

## KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA INDIVIDU BERCERAI (STUDI KASUS PADAINDIVIDU DENGAN STATUS CERAI MATI DAN CERAI HIDUP)

Nadhira Miranda<sup>1</sup>, Zaujatul Amna<sup>2,3</sup>

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh<sup>1</sup>, Staf Pengajar

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh<sup>2</sup>,

Fellowship/Researcher of Pan Asia Risk Reduction (PARR) program at the Manila Observatory,

Metro Manila, Philippines<sup>3</sup>

e-mail:<sup>1</sup>nadhiramiranda94@gmail.com

### ABSTRAK

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami isteri dan berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami isteri. Selain itu, perceraian juga dapat diartikan sebagai status individu yang telah hidup berpisah dengan suami atau istrinya karena meninggal dunia dan belum menikah lagi. Individu yang bercerai dapat memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi maupun rendah. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pekerjaan dan penghasilan, dukungan sosial dan tingkat religiusitas. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui dinamikakesejaheraan subjektifpada individu yang bercerai di Kota Banda Aceh dan Aceh Besar. Sebanyak 50 individu dijadikan sebagai sampel penelitian yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive dan kuota sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan satisfaction with life scale (SWLS) dan scale of positive and negative experience (SPANES). Analisis data dengan menggunakan Independent sample T-Test, yang menunjukkan nilai signifikansi ( $p = 0,669$  ( $p > 0,005$ ), artinya bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif pada individu yang bercerai jika ditinjau dari status cerai mati dan cerai hidup.

**Kata kunci:** *kesejahteraan subjektif, perceraian, cerai mati dan cerai hidup.*

### ***SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG DIVORCED PEOPLE (CASE STUDY ON INDIVIDUALS WITH DEATH AND ALIVE DIVORCED STATUS)***

#### **ABSTRACT**

*Divorce is the termination of a marriage or marital union, the canceling and/or reorganizing of the legal duties and responsibilities of marriage as husband and wife. Moreover, divorce can also be interpreted as the status of an individual who lives separately with his/her spouse is deceased and not remarried. Individuals who get divorced has a high or low levels on subjective well-being. It is influenced by several factors such as employments and income levels, social support also religiosity. The research aimed to seek the dynamics of subjective well-being on individuals' divorced. 50 individuals were selected using purposive and quota sampling technique as research participants. Data collected using Satisfaction with life scale (SWLS) and Positive and negative experience Scale (SPANES). Data was analyzed by using Independent sample T-test, which value of significance ( $p = 0.669$  ( $p > 0.005$ ), which means that there were no differences in subjective well-being in individual's divorced with Widowed and Divorced status.*

**Keywords:** *subjective well-being, divorce, widowed and divorced status.*

#### **Pendahuluan**

Berkeluarga merupakan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan oleh setiap individu yang berada pada usia dewasa awal yaitu usia 20-40 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Berkeluarga dilakukan melalui sebuah ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan yang berjanji untuk hidup bersama. Setiap pasangan suami istri pasti mengalami masalah

dan konflik yang timbul dalam kehidupan rumah tangga. Pasangan suami istri yang tidak dapat menyelesaikan masalah dan konflik dalam rumah tangga dengan baik sering mengambil keputusan untuk bercerai (Dariyo, 2004).

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami isteri dan berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami isteri (Dipayanti & Chairani, 2012). Lebih lanjut, Dariyo pada tahun 2004 menjelaskan bahwa perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri dan berketetapan untuk tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama, karena tidak adanya ikatan yang resmi<sup>2</sup>. Selain itu, perceraian juga dapat diartikan sebagai status individu yang telah hidup berpisah dengan suami atau istrinya karena meninggal dunia dan belum menikah lagi yang disebut dengan cerai mati (Badan Pusat Statistik, 2016).

Angka perceraian di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya hal ini terlihat dari paparan Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) Kehidupan Keagamaan Kementerian Agama (Kemenag) yang menyebutkan bahwa, pada tahun 2010 jumlah individu yang bercerai sebanyak 251.208 kasus sedangkan pada tahun 2014 mencapai 382.231 kasus (DNE, ADH & MZW, 2015). Secara spesifik peningkatan jumlah individu yang bercerai juga terjadi di Aceh khususnya kota Banda Aceh dan Aceh Besar. Hal tersebut dapat dilihat dari data Mahkamah Syar'iyah Aceh tahun 2016 yang memaparkan bahwa pada tahun 2013 tercatat sebanyak 261 kasus perceraian terjadi di Banda Aceh dan sebanyak 227 kasus terjadi di Aceh Besar. Sedangkan, pada tahun 2014 jumlah kasus perceraian di Banda Aceh meningkat menjadi 280 kasus dan Aceh Besar menjadi 254 kasus (Mahkamah Syar'iyah Aceh, 2015). Tingginya angka perceraian dapat disebabkan oleh beberapa faktor, faktor pertama ialah tidak adanya keharmonisan dalam rumah tangga yang dapat dipicu oleh kurangnya komunikasi antar pasangan. Tanpa adanya komunikasi interpersonal yang baik antara suami dan isteri maka keharmonisan dalam pernikahan sulit didapatkan (Dewi & Sudhana, 2013). Hal lain yang menjadi faktor penyebab terjadinya perceraian ialah adanya perbedaan harapan antara perempuan dan laki-laki dalam menjalani kehidupan dan juga ketidaksiapan suami isteri dengan penyesuaian dalam membangun komitmen pernikahan (Dewi & Sudhana, 2013). Individu yang bercerai umumnya akan mengalami beberapa dampak baik secara fisik maupun secara psikologis. Hal tersebut dapat terlihat dari munculnya emosi-emosi negatif seperti mudah marah, merasa terhina, perasaan ketakutan bahwa tidak ada lagi orang yang nantinya akan mencintai dan takut berpisah lagi serta berujung pada depresi (Diener & Ryan, 2008). Munculnya perasaan-perasaan negatif pada diri individu secara tidak langsung akan sangat memengaruhi kesejahteraan diri individu tersebut.

Diener pada tahun 1984 menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan kondisi yang mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya, yang dilakukan secara kognitif dan afektif.

Bentuk evaluasi kognitif dari individu adalah kepuasan menyeluruh terhadap kehidupannya, sedangkan evaluasi afektif terlihat dengan lebih seringnya dirasakan afek positif seperti kesenangan dan kebahagiaan dan lebih sedikit mengalami afek negatif seperti kesedihan dan kemarahan (Diener, 1984). Lebih lanjut, Eddington dan Shuman pada tahun 2005 menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif 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 (Eddington & Shuman, 2005). Diener pada tahun 1984 menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif diantaranya ialah penghasilan, semakin tinggi penghasilan seorang individu akan semakin meningkatkan kesejahteraan subjektif individu, hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki penghasilan tinggi dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Faktor selanjutnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif ialah usia, dimana individu yang berusia lebih muda memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi daripada individu yang lebih tua, hal tersebut dapat dikarenakan individu muda cenderung lebih sering mengekspresikan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif dalam kesehariannya. Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu, dimana perempuan dewasa memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dewasa (Diener, 1984). Perempuan dan laki-laki memiliki sumber yang berbeda dalam hal memberikan penilaian terhadap kesejahteraan mereka. Kepuasan terhadap dirinya merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan laki-laki, sedangkan pada perempuan hal itu tidak sepenuhnya berlaku. Pada perempuan, faktor lain yang berpengaruh adalah keterlibatan dalam hubungan yang seimbang dan saling menguntungkan, perempuan yang memiliki hubungan harmonis memiliki afek positif lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang memiliki hubungan yang kurang harmonis (Utami, 2009). Selain itu, wanita dilaporkan cenderung memiliki afek negatif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Diener, 1984).

Amanto dan Dush (2005) memaparkan bahwa salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu ialah pernikahan (Amanto & Dush, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Diener, Gohm, Suh, dan Oishi pada tahun 2000 melaporkan bahwa individu yang telah menikah memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000). Hal tersebut dikarenakan individu yang telah menikah memiliki dukungan sosial, moral serta finansial yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu yang menikah juga memiliki integrasi sosial berupa penerimaan lingkungan sosial yang lebih tinggi dari pada individu yang belum menikah sehingga hal tersebut memengaruhi kesejahteraan subjektif individu (Amanto

& Dush, 2005). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Miranda (2016) bahwa individu menikah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang belum menikah (Miranda & Amna (2016). Akan tetapi, Diener (1984); Lucas (dalam Diener & Ryan, 2008) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif individu yang menikah akan menurun ketika individu tersebut mengalami perceraian, tidak memiliki dukungan sosial yang baik dan tidak memiliki penghasilan yang baik (Diener & Ryan, 2008; Dipayanti & Chairani, 2012).

## **Metode Penelitian**

### **Desain**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *independent sample t-test* melalui analisa data dengan menggunakan *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS)* versi 20.

### **Sampel Penelitian**

Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui, hal ini karena jumlah populasi yang terdiri dari individu yang bersifat heterogen terbatas, sehingga dalam penelitian ini dengan menggunakan mixed method, yaitu teknik sampling jenuh dan purposive. Penentuan mixed method ini didasarkan pada beberapa karakteristik populasi penelitian, yaitu: jumlah populasi yang terbatas, dan pada individu yang bercerai. Hal ini didukung oleh pernyataan Sugiyono (2013) yang menyatakan bahwa apabila populasi relatif kecil dan semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, maka teknik pengambilan sampel dinamakan dengan sampel jenuh atau sering disebut juga sebagai sampling kuota karena keterbatasan jumlah populasinya. Selanjutnya Sugiyono juga menyatakan bahwa sampling *purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya, dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Adapun jumlah keseluruhan populasi penelitian berjumlah 50 subjek, dimana tiap-tiap kelompok terdiri dari 25 sampel penelitian dengan status cerai mati dan 25 sampel penelitian dengan status cerai hidup.

## **Hasil Penelitian**

### **Reliabilitas**

Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik koefisien *cronbach alpha* dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 20 for Windows*.

**Tabel 1.**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Skala	Uji Coba ( <i>TryOut</i> )			Penelitian	
	Sampel (n)	Reliabilitas ( $\alpha$ )	Indeks Daya Beda Aitem	Sampel (n)	Reliabilitas ( $\alpha$ )
<i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)		0,82	0,325-0,770		0,716
SPANE-P	63	0,72	0,303-0,585	50	0,821
SPANE-N		0,786	0,444-0,684		0,710
SPANE-B		0,839	0,497-0,727		0,805

### Deskripsi Data

Sampel penelitian berada pada rentang usia 36-40 tahun dengan presentase terbesar sebanyak 21 sampel (42%) dan presentase sampel terkecil pada usia 40-45 dan 46-50 sebanyak 4 sampel (8%). Selanjutnya, berdasarkan jenis kelamin terlihat bahwa perempuan terdiri dari 30 sampel (60%) dan laki-laki terdiri 20 sampel (40%). Selanjutnya, berdasarkan data deskripsi kategorisasi, menunjukkan bahwa 23 individu dengan status cerai mati memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dan 2 orang lainnya memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Sedangkan individu dengan status cerai hidup keseluruhan individu termasuk kedalam kategori tinggi.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dapat dilakukan apabila telah terpenuhinya Uji Asumsi, yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,669 ( $p > 0,05$ ), hal ini dapat diartikan bahwa data penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau berdistribusi normal dan signifikan. Selanjutnya, berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan maka didapatkan hasil dengan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,511 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini mempunyai varian yang sama atau dengan kata lain varian datanya bersifat homogen.

### Diskusi

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 individu dengan status cerai mati memiliki SWB yang tinggi dan 2 orang lainnya memiliki SWB yang rendah. Sedangkan individu dengan status cerai hidup sebanyak 25 individu termasuk kedalam kategori tinggi. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif 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 (Diener, 1984). Sedangkan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah ialah individu yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga, teman, serta ditinjau dari jumlah teman yang dimiliki, frekuensi bertemu, dan menjadi bagian dari kelompok (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000).

Diener pada tahun 1984 menjelaskan bahwa individu yang mengalami perceraian cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah hal tersebut dikarenakan individu mengalami masa yang tidak menyenangkan sehingga mengevaluasi hidup dengan lebih mengedepankan emosi negatif (Diener, 1984). Hal tersebut didukung oleh pandangan masyarakat yang menganggap bahwa individu yang bercerai itu buruk, jahat, melukai perasaan salah satu pasangan dan berdampak tidak baik bagi anak dan keluarga kedua belah pihak (Sahlan, 2012). Pandangan negatif dari lingkungan secara tidak langsung dapat meningkatkan emosi negatif pada individu yang berujung pada rendahnya kesejahteraan subjektif individu (Diener, 1984). Selain itu, Ryff pada tahun 2013 menambahkan bahwa wanita yang bercerai tidak dapat memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya, tidak dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, tidak memiliki tujuan hidup dan membuat hidup individu lebih bermakna, serta tidak mampu mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 2013). Akan tetapi, meskipun perceraian menimbulkan berbagai masalah dan dapat menurunkan kesejahteraan subjektif terutama dalam kehidupan wanita, penelitian yang dilakukan oleh Kim dan McKenry (dalam Maulida & Sari 2016) menunjukkan bahwa wanita yang bercerai memiliki kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan dengan wanita yang mempertahankan pernikahannya yang tidak bahagia (Maulida & Sari, 2016). Sasongko dkk. pada tahun 2013 menambahkan bahwa kemampuan seseorang dalam menghadapi perceraian akan berbeda pada setiap individu, karena tidak semua wanita mengalami kondisi psikologis yang buruk dalam waktu lama (Sasongko, Frieda, & Febriana, 2013). Bagi sebagian wanita yang lain, kehidupan setelah bercerai dapat menjadi suatu hal yang positif dan menjadikan wanita yang bercerai lebih matang dalam menghadapi kehidupan sehingga dapat mencapai kesejahteraan dan kehidupan yang lebih bermakna dalam hidupnya (Solichatun, 2009).

Tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif pada individu yang bercerai dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yang pertama ialah perbedaan jenis kelamin. Setelah perceraian, wanita lebih banyak memiliki masalah emosional dibandingkan pria. Pria dan wanita juga cenderung merasa identitasnya kabur setelah terjadi perceraian, namun kondisi tersebut lebih parah dialami oleh wanita, hal tersebut dikarenakan pada saat sebelum bercerai identitas wanita sangat tergantung pada

suami. Kehidupan sosial wanita yang bercerai juga akan terganggu karena wanita yang menjadi janda cenderung akan tersisih, lain halnya dengan laki-laki yang menjadi duda akan memiliki kehidupan sosial yang lebih baik (Hurlock dalam Maulida & Sari, 2016). Lebih lanjut, Santrock (dalam Maulida & Sari, 2016) menambahkan bahwa wanita mengalami penurunan penghasilan lebih besar dibandingkan laki-laki, hal tersebut dapat menyebabkan masalah ekonomi pada wanita yang bercerai (Lichter, Graefe, & Brown, 2003). Lichter, Graefe, dan Brown pada tahun 2003 menambahkan bahwa masalah ekonomi akan menjadi lebih sulit jika wanita bercerai memiliki anak, hal tersebut dikarenakan wanita yang bercerai juga harus bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan anaknya (Lichter, et al., 2003).

Diener pada tahun 1984 menjelaskan bahwa tingkat penghasilan memengaruhi kesejahteraan subjektif individu dimana individu yang memiliki penghasilan yang baik cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki penghasilan rendah, hal tersebut dikarenakan individu dengan penghasilan rendah sulit memenuhi kebutuhan hidup dengan lebih baik (Diener, 1984). Selain permasalahan ekonomi, dampak psikologis seperti depresi juga dirasakan oleh wanita yang bercerai (Kim & McKenry dalam Maulida & Sari, 2016). Sasongko, Frieda, dan Febriana pada tahun 2013 menambahkan bahwa ketika bercerai, wanita akan mengalami kesepian, kesehatan yang buruk, kesulitan ekonomi, bahkan depresi seringnya muncul perasaan negatif dan hal-hal negatif akan sangat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu (Diener, 1984). Faktor lain yang diasumsikan dapat menjadi penyebab tingginya kesejahteraan subjektif pada individu yang bercerai ialah dikarenakan adanya dukungan sosial dan integritas sosial yang baik sehingga individu tersebut mampu menjalani hidup dengan lebih positif dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Eddington & Shuman, 2005). Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan dapat berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat individu menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Hal lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan pada individu yang bercerai ialah kemampuan untuk memaafkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu mampu memperoleh kesejahteraan psikologis dan subjektif ketika individu tersebut mampu memaafkan pelaku (Bono, McCullough, & Root, dalam Maulida dan sari, 2016)<sup>21</sup>. Memaafkan menurut McCullough, Worthington, dan Rachal (dalam Maulida dan Sari 2016) merupakan motivasi individu untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak ada keinginan untuk menjauhi pelaku meskipun pelaku telah melakukan perbuatan yang menyakitkan, dan menjalin hubungan yang baik

dengan pelaku (Lichter, et al., 2003). Menurut pendapat Karremans dkk. pada tahun 2003 perilaku memaafkan akan lebih berdampak pada kesejahteraan jika yang dimaafkan adalah seseorang yang sebelumnya memiliki hubungan yang kuat dengan yang memaafkan, seperti hubungan pernikahan (Karremans, et al., 2003). Selain itu, memaafkan dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami wanita yang bercerai. Hasil penelitian yang dilakukan Maulida dan Sari pada tahun 2016 memaparkan bahwa semakin tinggi memaafkan pada individu yang bercerai maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis ataupun sebaliknya (Lichter, et al., 2003), tingginya kesejahteraan psikologis individu secara tidak langsung juga akan memengaruhi kepada kesejahteraan subjektifnya, hal tersebut dikarenakan individu mampu mengevaluasi hidupnya dengan lebih positif (Diener, 1984).

Pada individu yang bercerai mati, rasa dukacita yang dialami secara terus menerus dapat merusak sistem kekebalan tubuh, menghasilkan sakit kepala, pusing, gangguan pencernaan, atau nyeri dada. Hal tersebut juga membawa resiko yang lebih tinggi untuk ketidakmampuan, penggunaan narkoba, rawat inap, dan bahkan kematian. Duka cita juga dapat menyebabkan masalah memori, kehilangan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, mempertinggi resiko kecemasan, depresi, insomnia, dan disfungsi sosial. Reaksi ini dapat berkisar dari yang cukup pendek dan ringan sampai yang ekstrem dan tahan lama, bahkan sampai bertahun-tahun (Stroebe dalam Gayatri 2016). Untuk mengatasi hal tersebut, tingkat resiliensi individu sangat memengaruhi. Desmita (dalam Gayatri 2016) menyatakan individu dianggap resiliensi apabila mampu cepat kembali dari kondisi trauma dan terlihat kebal dari peristiwa kehidupan yang negatif (Arbiyah, Imelda & Oriza, 2008). Resiliensi (Reivich & Shatte dalam Gayatri 2016) merupakan kapasitas individu untuk merespon secara sehat pada saat ia menghadapi kesulitan atau trauma. Individu yang memiliki resiliensi baik mampu memahami bahwa sebuah kesalahan bukan akhir dari segalanya. Individu dapat mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi (Arbiyah, Imelda & Oriza, 2008). Dukungan yang baik dari lingkungan akan membuat individu semakin positif dalam menghadapi hidupnya. Selain itu, tingkat religiusitas juga sangat memengaruhi resiliensi individu yang berdampak pada kesejahteraan subjektif individu tersebut.

Diener pada tahun 1984 menjelaskan bahwa tingkat religiusitas dapat memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif individu. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada individu tersebut (Diener, 1984). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak dan kuasa Allah SWT, sehingga dengan keyakinan-keyakinan tersebut dapat menjadikan individu memiliki harapan terhadap masa depan diri sendiri maupun anak-anaknya tanpa melihat kekurangannya sebagai seorang janda (Arbiyah, Imelda & Oriza, 2008). Selain itu,



kebersyukuran juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu yang bercerai. Penelitian yang dilakukan oleh Eriyanda pada tahun 2016 memberikan hasil bahwa semakin tinggi kebersyukuran individu yang bercerai maka semakin tinggi pula kebahagiaannya (Eriyanda, 2016). Lebih lanjut Puspita dan Nasfannor pada tahun 2005 menambahkan bahwa dengan bersyukur maka akan dapat membuat individu bahagia sehingga tidak merasa kesulitan meskipun kondisi yang dialami tidak sesuai dengan yang individu tersebut harapkan (Puspitasari, T & Nasfiannor, 2005). Kristanto (dalam Eriyanda 2016) menjelaskan bahwa individu yang bersyukur akan dapat menikmati pengalaman hidup yang positif karena syukur merupakan salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Arbiyah, Imelda, dan Oriza pada tahun 2008 memberikan hasil bahwa semakin bersyukur individu, maka kesejahteraan subjektifnya akan semakin tinggi pula (Arbiyah, Imelda, & Oriza, 2008). Pada penelitian ini, sampel penelitian secara keseluruhan berada di wilayah yang sama yaitu wilayah Kota Banda Aceh dan Aceh Besar yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Puteh pada tahun 2013 bahwa masyarakat Aceh merupakan masyarakat yang kental dengan religiusitasnya, hal tersebut yang juga diasumsikan menjadi salah satu faktor utama tingginya kesejahteraan subjektif baik pada individu yang bercerai hidup maupun cerai mati.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang berstatus cerai mati tidak memiliki perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan individu yang berstatus cerai hidup. Individu yang bercerai mati maupun bercerai hidup sama-sama dapat memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi maupun rendah tergantung pada cara individu tersebut menyikapi setiap kejadiannya, semakin positif individu tersebut maka semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang berstatus cerai mati dan cerai hidup mayoritas berada pada kategorisasi tinggi, artinya individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah individu yang mampu mengevaluasi hidupnya secara positif, memiliki afek positif yang lebih dominan daripada afek negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi dalam dirinya.

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan tentang hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan menggunakan metode kualitatif melalui observasi dan wawancara untuk memperdalam hasil variabel penelitian, terutama berkaitan dengan dinamika atau gambaran kesejahteraan subjektif. Selain itu, variabel kesejahteraan subjektif juga dapat dikaji dengan faktor-faktor lain seperti religiusitas, optimis, *self esteem*, serta berbagai faktor lainnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif.

## Daftar Pustaka

- Amanto, P. R., & Dush, C. M. K. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationship*, (2005).
- Arbiyah, N., Imelda, F.N., & Oriza, I.D. (2008). Hubungan bersyukur dan *subjectivewell-being* pada penduduk miskin. Universitas Indonesia. 14(01).
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Sosial dan Kependudukan*. Diakses pada tanggal 7 April 2016, dari: <https://www.bps.go.id/Subjek/view/id/12>.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*. 2(2).
- Dewi, N.R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 22-31
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 542-575.
- Diener, E. *et al.* (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell Publishing
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 31-419.
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. In P. A. M. van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: The Benefits of Transdisciplinary Approaches*. Hillsdale, NH: Erlbaum.
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). *Locus of control* dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20.
- DNE., ADH., & MZW. (2015). Kasus Perceraian Meningkat, 70 Persen Diajukan Istri. Diakses pada tanggal 28 Januari 2017 dari: <http://health.kompas.com/read/2015/06/30/151500123/Kasus.Perceraian.Meningkat.70.Persen.Diajukan.Istri>.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education*.
- Gayatri, E. F. (2016). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *Naskah Publikasi*. Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gun. (2016). Kenali Sumber Masalah dan Dampak Perceraian. *Serambi Indonesia*. Diakses pada tanggal, 21 Maret 2017 dari : <http://aceh.tribunnews.com/2016/02/17/kenali-sumber-masalah-dan-dampak-perceraian>.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.

- Kumalasari, F., & Ahyani, N. L. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1).
- Larsen, R.J. (2002). Differential contributions of positive and negative affect to subjectivewell-being. In J.A. Da Silva, E.H. Matsushima, and N.P. Riberio-Filho (Eds.), *Annualmeeting of the International Society for Psychophysics* (vol. 18, pp. 186-190). Rio deJaneiro, Brazil: EditoraLegis Summa Ltda.
- Larsen, R.(2009). The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics* 18 (2009), 2, 247-266
- Lichter, D. T., Graefe, D. R., & Brown, J. B. (2003). Is marriage a panacea? Union formation among economically disadvantaged unwed mothers. *Social Problems*, 50(1), 60-86.
- Mahkamah Syar'iyah Aceh. Diakses pada tanggal 20 Desember 2015 dari: <http://www.ms-aceh.go.id>.
- Miranda, N., & Amna, Z. (2016). Perbedaan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Status Pernikahan Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*. 1(3).
- Maulida, M., Sari, K. (2016). Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*. 1(3). 7-18
- Papalia, E. D., Olds, W. S., & Feldman, D. R. (2009). *Human DevelopmentPerkembangan manusia* (10th ed). Terjemahan: Brian Marwendy. Jakarta: Salemba Humanika. 2017, dari: <http://aceh.tribunnews.com/2016/02/17/kenali-sumber-masalah-dan-dampak-perceraian>.
- Puspitasari, T., & Nasfiannor, M. (2005). Komitmen beragama dan *subjective well-being*. *Journal Phronesis*. 7. 73-93.
- Puteh, J. K. (2013). Sistem sosial dan budaya masyarakat Aceh. *Journal Islamic*. 202 (201).
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of peudaimonia. *Psychotherpsychosom*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Sahlan, M. (2012).Pengamatan Sosiologis Tentang Perceraian Di Aceh. *Jurnal Substantia*. 14(1).
- Sasongko, R. D., Frieda, N. R. H., & Febriana, I. K. (2013). Resiliensi pada wanita usia dewasa awal pasca perceraian di Sendangmulyo, Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3).
- Solichatun, Y. (2009). Hidup setelah menikah, mengurai emosi positif dan resiliensi pada wanita tanpa pasangan. *Egalita*, 4(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S. M. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. 36(2).