkat kesalahan 5% sebanyak 202 sample dari rata-rata kasus putusan cerai sebanyak 480 per bulan. Jumlah ini berdasarkan pada penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dari *Issac* dan *Michael*.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi. Adapun yang menjadi karakteristik dari subjek adalah sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin perempuan
- b. Telah menerima putusan cerai pada tahun 2022, di Pengadilan Agama Negeri Jember
- c. Berstatus Janda

3. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner secara langsung dalam bentuk skala *Likert*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu 2 skala untuk mengukur

kesejahteraan subjektif berupa skala *SPANE* (Diener et al., 2009) dan *SWLS* (Diener et al., 1985) yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian (Miranda et al., 2017). Kebersyukuran diukur menggunakan skala GQ6 Skala kesejahteraan yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian (Yuwanto et al., 2014). Semua alat ukur berbentuk kuisioner dengan jenis skala likert. Pemberian skor mulai dari rentang sangat setuju/sesuai = 4, setuju/sesuai = 3, tidak setuju/tidak sesuai = 2, sangat tidak setuju/sesuai = 1. Sebelum skala tersebut digunakan, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada dua orang *expert judgement*. Setelah dilakukan uji keterbacaan peneliti melanjutkan dengan melakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui seberapa besar validitas dan reabilitas item dari alat ukur yang digunakan. Uji validitas pada ketiga skala menunjukkan semua item pada valid yang ditandai dengan hasil $> 0,316$ (r tabel) yang artinya seluruh item dinyatakan valid. Sedangkan nilai reliabilitas pada ketiga skala berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar menunjukkan nilai > 0.8 dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat reliabilitas sangat baik.

4. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan menggunakan (SPSS) *Versi 26 for window*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti kembali melakukan uji validitas dan reliabilitas pada data dari penelitian sesungguhnya. Selanjutnya peneliti melanjutkan melakukan uji asumsi sebagai syarat dilakukannya uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis Rank Spearman Rho, hal ini dikarenakan bentuk data dalam penelitian ini adalah ordinal dan tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti melanjutkan uji hipotesis menggunakan rank spearman sebagai alternatif karena syarat uji asumsi tidak terpenuhi. Hasil dari uji hipotesis Rank Spearman akan menunjukkan nilai korelasi apakah terdapat hubungan antara variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada perempuan pasca bercerai.

C. HASIL PENELITIAN

UJI KORELASI SWB dan KEBERSYUKURAN			
		KEBERSYUKURAN	SPANE B
KEBERSYUKURAN	Correlation Coefficient	1.000	.519**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	202	202
SPANE B	Correlation Coefficient	.519**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF KESULURUHAN

		Frequency	Percent
Valid	TINGGI	107	53.0
	RENDAH	95	47.0
Total		202	100.0

KEBERSYUKURAN KESULURUHAN

		Frequency	Percent
Valid	TINGGI	119	58.9
	RENDAH	83	41.1
Total		202	100.0

TINGKAT SWB PER-ASPEK

Kategori	Kepuasan Hidup		Afek Positif		Afek Negatif	
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%
TINGGI	113	55.9	104	51.5	148	73.3
RENDAH	89	44.1	98	48.5	54	26.7
Total	202	100.0	202	100.0	202	100.0

TINGKAT KEBERSYUKURAN PER-ASPEK

Kategori	Intensity		Frequency		Span		Density	
	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%	Frequency	%
TINGGI	121	59.9	102	50.5	142	70.3	112	55.4
RENDAH	81	40.1	100	49.5	60	29.7	90	44.6
Total	202	100.0	202	100.0	202	100.0	202	100.0

DATA DEMOGRAFI DAN DEKSRIPSI SETIAP VARIABEL							
Kategori Demografi	Jmlh	%	SWB		Kebersyukuran		
			Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	
Usia	16 Tahun	4	2 %	2	2	3	1
	20 - 30 Tahun	114	56 %	57	57	66	48
	31 - 40 Tahun	66	32 %	38	28	40	26
	40 - 50 Tahun	18	10 %	10	8	10	8
	Total	202	100 %	107	95	119	83
Pendidikan	SD	56	28%	23	33	30	26
	SMP	69	34 %	37	32	44	25
	SMA/SMK	71	35 %	43	28	42	29
	S1/SEDERAJAT	6	3 %	4	2	3	3
	Total	202	100 %	107	95	119	83
Lama Pernikahan	< 1 Tahun	16	8 %	7	9	8	8
	1 - 3 Tahun	60	29 %	36	24	39	21
	4 - 6 Tahun	44	22 %	22	22	23	21
	7 - 10 Tahun	30	15 %	17	13	21	9
	> 10 Tahun	38	19%	15	23	18	20
	> 20 Tahun	14	7 %	10	4	10	4
	Total	202	100 %	107	95	119	83
Alasan Perceraian	Ekonomi	68	34 %	35	33	41	27
	KDRT	28	14 %	16	12	17	11
	Perselingkuhan	24	12 %	13	11	14	10
	Perselisihan	64	31 %	33	31	38	26
	Ditinggal Pergi	14	7 %	8	6	7	7
	Tidak Memiliki Keturunan	4	2 %	2	2	2	2
	Total	202	100 %	107	95	119	83
Pekerjaan	Wiraswasta	64	32 %	33	31	40	24
	Profesi	6	3 %	4	2	4	2
	Petani/Buruh Tani	18	9 %	9	9	7	11
	Karyawan/Pelayan	24	12 %	14	10	16	8
	Tidak Bekerja/IRT	90	44 %	47	43	52	38
	Total	202	100 %	107	95	119	83
Penghasilan Perbulan	Tidak Ada Penghasilan	76	37 %	38	38	43	33
	Rp. 100.000 - Rp. 1.000.000	80	40 %	38	42	49	31
	Rp. 1.000.000 - Rp. 2.000.000	26	13 %	18	8	15	11
	Rp. 2.000.000 - Rp. 4.000.000	14	7 %	10	4	9	5
	> Rp. 4.000.000	6	3 %	3	3	3	3
Total	202	100.0	107	95	119	83	

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai ($r = 0,519$; $P < 0,05$). Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif wanita pasca bercerai. Dinamika dalam aspek-aspek kebersyukuran yang menjadi satu kesatuan akan mempengaruhi aspek-aspek yang ada dalam kesejahteraan subjektif. Bono et al., (2012) menjelaskan dinamika yang terjadi antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif dapat ditinjau ketika individu mengalami peningkatan perasaan emosi positif, maka dirinya dapat pula meningkatkan afek positifnya.

Rasa syukur yang tinggi yang dimiliki oleh wanita pasca bercerai dalam bentuk menyadari dan mengakui bahwa ada peran atau keterlibatan orang lain dalam setiap hal kebaikan yang diterimanya, mampu mengungkapkan rasa syukur misalnya dengan ungkapan terima kasih atau alhamdulillah, memberi apresiasi dengan cara membalas kebaikan dengan kebaikan, menjaga atau merawat kebaikan yang diterima, melakukan perbaikan diri, menyadari bahwa sesuatu yang diterima adalah bentuk pemberian yang mungkin belum/tidak pantas diterima. Mampu menyebutkan bentuk kebaikan atau pengalaman yang diterima yang mendatangkan manfaat baginya, menyebutkan peran-peran orang lain maupun Tuhan dalam hidupnya.

Wujud bersyukur itulah yang akan menciptakan rasa bahagia dan senang sebagai ekspresi dari emosi positif. Emosi positif yang dihasilkan tersebut terbentuk dari stimulus berupa peristiwa, pengalaman atau kebaikan yang diterima individu yang diolahnya menjadi suatu hal yang positif melalui respon bersyukur. Selanjutnya, individu akan membentuk persepsi dan interpretasi terhadap kondisi emosionalnya tersebut. Individu akan menerjemahkan dan memaknai perasaan yang dirasakannya tersebut sebagai hal yang membahagiakan, menyenangkan, memberi pengalaman berarti dalam hidupnya, memberikan rasa puas dan lain sebagainya.

Sehingga dengan bersyukur, individu mampu lebih sering merasakan emosi positif yang menyenangkan yang akan mempengaruhi tingkat afek positif

nya. Rasa syukur juga membentuk suatu persepsi positif baru yang akan mempengaruhi cara pandang serta interpretasinya terhadap pengalaman atau peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Proses tersebut secara langsung akan mempengaruhi penilaian akhir individu terhadap kepuasan hidup. Langston (dalam Gaol & Darmawanti, 2022) juga menjelaskan bahwa individu dapat memanfaatkan pengalaman positif dengan memprosesnya agar bermanfaat secara psikologis. Adanya kemampuan untuk merasakan kejadian positif dalam hidup individu dan menikmatinya akan mengarahkan diri kepada pengalaman yang lebih memuaskan.

Pramithasari & Suseno (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa orang dengan tingkat kebersyukuran yang cukup tinggi juga memiliki kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi, hal ini karena rasa syukur akan menghasilkan respon positif terhadap sesuatu yang diterimanya dalam hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Eriyanda & Khairani (2018) juga menyebutkan bahwa individu yang telah resmi bercerai dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi disebabkan oleh tingginya tingkat kebersyukuran yang dimiliki.

Lebih lanjut Kristanto (dalam Miranda et al., 2017) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan rasa syukur akan lebih sering menerima peristiwa hidup yang bermakna positif dan hal tersebut erat kaitannya dengan afek positif dalam kesejahteraan subjektif, karena syukur dapat memunculkan bentuk ekspresi kebahagiaan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Arbiyah, Imelda, dan Oriza (dalam Miranda et al., 2017) memberikan hasil bahwa semakin seseorang bersyukur, maka tingkat kesejahteraan subjektifnya akan semakin tinggi pula. Temuan dari penelitian tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa ada hubungan yang positif antara rasa syukur yang tinggi dan tingkat kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai.

Berdasarkan kategori tingkat kesejahteraan subjektif, sebanyak 107 responden berada kategori tingkat tinggi. Kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai dengan tingginya kepuasan hidup, dan tingginya afek positif serta menurunnya afek negatif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kim dan McKenry (dalam Maulida & Sari, 2016) yang menyatakan bahwa wanita yang berstatus janda dan mengalami perceraian memiliki SWB yang lebih baik karena

mereka melepas dan tidak mempertahankan pernikahannya yang penuh dengan kejadian atau peristiwa tidak menyenangkan (Maulida & Sari, 2016) Sasongko et al. (2013) juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri pada setiap individu yang menghadapi perceraian akan berbeda-beda, Bagi beberapa wanita, kehidupan setelah bercerai dapat menjadi suatu hal yang positif dan melegakan dibandingkan pada saat mereka belum bercerai.

Penelitian ini juga menunjukkan selain tingginya tingkat kepuasan hidup dan afek positif yang menunjukkan kesejahteraan subjektif berada pada kategori tinggi, juga terdapat afek negatif yang juga berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita pasca bercerai dengan kategori tingkat afek positif yang tinggi juga memiliki tingkat afek negatif yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Watson (dalam Murisal & Hasanah, 2017) bahwa antara afek negatif dan afek positif mempunyai sisi independen yang tidak saling mempengaruhi, karena seseorang yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi bisa dalam waktu bersamaan mengalami afek negatif seperti merasa marah, merasa cemas, merasa tertekan, merasa gugup dan merasa bersalah kepada orang lain.

Berdasarkan kategori tingkat kebersyukuran, sebanyak 119 responden berada kategori tingkat kebersyukuran yang tinggi. Kebersyukuran yang tinggi ditandai dengan adanya 4 aspek yang berdiri secara bersamaan pada individu yang memiliki kecenderungan bersyukur, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*(McCullough et al., 2002).

Berdasarkan kategori tingkat pendidikan terakhir, sebanyak 43 responden dengan tingkat pendidikan SMA/SMK/Sederajat berada dalam tingkat kesejahteraan subjektif kategori tinggi dan kategori rendah berada pada tingkat pendidikan SD. Hal ini sesuai dengan pendapat Safarina et al. (2014) yang menyebutkan bahwa sekalipun pendidikan tidak mempengaruhi SWB secara signifikan, tetapi kesejahteraan subjektif selalu meningkat disetiap tingkatan pendidikan. Pendidikan memiliki pengaruh pada kesejahteraan subjektif yang berfungsi sebagai sumber daya dalam menjalankan hidup yang lebih baik.

Berdasarkan kategori lama pernikahan, sebanyak 36 responden dengan lama pernikahan 1 – 3 tahun berada dalam tingkat kesejahteraan subjektif kategori tinggi dan sebanyak 24 responden masuk dalam kategori rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Prastuti, Endang (2019) yang menyebutkan bahwa pada usia pernikahan 1 – 5 tahun kepuasan hidup pasangan berada dalam kategori rendah, sedangkan untuk afek positif cenderung tinggi dibandingkan afek negatif pada usia pernikahan 1 – 5 tahun.

Berdasarkan kategori jenis pekerjaan, sebanyak 47 responden dengan status IRT/Tidak bekerja berada dalam tingkat kesejahteraan subjektif kategori tinggi. Menurut Ariati (2010) menyebutkan bahwa berdasarkan *bottom up theories* sebagai salah satu pendekatan teori dalam kesejahteraan subjektif menyebutkan bahwa pekerjaan yang memadai mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang karena pekerjaan adalah sesuatu yang penting bagi kehidupan seseorang untuk melanjutkan hidup. Bagi seseorang yang tidak memiliki pekerjaan bukan berarti tidak memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, hal ini diasumsikan oleh peneliti karena terdapat faktor-faktor lain, misalkan adanya dukungan dan bantuan dari keluarga (Diener, Harter & Arora dalam Safarina et al., 2014)

Berdasarkan kategori rata-rata penghasilan perbulan, sebanyak 38 responden dengan rata-rata penghasilan Rp.100.000 – Rp. 1.000.000 berada dalam tingkat kesejahteraan subjektif kategori tinggi. Diener (1984) menyatakan bahwa individu yang dengan sumber keuangan yang cukup akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Semakin banyak penghasilan yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektifnya.

Penelitian ini selain mengungkap adanya hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai, juga mengungkap informasi yang berkaitan dengan demografi para responden yang diasumsikan juga menentukan tingkat kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran pada responden.

Dalam penelitian ini, setting situasi hanya ditujukan pada situasi pasca bercerai. Hal ini menjadi keterbatasan penelitian ini karena *setting* situasi tidak diperluas pada situasi sebelum, selama proses bercerai hingga menerima hasil putusan resmi bercerai. Sedangkan pada beberapa kasus perceraian, gambaran SWB yang rendah juga ditemukan pada subjek yang berstatus masih dalam proses bercerai.

Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 202 orang dengan taraf kesalahan 5%. Hal ini menjadi keterbatasan karena populasi atau data kasus perceraian di kabupaten Jember sangat tinggi dengan kenaikan yang juga signifikan dalam setiap bulannya, sehingga jumlah responden yang sekian kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Penelitian ini hanya mengungkap hubungan kesejahteraan subjektif dengan 1 variabel yakni variabel kebersyukuran. Hal ini juga menjadi keterbatasan dalam penelitian, dikarenakan berdasarkan hasil data demografi dari penelitian ini terdapat beberapa kategori yang diasumsikan juga memiliki hubungan dengan tingkat kesejahteraan subjektif seseorang.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai ($r = 0,519$; $P < 0,05$). Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif wanita pasca bercerai.
- b. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa wanita bercerai yang terlibat pada penelitian memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Sebanyak 119 responden masuk dalam tingkat kebersyukuran yang tinggi dengan prosentase 58% dan sebanyak 83 responden masuk dalam kategori tingkat kebersyukuran yang rendah dengan prosentase 41%. Kebersyukuran yang tinggi tersebut ditandai dengan adanya 4 hal yang berdiri secara bersamaan

pada responden yakni, kecenderungan untuk lebih merasa bersyukur, kecenderungan mengungkapkan rasa syukur lebih sering, *span*: kecenderungan merasa bersyukur dalam berbagai kondisi hidup pada domain tertentu, dan kecenderungan merasa bersyukur dan berterima kasih terhadap lebih banyak orang.

- c. Selain kebersyukuran yang tinggi, tingkat kesejahteraan subjektif responden juga berada dalam kategori yang tinggi. Sebanyak 107 responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif keseluruhan yang tinggi dengan prosentase 53%. Kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai dengan meningkatnya kepuasan hidup, dan tingginya afek positif serta menurunnya afek negatif. Wanita pasca.
- d. bercerai yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung puas terhadap kondisi hidupnya dalam berbagai domain dan lebih sering mengalami afek positif dibandingkan dengan mengalami afek negatif.

2. Saran

1. Disarankan bagi wanita yang bercerai untuk dapat mempertahankan tingkat kebersyukuran yang tinggi dengan cara mengungkapkan perasaan bersyukur nya terhadap orang lain, keluarga, dan kepada Tuhan, hal ini juga bisa dilakukan dengan rutin menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari agar dapat lebih sering merasakan pengalaman dan emosi positif dan serta dapat meningkatkan kepuasan hidup yang tinggi.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor demografi yang berkontribusi dalam kesejahteraan subjektif individu.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh instansi terkait dalam menyusun program pendampingan pada wanita pasca bercerai.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J. (2010). Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123. http://eprints.undip.ac.id/51612/1/1._SWB_dan_kepuasan_kerja_Vol_8_No_2_Okt_2010.pdf
- Bono, G., Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In *Positive Psychology in Practice* (pp. 464–481). wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Diener, E. (1984). Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude* (R. A. Emmons & M. E. McCullough, Eds.). Oxford University Press, Inc.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2018). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai Di Aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1269>
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Unesa di Masa Pandemi Covid-19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 180–194.
- Herlany, S. (2022). Psikologi Perempuan Dewasa Awal Pasca Perceraian. *Journal of Family Studies*, 6(2).
- Khan, F., & Aftab, S. (2013). Marital Satisfaction and Perceived Social Support as Vulnerability Factors to Depression. In *American International Journal of Social Science* (Vol. 2, Issue 5). www.aijssnet.com
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21. <https://doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.443>
- Maulana, F., & Faradina, S. (2018). Kebahagiaan Pada Perempuan Bercerai Yang Memiliki Anak Dan Yang Tidak Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 74–89.
- Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 7–18.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality*

and Social Psychology, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

Miranda, N., Amna, Z., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., Kuala, S., Aceh, B., & Pengajar, S. (2017). Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Padaindividu Dengan Status Cerai Mati Dan Cerai Hidup). *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1).

Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychological Well-Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi*, 10(10), 101–113.

Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Jurnal Penelitian Psikologi. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.

Prastuti Endang. (2019). Subjective Well-Being Ibu ditinjau Dari Usia dan Lama Pernikahan (Preliminary Study Pada Ibu “Muda” Usia 20-40 Tahun. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 187–194.

Safarina, N. A., Mawarpury, M., & Sari, K. (2014). Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Berdasarkan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 62–70.

Sasongko, R. D., Frieda, N. R. H., & Febriana K, I. (2013). Resiliensi Pada Wanita Usia Dewasa Awal Pasca Perceraia Di Sendangmulyo, Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3), 500–515.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.

Wahyu, D., Lestari, P., & Psikologi, J. (2019). Acta Psychologia Subjective Well-Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai. In *Acta Psychologia* (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Yuwanto, L., Maria, C., Septine, S., & Santoso, M. (2014). *Validasi The Gratitude Questionnaire (GQ-6)*.

Identitas Peneliti

Nama : Alhimni Fabiansyah
 Alamat : Dsn Krajan, Desa Petung, Kec. Bangsalsari - Jember
 No. Hp : 082333049812
 Email : alhimnifabiansah@gmail.com

