

Dinamika *Psychological Well-Being* Lansia Berstatus Janda Di Daerah Marginal (Studi Fenomenologi)

Eka Putri Christiani Hutagalung* dan Budi Sarasati

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*eka.putri.christiani.hutagalung19@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada lansia berstatus janda yang tinggal di daerah terpencil, yaitu Kampung Sungai Labuh dan Kampung Sungai Keramat, Desa Pantai Harapan Jaya. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini melibatkan dua subjek lansia berstatus janda dan dua informan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Ryff dengan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu: 1) Penerimaan diri; 2) Hubungan positif dengan orang lain; 3) Kemandirian; 4) Penguasaan lingkungan; 5) Tujuan hidup; dan 6) Perkembangan pribadi. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* melekat pada diri kedua subjek, yang ditandai dengan kualitas mental yang berkembang baik, kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, dan rasa syukur meskipun hidup dalam kondisi sulit tanpa suami. Meskipun kedua subjek sama-sama mengalami kesejahteraan psikologis, terdapat perbedaan menonjol pada dua dimensi, yaitu penerimaan diri dan tujuan hidup. Dinamika *psychological well-being* pada kedua subjek dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan kondisi internal masing-masing individu. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas subjek penelitian ke kalangan remaja dan dewasa awal di daerah marginal yang sama. Hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan *psychological well-being* di setiap kelompok usia.

Kata kunci: janda, lansia, marginal, *psychological well-being*

Pendahuluan

Masyarakat yang tinggal di daerah terpencil atau pedesaan dengan segala keterbatasan dalam mengakses apa pun hingga terpinggirkan yang disebut dengan daerah marginal. Sarasati (2021) menyatakan bahwa daerah marginal memiliki keterbatasan dari segala akses, mutu pangan, layanan kesehatan dan pendidikan yang terabaikan. Hal itu memang sangat identik dengan daerah tertinggal yang menyebabkan terhambatnya pertumbuhan ekonomi, kondisi lingkungan, kesehatan, dan kebutuhan hidup yang kurang sehingga mengalami kemiskinan. Adapun data BPS (Badan Pusat Statistik) masyarakat miskin daerah marginal yang berada di Indonesia meningkat dari tahun 2019-2021 dengan persentase 20,1-26,68 dari total wilayah Indonesia. Perbandingan data masyarakat miskin menurut daerahnya yaitu pedesaan dan perkotaan dari tahun 2020-2021 dengan persentase pedesaan 12,82-12,53 sedangkan persentase perkotaan 7,38-7,6. Masyarakat yang hidup di bawah garis kemiskinan dapat dilihat dari jenis kelaminnya yaitu laki-laki dan wanita dari tahun 2019-2021 dengan

presentasi laki-laki 9,18-9,92 dibandingkan persentase wanita 9,63-10,37 yang mengalami peningkatan setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2022).

Fenomena yang diulas oleh Rusli (Kemendesa, 2021) menyatakan kemiskinan di desa dari data yang telah diperoleh bahwa desa menguasai sebagian besar masalah perekonomian Indonesia dengan persentase masyarakat miskin mencapai 10,14 persen atau sebanyak 27,54 juta orang. Adapun pernyataan narasumber bahwa pedesaan memiliki tingkat pengangguran lebih rendah dibandingkan perkotaan. Tetapi pedesaan memiliki tingkat kemiskinan ekstrem dibandingkan perkotaan.

Adapun pernyataan sebelumnya dijelaskan bahwa daerah marginal adalah masalah yang ada pada wilayah pedesaan yaitu salah satu berada di Kabupaten Bekasi, Kec. Muara Gembong dengan nama Desa Pantai Harapan Jaya yang terdapat dua kampung yaitu Kampung Sungai Labuh dan Kampung Sungai Kramat. Diperoleh informasi dari tokoh masyarakat diketahui Kec. Muara Gembong yang sering dilanda bencana banjir setiap tahunnya dan tidak ada kemajuan dari tahun ke tahun merupakan hal yang sudah lumrah. Mata pencaharian masyarakat desa tergantung musim dan tidak tetap, kondisi kehidupan seperti kondisi tempat tinggal yang memprihatinkan dan kondisi akses kemana pun yang menggunakan perahu, kendaraan roda dua, dan jalan kaki. Sedangkan dalam masyarakat desa ini, hanya terdaftar sekitar 50 kartu keluarga dengan jumlah masyarakat 146 orang (Sarasati, 2021).

Masyarakat setempat menggunakan Bahasa Bekasi sebagai bahasa sehari-hari. Dialek yang digunakan merupakan percampuran antara Bahasa Jawa, Sunda, dan Betawi, yang menjadi ciri khas Bahasa Bekasi hingga saat ini. Berdasarkan analisis peneliti melalui studi pendahuluan, kondisi Subjek H sangat memprihatinkan. Di usianya yang rentan, ia harus berperan ganda sebagai tulang punggung keluarga karena suaminya telah meninggal dunia. Hal ini mengharuskan Subjek H menyandang status janda.

Kusnandar berpendapat dari hasil wawancara di DUKCAPIL, pada tahun 2021 ada 30,16 juta orang lansia di Indonesia. Lansia adalah masyarakat yang berusia di atas 60 tahun. Mencapai 11,01% dari total masyarakat Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Masyarakat lansia dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu lansia potensial adalah masih mampu bekerja dan lansia non potensial adalah lansia yang bergantung pada orang lain. Kementerian Kesehatan memperkirakan jumlah lansia akan meningkat menjadi 42 juta (13,82%) pada tahun 2030 dan 48,2 juta (13,82%) pada tahun 2035 (Databoks, 2022).

Jumlah penduduk usia lanjut (selanjutnya disebut Lansia) terus meningkat dan peningkatan ini nampak lebih cepat di berbagai wilayah. Akibatnya, lansia tidak mampu mengatasi dan beradaptasi dengan perubahan karakteristik serta tahap perkembangan yang harus dihadapi. Lansia adalah tahap akhir dalam kehidupan seseorang, waktu yang jauh dari saat-saat menyenangkan dan bermanfaat sebelumnya. Lansia adalah mereka yang berusia di atas 60 tahun. Efek yang dihasilkan akan mempengaruhi kesehatan, sosial dan psikologis lansia. Ini juga dapat menimbulkan pengaruh lingkungan yang ditinggali saat ini. Perubahan usia adalah proses alami yang tak terhindarkan dalam hidup. Dalam perubahan yang seharusnya dapat dilihat dalam kehidupan mulai dari lahir, tumbuh, berkembang, menua, dan mati. Seseorang melewati setidaknya tiga tahap selama hidup, yaitu masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Masa dewasa itu sendiri dapat dibagi menjadi tiga tahap seperti dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir, yang disebut lansia (Hurlock, 2008).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Bekasi memperkirakan jumlah masyarakat kaum laki-laki dan wanita di Kec. Muara Gembong tepatnya di Desa Pantai Harapan Jaya dari tahun 2014-2018 sekitar 88.270-6.928 dilihat dari statistik bahwa dari tahun ke tahun penduduk khususnya daerah Kec. Muara Gembong menurun hingga 81.342. Peneliti memperoleh informasi dari tokoh masyarakat Desa Pantai Harapan Jaya tepatnya Kampung Sungai Labuh dan Kampung Sungai Kramat bahwa masyarakat yang tinggal di desa didominasi oleh wanita. Adapun data lansia berstatus janda berumur di atas 60 tahun yang telah diberikan tokoh masyarakat selaku ketua RW desa pantai harapan jaya sebanyak 15 orang. Kabupaten Bekasi merupakan daerah yang banyak ditinggali janda. Data Pengadilan Agama Kabupaten Bekasi terdapat 2.000 janda dan 3.190 gugatan cerai yang telah diajukan pada tahun 2017 (Merdekanews.com, 2018).

Hurlock (2008) menjelaskan bahwa janda biasanya mempunyai masalah status sosial ekonomi rendah. Keadaan sosial ekonomi rendah ini menyebabkan dampak pada kesejahteraan psikologis janda itu sendiri. Menurut Ryff (dikutip dalam Wells, 2010), *psychological well-being* (selanjutnya disebut PWB) adalah tingkatan beberapa dimensi dalam perkembangan psikologis dan kesejahteraan psikologis, termasuk ukuran mandiri dan hubungan positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pengembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Akan tetapi, kesejahteraan lansia dikatakan bergantung pada pemenuhan kondisi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan, kasih sayang, dan apa yang telah diperoleh.

Tam, dkk (2021) menyatakan kualitas hidup pada lansia dapat dicapai dengan memenuhi kebutuhan kesejahteraan psikologis mereka. PWB diakui sebagai aspek penting dari penuaan positif dan merupakan bagian integral dari perkembangan dan adaptasi seumur hidup. Meskipun mengalami perubahan hidup, para janda lansia dapat berkembang secara maksimal karena dampak positif dari PWB. Peneliti percaya bahwa janda lansia juga dapat mencapai kebahagiaan walaupun dengan keterbatasan. Pemahaman mengenai PWB dapat ditingkatkan dengan membantu janda lansia menerima perubahan status secara positif dan beradaptasi dengan lingkungan serta keadaannya untuk berkembang lebih baik lagi.

Hasil penelitian Mailisa dan Khairani (2017) menunjukkan bahwa PWB lansia di Panti werdha memiliki skor terendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup. Hal ini disebabkan oleh lingkungan panti yang dapat memengaruhi harga diri dan interaksi sosial lansia. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan harga diri dan mempererat hubungan lansia dengan orang lain, serta meningkatkan minat mereka dalam kegiatan yang bermakna.

Selanjutnya, penelitian Susanti, dkk (2021) membuktikan adanya pengaruh positif PWB terhadap penurunan *loneliness* pada lansia. Semakin tinggi tingkat PWB, semakin rendah tingkat *loneliness*. PWB yang baik ditandai dengan penerimaan diri, kemampuan mengambil keputusan, pengembangan potensi, hubungan baik dengan lingkungan sekitar, penguasaan lingkungan, dan adanya tujuan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Novitasari dan Aulia (2019) bahwa tingkat *loneliness* pada janda lansia akan semakin rendah jika rasa syukur pada diri mereka semakin tinggi. Rasa syukur berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan diri sehingga menurunkan *loneliness*.

Nalle dan Soetjningsih (2020) meneliti gambaran PWB pada lansia berstatus janda. Hasil penelitian mereka mengungkapkan bahwa lansia janda yang mampu menerima pengalaman buruk di masa lalu, mengatasi masalah dengan kegiatan positif

di luar rumah, mendapat dukungan dari anak-anak, dan membangun hubungan dengan Tuhan melalui pembacaan firman Tuhan, menunjukkan PWB yang baik. Aspek PWB yang muncul meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup.

Sementara itu, Angelita, dkk. (2017) meneliti PWB pada lansia yang tinggal di perkotaan bersama keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dalam kondisi tersebut memiliki PWB yang cenderung lebih tinggi. Mereka mampu memanfaatkan potensi diri dengan baik, sehingga mencapai penerimaan diri, mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

Havid, dkk. (2017) juga melakukan penelitian mengenai PWB pada lansia berdasarkan tempat tinggal. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa lansia yang bertempat tinggal di desa memiliki tingkat PWB yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang bertempat tinggal di kota. Berdasarkan temuan tersebut dan permasalahan yang ditemukan peneliti lainnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam PWB pada lansia berstatus janda di daerah marginal.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Menurut Supratiknya (2019), penelitian kualitatif mengungkapkan subjektivitas individu dalam menjelaskan dan menafsirkan pengalaman terhadap suatu fenomena tertentu melalui pengalaman masa lalu. Senada dengan itu, Kahija (2017) menyatakan bahwa fenomenologi meneliti pengalaman subjektif, termasuk pengalaman mental yang dialami individu. Kahija menjelaskan bahwa subjektivitas dalam fenomenologi bukanlah suatu masalah. Meskipun subjektivitas terkesan bertentangan dan rentan dalam kajian akademis, peneliti menanggapi dengan tegas bahwa “Fakta yang objektif mengenai manusia adalah manusia itu pada dasarnya subjektif”. Fenomenologi adalah ilmu yang menggambarkan apa yang manusia terima, rasakan, dan ketahui melalui persepsi dan pengalaman langsung. Hal-hal yang muncul dari kesadaran disebut fenomena.

Oleh karena itu, pendekatan fenomenologis tepat digunakan untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu mengeksplorasi PWB subjek secara mendalam, khususnya bagaimana PWB subjek yang telah ditinggal oleh suaminya dan berjuang sendiri untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan keterbatasan fisik, finansial, pendidikan, lingkungan, dan sosial. Penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan dan mengkonstruksi realitas yang ada. Peneliti melakukan pendekatan dengan subjek dan informan dengan memperhatikan etika penelitian dan mengunjungi lokasi penelitian secara langsung untuk mendapatkan data yang maksimal.

Subjek Penelitian

Sebelum memulai penelitian, peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing untuk menentukan fokus penelitian yang akan dieksplorasi secara mendalam. Persiapan penelitian dimulai sejak pelaksanaan kegiatan MBKM riset desa di Desa Harapan Jaya, Kecamatan Muara Gembong, Kabupaten Bekasi. Desa tersebut merupakan desa binaan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan dipilih sebagai lokasi penelitian.

Selama kegiatan MBKM, peneliti melakukan wawancara singkat dan observasi terhadap masyarakat desa, khususnya wanita lansia. Peneliti mengamati kebahagiaan wanita lansia saat mengikuti kegiatan yang diadakan oleh tim riset desa. Berdasarkan observasi tersebut, peneliti memilih dua orang wanita lansia berusia di atas 60 tahun sebagai subjek penelitian.

Pemilihan subjek merupakan hal penting dalam penelitian kualitatif. Subjek dipilih berdasarkan kriteria berikut: (1) wanita berstatus janda, (2) berusia di atas 60 tahun, (3) berdomisili di Desa Harapan Jaya, Kecamatan Muara Gembong, Kabupaten Bekasi, (4) bersedia menjadi subjek penelitian, (5) dapat berkomunikasi dengan baik.

Selain subjek, peneliti juga memilih informan dari keluarga dan kerabat subjek. Subjek adalah individu yang mengalami langsung suatu pengalaman hidup atau fenomena tertentu, sedangkan informan adalah individu yang berada di sekitar subjek dan dapat memberikan informasi mengenai subjek tersebut. Tabel 1 memuat data subjek penelitian.

Tabel 1

Data subjek

No	Nama	Usia	Alamat	Pekerjaan	Status
1	H	69	Kp. Sungai Labuh, Muara Gembong, Kabupaten Bekasi	Pedagang	Janda
2	R	61	Kp. Sungai Kramat, Muara Gembong, Kabupaten Bekasi	Pedagang	Janda

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di rumah kedua subjek penelitian yang berlokasi di Desa Pantai Harapan Jaya, Kecamatan Muara Gembong, Kabupaten Bekasi. Jarak lokasi penelitian dari pusat kota adalah 32,9 km. Subjek 1 bertempat tinggal di Kp. Sungai Labuh, sedangkan Subjek 2 beralamat di Kp. Sungai Kramat. Selain melakukan penelitian di rumah subjek, peneliti juga mengunjungi tempat kerja Subjek 1. Pemilihan lokasi ini memudahkan peneliti untuk menggali fenomena yang dirasakan oleh subjek secara lebih dalam, mengetahui kegiatan mereka, dan mengenal personal subjek lebih dekat. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fokus penelitian dengan pendekatan fenomenologi secara maksimal.

Teknik Pengumpulan Data

Kahija (2017) mengungkapkan bahwa penelitian fenomenologi mengutamakan prinsip epoche, di mana peneliti melihat pengalaman subjek tanpa dikendalikan oleh pandangan teoritis tertentu dan asumsi lainnya. Penelitian kualitatif ini menggunakan pengamatan terhadap fenomena atau gejala secara alamiah berdasarkan kenyataan lapangan (empiris). Data primer penelitian diperoleh melalui wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan untuk menggali data mengenai pengalaman, kesan, dan pandangan subjek. Observasi digunakan untuk mengungkap data-data yang bersifat gejala. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan data sekunder berupa dokumentasi, seperti dokumen, gambar, atau simbol yang spesifik.

Teknik Analisis Data

Kahija (2017) mengemukakan bahwa analisis data bertujuan untuk menyusun data yang telah diperoleh secara sistematis agar mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Creswell (2013) menjelaskan bahwa metode analisis data dalam penelitian fenomenologi menekankan pada upaya menampilkan dan memahami lebih dalam makna di balik data yang dikumpulkan melalui tema-tema tertentu. Adapun aktivitas dalam analisis data meliputi: (1) *data reduction*, (2) *data display*, (3) perumusan tema superordinat dan (4) *conclusion drawing/verification*. Berikut ini adalah penjelasan dari setiap aktivitas analisis data:

1. Data Reduction (Reduksi data)

Mereduksi data artinya merangkum, memilih hal-hal pokok, fokus terhadap hal penting, di cari tema dan polanya. Data yang telah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

Langkah-langkah dalam mereduksi data, sebagai berikut:

a. Bracketing

Fokus penelitian ke dalam *bracket* atau keranjang, maksudnya hal-hal yang tidak sesuai penelitian dikesampingkan sehingga seluruh proses penelitian berasal dari topik dan pertanyaan penelitian.

b. Horizontalizing

Proses semua pernyataan atau data ditempatkan peneliti ke dalam posisi yang sama. Pernyataan atau data dipilih yang relevan dengan topik penelitian. Data yang bersifat repetitif dan tumpang tindih akan disingkirkan, sehingga yang tersisa hanya horizon atau arti tekstural dan unsur pembentuk dari fenomena yang sesuai dengan topik penelitian. Horizon kemudian dikelompokkan ke dalam tema, kemudian dikelompokkan ke dalam deskripsi tekstural, pernyataan atau data yang sesuai dengan topik penelitian.

2. Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraiansingkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan men- *display*-kan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi. Peneliti menggunakan alat bantu *DocTools* dalam menganalisis data sehingga menyajikan tampilan data berupa tabel hasil *pengcodingan*. Adapun contoh hasil *coding* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2

Contoh hasil pengkodean

Kode	Sub-Kode	Deskripsi	Kutipan	Referensi Total
Penerimaan Diri	Sikap Positif	Adanya solusi	“Iya yang penting ibu bisa jalan, sehat syukurin aja ya neng ya hahaha”	Ve01-R, 39

Langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara. Apabila kesimpulan sejak awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

3. Perumusan Tema Superordinat

Setelah peneliti menemukan tema-tema yang muncul dari wawancara subjek dan disusun, selanjutnya melakukan pengembangan pemetaan dan bagaimana setiap tema saling berhubungan. Analisis ini, peneliti membuat skema yang menggambarkan dari semua poin yang ada. Peneliti di dorong untuk mengeksplorasi dan mengenalkan sesuatu yang baru dari hasil penelitiannya dalam pengorganisasian analisis tema. Analisis ini tergantung pada keseluruhan dari pertanyaan penelitian dan ruang lingkup penelitian (Kahija, 2017).

4. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)

Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara. Apabila kesimpulan sejak awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Kredibilitas Penelitian

Moleong (2011) menjelaskan mengenai tujuan uji kredibilitas data adalah untuk menilai kebenaran dari temuan penelitian kualitatif. Kredibilitas bertujuan saat partisipan mengungkapkan bahwa transkrip penelitian memang benar-benar sebagai pengalaman dirinya sendiri. Peneliti akan memberikan data yang telah ditranskripsikan untuk dibaca ulang oleh partisipan. Kredibilitas menunjukkan kepercayaan terhadap hasil penelitian kualitatif.

Cara pengujian kredibilitas data terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain, dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif dan menggunakan bahan referensi. Peneliti memperpanjang pengamatan dengan subjek dengan bertemu dan mewawancarai kembali dengan beberapa kali dan mengamati subjek. Pada tahap awal wawancara, peneliti masih diterima sebagai orang asing sehingga masih ada beberapa informasi yang tidak terbuka. Perpanjangan pengamatan membantu peneliti membangun rapport dengan subjek. Rapport adalah hubungan baik yang dibangun antara seorang peneliti dan subjek. Dengan membangun hubungan, peneliti mendapatkan kepercayaan dari subjek sehingga memberikan informasi yang akurat dan terbuka. Peneliti kemudian dapat meninjau kembali informasi yang diberikan oleh subjek sebelumnya untuk melihat apakah informasi tersebut benar atau telah berubah.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penemuan yang telah peneliti dapatkan di lapangan ada beberapa temuan yang sesuai dengan dimensi PWB dalam teori Ryff (Wells, 2010). Dimensi-dimensi yang ditemukan berupa penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangan pribadi. Berikut gambaran PWB yang dimiliki kedua subjek:

Penerimaan Diri

Wells (2010) menyatakan bahwa penerimaan diri yang sukses ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, pengakuan dan penerimaan semua sisi baik dan buruk diri, serta pandangan positif terhadap masa lalu. Hal ini ditemukan pada Subjek H, yang mengenal dirinya dengan baik dan menerima kondisi dirinya apa adanya, termasuk kehidupan yang memprihatinkan dan keterbatasan fisik di usia senjanya.

Subjek H menyadari kehidupannya yang sulit, tetapi tetap berusaha menghidupi diri dan anak-anaknya dengan layak. Ia telah bercerai empat kali karena para mantan suaminya tidak mau bekerja dan hanya mengandalkannya. Akhirnya, ia menemukan suami kelima yang bertanggung jawab, namun suami terakhirnya meninggal dunia delapan tahun lalu. Meskipun menyandang status janda, Subjek H menerima keadaannya dan tidak pernah mengeluh. Informasi ini diperoleh dari menantu Subjek H, yaitu K, yang sangat dekat dengannya. Kini, Subjek H hidup dengan rasa syukur, kesabaran, dan tetap berusaha menghidupi anak dan cucunya.

Subjek R juga menunjukkan penerimaan diri dengan mengenali batas kesabaran dirinya, mencintai dirinya, dan bersyukur atas kondisi kehidupannya yang sulit. Sebelum menikah, Subjek R telah mengalami kesulitan ekonomi. Namun, kesulitan tersebut bertambah ketika suaminya berselingkuh dan tidak menafkahi anaknya, sehingga ia harus bekerja keras. Subjek R memutuskan untuk bercerai karena merasa sakit hati. Meskipun kini menyandang status janda dan menjadi tulang punggung keluarga dengan segala keterbatasannya, Subjek R tidak pernah mengeluh dan tetap semangat berjualan setiap hari. Informasi ini diperoleh dari keponakan Subjek R yang tinggal di sebelah rumahnya.

Baik Subjek H maupun Subjek R memiliki sikap positif dan menyadari bahwa penerimaan diri adalah jalan untuk maju, bukan berhenti pada masa lalu dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Keduanya memiliki keyakinan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan rasa syukur, tanpa harus mencari kesempurnaan. Meskipun memiliki pengalaman hidup yang berbeda, kedua subjek mampu menerima diri mereka sepenuhnya.

Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Lansia yang hangat, menyenangkan, bisa dipercaya dan berempati dengan orang lain dengan memperhatikan kesejahteraannya yang penuh kasih sayang dan dekat, serta yang mengerti bagaimana memperlakukan orang lain merupakan lansia yang bersikap baik dengan orang lain dalam membangun hubungan (Wells, 2010).

Hubungan positif dengan orang lain yang muncul pada subjek H yaitu selalu berbagi dengan tetangga, menerima bantuan dan saling membantu sehingga relasi subjek H dilingkungannya sangat baik. Awalnya, subjek H terkenal suka bersenda gurau dan ramah dengan siapapun. Orang di sekitar tidak sungkan meminta buah-buahan yang ada di kebun samping rumahnya, subjek H juga sering memberikan makanan bila diberikan anaknya karena terlalu banyak dan tetangga juga sering memberikan bila ada makanan. Akhirnya, subjek H sangat nyaman tinggal di kampung tersebut karena hubungan subjek H dengan tetangga yang sangat baik dan harmonis. Pada subjek R, hubungan positif dengan orang lain dengan menjalin hubungan relasi dengan tetangga. Awalnya, setiap subjek R jualannya tidak habis selalu dibagikan ke anak tetangganya dengan gratis dan adapun tetangga yang ternyata memberikan modal di saat subjek R tidak memiliki modal karena tidak jualannya tidak laku. Orang disekitar subjek R sangat

dekat sehingga seperti keluarga sendiri, akhirnya subjek R tidak pernah mengalami kesulitan dalam berhubungan di sekitar lingkungannya dan membuatnya sangat nyaman tinggal di daerah tersebut, Subjek H dan Subjek R saling memiliki hubungan positif dengan orang lain hanya saja cara menjalin dan berinteraksi yang berbeda tetapi menghadirkan perasaan yang nyaman.

Kemandirian

Wells (2010) menjelaskan bahwa kemandirian ditandai dengan kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri, menahan tekanan sosial, mengatur perilaku, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Kemandirian Subjek H terbentuk melalui pengalaman perceraian dan kematian suami. Awalnya, ia menikah dengan harapan mendapatkan nafkah dari suami, namun hal tersebut tidak terwujud. Ia terpaksa bekerja dan akhirnya memutuskan untuk bercerai hingga empat kali. Subjek H akhirnya menemukan suami yang dapat menafkahnya, namun kebahagiaan itu tidak berlangsung lama karena suami terakhirnya meninggal dunia. Kondisi ini mengharuskan Subjek H kembali bekerja untuk membiayai anak dan cucunya dengan berjualan kopi dan gado-gado.

Kemandirian Subjek R terlihat jelas ketika ia mengetahui suaminya berselingkuh dan tidak memberikan nafkah. Ia mengambil keputusan untuk bercerai dan menanggung resiko sebagai orang tua tunggal dengan bekerja keras untuk membiayai anaknya dan kini cucunya. Meskipun awalnya tidak memiliki modal, Subjek R mendapatkan bantuan dari saudaranya. Kini, modal tersebut telah berkembang dan ia mampu membesarkan cucunya sendiri. Subjek R tidak menyesali keputusan dan pilihan yang telah diambilnya, yang justru membuatnya semakin sejahtera secara psikologis.

Baik Subjek H maupun Subjek R menunjukkan kemandirian yang kuat di usia senjanya. Mereka memiliki tekad untuk memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri, anak-anak, dan cucu dengan berbagai cara. Meskipun memiliki pengalaman masa lalu dan tindakan yang berbeda dalam menghadapi tantangan hidup, seperti keterbatasan ekonomi, lingkungan, dan usia, keduanya sama-sama menunjukkan kemandirian dalam menjalani hidup.

Penguasaan Lingkungan

Wells (2010) menyatakan bahwa lansia dengan penguasaan lingkungan yang baik mampu mengatur lingkungannya, mengelola berbagai kegiatan eksternal secara efektif, memanfaatkan peluang di sekitarnya, serta memilih atau mengubah kondisi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Subjek H menunjukkan penguasaan lingkungan dengan memanfaatkan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Meskipun awalnya tidak memiliki modal usaha, Subjek H melihat peluang dengan memanfaatkan tanaman di kebunnya untuk berjualan gado-gado. Keputusan ini membuatnya mampu mengubah kondisi ekonomi yang awalnya terpuruk menjadi lebih baik. Selama pandemi, Subjek H juga mendapatkan bantuan modal dari pemerintah untuk menunjang usahanya.

Subjek R menunjukkan penguasaan lingkungan dengan cara yang berbeda. Kemandiriannya telah terlihat sejak suaminya berselingkuh, yang mengharuskannya mencari nafkah dengan berjualan keliling menggunakan modal dari saudaranya. Melihat peluang bahwa tidak ada yang berjualan nasi uduk dan gorengan keliling,

Subjek R mengambil inisiatif untuk menjual makanan tersebut setiap pagi. Hingga kini, berjualan keliling menjadi aktivitas sehari-hari Subjek R untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan cucunya. Selama pandemi, Subjek R juga mendapatkan bantuan sembako dari pemerintah yang dapat menambah modal usahanya.

Baik Subjek H maupun Subjek R menunjukkan penguasaan lingkungan yang baik dengan memanfaatkan peluang di sekitarnya untuk memenuhi kebutuhan hidup. Keduanya sama-sama berjualan, namun dengan jenis dagangan dan cara berjualan yang berbeda. Subjek H berjualan teh, kopi, dan gado-gado di rumahnya, sedangkan Subjek R berjualan nasi udak dan gorengan secara keliling. Subjek H berjualan setiap hari, dengan gado-gado dijual khusus di hari Minggu, sedangkan Subjek R berjualan setiap hari.

Tujuan Hidup

Lansia yang memiliki tujuan hidup dan semangat untuk mencapainya yang memiliki rasa makna di masa sekarang dan masa lalu merupakan lansia yang memiliki keyakinan yang memberi makna pada hidupnya, sehingga memiliki tujuan dan sasaran dalam hidup (Wells, 2010). Tujuan hidup subjek H yang berlandaskan pengalaman masa lalu yaitu dapat menyekolahkan anak-anaknya dan cucunya dengan tidak membatasi mereka belajar karena dulu subjek H tidak boleh sekolah oleh orang tuanya hanya disuruh bekerja saja, bila sudah selesai sekolah dan mendapatkan ijazah cucunya dapat bekerja sehingga bisa membantu subjek H di masa subjek H tidak dapat bekerja lagi. Subjek H sangat berharap anaknya dan cucunya tidak bodoh sepertinya karena tidak sekolah yang mengakibatkan tidak bisa membaca dan menulis hingga saat ini.

Pada subjek R, tujuan hidupnya hanya dapat memenuhi kebutuhan anak-anaknya saat itu dan sekarang memenuhi kebutuhan cucunya untuk dapat bersekolah tetapi cucunya tidak mau, sehingga memutuskan untuk membantu mencari uang untuk memenuhi kebutuhan subjek R dan cucunya. Keinginan yang telah disampaikan subjek R ingin cucunya memiliki keluarga dan tinggal bersamanya hingga nanti subjek R tidak dapat bekerja lagi, rumah dan isinya akan diberikan kepada cucunya yang telah dianggap sebagai anak bungsunya sendiri. Subjek H dan subjek R sama-sama memiliki tujuan dalam hidupnya hanya saja orientasi keinginan jangka panjang yang berbeda. Keduanya memiliki makna dalam hidupnya yang mendorong niat untuk mencapai tujuan tersebut yang dapat mensejahterakan psikologis lansia hingga saat ini.

Perkembangan Pribadi

Lansia yang bersemangat akan bersedia untuk tumbuh dan mengembangkan diri sebagai individu yang terbuka untuk pengalaman baru dan mencapai potensi diri, selalu mencari sesuatu untuk mengubah diri sendiri dan perilaku (Wells, 2010). Perkembangan pribadi pada subjek H, awal mulanya pengalaman masa kecil yang mengharuskannya dapat bekerja di rumah orang lain sehingga subjek H dapat menyapu, mencuci piring dan memasak. Saat memiliki suami yang tidak dapat bekerja mendorong subjek H untuk bekerja apapun dengan membantu mertua berjualan dan bekerja apapun yang menghasilkan uang. Akhirnya, saat ini mengembangkan potensinya dalam memasak dengan berjualan gado-gado yang dapat memenuhi kebutuhannya walaupun tidak memiliki suami.

Pada subjek R, berawal dari suaminya yang tidak menafkahi sehingga mengharuskannya memasak dan berjualan keliling untuk memenuhi kebutuhannya dan

anaknya. Subjek R dari keluarga petani yang dari dulu hanya membantu di kebun tetapi dengan melihat kondisinya saat itu sehingga mengharuskannya mengembangkan diri belajar memasak dengan ibunya. Akhirnya, mampu menghadapi situasi dengan rasa percaya diri sehingga dapat memasak nasi uduk dan gorengan serta dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Subjek H dan subjek R sama-sama saling berkembang dalam dirinya karena kondisi yang mengharuskan subjek berubah dan memahami dirinya harus melakukan apa untuk keluar dari zona kesulitan saat itu. Kedua subjek sama-sama harus berjuang dalam mengembangkan potensi dalam diri tetapi dengan pengalaman yang berbeda yang telah di dapat sebelumnya.

Dinamika psikologis

Subjek H

Pengalaman subjek hingga saat ini yang menimbulkan dinamika dalam psikologis subjek dengan keterbatasan, kemampuan dan harapan subjek mengubah perilaku dan pola pikir subjek untuk lebih baik ke depannya, terlihat hingga saat ini subjek tidak pernah mengeluh apalagi berhenti dalam menjalani hidup yang cukup sulit. Peneliti juga melihat ciri khas Bahasa atau dialek yang digunakan masyarakat sekitar yaitu pencampuran bahasa betawi, jawa dan sunda yang membuat seseorang sedikit bingung untuk berkomunikasi dengan subjek. Hal tersebut juga dirasakan subjek dulu karena pendatang dari jawa tetapi sekarang sudah terbiasa dan fasih dalam mengucapkannya. Adapun kepercayaan diri subjek dalam mengambil keputusan yang tepat sehingga berdampak di masa depan sehingga menikmati hasilnya dengan berkembangnya potensi dan kualitas mental yang baik dapat menghadapi beban kehidupan kedepannya.

Subjek R

Peneliti melihat saat proses wawancara bahwa subjek terlihat bahagia tanpa terlihat sedikit pun beban di benaknya, murah senyum yang membuktikan subjek menerima keadaannya dengan ikhlas. Pengalaman hidup subjek dari kecil, menikah hingga bercerai merupakan proses perkembangan kepribadian, perilaku dan mental yang baik, belum tentu semua lansia dapat menjalani dan menerima kehidupan yang cukup berat dengan kondisi dan keadaan yang memprihatinkan. Subjek memiliki kualitas mental dan kesejahteraan psikologis yang cukup baik dalam menjalani kehidupan hingga hari tuanya.

Pembahasan dan Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa PWB melekat erat pada diri Subjek H dan Subjek R, kedua lansia berstatus janda yang tinggal di daerah marginal. PWB telah membentuk kualitas mental mereka dengan baik, sehingga mereka memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan hidup dan bersyukur meskipun mengalami kesulitan hidup tanpa pasangan. Pengalaman hidup dan kearifan lokal berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membentuk penerimaan diri mereka terhadap kondisi dan lingkungan tempat tinggal.

Penelitian ini mengungkapkan berbagai dimensi PWB pada kedua subjek, yaitu: penerimaan diri dengan sikap positif dan rasa syukur; hubungan positif dengan orang lain yang diwarnai interaksi menyenangkan dan saling memberi; kemandirian dalam memenuhi kebutuhan hidup; penguasaan lingkungan dengan memanfaatkan peluang di sekitar; tujuan hidup yang dibentuk oleh makna hidup di masa lalu; dan

perkembangan pribadi dengan kesediaan untuk terus tumbuh dan berkembang. Meskipun kedua subjek memiliki kesejahteraan psikologis, terdapat perbedaan signifikan pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup. Subjek R lebih menunjukkan penerimaan diri dengan menerima keadaan apa adanya, sedangkan Subjek H cenderung memaksakan keinginan. Subjek H memiliki tujuan hidup yang lebih jelas untuk masa depan cucunya, sedangkan Subjek R memiliki tujuan hidup yang lebih sederhana. Perbedaan ini dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan kondisi internal masing-masing subjek. Oleh karena itu, peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini dan akan memberikan saran untuk perbaikan dan penelitian selanjutnya.

Sebagai saran, lansia di daerah pedesaan yang termarginalkan perlu terus mengembangkan diri dan menggali potensi dalam diri untuk mengubah pola pikir dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lansia berstatus janda di pedesaan hendaknya tetap memiliki prinsip dan tujuan hidup yang jelas untuk menunjang PWB di masa tua. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek ke kalangan remaja dan dewasa awal di daerah marginal, serta ke daerah perkotaan, untuk membandingkan psychological well-being pada berbagai kelompok usia dan lokasi tempat tinggal. Diharapkan pula, penelitian selanjutnya dapat mengungkap faktor-faktor penyebab psychological well-being dan menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Ahmad, H., Hartati, N., & Aulia, F. (2017). Perbedaan psychological well-being pada lansia berdasarkan lokasi tempat tinggal. *Jurnal Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang*, 5(2), 146–156.
- Angelita, V. J., Gosan, N., Cecilia, Prasetyo, S., & Hutapea, B. (2018). Gambaran psychological well-being pada lansia yang hidup di perkotaan (dan masih tinggal dengan keluarga). *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 12(1), 21–31. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v12i1.2247>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fadli, M. R., & Kumalasari, D. (2019). Sistem pendidikan Indonesia pada masa orde lama (periode 1945-1966). *Agastya: Jurnal Sejarah dan Pembelajarannya*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.25273/ajsp.v9i2.4168>
- Hamdan, S. (2018, May 15). Yang hobi janda datang aja ke Bekasi? Merdeka News. Retrieved from <https://www.merdekanews.co/read/3593/yang-hobi-janda-datang-aja-ke-bekasi>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Ical. (2018, April 19). Jumlah lansia di Kabupaten Bekasi capai 24.411 jiwa. Klikbekasi. Retrieved from <https://klikbekasi.co/2015/04/19/jumlah-lansia-di-kabupaten-bekasi-capai-24-411-jiwa/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Retrieved from <http://kbbi.web.id/> (Accessed August 3, 2022).
- Kirana, P. D. (2021, June 2). Psikolog: Alasan mengapa kebanyakan orang lebih bahagia di usia 80-an. *Liputan6*. Retrieved from <https://www.liputan6.com/on->

[off/read/4569827/psikolog-alasan-mengapa-kebanyakan-orang-lebih-bahagia-di-usia-80-an](https://doi.org/10.29244/jfs.v7i1.36552)

- Kusnandar, V. B. (2022, May 30). Ada 30 juta penduduk lansia di Indonesia pada 2021. *Databoks*. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>
- Mailisa, N., & Khairani. (2017). Gambaran psychological well-being pada lansia di panti werdha. *Jim Fkep*, 2(4), 1–8.
- Manzilati, A. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif: Paradigma, metode, dan aplikasi*. UB Media.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif* (Revised ed.). PT Rosdakarya.
- Nadzir, Z. M., Fajria, K., Kitabi, I. A., & Simanjuntak, M. (2022). Phenomenological study of elderly quality of life in pandemic COVID-19. *Journal of Family Sciences*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i1.36552>
- Nalle, N. C., & Soetjningsih, C. H. (2020). Gambaran psychological well-being pada lansia yang berstatus janda. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(1), 1–17.
- Novitasari, R., & Aulia, D. (2019). Kebersyukuran dan kesepian pada lansia yang menjadi janda/duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 146–157. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8951>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan manusia* (10th ed., Vol. 2). Salemba Humanika.
- Raco, J. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik dan keunggulannya*. Grasindo.
- Rusli. (2021, October 19). Kontribusi BUMDes tingkatkan ekonomi desa hingga tuntaskan kemiskinan ekstrem. *Kemendesa*. Retrieved from <https://www.kemendesa.go.id/berita/view/detil/3991/kontribusi-bumdes-tingkatkan-ekonomi-desa-hingga-tuntaskan-kemiskinan-ekstrim>
- Sarasati, B. (2021). Dampak perkembangan transportasi di berbagai sektor: Pengaruh aksesibilitas pada perubahan-perubahan sosial di daerah marjinal Kampung Sungai Labuh. In *Media Sains Indonesia* (pp. 151–168).
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada lansia yang tinggal di panti jompo di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Supratiknya, A. (2019). *Serba-serbi metode dan penulisan ilmiah dalam psikologi*. PT Kanisius.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tam, W., Poon, S. N., Mahendran, R., Kua, E. H., & Wu, X. V. (2021). The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 114, 103847. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103847>
- Timotius, K. H. (2017). *Pengantar metodologi penelitian: Pendekatan manajemen pengetahuan untuk perkembangan pengetahuan*. ANDI (Anggota IKAPI).
- Wells, I. E. (2010). *Psychology of emotions, motivations and actions: Psychological well-being*. Nova Science Publisher.
- Widiastuti, S. K., et al. (2015). *Pemberdayaan masyarakat marginal*. Pustaka Pelajar.



- YF La Kahija. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Yuliani, I. (2018). Counseling konsep psychological well-being. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 51–56.

