

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Santrock (2010) masa perkembangan dewasa awal yang dimulai pada rentang usia 20 - 40 tahun serta merupakan masa awal kemandirian ekonomi, serta perkembangan karier dan intimasi menjadi sangat penting. Karena pada masa dewasa awal jika individu tidak mampu memperoleh intimasi yang diwujudkan dalam bentuk membangun komitmen dengan orang lain, ia akan merasa terisolasi atau hanya terfokus pada diri sendiri (Agusdwitanti et al., 2015). 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 berumah 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 pengalaman hidupnya, 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 yang telah menikah 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 . Akan tetapi fakta dilapangan berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti menggambarkan bahwa tidak semua pasangan yang menikah memiliki SWB tinggi. Itulah mengapa perceraian menjadi salah satu pilihan yang diambil oleh beberapa pasangan.

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).

Berdasarkan temuan dilapangan kepada wanita yang telah mendapatkan putusan cerai, kebersyukuran yang dimiliki dapat digambarkan melalui 4 aspek menurut (McCullough et al., 2002). Aspek yang muncul pertama untuk menggambarkan kebersyukuran yang dimiliki subjek adalah aspek *Span*, yakni bentuk kebersyukuran dalam keadaan tertentu yang membuat subjek merasa bersyukur dalam hidupnya. Beberapa subjek menyampaikan bahwa subjek merasa bersyukur atas kehadiran orang tua, teman dan orang-orang terdekat yang mendukung subjek dalam kondisi apapun, termasuk pada kondisi saat subjek mengalami perceraian. Akan tetapi subjek belum bisa menerima keadaannya yang menjadi janda, dan harus mengalami perceraian, tidak memiliki pekerjaan tetap, dan harus memiliki tanggung jawab untuk mengasuh anak. Beberapa subjek merasa kurang dengan kondisi-kondisi tertentu seperti kaitannya dengan pernikahan,

keluarga, pekerjaan, dll. Akan tetapi, juga terdapat subjek yang merasa bersyukur atas kondisinya saat ini.

Aspek kedua yang tergambar adalah *Density*, yakni ungkapan syukur yang melibatkan orang lain diluar diri individu tersebut, seperti teman, orang tua, dan Tuhan. Beberapa subjek menceritakan bahwa subjek merasa bersyukur karena kehadiran teman-teman yang mendukungnya, termasuk juga keluarga dan kerabat dekat subjek. Subjek juga bersyukur kepada Tuhan karena dari pengalaman pernikahannya tersebut, subjek merasa banyak belajar seperti lebih bersabar, ikhlas dan meyakini bahwa Tuhan selalu bersamanya, dan ujian yang diberikan Tuhan tersebut adalah bentuk kasih sayang Tuhan untuknya agar menjadi seorang wanita yang lebih kuat. Namun juga terdapat subjek yang menceritakan bahwa ia berjuang sendiri dan tidak ada dukungan dari orang-orang disekitarnya, sehingga ia merasa bahwa tidak ada yang peduli pada subjek, walaupun orang lain membantu, subjek merasa bahwa itu adalah bentuk bantuan yang tidak tulus.

Aspek yang selanjutnya adalah *Intensity*, yakni kecenderungan seseorang yang memiliki rasa syukur akan lebih bersyukur lagi ketika mengalami pengalaman positif. Pada subjek ditemukan beberapa pengalaman positif yang membuatnya bersyukur, seperti keadaan ekonomi yang bisa ia tangani sendiri dengan bekerja keras untuk melunasi hutang. Dari hal tersebut, subjek bersyukur karena ia mampu melunasi hutangnya tanpa bantuan dari siapapun, termasuk bantuan dari suaminya. Subjek juga merasa lebih bersyukur karena menurutnya perceraianya merupakan keputusan yang tepat, sehingga sang suami tidak

bergantung lagi pada subjek, dan subjek bisa terlepas dari situasi pernikahan yang membuatnya tidak sejahtera.

Aspek yang terakhir adalah *Frekuensi*, yakni seseorang dengan rasa syukur yang kuat akan mengungkapkan perasaan bersyukur berkali-kali bahkan setiap hari, termasuk bantuan sederhana yang diberikan orang lain. Terdapat dua gambaran yang berbeda pula pada aspek ini, di sisi yang lain terdapat subjek yang merasa lebih bersyukur karena telah bercerai dan lepas dari masalah rumah tangganya, namun juga terdapat subjek yang masih belum mampu menerima kondisinya saat ini. Hal ini menggambarkan pula bentuk kebersyukuran yang berbeda pada keduanya. Subjek yang lebih merasa bersyukur tersebut, memiliki kecenderungan mengungkapkan perasaan bersyukur lebih sering, misal pada tetangga yang membantunya, kepada teman, keluarga dan Tuhan. Sedangkan pada subjek yang masih belum mampu menerima kondisinya saat ini, ia lebih jarang mengungkapkan rasa bersyukur.

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, 2004a). 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. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi positif yang berkaitan dengan topik kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif.
- b. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian lain dalam bidang ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait guna mengembangkan program dan cara-cara dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan prediksi gagasan terkait bagaimana cara meningkatkan kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai sebelumnya telah pernah dilakukan, salah satunya adalah penelitian dengan judul “*Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Pada Individu Dengan Status Cerai Mati Dan Cerai Hidup)*” oleh (Miranda et al., 2017). Subjek penelitian yang digunakan adalah Individu dengan status cerai mati dan cerai hidup. Dengan jumlah total subjek 50. Cerai mati 25 subjek, dan cerai hidup 25 subjek. Penelitian ini menggunakan alat ukur SWLS (Alat Ukur Kepuasan Hidup) SPANE (Alat ukur Afek Positif dan Negatif) untuk mengungkap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan gambaran tingkat kesejahteraan subjektif antara individu yang berstatus cerai mati dan cerai hidup. Individu yang berstatus cerai mati dan cerai hidup mayoritas berada pada kategorisasi tinggi. Rekomendasi dari penelitian ini adalah peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam hasil variabel penelitian, terutama berkaitan dengan dinamika atau gambaran kesejahteraan subjektif dengan jenis metode penelitian kualitatif. Selain itu, variabel kesejahteraan subjektif juga dapat dikaji dengan melihat faktor-faktor lain seperti religiusitas, optimis, *self esteem*, dan lain sebagainya.

Penelitian lain dengan tema kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai juga dilakukan oleh (Wahyu et al., 2019) dengan judul “*Subjective Well-*

Being pada Ibu Tunggal Dewasa Awal yang Bercerai". Subjek penelitian adalah 4 orang wanita berusia 20-40 tahun yang telah bercerai dan memiliki anak. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara karena jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat SWB yang bervariasi. Rekomendasi dari penelitian ini adalah untuk lebih memperluas batasan wilayah generalisasi.

Penelitian dengan tema kebersyukuran pada wanita pasca bercerai sebelumnya juga pernah dilakukan, salah satunya adalah penelitian dengan judul "Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh" oleh (Eriyanda & Khairani, 2018) Responden berjumlah 247 orang dengan rentang usia 20-40 tahun saat mengalami perceraian. Penelitian tersebut menggunakan alat ukur (GQ-6) oleh (McCullough et al., 2002) dan Skala Kebahagiaan Berbasis Pendekatan *Indigenous Psychology*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan yang tinggi. Rekomendasi dari penelitian ini adalah peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang diasumsikan memengaruhi kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita bercerai seperti dari segi agama, pendidikan, dan juga pekerjaan. Sehingga keaslian dalam penelitian ini dapat ditinjau dari:

1. Topik

Topik penelitian ini berbeda dengan ketiga topik penelitian diatas, topik penelitian yang digunakan dalam penelitian (Miranda et al., 2017) dan (Wahyu et al., 2019) hanya menggunakan satu variabel yakni untuk melihat gambaran kesejahteraan subjektif pada wanita pasca bercerai. Pada penelitian (Eriyanda & Khairani, 2018) menggunakan topik hubungan antara kebahagiaan dan kebersyukuran pada wanita pasca bercerai. Sedangkan penelitian ini menggunakan topik dengan dua variabel untuk melihat hubungan antara Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Wanita Pasca Bercerai.

2. Teori

Teori dalam penelitian ini merujuk pada teori kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh Diener (1984) , sedangkan teori kebersyukuran merujuk pada teori yang dikembangkan oleh McCullough et al., (2002).

3. Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita pasca bercerai yang berdomisili di Kabupaten Jember, Penelitian ini memiliki perbedaan subjek dengan penelitian Eriyanda & Khairani (2018), Miranda et al (2017) dan Wahyu et al (2019)

4. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah SWLS (Alat Ukur Kepuasan Hidup) SPANE (Alat ukur Afek Positif dan Negatif) untuk mengungkap kesejahteraan subjektif, alat ukur dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan alat ukur pada penelitian Wahyu et al., (2019) karena pada

penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif, Sedangkan untuk mengukur variabel kebersyukuran menggunakan alat ukur GQ-6 yang disusun oleh (McCullough et al., 2002)



