

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
WANITA LAJANG YANG BERASAL DARI KELUARGA
BERCERAI**

SKRIPSI



Oleh:
RAVITA KURNIA DEWI
NIM.214103050030

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ JEMBER
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH**

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
WANITA LAJANG YANG BERASAL DARI KELUARGA
BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

RAVITA KURNIA DEWI
NIM.214103050030

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ JEMBER
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
2025**

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA LAJANG YANG BERASAL DARI KELUARGA BERCERAI

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing

Anugrah Sulistivowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.199009152023212052

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA LAJANG YANG BERASAL DARI KELUARGA BERCERAI

SKRIPSI


telah diuji dan diterima untuk memenuhi
salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP.198712232019032005



Indah Roziah Cholilah, M.Psi., Psikolog
NIP.198706262019032008

Anggota

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.
2. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah




Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP.19730227200031001

MOTTO

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ
حَمِيدٌ

“Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu:

“Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”

(Q.S Luqman Ayat 12)

أَلَا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

"Kecuali orang-orang yang sabar, dan mengerjakan kebajikan, mereka memperoleh ampunan dan pahala yang besar,"

(QS. Hud [11]: 11)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, junjungan kita. Dalam skripsi ini, halaman yang paling berharga adalah lembar persembahan. Penulis merasa sangat bersyukur dan bahagia, disertai perjuangan yang panjang, atas terselesaikannya skripsi ini. Semua rasa syukur dan kebahagiaan ini dipersembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti bagi penulis. Karya ini khusus dipersembahkan kepada:

1. Skripsi ini sepenuhnya saya serahkan kepada kedua orangtua saya beliau dua orang hebat dan luar biasa dalam hidup saya Bapak Hari Sunariyadi dan Ibu Sunarmi. Terimakasih atas segala, usaha, keringat, waktu yang telah keluar untuk anakmu, terimakasih pula telah mendidikku dengan baik, terimakasih untuk doa yang selalu mengalir deras dan terimakasih atas seluruh kasih sayang yang diberikan, sekali lagi terimakasih karena memberikan cinta yang luar biasa, terimakasih sudah memberi kehangatan dalam hidupku, saya beruntung bisa tumbuh baik dan bahagia dalam keluarga ini.
2. Kepada adikku Annaz Artha Ridwan yang selalu memberi support menjadi teman bercerita dirumah, terimakasih adikku dan untuk almarhumah nenekku yang selalu memberi semangat dan selalu menanyakan bagaimana kabarku dan kapan aku pulang, terimakasih banyak nenek, semoga nenek diberi tempat terbaik di sisi-Nya

3. Kepada Muhammad Daffa Yusmanysah yang telah bersedia berjalan beriringan. Terimakasih atas usaha dan waktu untuk terus belajar dan tumbuh bersama, untuk itu mari bertemu hal-hal baik dan positif kedepannya.
4. Kepada seluruh teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan semangat yang kalian berikan. Serta keluarga besar yang turut andil memberi semangat, membantu, dan mendoakan, semoga hal-hal baik kembali kepada kalian semua. Terimakasih telah hadir di kehidupan saya dan semoga bahagia selalu di setiap langkah kalian.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

KATA PENGANTAR Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena telah memberikan rahmat dan karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni, M.M. CPEM. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A selaku Ketua Jurusan yang telah memberi dukungan penuh dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini dengan sebaik-baiknya
4. Arrumaisha Fitri, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam yang telah memberi dukungan penuh dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini dengan sebaik-baiknya
5. Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah baik dalam membimbing saya dan memberikan arahan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

6. Pada seluruh dosen Fakultas Dakwah dan civitas akademik UIN KHAS Jember yang telah mengajar serta membimbing, melayani dan memberikan banyak sekali ilmunya dengan penuh keikhlasan.
7. Seluruh narasumber atau subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu proses penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menjadi motivasi untuk perbaikan di masa depan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat serta mudah dipahami oleh para pembaca.



ABSTRAK

Ravita Kurnia, 2025: Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang yang Berasal dari Keluarga Bercerai

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Wanita Lajang, Keluarga Bercerai,

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang dapat mencapai perkembangan diri, menerima keadaannya, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta mengatur lingkungan dan tujuan hidupnya dengan baik. Dalam hal ini, wanita lajang yang datang dari keluarga yang mengalami perceraian memahami kesejahteraan psikologis melalui enam aspek menurut Ryff: penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi, penguasaan atas lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pengalaman perceraian orang tua mempengaruhi pandangan, penyesuaian, dan cara-cara mengatasi yang dapat meningkatkan atau menghalangi kesejahteraan psikologis para partisipan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun ketiga partisipan menghadapi dampak emosional akibat situasi keluarga, mereka berhasil mencapai penerimaan yang baik, mengembangkan kemandirian, dan menjalin hubungan yang saling mendukung, sehingga kesejahteraan psikologis mereka tetap berada dalam kondisi yang relatif positif.

Adapun fokus pada penelitian ini ada dua, yaitu: bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai? Kedua, bagaimana faktor kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai?. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis pada wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai.

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian tiga wanita lajang berusia 25-30 tahun dari Kabupaten Jember. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun para subjek mengalami pengalaman keluarga bercerai yang membawa dampak emosional seperti perasaan sedih, trauma, dan kekhawatiran, mereka berhasil mencapai tahap penerimaan dan adaptasi yang positif. Kesejahteraan psikologis mereka tercermin dalam dimensi penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup, sesuai dengan model Ryff. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi pengalaman hidup, locus of control, serta aspek religiusitas. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman perceraian memotivasi para wanita lajang untuk mengembangkan kemandirian dan kemampuan mengelola diri secara lebih baik, meskipun mereka menghadapi tekanan sosial dan tantangan emosional. Dengan dukungan sosial yang baik dan strategi koping yang efektif, para subjek dapat menjaga kesehatan psikologis dan mengambil langkah positif menuju kehidupan yang lebih bermakna dan mandiri.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Istilah	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu.....	14
B. Kajian Teori.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian	33

C.	Subjek Penelitian	34
D.	Teknik Pengumpulan Data	34
E.	Analisis Data	35
F.	Keabsahan Data	37
G.	Tahap-Tahap Penelitian.....	38
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS		40
A.	Gambaran Objek Penelitian.....	40
B.	Penyajian Data dan Analisis Data	44
C.	Pembahasan Temuan	119
BAB V PENUTUP.....		145
A.	Kesimpulan.....	145
B.	Saran	146
DAFTAR PUSTAKA.....		149

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	14
---------------------------------------------	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Keluarga adalah rangkaian terkecil dalam masyarakat, biasanya meliputi ayah, ibu, dan anak-anak. Keluarga adalah awal kehidupan individu dan tempat pendidikan pertama yang penting, di mana nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya diajarkan. Namun, terkadang keluarga menghadapi konflik internal yang bisa mengganggu stabilitas dan menciptakan ketidakharmonisan. Jika orang tua tidak dapat menyelesaikan konflik, masalah bisa berlanjut, dan salah satu solusinya adalah perceraian.¹

Perceraian diartikan sebagai akhir dari ikatan antara pasangan suami dan istri yang dilakukan melalui beberapa proses yang berlandaskan hukum dan agama. Ketika sebuah pernikahan menuju titik perceraian, ini menunjukkan bahwa kehidupan rumah tangga tersebut tidak lagi harmonis dan kedua belah pihak tidak merasakan keselarasan dalam hubungan mereka. Setiap individu pasti ingin menemukan pasangan yang tepat dan memiliki keluarga yang harmonis untuk menikmati keindahan kehidupan pernikahan. Tidak ada yang ingin²

¹ Siti Nurhidayah et al., "DUKUNGAN SOSIAL, STRATEGI KOPING TERHADAP RESILIENSI SERTA DAMPAKNYA PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANGTUNYA BERCERAI," *Paradigma* 18, no. 1 (2021): 60–77, <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>.

² Uswatun Hasanah, "Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak," *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama* 2, no. 1 (2020): 18, <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>.

Putusnya sebuah hubungan pernikahan yang dibangun di atas kesepakatan suci saat menikah bukanlah hal yang gampang untuk dilalui. Ketika pernikahan berakhir dengan perceraian, hal ini akan memengaruhi seluruh anggota keluarga. Pemisahan ini dapat menyebabkan rasa sakit yang mendalam karena penyebab perceraian, biasanya lebih berat dibandingkan dengan perpisahan yang disebabkan oleh kematian. Trauma adalah salah satu dampak dari perceraian, tetapi perceraian juga bisa menimbulkan efek yang lebih serius yang dapat memengaruhi tekanan emosi. Perceraian tidak hanya memengaruhi kedua orang tua dan keluarga mereka, tetapi juga berdampak pada anak-anak.³

Secara umum, perceraian diartikan sebagai kondisi yang tidak diharapkan oleh pasangan suami istri di mana pun berada, karena pada dasarnya pernikahan adalah upaya bersama antara pria dan wanita untuk membangun sebuah keluarga yang harmonis. Perceraian melibatkan berbagai aspek, termasuk ekonomi dan sosial. Dalam masyarakat yang menjalani perkawinan, tidak jarang muncul masalah yang akhirnya menyebabkan putusnya ikatan pernikahan (perceraian). Penyebabnya bisa bermacam-macam, seperti ketimpangan ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, atau KDRT. Di sebagian kalangan masyarakat, perceraian dipandang sebagai suatu ketidakberhasilan sebab mengakhiri ikatan pernikahan yang sangat dianggap

³ Uswatun Hasanah, "Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak," *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama* 2, no. 1 (2020): 18, <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.19>

sakral. Sebab itu, saat terjadi perceraian, biasanya terdapat masalah yang mendasarinya.⁴

Perceraian yang dialami oleh suami istri tidak hanya menimbulkan dampak emosional yang mendalam bagi pasangan itu sendiri, tetapi juga menciptakan luka yang dirasakan oleh anak-anak mereka. Keadaan keluarga yang tidak utuh dan kurang harmonis dapat memengaruhi perkembangan psikologis, terutama saat anak-anak memasuki fase remaja dan dewasa. Di antara masa kanak-kanak dan dewasa, terdapat periode yang dinamakan remaja. Perceraian dapat berakibat buruk bagi anak-anak dalam berbagai aspek, seperti menjadikan mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, menumbuhkan rasa benci terhadap orang tua, meningkatkan ketergantungan pada pengaruh luar, menyebabkan perasaan hidup tidak berarti, mengurangi kemampuan bersosialisasi, dan menimbulkan dilema moral.⁵ Ketika seorang anak berpisah dengan orang yang sangat mereka cintai, terutama sosok ayah, mereka bisa merasakan berbagai perasaan negatif, seperti kekecewaan, perubahan emosi yang drastis, pemikiran untuk mengakhiri hidup, menyalahkan Tuhan, kesulitan untuk menerima atau percaya pada kekuatan yang lebih besar, rasa sedih, cemas, marah, remuk, kehilangan, dan keinginan untuk bunuh diri.⁶

⁴ Uswatun Hasanah, "Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak," *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama* 2, no. 1 (2020): 18, <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.19>

⁵ Siti Hikmatul Aisyah et al., "DAMPAK PSIKOLOGI TERHADAP KEHIDUPAN ANAK KORBAN BROKEN HOME" 3, no. 2 (n.d.).

⁶ Indra Abdul Majid and Mirna Nur Alia Abdullah, "MELANGKAH TANPA PENUNTUN: MENGEKSPLORASI DAMPAK KEHILANGAN AYAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK-ANAK," *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 3, no. 2 (August 20, 2024), <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>.

Selain perceraian orang tua dapat berdampak pada perkembangan psikologis anak, perceraian juga berdampak pada wanita yang kemudian memilih atau terpaksa menjalani status lajang. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, harga diri, dan kemampuan mengatasi masalah sangat berperan dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis wanita lajang tersebut. Selain itu, wanita dari keluarga bercerai juga harus mengelola berbagai aspek kehidupan seperti kemandirian, penerimaan diri, dan hubungan interpersonal yang sehat agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.⁷

Wanita lajang dari latar belakang keluarga yang bercerai mungkin mengalami tekanan mental yang berbeda dari anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang utuh. Mereka bisa merasakan kehilangan, ketidakpastian, dan stigma sosial yang dapat berpengaruh pada harga diri, rasa aman, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Kesejahteraan mental itu sendiri mencakup elemen seperti penerimaan diri, cara mengelola stres, hubungan sosial yang baik, serta pencapaian tujuan hidup.⁸

Ada beberapa alasan mengapa banyak orang dewasa memilih untuk tetap sendirian dan tidak ingin menikah atau melajang. Banyak yang berkeyakinan bahwa kemajuan dalam kehidupan sosial lebih mudah dicapai ketika mereka sendiri, sehingga mereka dapat fokus pada karier yang membutuhkan fleksibilitas, sering melakukan perjalanan, dan memiliki peluang

⁷ Lisa Astini, Nur Afni Safarina, and Ella Suzanna, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah Dari Keluarga Bercerai," *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 1 (April 30, 2022): 21–30, <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>.

⁸ Kartika Sari Dewi and Adriana Soekandar, "Kesejahteraan Anak Dan Remaja Pada Keluarga Bercerai Di Indonesia: Reviu Naratif," n.d.

untuk promosi. Mereka juga merasa menikmati kebebasan untuk menjelajahi berbagai macam pekerjaan dan cara hidup. Selain itu, kesulitan dalam menemukan pasangan, ketidakmauan untuk mengambil tanggung jawab yang datang dengan pernikahan, serta pengalaman negatif dari perceraian sebelumnya, juga menjadi alasan. Di sisi lain, menikah dapat membawa keuntungan seperti umur yang lebih panjang dan peningkatan pendapatan.⁹

Perempuan dewasa memilih untuk tidak menikah karena berbagai alasan, termasuk menikmati kebebasan pribadi, ingin menjadi wanita independent, melanjutkan pendidikan, mencoba hal-hal baru, bepergian, mencapai tujuan hidup, membangun karir, dan menjadi mandiri. Wanita lajang yang berkarir memiliki pandangan positif terhadap status mereka. Mereka merasa bahwa karir memberikan jaminan ekonomi, identitas sosial, dan kebebasan, sementara pernikahan dianggap membatasi kebebasan tersebut, sehingga mereka memilih untuk tetap melajang.¹⁰

Terlepas dari apakah mereka ingin menikah atau tidak, wanita lajang sering kali mengalami tekanan sosial. Tekanan ini bisa berupa pertanyaan tentang kapan menikah, alasan belum menikah, atau komentar negatif tentang status mereka. Pertanyaan tentang status lajang merupakan tantangan umum bagi wanita lajang. Selain tekanan dari luar, wanita lajang juga menghadapi tekanan dari dalam diri mereka sendiri dan ekspektasi perkembangan yang

⁹ Andi Syahputra and Nur Eliza, "Gambaran Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Karyawan Suzuya Mall Banda Aceh Usia Dewasa Madya Hidup Melajang Description of Psychological Factors Affecting the Employees of Suzuya Mall Banda Aceh Madya Age Life Single," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 9, 2023.

¹⁰ Bangun, Ribka Br, and Karina Brahmana. "Gambaran Psychological Well-Being Wanita Lajang Suku Batak Karo." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3.3 (2023): 9404-9419.

dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Wanita lajang sering mengalami ketidaknyamanan karena tekanan sosial dan perasaan pribadi terkait status lajang mereka.¹¹

Menurut data dari Menteri Agama (Menag) Nasaruddin Umar Angka perceraian di Indonesia tengah menjadi perhatian Kementerian Agama karena angkanya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada 2024, Badan Peradilan Agama (Badilag) Mahkamah Agung mencatat ada 446.359 kasus perceraian. Jumlah ini naik dibandingkan tahun sebelumnya. Pada 2023, angka perceraian sebanyak 463.654 kasus, kemudian ada 516.344 kasus pada 2022, dan 447.743 kasus pada 2021. Faktor penyebabnya juga berbagai macam, mulai dari masalah ekonomi, perselingkuhan, sampai terjadinya pertengkaran secara terus menerus. Sementara itu, jumlah perkawinan yang dicatat oleh Ditjen Bimas Islam Kemenag pada 2024 ada 1.478.424. Angka ini juga diketahui mengalami penurunan drastis dari tahun sebelumnya, yang mana pada 2023 tercatat 1.577.493 orang yang melakukan pernikahan.¹²

Dari data diatas menunjukkan bahwa perceraian dari tahun ke tahun semakin meningkat. Hal tersebut salah satu yang membuat wanita memilih melajang. Wanita yang berusia antara 25 hingga 30 tahun yang belum menikah sering kali mengalami perasaan negatif. Mereka mungkin

¹¹ Bangun, Ribka Br, and Karina Brahmana. "Gambaran Psychological Well-being Wanita Lajang Suku Batak Karo." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3.3 (2023): 9404-9419.

¹² Fahlevi, F. (2025, April 23). *Angka Perceraian di Indonesia Melonjak, Menteri Agama Usulkan Revisi UU Perkawinan* <https://www.tribunnews.com/nasional/2025/04/23/angka-perceraian-di-indonesia-melonjak-menteri-agama-usulkan-revisi-uu-perkawinan>. Tribunnews.

merasakan tekanan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka. Hal ini bisa dipicu oleh rasa kesepian, minimnya pertemanan, masalah kesehatan, ketidakpuasan dalam hal seksual, serta tantangan di tempat kerja. Jika dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah dan merasa bahagia, mereka cenderung lebih rentan secara emosional. Wanita lajang sering kali menghadapi kesulitan dalam menerima status mereka sebagai orang yang belum menikah, sehingga membuat mereka lebih mudah terluka dan peka ketika orang lain membahas tentang kehidupan cinta mereka.. Hal ini menunjukkan bahwa wanita lajang tersebut kemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis (*kesejahteraan psikologis*) yang kurang optimal. Studi empiris menemukan bahwa *kesejahteraan psikologis* yang tinggi berkaitan dengan sedikit gejala ketidaksehatan mental, fungsi sosial yang lebih positif, relasi interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan yang lebih baik, karakteristik dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik, serta kemampuan kognitif yang lebih tinggi.¹³

Kesejahteraan psikologis adalah gagasan mengenai apa yang dirasakan oleh seseorang setiap hari dan bagaimana upaya mereka menyatakan perasaan terkait pengalaman hidup yang mereka rasakan. Pondasi kesejahteraan psikologis terdiri dari kemampuan seseorang untuk menjadi individu yang mandiri dari pengaruh sosial, dapat mengendalikan lingkungan di sekitarnya, dan dapat mewujudkan kemampuan yang dimilikinya secara berkelanjutan.

¹³ Shermina Oruh, Magda Theresia, and Andi Agustang, "Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya Yang Belum Menikah Di Kota Makassar)," *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar* 1, no. 1 (2021): 1–19.

Selain itu, seseorang juga dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang tegas, dan tahu bagaimana menjadi baik dan buruk pada diri sendiri. Orang yang bahagia adalah orang yang merasakan emosi positif, cenderung memandang aspek positif dari segala hal yang terjadi dalam dirinya, dan tidak terlalu memikirkan peristiwa negatif. Mereka hidup dalam masyarakat yang mengalami pertumbuhan ekonomi, memiliki kepercayaan sosial yang kuat, serta memiliki sumber daya yang cukup untuk mencapai tujuan mereka.¹⁴

Kesejahteraan psikologis juga diartikan sebagai suatu keadaan individu yang tidak hanya terlepas dari stres atau masalah mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri serta kehidupannya yang telah berlalu (penerimaan diri), pengembangan diri (pertumbuhan pribadi), keyakinan bahwa hidupnya memiliki arti dan tujuan (tujuan dalam hidup), menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (hubungan yang positif dengan sesama), mampu mengatur kehidupannya dan lingkungan di sekitarnya dengan efektif (penguasaan lingkungan), serta kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri (kemandirian).¹⁵

Bagi wanita lajang, kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor unik, termasuk tekanan sosial, stereotip, dan ekspektasi budaya. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis wanita yang tidak

¹⁴ Lisa Astini, Nur Afni Safarina, & Ella Suzanna. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>

¹⁵ Dinamika SD Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Negeri et al., “Kabupaten Tulungagung,” *JPA*, vol. 8, n.d.

menikah meliputi faktor demografis, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah dukungan sosial serta penilaian terhadap pengalaman hidup. Orang yang bahagia adalah orang yang mempunyai perasaan positif, cenderung melihat sisi baik dari berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya, dan tidak terlalu memikirkan kejadian negatif. Mereka juga hidup di lingkungan yang berkembang secara ekonomi, memiliki kepercayaan sosial yang baik, serta mempunyai sumber daya yang cukup untuk mencapai tujuan mereka.¹⁶

Oleh karena itu berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif wanita lajang dari keluarga bercerai, karena pendekatan ini menekankan makna dan konteks individu dalam menghadapi realitas kehidupannya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat tergambar secara jelas bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis mereka, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi tantangan psikologis tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan mendukung kesejahteraan wanita lajang dari keluarga bercerai. Sehingga peneliti sadar bahwa penelitian ini perlu untuk diteliti lebih dalam, yang menggerakkan peneliti untuk meneliti tentang **“Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang yang Berasal dari Keluarga Bercerai”**.

¹⁶ Lisa Astini, Nur Afni Safarina, & Ella Suzanna. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah disebut sebagai "fokus penelitian", bagian ini mencantumkan semua masalah yang akan diteliti untuk menemukan jawabannya. Berikut adalah fokus penelitiannya:

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai?
2. Bagaimana faktor kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai?

C. Tujuan Penelitian

Menurut perspektif penyusun, ada beberapa tujuan penelitian dalam penelitian ini, termasuk:

1. Mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai
2. Mengetahui faktor kesejahteraan psikologis wanita lajang berasal dari keluarga bercerai.

D. Manfaat Penelitian

Salah satu keuntungan dari penelitian ini adalah kontribusi yang akan dibuat oleh penulis setelah penelitian selesai. Manfaat penelitian terbagi menjadi dua jenis, yakni manfaat teoritis dan praktis, yang dapat memberikan nilai bagi penulis, lembaga, dan masyarakat. Berikut adalah sejumlah manfaat dari penelitian ini::

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan tentang masalah yang akan dibahas. Terutama mengenai kesejahteraan psikologis pada wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman secara nyata sangat bermanfaat untuk mengembangkan dan menerapkan pelajaran atau mata kuliah yang dapat dipelajari oleh peneliti di bangku perkuliahan.

b. Bagi wanita lajang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang dari keluarga bercerai.

c. Bagi instansi UIN Khas Jember

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan bermanfaat bagi pembaca, terutama mahasiswa dan seluruh civitas akademik, baik sebagai pengetahuan maupun sumber referensi untuk studi penelitian yang akan datang.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah mencakup definisi istilah yang penting untuk judul penelitian. Tujuannya adalah untuk menghindari kesalahpahaman tentang arti

istilah sesuai dengan maksud peneliti. Akibatnya, peneliti menjelaskan secara singkat sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan pelaksanaan sepenuhnya dari kemampuan mental seseorang dan suatu keadaan di mana seseorang dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangan dirinya serta individu tersebut mampu berpikir positif terhadap diri sendiri.

2. Wanita Lajang

Adalah wanita yang belum menikah atau belum pernah menikah dan memiliki suami. Dalam penelitian ini wanita lajang yang dimaksud adalah wanita lajang yang usia produktif kisaran 25-30 tahun yang berasal dari keluarga bercerai.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, sistematika pembahasan adalah tata letak pembahasan secara sistematis dan terstruktur sehingga pembaca lebih mudah memahami dan mengikuti urutan diskusi.

BAB I Pendahuluan Pada bab ini melibatkan latar belakang secara spesifik mengapa penelitian ini dilakukan dan hal apa yang melatar belakangi penelitian ini dilakukan. Dilanjutkan dengan fokus penelitian, serta tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka dan juga sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Pustaka Bab ini membahas penelitian kepustakaan, yang mencakup penelitian sebelumnya dan penelitian teori. Tujuan dari penelitian

ini adalah untuk mengevaluasi masalah yang sedang diteliti yaitu Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang yang Berasal dari Keluarga Berceraai.

BAB III Metode Penelitian Bab ini memberikan penjelasan tentang berbagai teknik yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian. Ini mencakup jenis penelitian, subjek penelitian, lokasi penelitian, metode pengumpulan data, analisis data, penilaian validitas data, dan langkah-langkah yang diambil peneliti untuk menyelesaikan penelitian.

BAB IV Penyajian Data dan Analisis Bab ini membahas analisis data dan temuan penelitian dengan metode kualitatif.

BAB V Penutup Bab ini mencakup kesimpulan yang berkaitan dengan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan oleh bab pertama, serta rekomendasi untuk lokasi penelitian dan peneliti berikutnya. Bab ini juga berfungsi sebagai cara untuk menyampaikan hasil penelitian.

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tabel 2. 2
Penelitian Terdahulu

No.	Nama dan judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Aulia Mahardika Kirana & Veronika Suprapti 2021 Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja di Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa muda yang mengalami perceraian orang tua pada masa remaja menunjukkan beragam hasil dan memiliki keistimewaan di setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Kedua partisipan berhasil mengatasi masa sulit setelah perceraian orang tua mereka dan mampu mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Walaupun partisipan dalam YM menunjukkan beberapa dimensi, seperti otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, dan tujuan hidup, hasilnya tampak kurang mengembirakan. Kondisi kesejahteraan psikologis peserta juga dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, penilaian terhadap pengalaman hidup, dan locus of control.	Persamaan penelitian ini adalah pada metode kualitatif dengan objek wanita lajang	Perbedaan penelitian ini adalah pada objek wanita lajang yang ditulis oleh Andi Syahputra dan Nur liza yang menggunakan objek wanita dewasa madya dan menggunakan analisis tematik
2.	Milalia Rizqi Aulia, Rina Rifayanti, Elda Trialisa Putri 2021	Hasil menunjukkan bahwa keempat subjek penelitian berasal dari	Persamaan penelitian ini adalah	Perbedaan penelitian ini adalah pada

No.	Nama dan judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Persepsi Pernikahan Menurut Wanita Dewasa Awal yang Orang Tuanya Bercerai. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman	perceraian orang tua sebelumnya. Sesuai dengan situasi yang mereka hadapi masing-masing, berbagai faktor persepsi pernikahan digunakan untuk menilai dan mempertimbangkan keputusan menikah. Ini terlihat dari fakta bahwa keempat subjek memiliki semua aspek pemahaman tentang pernikahan yang diperlukan, sehingga setiap subjek memiliki perspektif unik tentang kehidupan mereka.	menggunakan metode kualitatif dengan objek kesejahteraan psikologis dan wanita lajang	pendekatan fenomenologi
3.	Andi Agustang; Shermina Oruh 2021 Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar) UNM Makassar, Indonesia	Penelitian tentang kesejahteraan psikologis pada individu dewasa madya yang belum menikah menunjukkan variasi skor di antara mereka. Beberapa individu mendapatkan skor tinggi, sedangkan yang lain memiliki skor sedang dan rendah. Faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis yang tinggi antara lain adalah locus of control internal, harga diri yang baik, kemandirian, religiusitas, strategi penanganan yang baik, kondisi sosial ekonomi yang memadai, perilaku prososial, harapan, dan pandangan positif tentang diri sendiri. Di sisi lain, skor	Persamaan penelitian ini adalah pada metode kualitatif dengan topik kesejahteraan psikologis	Perbedaan penelitian ini adalah pada objek, dimana dalam penelitian ini menggunakan objek wanita dan laki-laki lajang.

No.	Nama dan judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		kesejahteraan psikologis yang rendah disebabkan oleh faktor-faktor seperti locus of control eksternal, harga diri rendah, kurangnya kemandirian, pengaruh religiusitas yang lemah, penggunaan strategi koping yang buruk, kondisi sosial ekonomi yang tidak baik, kurangnya perilaku prososial, dan kurangnya optimisme dalam harapan karena tidak adanya strategi yang jelas untuk mencapai tujuan.		
4.	Nabila Marfuatunnisa dan Harnadia Firsya Difa 2023 Dinamika Wanita Dewasa Awal Yang Lajang Dalam Menyikapi Romantic Loneliness Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang tidak menikah dan merasakan kesepian romantis ingin mengakhiri status lajang. Perempuan lajang dapat mengatasi kesepian ini dengan melakukan aktivitas bersama orang lain atau meluangkan waktu untuk diri sendiri. Mereka dapat berpikir positif tentang kesepian yang dialami berkat dukungan sosial, juga dapat mengekspresikan diri dengan bebas dan mempercayakan segalanya kepada Tuhan. Kesepian romantis tidak bersifat permanen karena wanita dewasa yang tidak menikah mampu mengatasinya.	Persamaan penelitian ini adalah pada metode kualitatif dengan objek wanita lajang	Perbedaan penelitian ini adalah pada topik yaitu mengenai kesejahteraan psikologis, sedangkan pada penelitian Nabila Marfuatunnisa dan Harnadia Firsya Difa yaitu menggunakan topik romantic loneliness. Selain itu data dikumpulkan menggunakan wawancara, dan analisis tematik yang merupakan analisis dengan menggunakan teori sebagai acuan

No.	Nama dan judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
				melakukan koding
5.	Jauharina Zahrotun Noor dan Ruseno Arjanggi 2023 Komitmen akan pernikahan pada wanita lajang usia diatas tiga puluh tahun: fenomena melajang pada wanita karir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia	Penelitian ini di tulis oleh Jauharina Zahrotun Noor dan Ruseno Arjanggi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa alasan wanita karir memilih melajang yaitu karena faktor keluarga, tidak menemukan pasangan yang tepat, dan ingin menjalani hidup tanpa beban tambahan.	Persamaan penelitian ini adalah pada metode kualitatif dengan objek wanita lajang pada wanita karir	Perbedaan pada penelitian ini adalah mengenai topik. Dimana pada penelitian Jauharina Zahrotun Noor dan Ruseno Arjanggi menggunakan topik komitmen akan pernikahan pada wanita lajang

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk memahami suatu fenomena sebagai upaya menemukan konsep dan referensi penelitian selanjutnya. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai acuan, inspirasi, dan pembanding untuk penelitian baru. Selain itu penelitian terdahulu dapat menjadi bukti keaslian dari penelitian yang akan sedang dilakukan. Penyajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. Pada penelitian yang ditulis oleh Aulia Mahardika Kirana & Veronika Suprapti ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis tematik. Hasil penelitian disimpulkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat mereka masih remaja menunjukkan hasil yang beragam dan unik di setiap aspek

kesehatan mental. Kedua partisipan mampu melewati masa kritis pasca perceraian orang tuanya dan mencapai kesehatan mental yang positif, meskipun beberapa aspek, seperti otonomi, menguasai lingkungan, dan tujuan hidup, terlihat kurang positif bagi partisipan YM. Kondisi psychological well-being partisipan juga dipengaruhi oleh faktor dukungan social, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan locus of control.¹⁷

2. Persepsi Pernikahan Menurut Wanita Dewasa Awal yang Orang Tuanya Bercerai. Penelitian ini ditulis oleh Milalia Rizqi Aulia, Rina Rifayanti, Elda Trialisa Putri. Pada penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian ini sebanyak 4 subjek. Hasil penelitian disimpulkan bahwa Keempat subjek dalam penelitian ini berasal dari latar belakang orang tua yang bercerai di masa lalu. Faktor-faktor yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap pernikahan menjadi ukuran dan pertimbangan dalam membuat keputusan untuk menikah atau tidak, sesuai dengan situasi yang mereka hadapi masing-masing. Hal ini terlihat dari terpenuhinya semua aspek persepsi pernikahan pada keempat subjek, sehingga masing-masing subjek memiliki pandangan unik terhadap kehidupan yang mereka jalani.¹⁸
3. Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar). Penelitian ini ditulis oleh Andi Agustang; Shermina Oruh dengan Pendekatan mixed methods yaitu mengasosiasikan bentuk

¹⁷ Aulia Mahardika Kirana and Veronika Suprapti, "Psychological Well Being Dewasa Awal Yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua Di Masa Remaja," n.d., <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>.

¹⁸ Milalia Rizqi Aulia, "Persepsi Pernikahan Menurut Wanita Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercerai," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 286, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5970>.

penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kesejahteraan psikologis pada individu dewasa madya yang belum menikah. Beberapa subjek memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi, sementara yang lain menunjukkan skor sedang dan rendah. Faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis yang tinggi termasuk locus of control internal, harga diri yang baik, kemandirian, tingkat agama yang kuat, strategi penanganan yang bagus, dan perilaku prososial. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis disebabkan oleh locus of control eksternal, rendahnya harga diri, kurangnya kemandirian, pengaruh religiusitas yang minim, strategi koping yang buruk, kondisi sosial ekonomi yang tidak memadai, serta kurangnya optimisme dan dukungan untuk mencapai tujuan.¹⁹

4. Dinamika Wanita Dewasa Awal Yang Lajang Dalam Menyikapi *Romantic Loneliness*. Penelitian ini ditulis oleh Nabila Marfuatunnisa dan Harnadia Firsya Difa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif analisis tematik. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang tidak menikah dan merasa kesepian romantis berharap untuk mengakhiri status lajang mereka. Saat merasakan kesepian, wanita bisa mengatasi perasaan tersebut dengan beraktivitas bersama orang lain atau menghabiskan waktu untuk diri sendiri. Mereka juga bisa berpikir positif tentang kesepian yang mereka alami, mendapatkan dukungan sosial, serta mengekspresikan diri dan mempercayakan semuanya kepada Tuhan. Kesimpulannya, kesepian

¹⁹ Oruh, Theresia, and Agustang, "Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya Yang Belum Menikah Di Kota Makasar)."

romantis tidak bersifat permanen karena wanita dewasa yang tidak menikah dapat mengatasi perasaan tersebut.²⁰

5. Komitmen akan Pernikahan pada Wanita Lajang Usia Diatas Tiga Puluh Tahun: Fenomena Melajang pada Wanita Karir. Penelitian ini di tulis oleh Jauharina Zahrotun Noor dan Ruseno Arjanggi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa alasan wanita karir memilih melajang yaitu karena faktor keluarga, tidak menemukan pasangan yang tepat, dan ingin menjalani hidup tanpa beban tambahan.²¹

B. Kajian Teori

Kajian Teori merupakan bagian pembahasan mengenai teori yang digunakan dasar dalam pijakan penelitian. Pembahasan yang luas akan membantu dan mempermudah peneliti untuk memahami dan mengkaji permasalahan yang akan peneliti kaji untuk diidentifikasi sesuai rumusan permasalahan.

1. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes memberikan gambaran komprehensif tentang apa itu Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) dalam kutipan berikut ini: “*Comprehensive accounts of Psychological Well-Being need [to] probe people’s sense of whatever their lives have*

²⁰ Jurnal Psikologi Unsyiah et al., “DINAMIKA WANITA DEWASA AWAL YANG LAJANG DALAM MENYIKAPI ROMANTIC LONELINESS,” n.d.

²¹ Noor, J. Z. (2023). *Komitmen akan pernikahan pada wanita lajang usia diatas tiga puluh tahun: Fenomena melajang pada wanita karir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

*purpose, whatever they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives”.*²²

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Ryff dan Keyes mengartikan kesejahteraan psikologis berdasarkan sejauh mana individu memiliki tujuan hidup, kesadaran terhadap potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain, serta tingkat tanggung jawab terhadap kehidupan mereka sendiri.

Konsep kesejahteraan psikologis pada dasarnya adalah penyatuan dari berbagai teori mengenai perkembangan manusia, psikologi klinis, serta pemahaman tentang kesehatan mental yang dikembangkan oleh Carol D Ryff²³. Berdasarkan teori-teori tersebut, Ryff merumuskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana individu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan secara mandiri dan mengendalikan perilakunya sendiri, mampu mengatur serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup yang jelas, dan berusaha menjadikan hidupnya lebih bermakna, serta berupaya untuk menjelajahi dan mengembangkan diri.

²² Ryff and Keyes “The Structure Of Psychological Well-Being Revisited”, Journal of Personality And Social Psychology, Vol.69, (1995), hal.725.

²³ Ryff, “Happines Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being”, Journal Of Personality And Social Psychology, Vol.57, (1989), Hal. 1070.

b. Dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (Psychological well-being)

Enam dimensi psychological well-being yang merupakan intisari dari teori positive functioning psychology yang dirumuskan Ryff dan Ryff dan Keyes yaitu:

Ia melihat dirinya dengan optimis, menerima dan menghargai setiap aspek dirinya, baik yang baik maupun yang buruk. Mereka yang sangat memperhatikan penerimaan diri juga melihat hal-hal baik dari kehidupan mereka sebelumnya.

- 1) Sebaliknya, jika seseorang memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (self acceptance) dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, mereka akan merasa kecewa dengan kehidupan mereka.

Dalam hal ini, penerimaan diri sendiri, juga dikenal sebagai self-acceptance, berkaitan dengan bagaimana seseorang menerima dirinya sendiri dan masa lalunya. Selain itu, sikap positif terhadap diri sendiri dikaitkan dengan self-acceptance dalam teori psikologi positif fungsi. Di masa lalu, seseorang dikatakan memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi dan berharap untuk menjadi orang lain.

- 2) Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positif relations with other*)

Ryff menekankan betapa pentingnya membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai orang lain, misalnya, adalah kemampuan yang juga merupakan bagian dari kesehatan mental. Apabila seseorang dapat

membangun hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, mereka akan dianggap baik dalam dimensi ini. Ia juga harus memiliki rasa empati dan afeksi yang kuat. Sebaliknya, orang yang kurang baik dalam dimensi ini akan sulit bersikap hangat, tidak mau berempati, dan tidak mau membangun hubungan.²⁴

3) Dimensi otonomi (*autonomy*)

Ciri utama dari individu yang memiliki dimensi otonomi yang baik antara lain adalah kemampuan untuk menentukan segala sesuatu secara mandiri (*self-determining*) dan kemandirian. Ia mampu membuat keputusan secara mandiri tanpa adanya tekanan atau intervensi dari pihak lain. Selain itu, individu tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengendalikan perilaku dari dalam dirinya, dan mampu melakukan evaluasi diri. Dengan demikian, yang terjadi adalah kebalikan dari karakteristik yang telah disebutkan di atas.

4) Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang unggul dalam aspek penguasaan lingkungan memiliki keyakinan serta kemampuan untuk mengelola lingkungan di sekitarnya. Ia mampu mengelola berbagai kegiatan luar yang ada di sekitarnya, termasuk mengatur dan mengontrol kehidupan sehari-harinya. Memanfaatkan peluang yang tersedia di sekitarnya, serta mampu memilih dan membangun lingkungan yang sesuai dengan

²⁴ Firda Nurfaizah Anhar, Rohmah Rifani, and Hilwa Anwar, "Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya," vol. 2, 2021.

kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya. Seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik menunjukkan karakteristik yang bertentangan dengan karakteristik yang telah disebutkan di atas.

5) Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki skor tinggi dalam aspek tujuan hidup menunjukkan rasa arah yang jelas dalam kehidupannya, dapat memahami makna dari pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini, memiliki keyakinan yang memberikan arti bagi hidupnya, serta menetapkan tujuan dan sasaran dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup cenderung kehilangan makna hidup, memiliki sedikit sasaran dalam kehidupan, kehilangan arah dalam hidup, kehilangan keyakinan yang seharusnya memberikan tujuan, serta tidak mampu mengartikan makna dari pengalaman masa lalunya.²⁵

6) Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Seseorang yang mengalami perkembangan pribadi yang positif ditandai dengan perasaan akan adanya kemajuan yang berkelanjutan dalam dirinya, melihat dirinya sebagai orang yang terus tumbuh dan berinovasi, bersedia menerima pengalaman baru, memiliki kemampuan untuk menyadari potensi yang ada dalam dirinya, merasakan peningkatan dalam dirinya setiap saat, dan memiliki kemampuan untuk bertransformasi menjadi orang yang lebih efisien

²⁵ Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membicara," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 1 (June 15, 2022): 65, <https://doi.org/10.29210/162200>.

dan memiliki pengetahuan yang lebih banyak tentang apa yang mereka lakukan.²⁶

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi (Psychological well-being)

1) Faktor demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis, antara lain sebagai berikut:

a) Usia

Ryff dan Keyes menyatakan bahwa pentingnya penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama selama transisi dari dewasa muda ke dewasa madya. Hubungan yang baik dengan orang lain semakin kuat seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, aspek pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan hidup mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, terutama pada masa dewasa tengah dan akhir. Studi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hal penerimaan diri antara dewasa madya dan dewasa akhir.²⁷

b) Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes menunjukkan bahwa perempuan mempunyai skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek pertumbuhan pribadi.

²⁶ Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

²⁷ Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

c) Status sosial ekonomi

Perbedaan dalam kelas sosial turut memengaruhi keadaan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat pendidikan dan posisi pekerjaan yang baik biasanya menunjukkan kesejahteraan mental, khususnya dalam aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Orang-orang yang berada dalam kelas sosial tinggi memiliki pandangan yang baik tentang diri mereka sendiri, baik mengenai pengalaman di masa lalu, kondisi saat ini, maupun harapan di masa depan. Juga memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dibandingkan dengan mereka yang berada di strata sosial yang lebih rendah.

d) Budaya

Budaya berkaitan dengan nilai, norma, dan adat istiadat yang ada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan

kolektivistik menimbulkan perbedaan dalam kesehatan psikologis. Terdapat perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya Barat dan Timur. Dalam budaya Timur, aspek kesejahteraan psikologis yang berfokus pada individu, seperti penerimaan diri dan otonomi, memiliki nilai yang lebih jelas dalam budaya Barat dibandingkan dengan budaya Timur. Dimensi yang lebih fokus pada orang lain (seperti dimensi hubungan yang baik dengan orang lain) memiliki nilai yang lebih signifikan dalam budaya Timur dibandingkan dengan budaya Barat.

2) Dukungan sosial

Orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik. Dukungan ini dapat datang dari berbagai sumber, termasuk pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, organisasi sosial, dan lain-lain.²⁸

3) Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Kesehatan psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh evaluasi pengalaman hidup mereka.

4) Locus of control

Locus of control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum individu mengenai kemampuan untuk mengendalikan (control) penguatan yang terjadi setelah perilaku tertentu. Locus of control dibagi menjadi dua jenis, yaitu locus of control internal dan eksternal.²⁹ Ciri-ciri individu yang memiliki locus of control internal dan eksternal adalah sebagai berikut:

- a) Orang yang memiliki locus of control internal cenderung untuk mengumpulkan informasi lebih banyak dibandingkan orang yang memiliki locus of control eksternal. Individu yang memiliki locus of control internal cenderung lebih memanfaatkan data dan informasi yang dapat membantu mereka dalam membuat keputusan. Ia percaya bahwa apa yang terjadi

²⁸ Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

²⁹ Dhea Lhaksmita Maharani et al., "Locus of Control and Psychological Well-Being in Single Women of the Toraja Tribe Who Have a Career Locus of Control Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Lajang Suku Toraja Yang Berkarier" 13, no. 2 (2024): 195–203, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2>.

pada mereka ditentukan oleh pilihan mereka sendiri. Tidak sama dengan pandangan eksternal yang beranggapan bahwa peristiwa yang terjadi pada mereka disebabkan oleh faktor luar, seperti nasib dan pengaruh orang lain.

- b) Seseorang yang memiliki locus of control internal cenderung lebih proaktif dan positif saat menghadapi situasi yang menekan. Mereka akan mengambil langkah untuk mengatasi hambatan.
- c) Seseorang yang memiliki locus of control internal akan memperhatikan tanggapan terhadap tindakan yang telah mereka lakukan. Perilaku mereka secara keseluruhan dipengaruhi oleh kegagalan dan keberhasilan yang dialami di masa lalu. Seseorang yang memiliki locus of control eksternal tidak memperhatikan respons yang muncul dari tindakan mereka, lebih bersikap kaku, dan kurang mampu beradaptasi.
- d) Seseorang yang memiliki locus of control internal akan tetap kuat menghadapi tekanan sosial dan pengaruh dari masyarakat. Demikian pula sebaliknya.

5) Faktor religiusitas

Agama juga berperan penting dalam membangun kesejahteraan mental. Dalam konsep Kesejahteraan Psikologis, Ryff dengan sopan mengakui bahwa gagasan tentang realisasi diri atau individuasi yang dikemukakan oleh Jung juga memiliki peranan yang signifikan dalam pemikirannya. Dalam hubungannya dengan religiusitas, Jung berpandangan bahwa religiusitas merupakan cara

bagi manusia masa kini untuk melepaskan diri dari ikatan dan tantangan yang muncul akibat modernitas. Selain Ryff sebagai pendahulu, terdapat banyak tokoh psikologi lainnya yang juga membahas tema religiusitas dan psikologi..³⁰

2. Wanita Lajang

a. Definisi lajang

Menurut Stein, melajang adalah individu yang belum atau tidak terikat dalam pernikahan. Seseorang memilih untuk tetap sendiri karena berbagai alasan, dan salah satunya adalah ketika belum menemukan pasangan yang sesuai. Namun, keputusan hidup seseorang juga bisa menjadi faktor untuk tetap lajang. Alasan lain yang mendasari keputusan seseorang untuk tetap melajang adalah karena mereka merasa belum siap menghadapi risiko yang terkait dengan memiliki pasangan, serta lebih memprioritaskan karir dan pendidikan daripada komitmen dalam pernikahan.

Wanita lajang adalah wanita yang tidak memiliki pasangan atau belum menikah, dan keadaan ini bisa berlangsung lama jika menjadi pilihan dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa hidup melajang bagi wanita adalah sebuah pilihan, namun di sisi lain, hidup melajang juga bisa diartikan sebagai hasil dari keterpaksaan.

Menjadi lajang adalah sebuah pilihan hidup bagi individu.

³⁰ Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>

Seseorang yang memilih untuk hidup sendiri menunjukkan bahwa mereka telah memahami dan mempertimbangkan konsekuensi serta risiko yang mungkin muncul. Oleh karena itu, mereka sudah siap untuk menghadapi risiko tersebut dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa melajang adalah suatu keputusan hidup yang diambil oleh individu dan dapat berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

b. Tipe-tipe wanita lajang

Terdapat karakteristik yang berbeda pada wanita lajang. Berdasarkan pendapat Stein terdapat empat tipe wanita melajang:

- 1) Voluntary temporary single, wanita yang ingin menikah namun tidak mau mencari pasangan dan lebih aktif pada kegiatan lain seperti pendidikan, karir dan politik.
- 2) Voluntary stable single, wanita belum pernah menikah sudah bercerai ataupun janda yang memutuskan untuk tidak menikah lagi dan tidak berkeinginan menikah.
- 3) Involuntary temporary single, wanita yang belum pernah menikah dan secara aktif mencari pasangan, namun belum menemukan.
- 4) Involuntary stable single, wanita yang belum menikah memiliki harapan untuk menikah namun menerima kenyataan akan hidup sendiri.³¹

³¹ Ailia Mulyani and Yunita Sari, "Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Di Indonesia," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, no. 1 (February 19, 2024): 702–10, <https://doi.org/10.29313/bcps.v4i1.12459>.

c. Faktor-faktor melajang

Menurut Dariyo, terdapat beberapa faktor yang mendasari seseorang memilih untuk hidup melajang, antara lain yaitu :

- 1) Masalah ideologi atau berkaitan dengan keyakinan agama yang diyakini oleh seseorang. Seseorang yang mengikuti keyakinan dari agama tertentu mungkin memilih untuk tidak menikah dan tetap hidup sendirian.
- 2) Trauma juga menjadi salah satu faktor yang mendasari seseorang memilih untuk melajang. Kejadian seperti perceraian atau kekerasan dalam rumah tangga yang dialami seseorang dapat menyebabkan luka batin. Banyak individu yang mengalami trauma ini memilih untuk tidak menikah, karena mereka tidak ingin melalui pengalaman serupa dalam hidup mereka.
- 3) Belum menemukan pasangan yang cocok karena tidak menemukan seseorang yang cocok dengannya. Disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan saat menjalin hubungan dengan orang lain, seseorang lebih selektif dalam memilih pasangan dan mungkin menunda pernikahan.
- 4) Seorang wanita yang telah memilih untuk mengejar pendidikan dan karir akan lebih fokus pada karirnya daripada memikirkan tentang pasangan hidup. Wanita yang berfokus pada karir percaya bahwa menjalin hubungan dengan lawan jenis hanya akan mengganggu pekerjaan mereka.
- 5) Memiliki keinginan untuk hidup secara bebas: Wanita yang

memiliki pasangan percaya bahwa mereka tidak dapat memilih jalan hidup mereka sendiri. Akibatnya, mereka memilih untuk hidup melajang karena mereka merasa lebih bebas dan tidak perlu khawatir tentang tuntutan pasangan mereka.

Dari apa yang dikatakan di atas, dapat disimpulkan bahwa beberapa alasan mengapa seseorang memilih untuk melajang adalah karena ideologi yang salah, trauma, belum menemukan pasangan yang tepat, lebih memilih berkonsentrasi pada karir, dan ingin hidup bebas.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam sesuai dengan kondisi nyata di lapangan tanpa melakukan intervensi atau eksperimen. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, persepsi, serta pemahaman subjek penelitian dalam konteks yang alami. Fokus utama penelitian ini adalah mengamati serta menganalisis kesejahteraan wanita psikologis yang berasal dari keluarga bercerai.

Jenis yang digunakan peneliti untuk melaksanakan penelitian ini adalah jenis deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengarahkan peneliti untuk mencari tau lebih dalam dan memotret situasi sosial secara menyeluruh dan rinci. Penelitian deskriptif berupaya untuk mendeskripsikan sekumpulan variabel yang relevan dengan masalah yang sedang diteliti oleh peneliti. Alasan mengapa peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif karena jenis penelitian ini adalah penelitian yang menghasilkan data secara deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau pelaku yang sedang atau dapat di amati. Untuk mendapatkan ekspresi atau pun pandangan tentang kesejahteraan psikologis.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Jember, provinsi Jawa Timur. Sebelum memilih lokasi penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan survei untuk memastikan ketersediaan yang diperlukan dalam penelitian. Hasil survei

tersebut berupa ketersediaan subjek penelitian dan kesesuaian fenomena yang ada dengan fenomena yang telah ditetapkan oleh peneliti.

C. Subjek Penelitian

Penentuan sumber data pada orang yang akan diwawancarai dilakukan dengan menggunakan teknik purposive. Dimana teknik ini menentukan sampling berdasarkan pertimbangan peneliti tentang sampel yang sesuai dan dianggap mempunyai sifat representatif. Dengan garis besarnya pengambilan sampel dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Adapun subjek atau informan yang dipilih peneliti ini yaitu: 3 orang wanita lajang dari keluarga bercerai yang berusia kisaran 25-35 tahun dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian sesuai kriteria yang ditentukan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan bagian yang paling strategis dalam penelitian, karena penelitian memiliki tujuan utama adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui standar data yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Yang mana akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik dalam pengambilan data dalam penelitian kualitatif. Observasi merupakan pengumpulan data secara langsung, observasi merupakan proses yang didahului dengan pengamatan kemudian pencatatan secara sistematis, logis, objektif, dan rasional terhadap berbagai macam fenomena dalam situasi yang sebenarnya maupun buatan.

Dengan menggunakan metode ini akan memberikan gambaran pemahaman yang lebih mendalam tentang keseluruhan konteks dan situasi di lokasi penelitian. Teknik yang digunakan dalam observasi yaitu observasi non partisipatif, yang mana peneliti hanya mengobservasi tanpa mengikuti kegiatan yang ada di lokasi penelitian secara langsung.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Dengan tujuan wawancara untuk mencatat opini, perasaan, emosi, dan lain hal yang berkaitan dengan partisipan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dengan menggunakan metode ini peneliti akan melakukan wawancara mendalam kepada partisipan penelitian dan memperoleh data yang valid.

3. Dokumentasi

Selain observasi dan wawancara, informasi juga bisa diperoleh melalui fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan, arsip foto, hasil rapat, cendramata, jurnal kegiatan dll. Data berupa dokumen juga bisa digunakan untuk menggali informasi yang terjadi dimasa silam. Penelitian dokumen melengkapi penggunaan teknik observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Foto dan teks akan meningkatkan kredabilitas hasil penelitian. Hasil penelitian akan semakin dipercaya apabila disertasi dengan adanya foto-foto, tulisan-tulisan yang ada.

E. Analisis Data

Data merupakan proses pencarian dan menyusun data melalui

observasi, wawancara, dan dokumentasi secara sistematis untuk menarik kesimpulan yang lebih mudah di pahami oleh peneliti sendiri dan pembaca lainnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kondensasi data

Kondensasi data adalah proses pemilihan, fokus, penyederhanaan, mengabstraksikan, dan/atau transformasi data yang ditemukan dalam korpus (badan) lengkap dokumen, transkrip wawancara, catatan lapangan tertulis, dan bahan empiris lainnya. Penulis dapat meningkatkan kekuatan data dengan memadatkannya. Kondensasi data adalah komponen analisis. Ini adalah jenis analisis yang menajamkan, memilah, memfokuskan, membuang, dan mengorganisasikan data sehingga dapat ditarik dan diverifikasi kesimpulan "final". Seleksi, ringkasan, dan parafrase adalah beberapa cara data kualitatif dapat diubah.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah pengorganisasian dan sintesis informasi yang memungkinkan kesimpulan dan tindakan. Menyajikan data ini dapat membantu anda dalam memahami apa yang terjadi dan juga dapat menyebabkan perubahan, seperti analisis data yang lebih mendalam berdasarkan wawancara tertentu. Pada tahap ini, peneliti menyajikan data yang telah disusun sebelumnya. Untuk memudahkan pemahaman, data disajikan dengan format deskriptif sesuai dengan indikator penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Analisis kualitatif melibatkan penafsiran apa yang dimaksud dengan “tidak ada pola”. “tidak ada penjelasan”. “tidak ada aliran sebab akibat”.

Dan “teks” sejak awal terjadinya pengumpulan data. Meskipun para peneliti lainnya yang berkompeten meremehkan kesimpulan-kesimpulan ini dan mempertahankan sikap terbuka skeptis, kesimpulan-kesimpulan tersebut tetap ada, awalnya samar-samar, kemudian semakin jelas dan beralasan. Tergantung pada ukuran korpus catatan lapangan anda, kesimpulan “akhir” mungkin tidak dapat diambil sampai pengumpulan data selesai. Metode pengkodean, penyimpanan, dan pengambilan yang digunakan. Pengetahuan peneliti dan tenggat waktu yang harus terpenuhi. Kesimpulan yang dapat diandalkan adalah kesimpulan yang menjawab pertanyaan yang menjadi fokus penelitian. Kesimpulan ini akan menghasilkan penelitian yang belum pernah dipertimbangkan sebelumnya. Seperti penemuan berupa gambaran atau gambaran suatu benda yang tadinya tidak jelas menjadi jelas setelah diselidiki. Pada fase ini, peneliti menarik kesimpulan dari hasil analisis fase sebelumnya dan menjawab pertanyaan fokus yang mewakili masalah penelitian.

F. Keabsahan Data

Kebasahan data diperlukan dalam penelitian sebagai bentuk dari pertanggungjawaban kepercayaan data yang diperoleh peneliti. Pengecekan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan beberapa kriteria yang meliputi kredibilitas (derajat kepercayaan), disebut dengan Triangulasi.

Dalam penelitian ini menggunakan dua Triangulasi yaitu :

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi Sumber berarti menguji data dari berbagai sumber informan yang akan diambil datanya. Triangulasi sumber dapat

mempertajam daya dapat dipercaya data jika dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh selama perisetan melalui beberapa informan atau sumber. Pegecekan data yang diperoleh dari wawancara, dokumentasi, observasi atau dokumen lainnya untuk memperoleh kebenaran.

2. Triangulasi Teknik

Teknik triangulasi digunakan untuk menguji keandalan data dengan menggunakan berbagai teknik untuk mengetahui dan menentukan kebenaran data dari sumber yang berbeda.

G. Tahap-Tahap Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap Pra Lapangan, merupakan langkah yang awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan suatu penelitian. Dimulai dengan memasukkan judul pencarian dan konteks pencarian untuk melihat secara langsung di mana dan apa yang anda cari. Setelahnya dengan mengajukan proposal kecil dan proposal penelitian, serta mendiskusikannya dengan pembimbing anda.
2. Tahap Kerja Lapangan, tahap penelitian lapangan diawali dengan peneliti turun langsung ke lokasi penelitian yang telah ditentukan untuk memperoleh, mengumpulkan, dan mencatat data mengenai kesejahteraan psikologis wanita lajang yang setelah itu dicatat dalam laporan penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.
3. Tahap Analnsis Data, tahap analnsis data ini merupakan tahap akhir dari proses penelitian. Pada fase ini, peneliti mengelola data yang telah di

peroleh dari berbagai sumber selama proses penelitian dilakukan. Peneliti juga mengambil kesimpulan yang terangkum dalam suatu laporan penelitian. Setelah itu, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk memvalidasi data agar diperoleh informasi yang dapat dipercaya. Tahap akhir penelitian ini adalah menyusun laporan yang disesuaikan dengan persyaratan pembuatan karya ilmiah di Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mendeskripsikan data pengamatan untuk melihat bagaimana kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai di Jember. Subjek penelitian ini merupakan perempuan yang berasal dari Kabupaten Jember Jawa Timur. Penelitian ini berfokus pada perempuan yang memiliki pengalaman dari keluarga bercerai, dengan tujuan untuk memahami bagaimana mereka membangun dan menunjukkan resiliensi dalam menghadapi dampak dari peristiwa tersebut. Meskipun penelitian ini tidak dibatasi oleh lokasi geografis tertentu, pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik individu terhadap fokus penelitian.

Subjek 1

Subjek pertama merupakan seorang perempuan yang berinisial RK. Subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara, yang saat ini bekerja di salah satu market yang berada di Jember. Selain itu, subjek juga berasal dari keluarga bercerai yang saat ini memilih tinggal bersama ibunya. Peneliti memilih subjek RK karena subjek memiliki kesesuaian karakteristik untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Proses pengambilan data bersama subjek diawali dengan via whatsapp terlebih dahulu untuk menentukan tanggal pertemuan, kemudian dilanjutkan dengan pertemuan biasa untuk sekedar berbincang dan berbasa-basi. Hal ini

dilakukan karena peneliti ingin terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana kondisi subjek. Sebelum ke pertemuan kedua, peneliti menghubungi subjek untuk menentukan kapan dan dimana pertemuan kedua akan dilakukan. Kemudian hari, ditempat yang berbeda pertemuan kedua untuk proses pengambilan data yang dilakukan tidak memakan waktu yang lama, dikarenakan kondisi subjek terlihat baik dan cukup stabil.

Pertemuan kedua berlangsung yang dilakukan setelah subjek selesai bekerja. Proses wawancara dilakukan dengan waktu cukup lama, karena peneliti ingin memastikan pertanyaan yang diajukan benar-benar terjawab semua tanpa ada yang terlewat, tentunya hal tersebut dilakukan peneliti dengan persetujuan subjek dan tanpa paksaan. Saat wawancara berlangsung subjek terlihat nyaman dan rileks ditandai dengan menjawab pertanyaan dengan lancar dan tidak dalam kondisi tegang. Proses ini berjalan dengan baik dan subjek mampu menjawab seluruh pertanyaan yang telah diajukan oleh peneliti. Proses wawancara yang dilakukan dengan subjek pertama yang berinisial RK dilakukan dengan lancar dan menghasilkan data yang dibutuhkan oleh peneliti dalam penelitian ini.

Proses wawancara bersama subjek RK dilakukan sebanyak dua kali, pertemuan dilakukan pada tanggal 02 Juli 2025 pukul 14.00-16.00 di salah satu coffee shop yang berada di Kabupaten Jember, sedangkan pertemuan kedua pada tanggal 10 Juli 2025 pukul 19.00-20.30 di salah satu coffee shop yang berada di Kabupaten Jember.

Subjek 2

Subjek kedua merupakan perempuan yang berinisial ER. Subjek merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara yang sehari-harinya bekerja di

bidang fnb, hal itu juga dikarenakan subjek merupakan lulusan dari sekolah tata boga dan memilih mendalami dunia fnb. Subjek yang berasal dari keluarga bercerai saat ini memilih tinggal bersama ibunya saja dikarenakan kakak-kakaknya sudah menikah. Peneliti memilih subjek ER dikarenakan subjek memiliki karakteristik yang dibutuhkan peneliti untuk penelitian ini.

Proses pengambilan data dimulai dengan menentukan tanggal dan tempat yang telah ditentukan, tidak ada pengenalan antara peneliti dan subjek karena peneliti sudah mengenal subjek sebelumnya. Setelah menentukan tanggal dan tempat, proses wawancara dimulai. Selama proses wawancara dimulai, subjek terlihat bersemangat untuk melalui proses wawancara ini. Subjek terlihat ekspresif dan sekali-kali terlihat emosional di beberapa pertanyaan tertentu. Hal ini terjadi karena menurut subjek pertanyaan tersebut menimbulkan ingatan masa lalu atas kejadian yang menimpa dirinya dan kakak-kakaknya, dimana kejadian tersebut ingin dilupakan oleh subjek.

Wawancara yang dilakukan dengan subjek menghasilkan informasi yang cukup baik. Tentunya hal ini didapat karena subjek dalam kondisi baik, menjawab dengan lancar, merasa nyaman dan rileks selama proses wawancara. Oleh karena itu, wawancara dilakukan satu kali dengan waktu yang cukup cepat karena peneliti sudah mendapatkan jawaban yang dibutuhkan.

Proses wawancara yang dilakukan peneliti bersama subjek ER dilakukan dua kali untuk melaksanakan wawancara lanjutan, selebihnya peneliti hanya melakukan observasi secara langsung saja ketika wawancara berlangsung. Selain itu peneliti melakukan observasi melalui media sosial yang dimiliki subjek. Wawancara pertama berlangsung pada tanggal 18 Juli 2025

pukul 19.00-20.30 di coffee shop di Jember, sedangkan wawancara kedua dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2025 pukul 17.00-18.20 dan terjeda sebentar untuk melaksanakan sholat Magrib.

Subjek 3

Subjek ketiga merupakan perempuan berinisial AS. Saat ini AS aktif pada kegiatan kampus, seperti mengikuti organisasi maupun kegiatan diluar kampus. Subjek juga berkata bahwa saat ini ia belajar dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri, meski keluarga subjek mampu membiayai hidupnya. Selain itu, saat ini subjek tinggal bersama kakek dan neneknya dikarenakan ibu subjek berada di luar negeri.

Saat proses wawancara berlangsung, subjek menunjukkan sikap yang tenang. Subjek mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan rileks, subjek juga terlihat ekspresif saat menjawab pertanyaan yang diajukan. Selain itu, subjek juga terlihat emosional dengan beberapa pertanyaan yang diajukan, subjek AS terlihat berkaca-kaca saat menceritakan bagaimana kehidupan ia tanpa seorang ayah. Subjek AS mampu menjawab seluruh pertanyaan yang diajukan dengan baik dan tidak merasa terganggu dengan hal tersebut. Dengan demikian, proses wawancara yang dilakukan berjalan dengan cepat, peneliti juga mendapat informasi yang dibutuhkan untuk penelitian.

Proses wawancara yang dilakukan peneliti bersama subjek AS terjadi selama dua kali pertemuan, selebihnya peneliti melakukan observasi secara langsung ketika subjek sedang melakukan aktivitas sehari-hari baik sebagai mahasiswa semester akhir maupun sebagai pekerja part time dan freelance. Wawancara berlangsung pada tanggal 05 Agustus 2025 pada pukul 11.00-12.00

di kos subjek dan wawancara kedua dilaksanakan pada 11 Agustus 2025 pada pukul 19.00-20.00 di kos subjek.

B. Penyajian Data dan Analisis Data

Dua langkah penting dalam proses pengolahan data adalah penyajian data dan analisis data. Tujuan dari proses ini adalah untuk membuat informasi dari data yang telah dikumpulkan lebih mudah dipahami sehingga kesimpulan yang dibuat dapat dipahami dengan mudah. Data lapangan dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah itu, data dianalisis. Data dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan tentang kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai. Deskripsi berikut merupakan penyajian data hasil wawancara yang telah dilaksanakan peneliti dengan beberapa informasi yang telah diperoleh peneliti:

1. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Lajang yang Berasal dari Keluarga Bercerai

Ryff mengemukakan pengertian kesejahteraan Psikologis merupakan pemahaman dari individu mengenai perasaannya sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu mampu merasakan sepenuhnya apa yang dirasakannya. Individu mampu mengungkapkan bagaimana perasaan yang dirasakannya. Sehingga pemahaman diri individu mengenai perasaannya dapat dijadikan sebagai pengalaman dalam kehidupannya.³² Sementara itu, dalam definisi lain Kesejahteraan Psikologis merupakan kebahagiaan yang menekankan pada penerimaan dan pengembangan diri pada individu.

³² Farida Aryani and Nur Fadhilah Umar, "Construct Validity of Ryff's Psychological Wellbeing Version Using Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *Journal of Educational Science and Technology* 8 (2022): 2477–3840, <https://doi.org/10.26858/est.v8i2.21165>.

Kebahagiaan bukan hanya sekedar untuk meraih kesenangan dan menjauhi rasa sakit, akan tetapi kebahagiaan merupakan kondisi dimana individu mampu mengembangkan dirinya dan berhasil mencapai aktualisasi diri. Psychological Well-Being merupakan kondisi individu mampu memaksimalkan potensi dan menggunakannya untuk melakukan sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya.

Berikut aspek-aspek dari Psychological Well-Being diantaranya:

a. Penerimaan diri (self-acceptance)

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek RK, diketahui bahwa subjek RK menunjukkan perasaan sedih dan kecewa, namun disisi lain subjek mulai menerima keadaannya dan orangtuanya yang sudah bercerai.

“Perasaannya gimana ya, ya gatau, ya sebenarnya nano-nano ya. ya sedih pasti ada, karena kita ngerasain keluarganya ga lengkap. Terus kalo kecewa mungkin enggak ya, kalo dulu pas masih kecil waktu masih remaja pasti sempet kecewa karena yang lain punya orang tua yang lengkap, tapi kalo sekarang lebih kaya yawis lah hidupnya mama papaku sendiri, mereka punya hidup dan urusan sendiri, aku gabisa memaksa kehendakku sebagai anak & gabisa memilih aku tuh lahir di keluarga yang bagaimana, jadi ya sekarang yang bisa kulakukan ya menerima.” (subjek RK)³³

Subjek RK juga menceritakan bahwa keluarga yang bercerai berarti sudah tidak bisa bersaam secara internal maupun eksternal.

“Pastinya keluarga bercerai artinya pisah secara sah secara agama & yaudah ga sama-sama lagi, tapi ada beberapa orang yang mengatakan bahwasanya broken home itu bukan hanya keluarganya bercerai, tetapi keadaan rumahnya yang memang hancur.” (subjek RK)³⁴

³³ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

³⁴ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

Akan tetapi, seiring berjalannya waktu dari perceraian tersebut subjek RK dapat memotivasi serta menerima keadaan & diri sendiri.

“Kalo itu pasti ada, apalagi kalo udah dewasa. Maksudnya dulu pas remaja suka ngerasa kaya ga pengen punya keluarga, ga pengen menikah, tapi kalo sekarang lebih kayak gimana caranya aku punya keluarga kecil yang utuh, mempertahankan hubungan relationship entah itu sama teman maupun pasangan. Dan ga pengen kembali kejadiannya keulang ke anak-anakku.” (subjek RK)³⁵

Subjek RK juga menyatakan bagaimana perasaannya sebagai wanita lajang, subjek mengatakan alasan internal, eksternal, dan mengaku bahwa ia tidak tau lelaki yang baik seperti apa.

“Ini si mungkin kalo alasan eksternal, karena aku ga boleh pacarana selama sekolah-kuliah. Kalo alasan internalnya karena aku tu termasuk orang yang bodoh dalam memilih pasangan, lebih tepatnya kaya ga punya kriteria pasangan yang kadang membuat salah & banyak ga cocoknya karena aku gatau role model pasangan yang baik itu kaya gimana karena selama ini aku hidup sama mamaku jadi yang baik itu seperti apa itu aku gatau, dari hal itu mmbuat lelaki yang datang dihidupku selalu kuterima, dari situ kalo missal aku ga tepat memilih pasangan dampaknya ke aku sendiri.” (subjek RK)³⁶

Hasil observasi subjek RK selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan diiringi dengan perasaan tenang, namun sesekali tampak sedih. Subjek RK juga sesekali menghela nafas panjang. Akan tetapi ketika menjawab mengenai motivasi, subjek RK nampak senang dan bersemangat. Selain itu subjek juga terlihat bingung seakan-akan bertanya seperti apa lelaki yang baik sebenarnya.

Subjek RK menunjukkan adanya proses penerimaan yang matang terhadap perceraian orang tuanya. Meskipun awalnya dan

³⁵ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025..

³⁶ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

sesekali masih merasakan kesedihan dan kekecewaan terkait kondisi keluarga yang tidak utuh (*broken home*), subjek telah mencapai tahap untuk menerima keadaan tersebut sebagai urusan dan pilihan hidup orang tuanya. Subjek mendefinisikan "keluarga bercerai" sebagai perpisahan secara sah dan tidak lagi bersama, namun juga mengakui bahwa *broken home* bisa berarti keadaan rumah yang memang "hancur" (tidak harmonis).

Secara emosional, subjek mampu mengatasi trauma masa lalu dengan mengembangkan motivasi diri yang kuat. Trauma dari perceraian orang tua di masa remaja justru mendorongnya untuk memiliki keinginan kuat dalam membangun dan mempertahankan keluarga kecil yang utuh di masa depan, serta berhati-hati agar kejadian tersebut tidak terulang pada anak-anaknya.

Dalam hal hubungan interpersonal, terutama dengan lawan jenis, subjek mengungkapkan adanya kesulitan dalam memilih pasangan. Hal ini disebabkan oleh faktor internal (merasa "bodoh" dalam memilih pasangan karena tidak memiliki kriteria yang jelas) dan faktor eksternal (larangan berpacaran selama sekolah-kuliah). Subjek mengakui kesulitan dalam menentukan model pasangan yang baik karena tumbuh besar hanya dengan ibu, yang menimbulkan kebingungan tentang bagaimana seharusnya seorang pria atau pasangan yang baik.

Hasil observasi selama wawancara menguatkan penelitian ini, menunjukkan bahwa subjek umumnya menjawab dengan tenang, namun sesekali menunjukkan ekspresi sedih dan menghela napas

panjang, yang mencerminkan sisa beban emosional. Namun, semangat dan rasa senang muncul ketika subjek membicarakan mengenai motivasi dan rencana masa depan untuk memiliki keluarga yang utuh, menunjukkan optimisme dan *coping mechanism* yang positif. Kebingungan subjek terkait kriteria pasangan yang baik juga terlihat dari raut wajahnya seakan-akan sedang bertanya-tanya.

Subjek ER cukup merasa bahagia mengenai kondisi dirinya saat ini dan menerima banyak pengalaman tentang bercerai

“Perasaan saya cukup bahagia dan campur aduk. Disisi lain saya cukup menerima banyak pengalaman tentang broken home, situasi seperti keluarga yang tidak harmonis atau berantakan juga sudah saya rasakan selama ini.”³⁷

Subjek ER juga menceritakan pandangannya tentang keluarga bercerai yang dialami orangtua subjek

“Tanggapan saya tentang keluarga bercerai di era jaman sekarang adalah hal yang pantas kita hargai, karna setiap manusia memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikan masalah, tidak perlu menghakimi siapapun dan tidak perlu memandang buruk sebuah perceraian karna dalam perceraian ada hal yang memang harus di selesaikan, entah dilandaskan ego atau tidak, itu semua terjadi karna kesepakatan kedua pihak yang kita tidak tau seberapa besar sakit yang sudah mereka alami hingga menuju perceraian.” (ER)³⁸

Akan tetapi, seiring berjalannya waktu dari perceraian tersebut subjek ER dapat memotivasi diri.

“Motivasi untuk menerima keadaan bagi saya adalah peran orang tua saya, karna yang selesai hanyalah hubungan suami istri, bukan hubungan antara anak dan orang tuanya, hingga saat ini mereka masih mensupport anak anak nya untuk berjalan menuju kesuksesan dan harapan terbesar mereka yaitu apa yang sudah mereka alami tidak terjadi pada anak-anak nya, itu yg menjadi motivasi saya untuk percaya bahwa apa yang terjadi ini

³⁷ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.

³⁸ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.

tidak menjadi halangan untuk terus berjalan dan melanjutkan hidup yang lebih baik.” (subjek ER)

Subjek ER juga menyatakan bahwa status lajangnya saat ini tidak menjadi penghalang bagi dirinya untuk hidup bahagia dan memilih untuk berdamai dengan apa yang terjadi.

“Enjoy dan bahagia, karna status saya yg sedang lajang saat ini, saya percaya bahwa untuk hidup bahagia itu ternyata tidak melulu dengan pasangan, tapi juga finansial yang stabil, orangtua sehat, dan hati tenang, itu sudah cukup bahagia. Saya menggambarkan perasaan saya seperti sayangnya manusia lain, karena untuk saat ini saya sudah mulai berdamai dengan keadaan, dan mau menerima keadaan yang sudah terjadi.” (subjek ER)³⁹

Hasil observasi subjek ER selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan diiringi dengan perasaan enjoy, namun sesekali tampak menghibur diri. Subjek ER juga melamun. Akan tetapi ketika menjawab mengenai motivasi, subjek ER nampak bersemangat dan bangga dengan dirinya.

Subjek ER menunjukkan penerimaan terhadap kondisi dirinya saat ini dan merasa cukup bahagia, meskipun perasaannya campur aduk. Ia mengakui telah mendapatkan banyak pengalaman mengenai perceraian dan situasi keluarga yang tidak harmonis atau berantakan yang telah ia rasakan.

Pandangan Subjek ER terhadap perceraian cukup dewasa dan menghargai. Ia memandang perceraian sebagai hal yang pantas dihargai karena setiap orang memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikan masalah. Ia menekankan bahwa tidak perlu menghakimi atau

³⁹ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

memandang buruk perceraian, karena seringkali terdapat hal-hal mendasar yang harus diselesaikan, terlepas dari faktor ego atau tidak. Perceraian dianggapnya terjadi atas kesepakatan dua pihak yang mungkin sudah mengalami rasa sakit yang besar.

Meskipun demikian, Subjek ER mampu memotivasi dirinya untuk menerima keadaan. Motivasi terbesarnya berasal dari peran orang tuanya. Ia berpegangan pada prinsip bahwa yang berakhir hanyalah hubungan suami istri, bukan hubungan orang tua dan anak. Subjek ER merasa termotivasi karena orang tuanya masih terus mendukung anak-anaknya untuk meraih kesuksesan dan berharap pengalaman pahit mereka tidak terulang pada anak-anaknya. Hal ini mendorongnya untuk percaya bahwa perceraian bukanlah halangan untuk terus melangkah dan menjalani hidup yang lebih baik.

Subjek ER menyatakan bahwa status lajangnya saat ini tidak menghalangi kebahagiaannya. Ia merasa "Enjoy dan bahagia" dan percaya bahwa kebahagiaan tidak hanya bergantung pada pasangan, tetapi juga pada finansial yang stabil, orang tua yang sehat, dan hati yang tenang.

Selama proses wawancara, Subjek ER secara umum menjawab pertanyaan dengan perasaan enjoy. Namun, sesekali subjek tampak menghibur diri sendiri, menunjukkan adanya usaha untuk mempertahankan suasana hati yang positif. Subjek ER juga sempat melamun di tengah proses wawancara.

Akan tetapi, ketika menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan motivasi dirinya, Subjek ER menunjukkan perubahan sikap yang signifikan, yaitu nampak bersemangat dan bangga dengan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa topik motivasi dan penerimaan terhadap kondisi saat ini merupakan sumber kekuatan dan kebanggaan bagi Subjek ER.

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek AS, diketahui bahwa subjek AS menunjukkan perasaan sedih dan pasrah, namun disisi lain subjek mulai menerima keadaannya dan orangtuanya yang sudah bercerai.

“Ini sih udah biasa ya sebenarnya dari kecil udah terbiasa juga karena ibu saya dan ayah saya bercerai dari kecil dari saya masih bayi jadi hari itu sudah membuat saya terbiasa tumbuh mandiri, dalam artian saya bisa mendapatkan figur ayah dari keluarga saya yang lain contohnya sama ibu saya ya walaupun sudah jauh, jadi selama berpisah itu ayah saya belum pernah menemui saya dan saya belum pernah ketemu dengan beliau jadi hanya komunikasi dengan ibu saya. Setelah saya 2 tahun kembali ke Malaysia karena sebelumnya sejak sebelum menikah sudah bekerja di sana jadi harus ke sana lagi.” (subjek AS)⁴⁰

Subjek AS juga menceritakan bahwa ia merasa aman dan tidak kekurangan perhatian meski keluarganya bercerai.

“Jadi saya dari kecil tinggal bersama nenek dan kakek dan untuk kebutuhan-kebutuhan lainnya, saya kan perempuan ya pasti butuh perhatian, butuh waktu didengarkan, dan butuh apapun itu Alhamdulillah terpenuhi dan tidak pernah kekurangan karena hal perceraian itu sama ayah saya gitu, jadi sejauh ini saya ngerasa aman ya walaupun terbiasa sepi dalam lingkungan keluarga karena memang ada yang perpisahan itu pasti membuat sepi gitu. Jadi tapi untuk saat ini saya sangat sudah berdamai jadi semua berjalan baik-baik saja.” (subjek AS)⁴¹

⁴⁰ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

⁴¹ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

Akan tetapi, meski sempat terpuruk namun seiring berjalannya waktu dari perceraian tersebut subjek AS dapat memotivasi diri.

“Dengan saya bisa mendapatkan apapun dan tanpa kekurangan dalam segi finansial khususnya. Nah selanjutnya mungkin secara emosional ini sangat teruji gitu karena saya dididik tanpa para kedua orang tua saya jadi nenek kakek saya gimana terpaut usia yang sangat jauh dengan didikan dan mental yang berbeda-beda misalnya setiap generasi ke generasi nah, hal itu sempat membuat saya jatuh dan sempat terpuruk karena permasalahan keluarga gitu karena lingkungan saya, lingkungan nggak terlalu sepi, nggak terlalu ramai, masih ada keluarga-keluarga besar gitu yang support sehingga membuat saya termotivasi untuk berkembang.” (subjek AS)⁴²

Meski demikian, subjek AS merasa kekhawatiran muncul pada dirinya mengenai pasangan, karena itulah saat ini subjek AS lebih memilih untuk melajang dulu.

“Untuk saat ini perasaanku campur aduk. Bukan berarti aku anti sama ide punya pasangan atau keluarga, tapi ya... status lajang ini terasa lebih 'aman' buatku. Jujur saat ini aku masih sedikit takut kalo nanti malah mengulang hal yang sama kayak di rumah. Takut kalau hubungan yang aku bangun, yang awalnya indah, ujung-ujungnya bakal hancur dan meninggalkan luka kayak yang kurasakan dulu, bahkan mungkin melukai orang lain. Jadi, sekarang ini, aku lagi menikmati proses 'membangun diriku' dulu. Aku lagi berusaha meyakinkan diri sendiri kalau aku bisa bahagia dan kuat berdiri sendiri, tanpa perlu bergantung kebahagiaan sama siapapun.”⁴³

Hasil observasi menunjukkan subjek AS dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan lancar. Subjek tampak berpikir dan tampak berhati-hati dalam menjawab. Selain itu, sewaktu-waktu subjek tampak sedih namun tetap dapat menjawab pertanyaan dan tidak terlihat tertekan.

⁴² AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

⁴³ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek AS menunjukkan sikap penerimaan terhadap kondisi perceraian orang tuanya. Subjek menyatakan bahwa perceraian tersebut sudah terjadi sejak ia masih bayi, sehingga ia sudah "terbiasa" dan "tumbuh mandiri." Meskipun demikian, tersirat pula perasaan pasrah dan sedih terkait kondisi tersebut.

Meskipun dalam situasi perpisahan, subjek AS mengungkapkan bahwa ia merasa aman dan kebutuhannya terpenuhi, termasuk kebutuhan akan perhatian sebagai seorang perempuan, berkat tinggal bersama nenek dan kakeknya. Ia merasa tidak pernah kekurangan akibat perceraian tersebut. Subjek menyebutkan ia merasa "terbiasa sepi dalam lingkungan keluarga" namun saat ini "sangat sudah berdamai" dan merasa "semua berjalan baik-baik saja."

Subjek AS mengakui bahwa perceraian orang tua sempat membuatnya jatuh dan terpuruk karena masalah keluarga dan didikan dari kakek-nenek yang terpaut usia jauh dan memiliki pola asuh berbeda. Namun, dukungan dari keluarga besar membantunya untuk termotivasi dan berkembang, terutama dalam segi finansial dan emosional.

Terkait hubungan romantis, subjek AS menunjukkan adanya kekhawatiran yang kuat mengenai pasangan, sehingga saat ini ia memilih untuk melajang.

Hasil observasi menunjukkan subjek AS merupakan individu yang kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik. Subjek dapat

menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan lancar dan terstruktur.

Secara non-verbal, subjek terlihat berhati-hati dan berpikir sejenak sebelum memberikan jawaban, mengindikasikan bahwa ia mempertimbangkan responsnya dengan matang. Selama proses wawancara, emosi sedih sempat terlihat pada subjek di waktu-waktu tertentu, namun subjek tetap dapat mempertahankan ketenangan dan melanjutkan menjawab pertanyaan. Subjek secara keseluruhan tidak terlihat tertekan selama sesi wawancara, menunjukkan kemampuan subjek dalam mengelola emosi dan tetap fokus pada topik pembicaraan.

Berdasarkan ketiga hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek (RK, ER, dan AS) telah berhasil mencapai tahap penerimaan terhadap kondisi perceraian orang tua mereka, meskipun proses dan dampaknya bervariasi. Penerimaan ini dicapai melalui pemahaman yang matang (RK dan ER) atau melalui proses habituasi karena terjadi sejak dini (AS).

Secara emosional, meskipun penerimaan telah tercapai, observasi non-verbal menunjukkan bahwa sisa-sisa beban emosional masih ada. Hal ini terlihat dari ekspresi sedih dan helaan nafas panjang yang sesekali muncul pada Subjek RK, upaya Subjek ER untuk menghibur diri dan sempat melamun, serta emosi sedih yang terkadang terlihat pada Subjek AS meskipun ia tetap tenang.

Terdapat hal paling menonjol pada ketiga subjek adalah kemampuan mereka dalam mengembangkan motivasi diri yang kuat

sebagai respon positif terhadap trauma atau kesulitan. Subjek RK dan ER secara eksplisit menunjukkan semangat dan kebanggaan ketika membahas motivasi mereka. Sumber motivasi ini beragam: Subjek RK termotivasi oleh keinginan kuat untuk membangun keluarga kecil yang utuh di masa depan agar pengalaman pahitnya tidak terulang; Subjek ER termotivasi oleh peran orang tuanya yang tetap suportif pasca-perceraian; dan Subjek AS termotivasi oleh dukungan keluarga besar (kakek-nenek).

Perbedaan signifikan di antara ketiganya terletak pada dampak perceraian terhadap hubungan interpersonal dan pandangan terhadap pasangan. Subjek RK mengalami kesulitan dan kebingungan nyata dalam menentukan kriteria pasangan yang baik, yang disebabkan oleh minimnya figur ayah dan faktor eksternal. Subjek AS juga menunjukkan kekhawatiran yang kuat mengenai pasangan sehingga memilih untuk melajang. Sebaliknya, Subjek ER menunjukkan sikap yang berbeda, di mana ia merasa "enjoy dan bahagia" dengan status lajangnya dan tidak menggantungkan kebahagiaan pada kehadiran pasangan, melainkan pada aspek lain seperti finansial dan kesehatan keluarga.

b. Hubungan positif (positive relationships)

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, diketahui bahwa subjek RK mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga, teman-teman maupun orang terdekatnya.

“Misalnya nih kalo aku punya pasangan aku lebih ke memaksa, misal aku menjalani hubungan serius gitu ya, aku tu selalu mikir kaya buat apa menjalani hubungan serius kalo ujung-ujungnya cerai, kaya percuma gitu. Mungkin dampaknya itu ya, tapi aku

ga terlalu mempelajari hal itu. Kalo pertemanan ngga, pergaulan juga engga kalo aku pribadi karena aku memilih yawis meskipun aku broken home, aku ngga mengambil tindakan itu untuk menjadi nakal atau apa-apa, karena aku memang yawis dapat perhatian dari mama. Aku mungkin lebih kaya jarang dirumah gitu aja, karena menurut aku kaya sepi kalo dirumah aku ga punya temen, ga yang menutup diri gitu juga ngga, malah aku keluar rumah biar aku punya temen karena dirumah itu sangat sepi dan semuanya sibuk.” (subjek RK)⁴⁴

Selain itu subjek juga merasa mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di sekitar terutama dari mamanya.

“Dapet dukungan itu mungkin dari temen ya, dari temen itu pasti karena alhamdulillah aku juga punya lingkungan temen yang baik dari sekolah sampai kuliah, alhamdulillah temen-temenku baik semua dan mereka itu malah apa ya, kaya malah dijadiin jokes gitu kadang tapi aku it’s ok karena aku emang udah berdamai dengan hal itu. Kalo dari orangtua kadang merasa aku tuh kadang merasa mamaku tuh selalu kaya memfokuskan diri mereka sebagai orangtua gitu. Nah, sedangkan mereka (orangtuaku) tumbuh dengan orangtua yang utuh kan, mereka itu ga pernah merasakan aku sebagai anak yang tumbuh dalam keadaan orangtua bercerai dan apalagi orang-orang sekitar tuh suka ngomong ke aku bagaimanapun juga itu ya bapakmu, kamu harus berbakti dengan orangtua blablabla... kaya ga semudah itu buat terima, padahal perlakuan mereka yang dilakukan orangtuaku ke aku tu ya juga buat aku sakit hati sebagai anak, tapi mereka ga liat itu, orang lain ga melihat itu taunya aku sebagai anak harus berbakti harus menghormati mereka tanpa memandang mereka juga harus memperlakukan aku sebagai anak secara adil kaya gitu. Berhak mendapat peran, mendapat kasih sayang alhamdulillah nya mamaku tu ini membebaskan aku buat ngomong sih, buat speak up, jadi ga menutup aku ga boleh berpendapat mamaku selalu welcome kalo missal aku mengeluarkan pendapat. Kalo misal aku tu kesel mamaku kaya gini, kaya kemarin sempet aku ngomong perasaanku gimana, karena aku juga ga menutup akan hal itu kalo misalnya aku kesel ya kesel aku, kalo aku marah ya marah. Mamaku ga menutup aku megutarakan perasaan itu sih.” (subjek RK)⁴⁵

⁴⁴ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

⁴⁵ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

Subjek RK mengatakan pandangannya terkait pernikahan dimasa depan, bahwa ia ingin membangun keluarga kecil yang harmonis dan sebelum membangun keluarga kecilnya subjek RK ingin memperbaiki diri terlebih dahulu.

“Ya itu tadi, aku pengen keluarga kecil yang harmonis, yang ga neko-neko lah. Aku tapi ga pengen punya banyak anak, pengennya satu aja, karena aku masih takut akan tanggung jawabnya itu, karena aku masih agak khawatir kedepannya gimana, jadi aku takut ga bertanggung jawab maksimal sama anakku apalagi kalo misal punya anak 3 atau 4 itu aku takut banget, jadi mending satu aja. Aku kan gatau kedepannya gimana, atau aku bakal cerai juga kaya mamaku aku gatau dan kasian juga lah kalo misal aku sampek hal itu terjadi. Jadi pandanganku ya aku punya suami yang baik, aku pun baik makanya harus memperbaiki diri dulu ya sebelum mencari suami yang baik, kita harus memperbaiki dulu.” (subjek RK)⁴⁶

Hasil observasi subjek RK selama proses wawancara menunjukkan subjek menjawab pertanyaan dengan sedikit emosional dan meluapkan perasannya.

Subjek RK diketahui memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan orang terdekatnya. Meskipun berasal dari keluarga *broken home*, subjek secara sadar memilih untuk tidak mengambil tindakan negatif (nakal) karena merasa mendapatkan perhatian dari ibunya. Namun, subjek mengungkapkan dampak yang mungkin ada, yaitu kecenderungan untuk 'memaksa' pasangannya dalam hubungan serius, didasari pandangan bahwa "buat apa menjalani hubungan serius kalau ujung-ujungnya cerai". Subjek cenderung jarang berada di rumah karena merasa sepi dan semua orang sibuk, sehingga lebih memilih

⁴⁶ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

keluar untuk bersosialisasi dan mencari teman, bukan karena menutup diri.

Subjek merasa mendapatkan dukungan emosional, terutama dari lingkungan pertemanan yang baik, bahkan isu tentang kondisi keluarganya terkadang dijadikan lelucon, yang ia terima karena telah "berdamai dengan hal itu". Sementara itu, dalam hubungannya dengan orangtua, subjek merasa kesulitan menerima tuntutan untuk berbakti dan menghormati orangtua tanpa memandang perlakuan orangtua yang menyakitinya. Ia merasa orang-orang sekitar dan bahkan orangtuanya tidak memahami posisinya sebagai anak dari orangtua bercerai. Namun, subjek sangat bersyukur karena ibunya memberinya kebebasan untuk *speak up* dan tidak melarangnya mengutarakan perasaan, baik itu rasa kesal maupun marah.

Mengenai pandangan masa depan, subjek bercita-cita membangun "keluarga kecil yang harmonis dan tidak neko-neko". Subjek hanya ingin memiliki satu anak karena merasa khawatir dengan tanggung jawabnya dan takut tidak bisa bertanggung jawab secara maksimal, serta takut mengalami perceraian seperti orangtuanya. Subjek menyadari pentingnya memperbaiki diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencari pasangan yang baik untuk mewujudkan keluarga impiannya.

Selama proses wawancara, subjek RK menunjukkan respons yang sedikit emosional. Subjek terlihat meluapkan perasaan dan

emosinya saat menjawab beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman hidup dan pandangannya.

Pada subjek ER, dari hasil wawancara yang sudah dilakukan diketahui bahwa hubungan yang baik dengan keluarga, teman, atau orang terdekat saat ini.

“Hubungan saat ini cukup baik dari keluarga, teman, saudara. Untuk orang terdekat saat ini masih saudara dan sahabat perempuan sejak kecil.” (subjek ER)⁴⁷

Subjek ER merasa mendapatkan dukungan emosional yang baik dan ingin berteman dengan orang-orang yang membawanya ke hal-hal positif.

“Ya, untuk dukungan emosional pasti ada, karena saya selalu ingin berteman dengan orang-orang yang membawa hal-hal positif, sehingga emosional saya terkelola dengan baik.” (subjek ER)⁴⁸

Menurut subjek ER sebagai wanita dari keluarga bercerai yang saat ini melajang memandang bahwa pernikahan merupakan hal yang sakral dan harus siap dari segi banyak hal.

“Pernikahan itu ibadah yang tidak ada putusnya, makanya itu untuk beribadah lama kita harus mendapatkan pasangan yang benar-benar siap; baik agamanya, ilmu parenting-nya, kesiapan mentalnya, dan finansialnya.” (subjek ER)⁴⁹

Hasil observasi subjek ER selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan dengan ekspresi bahagia. Subjek juga tampak tenang dengan pembawaan yang enjoy.

⁴⁷ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁴⁸ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁴⁹ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

Subjek ER saat ini memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga, teman, dan saudara. Ia secara spesifik menyebut bahwa orang terdekatnya saat ini adalah saudara dan sahabat perempuan sejak kecil.

Subjek ER menyatakan bahwa ia mendapatkan dukungan emosional yang baik. Dukungan ini dipengaruhi oleh pilihannya untuk menjalin pertemanan hanya dengan orang-orang yang membawa pengaruh positif, sehingga emosinya dapat terkelola dengan baik.

Mengenai pandangannya tentang pernikahan, subjek ER yang merupakan wanita dari keluarga bercerai dan saat ini melajang memandang pernikahan sebagai hal yang sangat sakral dan diibaratkan sebagai ibadah yang berkelanjutan. Oleh karena itu, subjek menekankan perlunya kesiapan yang matang dari berbagai aspek pada calon pasangan. Selama proses wawancara, subjek ER menunjukkan ekspresi sedih dan senyum yang beriringan saat menjawab pertanyaan. Subjek terlihat dengan pembawaan yang positif, secara keseluruhan tampak tenang dan santai (enjoy).

Pada subjek AS berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan diketahui bahwa hubungan subjek tidak terlalu baik dan mengaku sempat menjauh, namun saat ini subjek mengatakan dapat menerima hal tersebut.

“Nah hubungan saya dengan mereka ini tidak terlalu baik ya kalau dari kecil memang karena enggak ada yang ngajarin saya bagaimana saya berkomunikasi dan mengenalkan saya kepada keluarga-keluarga lain, jadi tidak ada figur orang tua saya yang menghangatkan saya dengan keluarga yang lain. Jadi hubungan saya sempat menjauh, sempat berjarak gitu dan sekarang pun karena proses pendewasaan ya mungkin karena proses

pendewasaan yang akhirnya membuat saya untuk bisa menerima beberapa hal terkait jarak itu gitu.” (subjek AS)⁵⁰

Subjek AS mengatakan pandangan ia terkait pernikahan yaitu ingin jauh lebih baik, sehat, dan penuh komitmen di masa depan

“Gini deh, kalau ditanya soal nikah, pandanganku tu dua sisi. Di satu sisi, ada rasa trauma dan pengalaman pahit yang bikin aku jadi super hati-hati. Pokoknya harus realistis banget. Nggak mau deh termakan cinta buta atau janji-janji gombal. Aku lihat nikah itu bukan cuma pesta, tapi komitmen seumur hidup yang butuh mental baja dan effort luar biasa. Nah, sisi lainnya, justru pengalaman *broken home* ini jadi bahan bakar utama! Aku punya motivasi kenceng banget buat punya pernikahan yang jauh lebih sehat, harmonis, dan anti drama di masa depan. Aku pengen banget menciptakan keluarga yang utuh dan aman, yang dulu aku rindukan. Jadi intinya, Aku mau nikah, serius! Tapi ya nggak mau asal-asalan. Kalau nanti ketemu orang yang tepat, yang bisa meyakinkan aku kalau dia adalah jodoh yang terakhir yang nggak akan bikin cerita sedih itu terulang, baru deh gas.” (subjek AS)⁵¹

Hasil observasi subjek AS selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek dapat menjawab pertanyaan dengan baik, namun subjek terlihat sedih dan teringat akan masa lalu.

Subjek AS memiliki pengalaman hubungan keluarga yang "tidak terlalu baik" di masa lalu. Ia menjelaskan bahwa kurangnya figur orang tua yang memperkenalkan dan menghangatkan dirinya dengan keluarga besar menyebabkan hubungannya sempat menjauh dan berjarak. Saat ini, berkat proses pendewasaan, subjek menyatakan sudah dapat menerima kondisi jarak tersebut.

⁵⁰ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

⁵¹ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

Terkait pandangan pernikahan, subjek AS memiliki pandangan yang realistis dan hati-hati akibat adanya rasa trauma dan pengalaman pahit di masa lalu. Ia melihat pernikahan sebagai komitmen seumur hidup yang membutuhkan mental dan usaha besar, bukan sekadar pesta. Meskipun demikian, pengalaman *broken home* tersebut justru menjadi motivasi kuat baginya untuk memiliki pernikahan yang jauh lebih sehat, harmonis, dan penuh komitmen di masa depan, dengan tujuan menciptakan keluarga yang utuh dan aman. Subjek menyatakan keseriusan untuk menikah, tetapi hanya dengan orang yang tepat yang dapat meyakinkannya bahwa cerita sedih di masa lalu tidak akan terulang.

Selama proses wawancara, subjek AS mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Namun, pada beberapa momen subjek terlihat sedih dan menunjukkan ekspresi teringat akan masa lalu saat menceritakan pengalamannya.

Secara keseluruhan ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang baik, terlepas dari latar belakang keluarga bercerai (*broken home*), dengan memiliki hubungan yang baik dan suportif dengan teman, keluarga, dan orang terdekat. Mereka secara aktif mencari dukungan emosional dari lingkungan pertemanan positif (ER dan RK) atau keluarga besar (AS). Subjek RK secara spesifik menggunakan lingkungan sosial sebagai pelarian dari rasa sepi di rumah.

Pandangan ketiga subjek terhadap pernikahan di masa depan ditandai dengan realisme tinggi dan kehati-hatian yang jelas dipengaruhi oleh pengalaman perceraian orang tua. Tidak ada yang memandang pernikahan secara naif. Subjek ER melihat pernikahan sebagai hal yang sangat sakral (ibadah berkelanjutan) dan menekankan pentingnya kesiapan total dari berbagai aspek pada calon pasangan. Subjek AS memandang pernikahan sebagai komitmen seumur hidup yang membutuhkan mental dan usaha besar, didorong oleh trauma masa lalu, dan bercita-cita membangun keluarga yang utuh, sehat, dan aman. Subjek RK menunjukkan pandangan yang paling menekan, yaitu kecenderungan untuk 'memaksa' keseriusan dalam hubungan, didasari oleh kekhawatiran perceraian. Namun, kekhawatiran ini juga menjadi motivasi kuat untuk membangun "keluarga kecil yang harmonis dan tidak neko-neko" dengan tanggung jawab yang terukur.

Secara emosional selama wawancara, meskipun semua subjek umumnya kooperatif, terdapat luapan emosi atau refleksi masa lalu yang menyakitkan: Subjek RK merespons dengan sedikit emosional dan meluapkan perasaan terkait pengalamannya. Subjek ER menunjukkan pembawaan yang tenang dan santai (enjoy), namun sesekali menampilkan ekspresi sedih dan senyum yang beriringan. Subjek AS mampu menjawab dengan baik, tetapi terlihat sedih dan menunjukkan ekspresi teringat masa lalu saat menceritakan pengalamannya.

Secara keseluruhan, pengalaman *broken home* pada ketiga subjek berfungsi sebagai motivator kuat yang mendorong mereka untuk

membangun masa depan dan pernikahan yang jauh lebih sehat dan terhindar dari pengulangan sejarah masa lalu, meskipun proses dan pandangan mereka terhadap komitmen dipenuhi kehati-hatian dan kesadaran akan risiko.

c. Otonomi (autonomy)

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwasannya subjek RK merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Diketahui pula bahwa orangtua subjek RK berpisah saat subjek masih kecil, bahkan subjek RK berkata bahwa tidak pernah bertemu papanya hingga dewasa, subjek baru mau bertemu papa saat ia melanjutkan pendidikan di bangku kuliah. Sejak saat itu subjek RK memutuskan untuk ikut mamanya. Subjek mengaku bahwa ia pasti sempat sedih dan iri dengan orang lain maupun dengan teman-temannya karena mereka memiliki orangtua yang utuh. Dari itu dengan berjalannya waktu subjek belajar hidup mandiri dan membuat keputusan sendiri.

“Kalo itu sangat merasa ya, karena ya itu tadi mamaku jarang ada buat aku, mamaku kerja jadi mau ga mau aku tuh harus membuat keputusan sendiri tapi tentunya pasti dengan persetujuan mamaku, karena kalo ga aku ya ga berani tapi sejauh ini alhamdulillah mamaku selalu mendukung aku ya selalu support apapun keputusanku alhamdulillah mamaku selalu support, tapi aku nya ga pernah yang di dikte kamu harus ini harus itu harus nurut makanya aku dapat bikin keputusan sendiri.” (subjek RK)⁵²

Subjek RK menyatakan bahwa adanya pasangan mempengaruhi seseorang dalam kemandirian.

⁵² RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

“Kayanya iya ya, kayanya aku kalo misal aku tipenya punya pasangan aku jadi bergantung sama pasanganku, kadang-kadang aku sulit buat lepas dari pasanganku karena aku menggantungkan diri kalo sama pasangan. Jadi kalo aku punya pasangan tuh, kalo apa-apa aku selalu tanya dia, ketergantungan sama pasangan. Kalo punya pasangan otakku jadi nol, gaada otak.” (subjek RK)⁵³

Hasil observasi dari subjek RK selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan dengan rileks, ekspresif, dan cenderung cepat. Subjek juga menunjukkan gesture tubuh yang rileks, tampak tenang dan tidak tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa orang tua RK berpisah saat ia masih kecil, dan RK menyatakan tidak pernah bertemu ayahnya hingga ia dewasa, di mana ia baru memutuskan untuk bertemu ayahnya ketika sudah melanjutkan pendidikan di jenjang perkuliahan. Sejak perpisahan orang tuanya, RK tinggal bersama ibunya.

Subjek RK mengakui bahwa ia sempat merasakan kesedihan dan rasa iri terhadap orang lain atau teman-temannya yang memiliki keluarga utuh. Namun, seiring berjalannya waktu, kondisi tersebut justru mendorong RK untuk belajar hidup mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Meskipun ia perlu mandiri dalam pengambilan keputusan karena kesibukan ibunya, ia tetap melakukannya dengan persetujuan dan dukungan penuh dari sang ibu, tanpa adanya paksaan atau dikte.

Lebih lanjut, subjek RK juga mengungkapkan pandangannya mengenai pengaruh pasangan terhadap kemandiriannya. Ia menyatakan

⁵³ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

bahwa memiliki pasangan cenderung membuatnya menjadi bergantung. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek menyadari adanya potensi penurunan kemandirian dan kecenderungan ketergantungan yang signifikan ketika ia berada dalam sebuah hubungan.

Sementara itu, hasil observasi selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek RK berada dalam kondisi yang sangat rileks. Subjek menjawab setiap pertanyaan dengan ekspresif dan cenderung cepat, mencerminkan pemahaman yang baik dan kesiapan dalam menyampaikan informasi. *Gesture* tubuh yang ditunjukkan subjek juga tampak rileks dan tenang, mengindikasikan bahwa subjek tidak merasa tertekan atau terbebani selama proses wawancara. Keseluruhan observasi ini sejalan dengan keterbukaan dan kejujuran subjek dalam menceritakan pengalaman dan pandangannya.

Subjek ER yang saat ini bekerja di bidang fnb memutuskan untuk tidak tinggal dirumah. Hal itu ia lakukan karena ia ingin belajar dan merasa mampu untuk hidup secara mandiri, selain itu ia ingin membuktikan bahwa ia akan menjadi anak yang sukses kelak.

”Saya membuat keputusan terbesar selama hidup adalah merantau/pilih pergi dari rumah, karena bagi saya anak broken home harus menjadi anak sukses yang bisa membuktikan bahwa tidak semua anak broken home berakhir miris (seperti salah pergaulan dll).” (subjek ER)⁵⁴

Subjek ER juga mengatakan bahwa status lajangnya saat ini mempengaruhi cara pandang subjek tentang orangtua nya yang bercerai.

“Ya sangat berpengaruh. Dengan terjadinya broken home membuat saya lebih mandiri, karena memang dipaksa “harus

⁵⁴ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

bisa”, bagi saya, slogan anak broken home: pantang mengucapkan “tidak bisa”. Status lajang saya menjadikan saya semakin pintar, karena tidak mengenal cinta. Terlihat konyol, tapi itu realitanya di generasi Gen Z.” (subjek ER)⁵⁵

Hasil observasi subjek ER selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab pertanyaan dengan baik, subjek juga terlihat ekspresif dengan sedikit marah, namun hal itu diganti dengan candaan kecil atas apa yang dialami dirinya.

Subjek ER menyatakan bahwa latar belakangnya sebagai anak dari keluarga *broken home* adalah pendorong utama di balik keputusannya untuk merantau dan menjadi sukses. Hal ini menunjukkan adanya penolakan terhadap stigma negatif yang sering dilekatkan pada anak-anak dari keluarga yang bercerai, serta keinginan kuat untuk mengubah narasi tersebut melalui pencapaian pribadi.

Lebih lanjut, Subjek ER menjelaskan bagaimana status lajangnya dan pengalaman *broken home* membentuk cara pandang dan perilakunya. Menurutnya, pengalaman perpisahan orang tuanya sangat berpengaruh dan memaksanya menjadi pribadi yang lebih mandiri. Ia mengadopsi prinsip bahwa anak *broken home* “pantang mengucapkan ‘tidak bisa’,” menunjukkan adanya semangat daya juang dan sikap pantang menyerah. Menariknya, Subjek ER mengaitkan status lajangnya saat ini dengan peningkatan kecerdasannya karena “tidak mengenal cinta,” sebuah pandangan yang ia akui terlihat konyol namun dianggapnya sebagai realita di generasinya, Gen Z. Hal ini

⁵⁵ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.

mengindikasikan adanya fokus yang sangat besar pada pengembangan diri dan pencapaian, mungkin sebagai mekanisme adaptasi atau kompensasi.

Selama proses wawancara, hasil observasi menunjukkan bahwa Subjek ER mampu menjawab setiap pertanyaan dengan baik dan terstruktur, mengindikasikan kemampuan komunikasi dan pemahaman diri yang baik. Meskipun demikian, subjek terlihat ekspresif dengan sedikit nuansa kemarahan saat membahas topik tersebut, yang mungkin merefleksikan emosi yang belum sepenuhnya terselesaikan terkait pengalaman masa lalunya. Namun, subjek memiliki mekanisme koping yang efektif, di mana ekspresi kemarahan tersebut segera diganti atau diredam dengan candaan kecil mengenai apa yang ia alami. Hal ini menunjukkan subjek memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif dan menggunakan humor sebagai cara untuk menyalurkan atau merasionalisasi pengalaman sulitnya.

Subjek AS saat ini merasa bahwa dirinya mampu mandiri dan membuat keputusan sendiri dalam hidupnya. Hal itu ia akui karena usahanya untuk mencukupi kebutuhan hidupnya.

“Semenjak kuliah saya merasa saya bisa sangat mandiri, sangat lebih dewasa tentunya lebih bisa mandiri. Dalam artian saya berusaha untuk mencukupi kebutuhan saya bukan berarti keluarga saya lepas tangan tidak, jadi saya bisa belajar gitu semenjak itu bisa belajar untuk bagaimana mengolah finansial saya agar tercukupi atau bahkan saya bisa melakukan hal-hal bahagia dengan cara saya sendiri gitu karena perasaan atau tanpa tekanan dari keluarga saya gitu. Saya berusaha melakukan itu jadi saya berusaha hidup bebas dengan baik.” (subjek AS)⁵⁶

⁵⁶ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

Subjek AS mengatakan bagaimana lajang sangat mempengaruhi kemandirian seseorang apalagi tanpa figur ayah.

“Status lajang tuh sebenarnya ngaruh banget ke kemandirianku. Dari kecil aku nggak pernah punya sosok ayah yang nemenin. Soalnya aku dibesarin sama kakek sama nenek, mereka sih kayak orang tua pengganti. Kalo ada ayah, mungkin aku bisa belajar gimana caranya mandiri, tapi ya emang harus cari jalannya sendiri tanpa itu. Soalnya, gak ada ayah bikin aku terbiasa buat ngandelin diri sendiri dari kecil. Contohnya, aku belajar buat ambil keputusan sendiri, nyari solusi kalo ada masalah, dan gak gampang bergantung sama orang lain. Tinggal sama kakek nenek sih enak, mereka support aku, tapi tentunya mereka juga gak bisa selalu bantu semua hal. Kalau soal status lajang, saya malah ngerasa ini jadi semacam dorongan buatku supaya lebih mandiri. Gak punya pasangan artinya semua hal harus diurus sendiri, dari hidup sehari-hari sampai keuangan dan emosi. Dari situ aku belajar kalo kemandirian itu penting banget, apalagi tanpa figur ayah sebagai contoh.” (subjek AS)⁵⁷

Hasil observasi AS menunjukkan bahwa selama wawancara AS dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Subjek tampak tenang juga tidak merasa tertekan dengan pertanyaan tersebut, selain itu subjek tampak rileks dengan jawaban yang ia berikan.

Subjek AS menunjukkan adanya perkembangan signifikan dalam kemandirian dan kedewasaan dirinya, terutama sejak masa kuliah. Perasaan ini didasari oleh usahanya untuk mencukupi kebutuhan hidup secara mandiri. Secara eksplisit, AS menyatakan perjalanannya untuk "hidup bebas dengan baik" yang dicapai melalui upaya mandiri tersebut.

Selanjutnya, AS menghubungkan status lajangnya dengan tingkat kemandiriannya. Ia merasa bahwa status lajang sangat

⁵⁷ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

memengaruhi kemandirian, diperkuat oleh ketiadaan figur ayah sejak kecil, di mana ia dibesarkan oleh kakek dan nenek. Uniknya, AS melihat status lajangnya saat ini sebagai dorongan (stimulus) untuk menjadi lebih mandiri, karena segala aspek kehidupan—mulai dari rutinitas harian, keuangan, hingga emosi—harus diurus sendiri, yang menekankan betapa krusialnya kemandirian tanpa adanya contoh figur ayah.

Selama proses wawancara berlangsung, Subjek AS menunjukkan perilaku yang sangat kooperatif dan stabil. Subjek mampu menjawab setiap pertanyaan yang diajukan dengan baik dan jelas. Dari segi non-verbal, AS tampak tenang dan rileks. Tidak ditemukan adanya indikasi subjek merasa tertekan atau terbebani oleh pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Ekspresi dan sikap tubuh subjek mengindikasikan kenyamanan dan keyakinan diri terhadap jawaban yang disampaikannya, seolah-olah subjek telah merefleksikan dan memahami betul pengalaman hidupnya yang diceritakan. Hal ini konsisten dengan konten wawancara yang menggambarkan kemandirian dan kemampuan mengambil keputusan secara sadar.

Secara keseluruhan ketiga subjek (RK, ER, dan AS), yang memiliki latar belakang keluarga bercerai (broken home), menunjukkan pola adaptasi utama yang sama, yaitu pengembangan kemandirian dan daya juang yang kuat sebagai respons langsung terhadap kondisi masa lalu mereka. Pengalaman perpisahan orang tua, yang pada kasus RK dan AS juga berarti ketiadaan figur ayah, secara fungsional telah menjadi

pendorong utama bagi mereka untuk belajar mandiri dan mengambil inisiatif hidup.

Subjek RK belajar mandiri dalam pengambilan keputusan sejak usia dini, didorong oleh kesibukan ibu. Ia juga menyadari potensi hilangnya kemandirian jika memiliki pasangan. Subjek ER menggunakan latar belakangnya sebagai motivasi utama untuk merantau dan mencapai kesuksesan, menolak stigma negatif, dan berpegangan pada prinsip "pantang mengucapkan 'tidak bisa'." Subjek AS melihat status lajangnya sebagai stimulus penting untuk mencapai kemandirian total, mencukupi kebutuhan hidup sendiri, dan meraih "hidup bebas dengan baik."

Kemandirian ini juga berimplikasi pada pandangan mereka terhadap hubungan romantis dan status lajang. RK secara eksplisit melihat pasangan sebagai potensi penyebab ketergantungan. Sementara itu, ER dan AS sama-sama menghubungkan status lajang saat ini dengan peningkatan kemandirian dan fokus pada pengembangan diri. ER bahkan secara unik mengaitkan status lajangnya dengan peningkatan kecerdasan dan menghindari "cinta" sebagai mekanisme *coping* dan fokus.

RK dan AS tampak sangat rileks, tenang, dan kooperatif, dengan jawaban yang lancar dan terstruktur, menunjukkan penerimaan dan pemahaman yang matang terhadap pengalaman hidup mereka. ER meskipun menjawab dengan baik, menunjukkan adanya emosi yang lebih ekspresif, bahkan sempat terlihat nuansa kemarahan. Namun, ia

memiliki mekanisme koping yang efektif dengan segera meredam emosi tersebut menggunakan humor dan candaan, menegaskan kemampuannya dalam mengendalikan emosi negatif dan merasionalisasi pengalaman sulit.

Intinya hasil wawancara ini menggambarkan bahwa pengalaman masa lalu yang sulit telah diubah menjadi kekuatan proaktif bagi ketiga subjek untuk mengejar kemandirian, kesuksesan, dan pengembangan diri, dengan pandangan yang sangat berhati-hati dan fungsional terhadap hubungan romantis.

d. Penguasaan lingkungan (environmental mastery)

Berdasarkan hasil wawancara subjek RK, didapati bahwa dulu subjek pernah mengalami perasaan minder dan iri sewaktu-waktu. Namun seiring berjalannya waktu, subjek mulai menerima keadaan dan merasa bahwa memang ini takdir.

“Kalo dulu masih kecil masih suka minder, masih suka iri sama temennya apalagi kalo mereka jalan-jalan pasti suka iri. Tapi kalo sekarang udah yowis lah, yaudah aja yaitu tadi kaya mereka punya hidup sendiri punya pilihan sendiri ya aku sebagai hanya menjalankan tugasku sebagai anak aja, ga perlu menghakimi mereka, mereka salah atau gimana gitu. Kalo dulu ya gitu-gitu sih ya kayak iri-iri aja tapi diem, ga yang nuntut ke mamaku harus yang nemenin aku atau gimana, lebih suka dipendam aja.” (subjek RK)⁵⁸

Dengan adanya hal itu, subjek RK dapat menyesuaikan diri dengan apa yang terjadi akibat perceraian keluarga.

“Kalo penyesuaian diri gaada ya, karena dari aku bayi orangtuaku udah ga bersama, jadi gaada bedanya. Malah aku penyesuaian sama bapak tiriku malah akhirnya itu yang butuh penyesuaian kaya dulu yang aku gamau sama papaku, gamau

⁵⁸ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

ketemu papaku sampek akhirnya aku mau ketemu papaku, ngobrol sama papaku, kalo dulu bener-bener gamau, aku baru mau baik sama papaku tuh pas kuliah, mulai kecil sampai sma aku gabisa nerima papaku.” (subjek RK)⁵⁹

Hasil observasi subjek RK menunjukkan bahwa subjek dapat menjawab pertanyaan dengan baik dengan sedikit bengong, hal itu membuat subjek mengingat kembali masalah yang cukup membuat sedih subjek dimasa kecil.

Subjek RK mengakui bahwa di masa kecilnya, ia seringkali merasakan perasaan minder dan iri, terutama saat melihat teman-temannya bepergian atau memiliki pengalaman yang tidak ia miliki. Perasaan ini cenderung dipendam dan tidak diekspresikan sebagai tuntutan kepada orang tuanya.

Namun, seiring berjalannya waktu, terjadi perubahan dalam perspektif subjek. Saat ini, subjek telah mencapai tahap penerimaan terhadap keadaannya. Ia berpandangan bahwa setiap orang memiliki kehidupannya dan pilihannya masing-masing, dan ia memilih untuk fokus menjalankan perannya sendiri tanpa perlu menghakimi orang lain.

Mengenai dampak perceraian orang tua, subjek menyatakan bahwa ia tidak mengalami kesulitan penyesuaian diri dengan situasi tersebut karena orang tuanya sudah tidak bersama sejak ia masih bayi. Sebaliknya, subjek justru membutuhkan waktu yang lama untuk menyesuaikan diri dengan ayah tirinya dan baru bisa menerima serta

⁵⁹ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

berkomunikasi baik dengan ayah kandungnya setelah ia memasuki masa kuliah.

Saat wawancara, subjek RK mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Namun, terdapat momen di mana subjek terlihat sedikit bengong, yang diinterpretasikan sebagai kondisi subjek sedang mengingat kembali dan merefleksikan pengalaman masa lalunya di masa kecil, yang tampaknya cukup membuatnya sedih.

Pada subjek ER berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa setiap individu memiliki takdir masing-masing dalam hidupnya.

“Sampai saat ini, setiap manusia memiliki hak dan takdirnya masing-masing. Jadi bagi saya, sangat mudah menyesuaikan diri dimanapun, karena setiap tempat memiliki aturan. Tinggal bagaimana setiap manusia menyikapinya. Bagi saya, selagi itu tidak mengganggu pikiran dalam diri saya, tetap saya ikuti.”
(subjek ER)⁶⁰

Dari itu, subjek dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi akibat perceraian orangtuanya dan mencoba untuk tetap menjalin komunikasi yang baik.

“Terutama di mentalnya. Karena di luar sana (icon anak broken home) sangatlah buruk, jadi saya berusaha semaksimal mungkin untuk berkomunikasi dengan keluarga. Untuk pengalamannya sangat berarti. Pada intinya, membuat mental saya jauh terlatih.”
(subjek ER)⁶¹

Hasil observasi subjek ER selama proses wawancara berlangsung bahwa subjek mampu beradaptasi dengan baik, selain itu

⁶⁰ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁶¹ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

subjek menunjukkan bahwa mampu menjawab pertanyaan dengan intonasi yang tegas, ekspresif, dan enjoy.

Subjek ER memiliki pandangan filosofis tentang kehidupan, di mana ia meyakini bahwa setiap individu memiliki takdirnya masing-masing. Keyakinan ini menjadi dasar baginya untuk bersikap adaptif. Ia menyatakan bahwa penyesuaian diri di mana pun ia berada adalah hal yang mudah, sebab setiap tempat memiliki aturan, dan yang terpenting adalah bagaimana ia menyikapinya selama hal tersebut "tidak mengganggu pikiran"-nya.

Prinsip ini terbukti dalam cara Subjek ER menyikapi perceraian orang tuanya. Ia mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dan berupaya keras untuk tetap menjalin komunikasi yang baik dengan keluarganya. Subjek ER melihat pengalaman ini sebagai proses yang sangat berarti dan transformatif, terutama dalam aspek mental. Ia secara sadar berusaha menghindari stereotip negatif yang melekat pada label "anak *broken home*", dan menegaskan bahwa pengalaman tersebut pada intinya telah melatih dan menguatkan mentalnya secara signifikan.

Selama proses wawancara, Subjek ER menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik. Hal ini tercermin tidak hanya dari isi jawabannya, tetapi juga dari cara penyampaiannya. Subjek mampu menjawab pertanyaan dengan intonasi yang tegas, menunjukkan keyakinan pada pandangannya. Selain itu, ekspresi Subjek ER terlihat ekspresif dan *enjoy* (santai/menikmati), menyiratkan bahwa ia nyaman

dan terbuka saat berbagi pengalaman serta pandangan hidupnya. Secara keseluruhan, observasi memperkuat temuan wawancara bahwa Subjek ER adalah individu yang adaptif dan memiliki ketahanan mental yang terlatih.

Pada subjek AS, hasil wawancara subjek menunjukkan bahwa subjek menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan berbagai hal salah satunya menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan di kampus.

"cara saya buat menyesuaikan diri ya tentunya mungkin di perkuliahan ini ikut organisasi ikut kegiatan-kegiatan itu salah satu bentuk saya untuk berproses. Nah dengan proses itu saya bisa belajar untuk menjadi seseorang yang lebih dewasa dalam pemikiran gitu. Nah melalui proses itu juga saya berhasil mengatasi trauma, bukan menyembuhkan tapi mengatasi gitu dengan menyibukkan diri, mencari hobi, mencari dan mendapatkan hal-hal yang saya suka gitu. Menanggapi perceraian Ibu saya dan ayah saya ini ya saya santai aja ya karena udah terjadi dan saya nggak bisa membolak-balikkan dan mengubah semuanya. Jadi ya udah pasrah dan saya berusaha tidak membahas itu dengan kepada ibu saya agak perasaan beliau tidak terenyuh lagi, tidak membuat beliau teringat sedih lagi, jadi ya sudah saya berusaha untuk tetap hidup dengan tidak memikirkan masa lalu." (subjek AS)⁶²

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab pertanyaan dengan semangat dan menunjukkan bahwa subjek sudah berdamai dengan keadaan orangtuanya. Subjek juga nampak ekspresif dan tidak terlihat tertekan dengan pertanyaan yang diajukan.

Subjek AS menunjukkan bahwa strategi utamanya untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan mengatasi permasalahan pribadi, termasuk trauma, adalah dengan menyibukkan

⁶² AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

diri melalui kegiatan di kampus. Subjek secara aktif terlibat dalam organisasi dan kegiatan sebagai sarana untuk berproses, yang membantunya belajar menjadi individu yang lebih dewasa dalam pemikiran.

Mengenai pengalaman pribadi, subjek menjelaskan bahwa dengan menyibukkan diri dan mencari hal-hal yang disukai (hobi), ia berhasil mengatasi trauma yang dialaminya (bukan menyembuhkan, melainkan mengatasi). Terkait perceraian orang tuanya, subjek menunjukkan sikap menerima dan pasrah dengan keadaan yang telah terjadi. Subjek berupaya untuk tidak membahas isu tersebut dengan ibunya, dengan tujuan untuk menjaga perasaan ibunya agar tidak teringat kesedihan. Subjek memilih untuk fokus menjalani hidup saat ini tanpa terlalu memikirkan masa lalu.

Selama wawancara, subjek AS terlihat ekspresif dan menunjukkan semangat yang tinggi saat menjawab pertanyaan. Subjek tidak menunjukkan tanda-tanda tertekan atau terbebani dengan pertanyaan yang diajukan. Penampilan subjek secara keseluruhan mengindikasikan bahwa ia sudah berdamai dengan situasi orang tuanya dan mampu menghadapi pertanyaan tentang pengalaman pribadinya dengan tenang dan terbuka.

Hasilnya ketiga subjek menunjukkan telah mencapai tahap penerimaan matang terhadap kondisi perceraian orang tua mereka, yang menjadi dasar bagi adaptasi yang positif. Meskipun awalnya Subjek RK

sempat memendam perasaan minder dan iri di masa kecil, kini ia telah bergeser ke perspektif bahwa setiap orang memiliki jalan hidup masing-masing, memungkinkannya fokus pada peran dirinya sendiri. Subjek AS juga menunjukkan sikap menerima dan pasrah, dengan strategi untuk tidak membahas isu tersebut agar tidak menyakiti perasaan ibunya.

Subjek ER menonjol dengan prinsip filosofis dan adaptif yang tinggi, meyakini takdir dan kemudahan penyesuaian diri selama tidak "mengganggu pikiran." Ia secara sadar menjadikan pengalaman perceraian sebagai proses transformatif yang melatih dan menguatkan mentalnya secara signifikan, serta menghindari stereotip negatif. Subjek AS menggunakan strategi mengatasi trauma dengan menyibukkan diri melalui kegiatan kampus dan mencari hobi. Ini menjadi sarana baginya untuk berproses menuju kedewasaan dan fokus menjalani kehidupan saat ini. Subjek RK menunjukkan proses adaptasi yang lebih bertahap, terutama dalam hubungan interpersonal; ia membutuhkan waktu lama untuk menerima ayah tiri dan baru bisa berkomunikasi baik dengan ayah kandung saat kuliah.

Subjek ER paling menonjol dalam hal kepercayaan diri, menjawab dengan intonasi tegas dan ekspresif, menunjukkan kenyamanan dan keterbukaan terhadap pengalaman hidupnya. Subjek AS juga menunjukkan semangat tinggi dan ketenangan, mengindikasikan bahwa ia telah berdamai dan mampu berbagi secara terbuka tanpa terbebani. Subjek RK, meskipun mampu menjawab dengan baik, menunjukkan adanya beban emosional sisa yang terlihat

dari momen "sedikit bengong" saat merefleksikan masa kecilnya, menyiratkan bahwa proses penerimaannya melibatkan ingatan yang cukup menyedihkan.

Secara keseluruhan, pengalaman dari latar belakang keluarga bercerai pada ketiga subjek tidak menghasilkan keputusan, melainkan memicu kekuatan mental, adaptabilitas, dan dorongan untuk membangun identitas diri yang mandiri dan positif.

e. Pertumbuhan pribadi (personal growth)

Berdasarkan dari hasil wawancara yang sudah dilakukan, diketahui bahwa subjek RK merasa bahwa terdapat perubahan dari pengalaman hidupnya dari perceraian yang dialami kedua orangtuanya. Ia merasa terus belajar dan berkembang atas hal yang sudah terjadi.

“Pastinya iya, pastinya belajar banyak yaa, entah itu dari mama papaku, dari orang lain yang cerai juga ya ada beberapa saudaraku yang orangtuanya yang cerai juga dan aku menyaksikannya, tapi kalo misal dari keluargaku sendiri terutama dari mamaku tuh mamaku selalu menanamkan bahwasannya kaya yang pertama ga boleh merendahkan laki-laki, karena mungkin pengalaman di keluargaku tu mamaku orang yang dominan, jadinya setinggi apapun jabatan papaku waktu itu tetep dibawah mamaku, mungkin itu. Kedua, menjaga hubungan tetap harmonis sangat penting ya, tapi itu tadi aku ga punya role modelnya, aku gatau menjaga hubungan itu kaya gimana aku gatau selama ini, jadi kalo aku punya pasangan itu selalu meraba-raba sendiri gitu lo.” (subjek RK)⁶³

Dari apa yang sudah terjadi, subjek mengatakan bahwa ia belajar dan mempelajari hal baru untuk meningkatkan kualitas hidup subjek.

“Kalo pengembangan hidup pasti dengan aku sekolah itu, tapi kalo pengembangan diri karena aku tumbuh dari keluarga broken home jadinya aku gitu bisa survive sendiri, bisa

⁶³ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

mengambil keputusan sendiri. Aku cuma memberitahu aja ke mamaku bukan yang izin gitu. Kalo pengembangan diri pasti, dengan aku sekolah, dengan aku belajar, habis itu aku belajar tentang relationship juga, memperbanyak relasi gitu.” (subjek RK)⁶⁴

Subjek RK mengatakan bahwa ia berusaha menyibukkan diri sebagai wanita lajang meski kadang ia butuh seseorang untuk menemani.

”Malah ini ya, malah makin menyibukkan diri ya. Meskipun dulu aku punya pacar juga menyibukkan diri kok, mungkin lebih gaada someone to talk aja sih kalo misal udah capek seharian masih ada lah ya yang mendengarkan kita yapping. Jadi cara untuk mengobati itu biasanya jurnaling karena kan memang wanita harus mengeluarkan 20 ribu kata perhari ya, harus yapping biar aku bisa tidur dengan nyenyak, bisa menjalani hari-hariku dengan baik.” (subjek RK)⁶⁵

Hasil dari observasi subjek menunjukkan bahwa subjek RK mampu menjawab pertanyaan dengan baik, gesture subjek juga menunjukkan bahwa terlihat enjoy, ekspresif, dan tidak tampak tertekan dengan pertanyaan yang diajukan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek RK mengungkapkan bahwa perceraian orang tuanya membawa perubahan signifikan dalam pengalaman hidupnya. Subjek menyatakan bahwa ia banyak belajar dan terus berkembang dari peristiwa tersebut, tidak hanya dari pengalaman orang tua, tetapi juga dari orang lain yang mengalami perceraian.

⁶⁴ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

⁶⁵ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

Salah satu pembelajaran penting yang ditanamkan oleh ibunya adalah agar subjek tidak merendahkan laki-laki. Subjek juga menyadari betapa pentingnya menjaga hubungan yang harmonis,

Subjek aktif melakukan pengembangan diri dan survival karena tumbuh dalam keluarga *broken home*. Ia belajar untuk mandiri dan mampu mengambil keputusan sendiri, hanya memberitahu ibunya tanpa meminta izin. Upaya pengembangan diri ini meliputi pendidikan formal (sekolah), belajar tentang *relationship*, dan memperluas relasi.

Saat ini, sebagai wanita lajang, subjek berusaha keras untuk menyibukkan diri. Meskipun demikian, subjek mengakui terkadang ia membutuhkan seseorang untuk mendengarkan keluh kesahnya setelah seharian beraktivitas (*someone to talk*). Untuk mengatasi kebutuhan ini dan menjaga kesehatan mental (mengeluarkan 20 ribu kata per hari), subjek menjadikan jurnaling sebagai cara untuk menenangkan diri dan menjalani hari dengan baik.

Selama proses wawancara, subjek RK menunjukkan kemampuan untuk menjawab setiap pertanyaan dengan baik dan ekspresif. Gesture subjek secara keseluruhan tampak santai dan menikmati sesi wawancara (*enjoy*). Tidak terlihat adanya indikasi subjek merasa tertekan atau terbebani oleh pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

Subjek ER yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan yang signifikan, subjek juga mengatakan bersemangat melakukan perubahan yang lebih positif lagi.

“Ya, sangat-sangat belajar dan tidak pernah bosan untuk belajar dari pengalaman hidup, baik dari segi masalah ekonomi, masalah finansial, ataupun masalah-masalah hidup.” (subjek ER)⁶⁶

Selain itu, hal baru yang subjek ER pelajari yaitu tentang materi untuk meningkatkan kualitas hidup subjek.

“Hal baru dalam hidup saya saat ini yaitu belajar investasi uang dan membuat uang bekerja untuk saya.” (subjek ER)⁶⁷

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, subjek ER membuat menjadi enjoy. Subjek belajar untuk tumbuh dan menikmati hidup meski tanpa pasangan.

“Enjoy dan bahagia, saya dapat menikmati hidup dan terus belajar untuk berkembang dan fokus pada diri sendiri. Hal itu saya rasakan karena dengan melajang saya bisa mendapat hal-hal yang saya mau tanpa harus berbenturan dengan pasangan.”⁶⁸

Hasil observasi subjek ER selama proses wawancara menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan dengan cukup singkat, tidak terlihat tertekan, dan tidak tampak gugup.

Subjek ER menunjukkan adanya perubahan signifikan dan semangat yang tinggi untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya. Subjek memiliki motivasi kuat untuk mengambil pelajaran dari setiap tantangan yang dihadapi.

Selain itu, Subjek ER sedang mempelajari hal-hal baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, terutama dalam hal finansial. Subjek secara spesifik menyebutkan, "Hal baru dalam hidup

⁶⁶ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁶⁷ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁶⁸ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

saya saat ini yaitu belajar investasi uang dan membuat uang bekerja untuk saya." Ini mengindikasikan adanya upaya aktif dan terencana untuk memperbaiki kondisi ekonomi dan masa depannya.

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, Subjek ER merasa "enjoy dan bahagia." Subjek mengaku dapat menikmati hidup, terus belajar untuk berkembang, dan fokus pada diri sendiri meskipun hidup tanpa pasangan. Subjek merasakan keuntungan dari melajang, yaitu dapat meraih hal-hal yang diinginkan tanpa harus berbenturan pendapat dengan pasangan.

Selama proses wawancara, Subjek ER menunjukkan sikap yang cukup tenang. Subjek menjawab pertanyaan dengan ringkas dan tidak terlihat adanya tanda-tanda tertekan ataupun gugup. Ini sejalan dengan narasi subjek mengenai perasaannya yang "enjoy dan bahagia" dalam menjalani hidup saat ini.

Hasil wawancara pada subjek AS menyatakan bahwa subjek belajar banyak hal atas apa yang menimpa dirinya, oleh karena itu subjek AS berusaha menemukan jati dirinya.

"Iya tentunya belajar sekali apalagi dari ibu saya, meskipun kita jaraknya jauh LDR tapi Ibu saya selalu menasehati saya tentang bagaimana memilih pasangan untuk tidak terlalu menaruh hati kepada pasangan nah itu yang membuat saya belajar, buat belajar untuk kedepannya agar kejadian itu tidak terjadi pada saya gitu. Lalu yang saya lakukan untuk mengobati semuanya mengubah apa yang membentuk jati diri saya ya dengan melakukan hal-hal yang yang semestinya saya lakukan kayak tanggungan-tanggungan saya sekarang masih kuliah saya berusaha untuk menyelesaikan nah sembari itu saya juga melakukan hobi saya gitu mencari pashion saya menggali

pashion saya gitu. Jadi dengan itu saya berusaha untuk menemukan jati diri.” (subjek AS)⁶⁹

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek AS dapat menjawab dengan baik, subjek terlihat rileks dan tidak ada masalah dengan pertanyaan yang diajukan. Subjek tampak bersemangat untuk mengembangkan diri.

Subjek AS juga mengalami proses pembelajaran yang intens dan berusaha membentuk jati diri pasca perceraian orangtua. Ia mendapatkan nasihat penting dari ibunya terkait pemilihan pasangan dan berusaha menghindari kesalahan yang dialami. Proses pengobatan diri AS dilakukan melalui fokus pada tanggungjawab kuliah dan mengembangkan hobi, yang merupakan langkah dalam menemukan dan menguatkan jati dirinya. Observasi menunjukkan subjek rileks, menjawab dengan baik, dan tampak bersemangat dalam pengembangan diri.

Ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan kesamaan yang kuat dalam menyikapi pengalaman perceraian orang tua mereka, yaitu dengan menjadikan peristiwa tersebut sebagai momentum besar untuk melakukan pertumbuhan pribadi secara aktif dan terfokus.

Transformasi melalui pembelajaran, perceraian dipandang bukan sebagai akhir, melainkan sebagai sumber pembelajaran berharga. Subjek RK belajar pentingnya keharmonisan dan tidak merendahkan laki-laki, sementara Subjek AS mendapatkan nasihat penting dari

⁶⁹ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

ibunya tentang pemilihan pasangan untuk menghindari kesalahan serupa.

Ketiganya menunjukkan upaya nyata untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian. RK berupaya mandiri dalam mengambil keputusan dan aktif memperluas relasi serta pendidikan. ER fokus pada perbaikan finansial dengan belajar investasi, menunjukkan perencanaan masa depan yang terstruktur. AS menguatkan jati diri melalui fokus pada tanggung jawab kuliah dan pengembangan hobi sebagai cara 'mengobati diri'.

Kesejahteraan mental dan emosional, meskipun berlatar belakang *broken home*, ketiganya saat ini berada dalam kondisi emosional yang relatif positif dan stabil. ER secara eksplisit menyatakan perasaannya "enjoy dan bahagia" dengan status lajangnya, menikmati kebebasan untuk meraih tujuan tanpa konflik dengan pasangan. RK mengatasi kebutuhan emosional (*someone to talk*) dengan *jurnaling* sebagai mekanisme koping yang sehat untuk menenangkan diri.

Secara keseluruhan, kesimpulan menunjukkan bahwa ketiga wanita lajang ini telah berhasil mentransformasi pengalaman negatif menjadi motivasi positif untuk tumbuh menjadi individu yang mandiri, proaktif dalam pengembangan diri, dan mampu menemukan kebahagiaan serta kestabilan emosional di tengah status lajang mereka.

f. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)

Berdasarkan hasil wawancara subjek RK, diketahui bahwa subjek memiliki keinginan yang besar dalam keberlanjutan hidupnya.

Subjek RK juga mengatakan ia tak ingin bekerja keras seumur hidupnya dan memiliki optimisme yang besar untuk kedepannya.

“Goals ku saat ini pengen ada kerjaan baru, tapi kalo untuk relationship itu pengen jadi ibu rumah tangga, pengen diem dirumah ngurus anak karena menurut aku tuh aku pengen kembali ke fitrah sebagai perempuan karena aku melihat mamaku seumur hidupnya kerja buat anak-anaknya dan buat dirinya sendiri sampai sekarang, jadinya aku tuh merasa aku harus punya suami yang baik, yang benar-benar bertanggung jawab, yang sayang sama aku dan keluargaku biar aku tu ga sekeras hidup mamaku, aku tu gamau sedangkan aku udah dari muda dari sekarang berjuang sendiri ya ada mamaku juga dan juga tapi aku bener-bener pengen yang membangun keluarga kecil kalo goals ku saat ini selain harus kerja. Sebenarnya aku gaada niat, cita-cita, atau ambisi kerja aku mau punya uang banyak gitu enggak, aku cuma pengen jadi ibu rumah tangga, diem dirumah, punya suami yang baik gitu aja. Aku tu gamau anak-anakku seperti aku yang kayak kurang quality time sama orangtua kaya gitu. Jadinya ngerasa kesepian, aku tuh paling gasuka, paling menghindari sepi makanya aku jarang dirumah lebih sering sama temen-temen.” (subjek RK)⁷⁰

Subjek RK mengatakan bahwa status lajangnya saat ini bukan karena takut menikah, melainkan subjek memilih melajang karena berhati-hati agar tujuan hidupnya untuk membangun keluarga kecil terwujud dengan baik.

“Ngga sih, aku bukan takut nikah, tapi hanya takut aja kadang ada keselip dikit takut nikah, takut ke hubungan yang serius karena aku memang takut sekali perceraian. Tapi untuk tujuan hidupku ingin membuat keluarga kecil ngga mempengaruhi, aku masih tetep pengen keluarga yang utuh, keluarga yang kecil yang aku bangun sendiri.” (subjek RK)⁷¹

Selain itu, subjek RK mengatakan bahwa dari pengalaman keluarganya mempengaruhi pandangannya terkait masa depan. Subjek

⁷⁰ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

⁷¹ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

takut salah dalam menilai seseorang sehingga membuat orang lain tidak nyaman dengan dirinya.

“Lebih ke ini sih, lebih takut cerai juga gitu. Malah saking takutnya kadang aku menjerumus kesana, dari saking takutnya aku membuat orang lain ga nyaman apalagi pasanganku, karena aku saking takutnya hal itu terjadi gitu lo, jadi pasanganku malah ga nyaman kalo misal aku terlalu takut perceraian. Ga ngalir gitu, aku terlalu menjaga kamu ga boleh selingkuh ya, ga boleh macem-macem, malah hal itu kan yang bikin orang ga nyaman kan kalo kita terlalu curiga ke orang lain, terlalu takut kalo orang lain memperlakukan kita buruk padahal sebenarnya juga enggak kalo misal pasangan kita bener-bener cinta sama kita, bener-bener sayang kan ga akan melakukan hal itu.” (subjek RK)⁷²

Hasil observasi subjek RK menunjukkan bahwa kali ini subjek terlihat sedikit emosional, subjek terlihat excited menceritakan apa tujuan hidup subjek kelak. Gesture tubuh subjek menunjukkan bahwa perasaan subjek campur aduk, antara bingung dan takut saat menceritakan keinginannya di masa depan nanti.

Berdasarkan wawancara dengan subjek RK, diketahui bahwa subjek memiliki dorongan dan optimisme yang kuat terhadap masa depannya. Subjek menyatakan keinginan untuk mencapai keberlanjutan hidup yang lebih baik dan tidak ingin menghabiskan seluruh hidupnya dengan bekerja keras.

Keinginan ini juga didasari oleh kekhawatiran subjek terhadap kualitas waktu bersama (quality time) dengan orang tua di masa kecilnya, yang membuatnya merasa kesepian. Subjek mengungkapkan

⁷² RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

bahwa ia sangat menghindari perasaan sepi, yang menjadi alasan ia lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman-teman.

Meskipun subjek memiliki tujuan hidup untuk membangun keluarga kecil yang utuh, ia saat ini memilih melajang bukan karena takut menikah, melainkan karena kehati-hatian dalam memilih pasangan. Subjek memiliki ketakutan yang mendalam terhadap perceraian, yang dipengaruhi oleh pengalaman keluarganya. Ketakutan ini bahkan terkadang membuatnya terlalu menjaga dan mencurigai pasangan, yang disadarinya dapat membuat orang lain (pasangannya) merasa tidak nyaman, karena ia khawatir pasangannya akan memperlakukannya dengan buruk. Subjek menyadari bahwa sikap terlalu protektif dan curiga ini bisa menghambat aliran alami hubungan.

Selama wawancara, subjek RK menunjukkan luapan emosi. Subjek tampak sangat antusias dan bersemangat saat menceritakan tujuan hidupnya di masa depan. Namun, bahasa tubuh (gesture) subjek terlihat campur aduk, mencerminkan adanya kebingungan dan ketakutan (kecemasan) saat ia membahas keinginannya dan harapannya mengenai masa depan, terutama terkait hubungan dan keluarga. Perasaan yang campur aduk ini selaras dengan konflik batin subjek antara keinginan yang kuat untuk berkeluarga dan ketakutan mendalam terhadap perceraian.

Pada subjek ER berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, diketahui bahwa subjek menunjukkan adanya harapan yang tinggi mengenai masa depan subjek.

“Tujuan hidup saya menjadi wanita mandiri yang bisa berdiri di kakinya sendiri tanpa merepotkan orang lain dan memberi manfaat untuk orang lain.” (subjek ER)⁷³

Subjek ER mengatakan bahwa subjek merasa bebas mengekspresikan diri, dengan lajangnya subjek membuat subjek merasa tidak ada beban masalah dari pasangan maupun keluarga.

“Dari status lajang, saya bebas mengeksplorasi diri mendunia. Saya merantau ke luar negeri tanpa beban masalah pasangan/keluarga. Saya bebas mengekspresikan diri, bebas membanggakan diri tanpa bergantung pada siapapun.” (subjek ER)⁷⁴

Hal itu juga yang mempengaruhi tujuan hidup subjek terkait pengalaman orangtuanya yang bercerai dan tentang pandangan subjek untuk masa depan.

“Sangat berpengaruh, karena penyebab perceraian keluarga saya sangat sulit diterima oleh manusia, walaupun jika dipandang pada zaman sekarang sudah menjadi hal wajar. Pandangan saya terkait keluarga bercerai itu adalah hal yang tidak semua orang mampu menghadapinya. Saya turut bangga terhadap anak-anak yang bisa menerima keadaan keluarganya. Saya mandiri karena keadaan, karena secara pribadi, jauh sebelum perceraian, figur sosok ayah membuat saya menjadi putri kecil yang selalu dimanja dan selalu mendapatkan apapun yang saya inginkan. Namun, semenjak perceraian itu terjadi, saya menjadi sosok yang sangat mandiri. Bahkan kadang saya berpikir jika semua hal bisa saya lakukan, saya rasa tidak ada laki-laki lagi yang perlu saya andalkan.” (subjek ER)⁷⁵

⁷³ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁷⁴ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁷⁵ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

Hasil observasi subjek ER, menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Subjek juga mampu menjelaskan secara detail pertanyaan tersebut, dengan gesture tubuh yang rileks dan nyaman.

Subjek ER menunjukkan pandangan optimis dan harapan yang tinggi terhadap masa depannya. Berdasarkan wawancara, subjek mengungkapkan tujuan hidupnya adalah menjadi wanita mandiri yang mampu berdiri di kakinya sendiri, tidak merepotkan orang lain, dan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

Keinginan subjek untuk menjadi mandiri sangat dipengaruhi oleh pengalaman perceraian orang tuanya. Ia berpendapat bahwa perceraian adalah hal yang sulit dihadapi, dan ia bangga pada anak-anak yang bisa menerima keadaan keluarga mereka. Subjek menjelaskan bahwa ia menjadi sangat mandiri karena keadaan. Sebelum perceraian, ia adalah putri yang selalu dimanja oleh ayahnya. Namun, setelah perceraian, ia berubah menjadi sosok yang sangat mandiri. Bahkan, kemandiriannya mencapai titik di mana ia merasa mampu melakukan segala hal dan tidak perlu lagi mengandalkan laki-laki.

Dari hasil observasi, terlihat bahwa subjek ER memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Ia mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan menjelaskannya secara detail. Saat wawancara, gestur tubuh subjek tampak rileks dan nyaman, menunjukkan subjek merasa santai dan terbuka dalam menyampaikan pandangannya.

Pada subjek AS, terlihat bahwa subjek menunjukkan penerimaan dan pemikiran yang positif, dimana subjek memiliki tujuan hidup dan mampu mengatasi hal yang sudah terjadi.

“Sebenarnya apapun kondisinya yang mempengaruhi saya di masa depan ya diri saya, nggak ada orang lain gitu. Tergantung bagaimana saya berjuang, saya yakin dengan tujuan dan mimpi saya itu sebenarnya dan apa yang saya lakukan saat ini, kemarin pasti akan berdampak untuk masa depan. Nah kalau soal perceraian di masa lalu orang tua saya rasa itu tidak menjadi permasalahan ya, karena memang dampaknya juga saya sudah bisa mengatasi gitu. Saya sekarang sudah bisa melakukan apa yang seharusnya saya lakukan.” (subjek AS)⁷⁶

Subjek AS mengatakan bahwa status lajangnya saat ini ia fokuskan untuk mengembangkan diri dan ingin lebih berhati-hati dalam memilih pasangan

“kalo itu ga terlalu dipikirin sih, karena fokusnya sekarang buat ngembangin diri dan fokus karir. Soal pasangan, bukan berarti ga mengusahakan, karena aku yakin kalo emang waktunya bakal datang, jadi tetap mau punya pasangan tapi ga menggebu-gebu harus punya sekarang dan pengennya lebih berhati-hati.” (subjek AS)⁷⁷

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek sudah berdamai dengan masa lalunya, subjek AS juga tampak tenang saat menjawab pertanyaan yang diajukan. Subjek juga tidak tertekan dengan pertanyaan yang diajukan.

Subjek AS menunjukkan sikap penerimaan, pemikiran yang positif, dan fokus pada masa depan. Subjek memiliki keyakinan kuat bahwa dirinya sendirilah yang paling menentukan masa depannya, bukan kondisi atau orang lain.

⁷⁶ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

⁷⁷ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

Dalam wawancara, subjek menyatakan bahwa masa depannya bergantung pada bagaimana ia berjuang dan apa yang dilakukannya saat ini. Subjek sangat yakin dengan tujuan dan mimpinya. Mengenai pengalaman perceraian orang tua di masa lalu, subjek menegaskan bahwa hal itu tidak lagi menjadi masalah karena ia sudah mampu mengatasi dampaknya dan melakukan hal-hal yang seharusnya ia lakukan sekarang.

Terkait status lajangnya saat ini, subjek AS fokus pada pengembangan diri dan karir. Subjek tidak terlalu memikirkan soal pasangan, tetapi tetap ingin memilikinya suatu saat nanti.

Hasil observasi menunjukkan adanya kesan bahwa subjek sudah berdamai dengan masa lalunya. Subjek AS tampak tenang dan santai ketika menjawab pertanyaan yang diajukan. Tidak terlihat adanya tanda-tanda subjek merasa tertekan atau terbebani dengan pertanyaan-pertanyaan yang menyentuh topik pribadi tersebut.

Secara umum, ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan kesamaan fundamental dalam fokus yang kuat pada masa depan, optimisme, dan pengembangan diri/kemandirian sebagai respon terhadap pengalaman perceraian orang tua. Masing-masing subjek memiliki dorongan yang besar untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, di mana Subjek AS menekankan bahwa masa depan sepenuhnya ditentukan oleh perjuangan diri sendiri saat ini, dan Subjek RK memprioritaskan keberlanjutan hidup yang lebih berkualitas (tidak hanya bekerja keras).

Kemandirian dan Penerimaan Diri menjadi tema dominan. Subjek ER secara eksplisit menyatakan tujuan hidupnya adalah menjadi wanita mandiri yang tidak merepotkan dan tidak perlu mengandalkan laki-laki, yang dipicu oleh perubahan hidup pasca-perceraian. Subjek AS juga menunjukkan sikap penerimaan dan berdamai dengan masa lalu, yang memungkinkannya fokus pada pengembangan diri dan karir.

Subjek RK menunjukkan adanya konflik batin yang signifikan antara keinginan kuat untuk membangun keluarga utuh dan ketakutan mendalam terhadap perceraian. Ketakutan ini bermanifestasi dalam kehati-hatian ekstrem dalam memilih pasangan dan kecenderungan untuk terlalu protektif atau mencurigai pasangan, yang disadarinya menghambat hubungan. Secara emosional, subjek menunjukkan luapan emosi (antusias) namun gestur tubuhnya mencerminkan kebingungan dan kecemasan, selaras dengan konflik batin tersebut. Subjek RK juga didorong oleh kekhawatiran terhadap perasaan sepi yang dialami di masa kecil. Subjek ER menunjukkan sikap yang paling rileks dan nyaman saat diwawancara. Dampak perceraian mendorongnya ke titik kemandirian ekstrem, di mana ia merasa tidak perlu lagi mengandalkan laki-laki. Subjek AS menunjukkan penerimaan yang paling stabil terhadap masa lalu. Ia tampak tenang, santai, dan tidak terbebani, serta saat ini fokus pada karir dan pengembangan diri tanpa terlalu memikirkan pasangan.

Secara keseluruhan, pengalaman perceraian orang tua pada ketiga subjek berfungsi sebagai motivator kuat untuk meraih

kemandirian dan masa depan yang lebih baik, meskipun Subjek RK masih bergumul dengan dampak emosional berupa kecemasan dan kehati-hatian berlebih dalam konteks hubungan romantis.

2. Faktor-faktor kesejahteraan psikologis wanita lajang berasal dari keluarga bercerai.

a. Faktor demografis

Berdasarkan hasil wawancara subjek RK menyatakan bahwa usia menjadi salah satu faktor penerimaan diri dan tujuan hidup saat keluarganya bercerai

“Kayaknya sih ada bedanya, ya. wanita lajang yang dari kecil sudah lihat orangtuanya bercerai biasanya lebih sering ngerasa nggak pasti soal tujuan hidupnya, dan kadang self-acceptance-nya juga agak goyah.”⁷⁸

Subjek RK juga mengatakan bahwa tingkat pendidikan juga menjadi faktor terbentuknya penguasaan lingkungan dalam diri subjek

“Ya, menurut aku sih pendidikan cukup berpengaruh, karena dengan belajar kita jadi lebih paham cara mengelola keuangan dan juga tahu mana lingkungan yang positif dan mendukung. Jadi, otomatis, aku jadi lebih percaya diri dalam buat keputusan.”⁷⁹

Hasil observasi subjek RK menunjukkan bahwa subjek menjawab pertanyaan dengan baik, subjek juga terlihat rileks dengan ekspresi yang santai. Gerak Gerik subjek tidak menunjukkan tertekan dan tegang.

Subjek RK mengatakan bahwa usia memiliki peran penting dalam penerimaan diri dan penetapan tujuan hidup, terutama dalam

⁷⁸ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

⁷⁹ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

kasus perceraian keluarga. Ia melihat bahwa wanita lajang yang sejak kecil mengalami perceraian orang tua cenderung mengalami ketidakpastian dalam hal tujuan hidup dan kurangnya kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa dalam situasi ini, usia dan pengalaman masa kecil dapat berkontribusi terhadap kerentanan psikologis.

Selain itu, RK berpendapat bahwa tingkat pendidikan memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan penguasaan lingkungan. Melalui pendidikan, subjek memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara mengelola aspek praktis kehidupan, seperti keuangan, dan mereka juga belajar mengenali lingkungan yang mendukung dan positif. Dengan demikian, kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan meningkat, yang merupakan bagian dari penguasaan diri dalam menghadapi situasi hidup.

Dalam observasi, subjek RK terlihat menjawab pertanyaan dengan lancar dan santai. Ekspresi wajahnya menunjukkan ketenangan tanpa adanya tanda-tanda tekanan atau ketegangan, yang mengindikasikan keadaan emosional yang stabil saat wawancara berlangsung.

Hasil wawancara subjek ER menyatakan bahwa pengalaman dari orang tuanya yang bercerai membawa pengaruh cara pandang dirinya

“Hmm, aku rasa ada pengaruhnya sih. Soalnya pengalaman orang tua cerai itu bikin cara pandang seseorang soal diri sendiri

dan tujuan hidupnya bisa beda, terutama buat yang usia 25-30 dan masih jomblo."⁸⁰

Selain itu, subjek ER juga mengatakan bahwa pendidikan penting karena membuat subjek tau bagaimana memilih teman yang baik dan tidak mudah terpengaruh.

“Hmm, menurutku, pendidikan itu penting banget, apalagi buat ngasih pencerahan tentang bagaimana mengatur keuangan dan memilih teman yang baik. Jadi, aku bisa lebih selektif dan nggak gampang terpengaruh sama hal yang nggak baik.”⁸¹

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek ER memiliki cara pandang yang terbuka. Saat wawancara, subjek ER mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan baik dan tidak menunjukkan tanda tidak nyaman atau tertekan.

Hasil wawancara dengan subjek ER menunjukkan bahwa perspektif hidup dan perspektifnya sangat dipengaruhi oleh faktor demografis, terutama pengalaman keluarga. Menurut subjek ER, pengalaman orang tua yang bercerai memengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan tujuan hidup mereka. Ia percaya bahwa keadaan ini terutama berdampak pada orang-orang yang berusia antara 25 dan 30 tahun yang belum menikah karena memengaruhi perspektif hidup mereka.

Selain itu, subjek ER menegaskan bahwa pendidikan sangat penting karena membantu orang menjadi lebih mampu memilih teman yang baik dan lebih tahan terhadap pengaruh negatif. Pendidikan

⁸⁰ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁸¹ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

dianggap sebagai sumber pencerahan yang membantu membuat keputusan sosial dan keuangan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi selama wawancara, subjek ER menunjukkan sikap yang terbuka dan nyaman. Ia mampu memberikan jawaban yang lengkap dan jelas tanpa menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan atau tekanan, yang menegaskan kestabilan emosional dan kepercayaan diri dalam menyampaikan pandangannya.

Hasil wawancara subjek AS mengatakan bahwa perbedaannya tidak selalu signifikan, namun hal itu membuat subjek lebih waspada dan intropeksi diri dalam hidup.

"Kalau menurut aku, nggak selalu signifikan bedanya, tapi mungkin yang ngalamin orang tua cerai jadi lebih waspada dan introspeksi soal hidup. Jadi, penerimaan diri dan tujuan hidupnya bisa aja lebih kompleks."⁸²

Disisi lain, subjek AS menyatakan bahwa dalam Pendidikan memiliki banyak wawasan. Hal itu pula yang membuat subjek lebih memahami situasi dan lingkungan.

"Setuju sih, tingkat pendidikan bikin kita lebih punya wawasan, jadi lebih gampang juga buat memahami situasi dan memilih lingkungan yang sesuai sama nilai dan kebutuhan kita sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai."⁸³

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek AS menjawab pertanyaan dengan lancar dan baik. Subjek juga terlihat sudah berdamai

⁸² AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

⁸³ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

dengan keadaan dan memilih untuk fokus pada diri sendiri. Selain itu, subjek juga menjawab dengan rileks tanpa tertekan.

Hasil wawancara dengan subjek AS tentang faktor demografis menunjukkan bahwa perbedaan latar belakang, terutama jika berasal dari keluarga yang bercerai, tidak selalu memiliki dampak yang signifikan; namun, itu membuat subjek lebih berhati-hati dan mempertimbangkan hidup mereka sendiri. Subjek mengatakan bahwa penerimaan diri dan penentuan tujuan hidup menjadi lebih kompleks karena pengalaman keluarganya. Subjek juga menekankan pentingnya pendidikan dalam membentuk wawasan seseorang, yang membantu mereka memahami keadaan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan prinsip dan kebutuhan mereka, terutama bagi wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai.

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek AS fokus pada pengembangan diri sendiri dan menunjukkan sikap yang sudah berdamai dengan keadaan masa lalunya. Mereka juga menjawab pertanyaan dengan lancar dan dengan sikap yang rileks dan tanpa tekanan, yang menunjukkan kenyamanan dan penerimaan terhadap keadaan hidupnya saat ini.

Secara keseluruhan ketiga subjek yang memiliki pengalaman perceraian orang tua, usia, dan tingkat pendidikan menjadi faktor penting yang memengaruhi penerimaan diri dan tujuan hidup para subjek. Pendidikan berperan strategis dalam membentuk penguasaan

lingkungan dan kemampuan pengambilan keputusan. Sikap emosional yang stabil saat wawancara menunjukkan kesiapan dan penerimaan mereka terhadap pengalaman hidup masing-masing.

b. Dukungan sosial

Hasil wawancara subjek RK menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapat subjek seringnya dari teman-teman subjek dikarenakan orangtua subjek mempunyai kesibukan masing-masing.

“Seringnya sih teman-teman yang lebih support aku, karena keluarga kadang sibuk masing-masing. Tapi ya, aku paham situasinya, jadi cukup merasa nyaman.”⁸⁴

Dari dukungan tersebut, subjek RK merasa lebih bersemangat dan percaya diri. Subjek juga mengatakan bahwa perasaan subjek menjadi lebih lega dan lebih tenang menghadapi semuanya.

“Aku ngerasa jadi lebih semangat dan percaya diri, karena dapet support dari mereka itu, apalagi waktu susah. Jadi nggak berasa sendirian. Terus aku merasa lega dan makin percaya diri soalnya ada orang yang peduli dan dukung aku. Rasanya kayak beban yang selama ini aku bawa pelan-pelan mulai berkurang. Jadi, jalannya memang lebih ringan dan aku bisa lebih santai ngadepin semuanya.”⁸⁵

Hasil observasi subjek RK menunjukkan bahwa sedikit terharu dengan dirinya saat ini. Subjek juga terlihat bersyukur dengan keadaan saat ini, dari sini subjek terlihat tenang dan mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik.

⁸⁴ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

⁸⁵ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

Hasil wawancara dengan subjek RK menunjukkan bahwa, karena kedua orangtua subjek memiliki kesibukan masing-masing, dukungan sosial yang diterima subjek lebih banyak berasal dari teman-temannya. Namun demikian, subjek memahami keadaan dan merasa nyaman dengan keadaan itu. Motivasi dan kepercayaan diri subjek sangat dipengaruhi oleh dukungan dari teman-teman ini. RK mengatakan bahwa dukungan tersebut membuatnya merasa tidak sendirian saat menghadapi kesulitan, sehingga beban yang dirasakannya berangsur berkurang dan dia merasa lebih nyaman dan santai saat menghadapi segala sesuatu.

Observasi terhadap subjek menunjukkan bahwa ia tampak sedikit terharu dan bersyukur dengan keadaan dirinya saat ini. Sikap tenang dan kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan dengan baik mencerminkan penerimaan dan kenyamanan atas kondisi hidupnya sekarang. Subjek juga terlihat fokus pada pengembangan diri dan menunjukkan sikap berdamai dengan masa lalunya. Respon yang lancar, rileks, dan tanpa tekanan memperkuat kesan bahwa RK telah mencapai tingkat penerimaan diri yang sehat dan stabil secara emosional.

Hasil wawancara subjek ER menunjukkan bahwa subjek mendapat dukungan yang besar dari keluarga dan teman dekatnya meski subjek mengaku bahwa keluarganya sedikit ribet masalah perceraian.

“Ya, aku sih merasa banget didukung sama keluarga dan teman-teman dekat. Meskipun keluarga agak ribet karena cerai, tapi mereka tetap selalu ada buat aku.”⁸⁶

Kemudian subjek ER mengatakan bahwa dukungan yang ia dapatkan membuat subjek semakin kuat dan merasa tidak sendiri lagi.

“Dukungan itu bikin aku nggak gampang nyerah, jadi makin kuat jalanin semuanya. Aku ngerasa lebih tenang dan nggak gampang stres, soalnya ada support yang bikin aku merasa dihargai dan dimengerti. Dari dalam hati aku kayak dapet energi positif, jadi lebih kuat buat hadapin semuanya. Awalnya nggak nyangka ada yang mau dukung aku, jadi seneng banget. Kayak ada cahaya di tengah gelap, bikin jalanku jadi lebih gampang dan nggak sendirian lagi.”⁸⁷

Hasil observasi subjek ER menunjukkan bahwa subjek bersemangat, subjek tampak excited menceritakan bagaimana dirinya mendapat dukungan saat ini. Subjek juga terlihat enjoy menjawab pertanyaan tanpa adanya tekanan.

Hasil wawancara dengan subjek ER mengungkapkan bahwa subjek menerima dukungan yang sangat besar dari keluarga dan teman dekatnya, meskipun menghadapi dinamika keluarga yang rumit akibat perceraian. Subjek menyatakan bahwa meskipun keluarganya agak ribet karena situasi tersebut, mereka tetap selalu hadir dan memberikan dukungan.

Subjek merasa bahwa dukungan yang diterimanya membuatnya semakin kuat dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan

⁸⁶ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁸⁷ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

hidup. Ia mengungkapkan bahwa dukungan tersebut membantu mengurangi stres dan memberi rasa tenang, karena ia merasa dihargai dan dimengerti. Dari hati, subjek merasakan energi positif yang membantunya lebih kuat menjalani segala sesuatu, yang awalnya tak ia duga akan didapatkan.

Hasil observasi saat wawancara menunjukkan bahwa subjek ER tampil dengan semangat yang tinggi dan terlihat excited saat menceritakan pengalaman dukungan yang ia terima. Subjek juga tampak menikmati proses wawancara dan menjawab pertanyaan dengan bebas tanpa adanya tekanan.

Hasil wawancara subjek AS menunjukkan bahwa subjek mendapat dukungan dari keluarga dan teman, selain itu subjek belajar untuk mandiri dan kuat untuk diri sendiri

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI MUHAMMAD SIDDIQ Jember
“Ada dukungan dari beberapa orang di keluarga dan teman, tapi aku juga belajar kuat sendiri karena situasi keluarga yang nggak selalu mudah. Jadi ya, saling support itu penting banget buat aku.”⁸⁸

Selain itu, subjek AS merasa bahwa dukungan yang ia dapat menjadi energi baru yang positif untuk dirinya. Dukungan itu membuat subjek terus belajar

“Rasanya kayak dapet energi baru buat terus maju, bener-bener membantu banget buat hariku. Dukungan itu bikin aku belajar buat terbuka sama perasaan sendiri, bukan cuma ngejalanin hidup sendiri tanpa ada yang ngerti. Jadi lebih ringan jalannya. Rasanya seneng banget dan jadi lebih semangat karena ada yang

⁸⁸ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

dukung aku kayak gitu. Jujur, aku merasa lega banget. Dari dulu memang suka ngerasa berat sendiri, tapi setelah ada dukungan itu, kayak ada yang nemenin jalan, jadi nggak terlalu berat lagi."⁸⁹

Hasil observasi subjek AS menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab pertanyaan dengan baik disertai ekspresi yang tenang. Subjek juga terlihat rileks dan tidak menunjukkan kesedihan, subjek terlihat sudah menerima apa yang terjadi pada dirinya.

Hasil wawancara dengan subjek AS menunjukkan bahwa teman-teman dan keluarga mendukungnya. Subjek, bagaimanapun, menekankan pentingnya belajar menjadi kuat secara emosional dan mandiri, terutama karena keadaan keluarganya yang tidak selalu menyenangkan. Subjek menyadari bahwa kekuatan dan inspirasi datang dari dukungan saling.

AS menganggap dukungan yang diterima sebagai bantuan dari luar. Itu juga memberinya energi positif yang mendorongnya untuk terus hidup. Dengan dukungan, dia menjadi lebih terbuka terhadap perasaannya, sehingga beban hidup menjadi lebih ringan. Berkat dukungan seperti itu, AS merasa lega dan semangat.

Hasil observasi menunjukkan AS mampu menjawab pertanyaan dengan tenang dan ekspresi rileks. Ia tidak menunjukkan tanda-tanda kesedihan, melainkan terlihat sudah menerima kondisi dirinya dengan

⁸⁹ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

baik. Sikap ini menggambarkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh telah berkontribusi dalam memperkuat kesejahteraan emosional subjek.

Secara keseluruhan ketiga subjek menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, sangat membantu meningkatkan semangat, kepercayaan diri, dan rasa nyaman dalam menghadapi kehidupan. Selain dukungan dari orang lain, penting juga bagi subjek untuk belajar mandiri dan menerima situasi pribadi, yang mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional mereka secara keseluruhan. Observasi ketiga wawancara mengindikasikan respon positif, ketenangan, serta penerimaan diri sebagai hasil dari adanya dukungan sosial ini.

c. Evaluasi pengalaman hidup

Hasil wawancara subjek RK menunjukkan bahwa apa yang dialami subjek membuat ia belajar lebih mandiri meski terkadang ada rasa bingung dan sedih dalam berproses.

“Jujur aja, waktu orang tua saya bercerai saya masih cukup kecil, jadi mungkin itu bikin saya lebih cepat belajar mandiri. Tapi ya, kadang juga ada masa-masa bingung dan sedih yang bikin proses tumbuh jadi nggak selalu mulus.”⁹⁰

Disisi lain, subjek RK merasa bahwa dari perceraian itu bikin susah memaknai pengalaman yang ada, namun dari hal itu membuat subjek RK belajar bahwa hidup nggak selalu lurus dan mulus.

"Kalau aku sih, pengalaman perceraian orang tua itu awalnya bikin susah banget, tapi lama-lama aku lihat itu sebagai pelajaran buat ngerti bahwa hidup nggak selalu mulus. Dari situ, aku

⁹⁰ RK. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.*

belajar buat terima diri sendiri lebih baik, karena aku sadar semua orang punya cerita dan tantangannya sendiri."⁹¹

Hasil observasi RK menunjukkan bahwa subjek menjawab dengan baik dan lancar, subjek juga terlihat rileks tanpa adanya perasaan terpaksa maupun tertekan.

Hasil evaluasi pengalaman hidup subjek RK menunjukkan proses adaptasi yang dinamis setelah perceraian orang tua pada usia muda. Terlepas dari saat-saat kebingungan dan kesedihan, peristiwa tersebut memicu pembelajaran mandiri yang signifikan, seperti yang terlihat dari wawancara. Pengalaman tersebut mempercepat proses kemandiriannya, tetapi perjalanan pertumbuhan subjek kadang-kadang sulit.

Selain itu, subjek mengatakan sulit baginya untuk memahami pengalaman hidup secara menyeluruh karena ia menjadi korban perceraian orang tua pada titik awal. Namun, perspektif ini kemudian berkembang menjadi pelajaran penting bahwa kehidupan penuh dengan rintangan dan tantangan yang tidak dapat diprediksi. Dengan demikian, subjek belajar menerima dirinya sendiri lebih baik, sadar bahwa setiap orang memiliki kisah dan tantangan sendiri.

Observasi terhadap subjek menunjukkan bahwa dalam proses wawancara, RK mampu menyampaikan cerita dan pengalaman hidupnya dengan lancar dan tenang. Sikap subjek yang terlihat rileks mengindikasikan bahwa ia berbicara dengan penuh keterbukaan tanpa

⁹¹ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.

merasa terpaksa atau tertekan, mencerminkan tingkat kenyamanan dan penerimaan diri yang telah dicapai.

Hasil wawancara subjek ER menunjukkan bahwa perceraian orangtua subjek mempengaruhi kemampuan subjek dalam proses pertumbuhan pribadinya, namun hal itu yang membuat subjek belajar untuk berkembang lagi.

“Saya rasa, usia saya waktu orang tua cerai memang pengaruh banget. Kalau masih muda, kayak saya dulu, jadi lebih susah buat nyerah dan ngerti situasinya. Tapi di sisi lain, itu juga bikin saya lebih kuat dan belajar buat berdiri sendiri sebagai wanita lajang.”⁹²

Subjek ER juga mengatakan bahwa perceraian orang tua subjek membuat ia lebih kuat dan menjadikan hal itu sebagai motivasi untuk menerima diri dan terus tumbuh.

"Buat aku, perceraian orang tua itu kayak pengalaman yang bikin kuat. Kadang memang berat, tapi aku memakai itu sebagai motivasi buat menerima diri dan terus tumbuh, karena aku tahu dari situ aku jadi lebih mandiri dan paham siapa diri aku sebenarnya.”⁹³

Hasil observasi subjek ER menunjukkan subjek terlihat terbawa suasana dan terharu. Subjek juga dapat menjawab pertanyaan dengan baik tanpa adanya tekanan.

Hasil evaluasi pengalaman hidup pasien ER menunjukkan bahwa perceraian orang tua mempengaruhi pertumbuhan pribadi mereka. Meskipun mereka masih muda, subjek mengalami kesulitan untuk memahami situasi perceraian, namun hal ini mendorong mereka

⁹² ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

⁹³ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

untuk belajar dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan mandiri.

Meskipun perceraian orang tua pada awalnya terasa sulit, subjek ER mengatakan bahwa pengalaman itu mendorongnya untuk menerima diri dan berkembang sebagai orang. Ia percaya bahwa proses tersebut membantunya menemukan identitasnya dan menjadi lebih mandiri sebagai seorang wanita lajang.

Subjek terlihat cukup emosional dan terbawa perasaan saat diamati; namun, mereka tetap mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan tanpa tekanan, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi dan merefleksikan pengalaman hidup tersebut secara terbuka dan jujur.

Hasil wawancara subjek AS menunjukkan bahwa pengalaman bercerai orangtua subjek memberi dampak padanya, namun karena hal itu pula yang membuat subjek belajar terus tumbuh dan berkembang.

“Menurut saya, nggak cuma soal usianya aja. Tapi gimana kita sebagai individu bisa handle perubahan itu. Saya waktu itu masih kecil, jadi ya ada struggle namun ga begitu saya rasakan, tapi itu malah jadi pengalaman yang bikin saya berkembang dan lebih percaya diri sendiri.”⁹⁴

Selain itu, subjek AS merasa bahwa hidupnya nggak lengkap dan mengalami trauma. Dari hal itu, subjek belajar untuk mencoba menerima dan belajar lebih menyayangi diri sendiri.

⁹⁴ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

"Jujur, dulu perceraian orang tua bikin aku merasa nggak lengkap dan sempat trauma juga. Tapi sekarang aku coba terima itu sebagai bagian dari diriku, jadi aku lebih bisa menerima kekurangan sendiri dan belajar buat nggak terlalu keras sama diri."⁹⁵

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek menjawab semua pertanyaan dengan baik, meski subjek sempat teringat akan masa lalunya namun subjek dapat mengatasi itu dan menjawab pertanyaan dengan rileks.

Hasil evaluasi pengalaman hidup dari wawancara dengan subjek AS menunjukkan bahwa pengalaman orangtuanya yang bercerai memiliki dampak yang signifikan, tetapi juga menjadi sumber pembelajaran dan pengembangan diri bagi subjek. AS menyadari bahwa menghadapi perubahan bukan hanya usia, tetapi juga kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menyesuaikan diri dengan situasi baru. Meskipun dia awalnya menghadapi kesulitan sebagai anak kecil, pengalaman itu membuatnya lebih percaya diri.

Dari sisi emosional, subjek juga mengakui trauma dan perasaan tidak lengkap yang disebabkan perceraian orang tua mereka. Meskipun demikian, Amerika Serikat belajar untuk menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari dirinya sendiri seiring waktu. Proses ini mendorong subjek untuk lebih mencintai dirinya sendiri dan menurunkan sikap keras terhadap kekurangan mereka.

⁹⁵ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

Observasi selama wawancara memperlihatkan bahwa subjek mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik dan tenang. Walaupun terkadang teringat masa lalu, subjek dapat mengelola emosi dan tetap rileks dalam berbagi pengalaman hidupnya. Hal ini menunjukkan kematangan emosional dan kemampuan adaptasi yang baik dari subjek dalam menghadapi masa lalu yang berat.

Secara keseluruhan ketiga subjek mengalami dampak signifikan dari perceraian orang tua mereka pada masa kecil atau masa muda, namun pengalaman tersebut memberi pelajaran penting yang mendorong pertumbuhan dan kemandirian pribadi setiap individu meskipun melalui proses yang penuh tantangan emosional.

d. Locus of control

Hasil wawancara subjek RK menunjukkan bahwa subjek memiliki keinginan yang besar untuk kedepannya, subjek juga berharap agar ia lebih mandiri dan suatu saat mempunyai hubungan yang sehat dan saling support.

"Semoga ke depannya aku bisa lebih kuat dan mandiri, nggak terlalu tergantung sama orang lain. Aku juga pengen punya hubungan yang sehat dan saling dukung, beda dari yang aku alami waktu kecil."⁹⁶

Subjek RK juga percaya bahwa dari keinginannya tersebut membuat keberhasilan dipengaruhi oleh diri sendiri maupun dari luar yang tidak terduga.

⁹⁶ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

“Aku sih merasa sih, sukses dan bahagia itu emang banyak dari usaha sendiri, jadi kayak kendali ada di tangan sendiri gitu. Tapi ya nggak dipungkiri kadang ada juga faktor keberuntungan yang ngaruh, kayak hoki atau kesempatan yang datang nggak diduga-duga.”⁹⁷

Hasil observasi subjek RK menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab pertanyaan dengan baik, subjek juga terlihat bersemangat dan penuh harapan untuk hidupnya kedepannya nanti. Subjek juga mampu menjawab semua pertanyaan tanpa adanya paksaan.

Hasil wawancara dan observasi terhadap subjek RK menggambarkan bahwa subjek memiliki locus of control yang cenderung bersifat internal dengan pengakuan terhadap faktor eksternal. Subjek menunjukkan kesadaran kuat bahwa keberhasilan dan kebahagiaan sebagian besar bergantung pada usaha dan kendali diri sendiri. Hal ini terlihat dari pernyataannya yang menegaskan bahwa

Hasil wawancara subjek ER menunjukkan bahwa harapan dan keinginan subjek untuk kedepannya yaitu hidup lebih tenang. Subjek juga menginginkan bisa berada di lingkungan yang lebih positif.

"Aku cuma pengen bisa jalani hidup dengan tenang dan nggak terlalu pusing mikirin masalah keluarga dulu. Mudah-mudahan aku bisa bikin lingkungan yang positif dan orang-orang di sekitar aku merasa nyaman."⁹⁸

Selain itu, subjek ER yakin bahwa apa yang ia jalani hasil dari apa yang ia lakukan, disisi lain subjek percaya bahwa kebahagiaan dan keberhasilan juga bisa datang dari faktor keberuntungan.

⁹⁷ RK. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 10 Juli 2025.

⁹⁸ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, *Jember*, 05 Agustus 2025.

“Aku pribadi lebih condong percaya kalau kebahagiaan dan keberhasilan banyak dipengaruhi sama apa yang kita lakukan dan keputusan sendiri. Tapi enggak bisa disangkal juga kadang ada faktor keberuntungan yang bikin keadaan berubah drastis.”⁹⁹

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek ER mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan baik, subjek juga terlihat rileks dengan pertanyaan yang diajukan dan tidak menunjukkan ekspresi yang tegang.

Hasil wawancara dengan subjek ER menunjukkan bahwa mereka memiliki harapan yang kuat untuk menjalani kehidupan yang lebih santai dan positif. Subjek menyatakan keinginan untuk menciptakan lingkungan yang nyaman bagi orang-orang di sekitarnya dan mengurangi beban pikiran terkait masalah keluarga. Pernyataan ini menunjukkan bahwa kontrol dan stabilitas penting dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek ER menunjukkan pola berpikir yang seimbang antara internal dan eksternal dalam konteks locus of control. Ia percaya bahwa hasil hidupnya adalah hasil dari pilihan dan tindakan pribadinya sendiri, yang merupakan ciri khas locus of control internal. Namun, subjek juga mengakui bahwa ada faktor keberuntungan yang dapat mengubah keadaan secara signifikan, yang menunjukkan bahwa ia tidak sepenuhnya mengabaikan faktor eksternal dalam menjelaskan apa yang terjadi di dalam hidupnya.

⁹⁹ ER. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.*

Observasi selama wawancara menunjukkan bahwa subjek mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik dan tampak rileks tanpa menunjukkan tanda-tanda ketegangan, menandakan tingkat kenyamanan dan kepercayaan diri dalam menghadapi proses wawancara. Sikap ini semakin mendukung kesimpulan bahwa subjek memiliki locus of control yang cukup kuat pada internal, namun tetap realistis dalam menerima pengaruh faktor eksternal seperti keberuntungan

Hasil wawancara subjek AS menunjukkan bahwa subjek memiliki harapan untuk lebih bahagia kedepannya. Subjek juga ingin menjadi lebih sabar dan meninggalkan beban masa lalunya.

"Harapanku sih bisa bahagia dan sukses dalam hidup, terus bisa bikin orang tua aku bangga. Aku juga pengen belajar lebih sabar dan pemaaf, supaya nggak bawa beban masa lalu terus."¹⁰⁰

Selain itu, menurut subjek AS mengatakan bahwa dari harapannya menciptakan kesejahteraan psikologis dari dirinya sendiri, disisi lain subjek juga percaya bahwa faktor luar juga mempengaruhi hal tersebut.

"Menurutku, kesejahteraan psikologis itu campuran antara usaha sendiri dan juga faktor dari luar. Kadang aku bisa ngatur banyak hal, tapi juga sadar kalau kadang ada yang di luar kendali kita kayak nasib atau hoki."¹⁰¹

Hasil observasi subjek menunjukkan bahwa subjek dapat menjawab pertanyaan dengan lancar, subjek juga tampak enjoy dengan pertanyaan yang diajukan. Tidak ada paksaan atau tekanan, subjek terlihat nyaman dengan wawancara tersebut.

¹⁰⁰ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

¹⁰¹ AS. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.

Dengan percaya bahwa kebahagiaan dan kesuksesan dapat dicapai, subjek menunjukkan harapan positif untuk masa depan. Ini adalah contoh kontrol internal terhadap kehidupan dan tujuan pribadi. Keinginan untuk menjadi lebih sabar dan pemaaf serta melepaskan beban masa lalu menunjukkan sikap introspeksi dan upaya sendiri untuk memperbaiki kondisi mentalnya.

Meskipun demikian, subjek juga menyadari bahwa unsur luar yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti nasib dan keberuntungan, yang menunjukkan penerimaan kontrol dari sumber luar. Dengan mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah "campuran antara usaha sendiri dan faktor luar", orang menunjukkan bahwa mereka memiliki pandangan locus of control yang seimbang. Mereka tidak sepenuhnya bergantung pada faktor eksternal atau sepenuhnya pada diri mereka sendiri.

Observasi menunjukkan bahwa subjek merasa nyaman selama wawancara, mampu merespons dengan lancar, dan tampak menikmati prosesnya. Ini menunjukkan sikap terbuka dan kesiapan mental untuk merefleksikan diri.

Secara keseluruhan ketiga subjek menunjukkan locus of control yang kuat pada internal, yang terlihat dari keyakinan dan usaha mereka untuk mengendalikan kehidupan dan kebahagiaan mereka sendiri. Namun, semua subjek juga realistis dan terbuka menerima adanya pengaruh eksternal seperti keberuntungan dan nasib yang kadang memengaruhi hasil hidup mereka. Mereka menunjukkan keseimbangan

sikap antara pengendalian diri dan kesadaran terhadap faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan, mencerminkan pola pikir yang matang dan adaptif dalam menghadapi tantangan hidup. Observasi memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa ketiga subjek merasa nyaman, mampu merespons pertanyaan dengan baik, dan tidak menunjukkan ketegangan, menandakan kesiapan mental dan rasa percaya diri dalam refleksi diri mereka.

e. Faktor religious

Hasil wawancara subjek RK menunjukkan bahwa keterlibatan subjek dalam aktivitas keagamaan memengaruhi dan memperkuat rasa tujuan hidup subjek. Subjek menyatakan bahwa keagamaan menjadi petunjuk untuk hidup yang lebih baik.

“Aku sih ngerasa, aktivitas keagamaan dan spiritual itu kayak jadi pegangan yang bikin aku ngerti banget apa yang mau aku capai dalam hidup. Jadi, saat aku lagi jalanin ibadah atau refleksi diri, rasanya tujuan hidupku makin jelas dan kuat.”¹⁰²

Disisi lain subjek RK mengatakan bahwa koping religious menjadi strategi untuk subjek dalam menghadapi masalah yang ada

“Iya, aku sering banget andelin doa dan nyerahin semuanya ke Tuhan kalau lagi punya masalah keluarga karena perceraian. Rasanya, itu bikin aku lebih tenang dan nggak panik, jadi bisa mikir jernih buat nyari jalan keluar yang nyata dan nggak cuma numpang doa doang.”¹⁰³

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek RK mampu menghadapi masalah yang terjadi dengan koping religious. Saat wawancara subjek juga mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan lancar tanpa adanya tekanan maupun paksaan.

¹⁰² RK. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.*

¹⁰³ RK. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 10 Juli 2025.*

Hasil wawancara dengan RK menunjukkan bahwa elemen religius memainkan peran penting dalam kehidupan mereka, baik sebagai sumber makna maupun metode untuk mengatasi masalah. Keterlibatan aktif subjek dalam aktivitas keagamaan memiliki efek positif, membantu mereka menemukan tujuan dalam hidup mereka. Subjek menganggap keagamaan sebagai pedoman untuk menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga aktivitas ibadah dan refleksi diri membantu subjek merasa lebih jelas dan yakin tentang apa yang mereka ingin capai dalam hidup mereka.

Selain itu, subjek RK menggunakan coping religious sebagai cara utama untuk menghadapi tekanan dan masalah, khususnya yang berkaitan dengan situasi keluarga setelah perceraian. Dengan mengandalkan doa dan penyerahan kepada Tuhan, subjek merasa lebih tenang dan mampu mempertahankan kestabilan emosional untuk berpikir secara bebas dan mencari solusi nyata.

Observasi mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa subjek mampu mengelola stres tanpa tekanan berlebih dan menjawab pertanyaan wawancara dengan lancar serta nyaman, menandakan ketangguhan psikologis yang dibangun dari keyakinan religius.

Hasil wawancara subjek ER menunjukkan bahwa spiritual memiliki nilai sendiri dimatanya, subjek merasa lebih fokus dan lebih yakin saat menjalani keagamaan.

“Kadang aku nggak terlalu rajin, tapi pas ikut kegiatan keagamaan atau ikutan sesi spiritual, rasanya otak dan hati aku jadi lebih fokus. Dari situ, aku jadi ngertiin lebih dalam tujuan

hidup dan jadi lebih pede dengan pilihan hidupku sebagai wanita lajang.”¹⁰⁴

Subjek ER juga menyatakan bahwa dengan coping religious membuat subjek lebih sabar dan berhati-hati saat bertindak

“Aku biasanya pakai coping religious kayak berdoa, terutama pas lagi stres tentang keluarga yang cerai. Tapi aku nggak cuma santai doain doang, karena setelah itu aku coba cari solusi praktis supaya masalahnya nggak makin ribet. Jadi, doa itu bikin aku lebih sabar dan siap bertindak.”¹⁰⁵

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan enjoy, subjek juga menunjukkan sikap yang rileks dan tidak tegang dengan pertanyaan yang diajukan.

Subjek ER menunjukkan bahwa hal-hal religius sangat penting bagi kehidupan spiritual dan kesejahteraan mentalnya. Subjek menyatakan bahwa praktik keagamaan memberikan rasa fokus dan keyakinan yang kuat dalam menjalani hidup sehari-hari. Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan atau sesi spiritual memiliki efek positif, meskipun tidak selalu rajin. Ini membuat pikiran dan hati lebih tenang dan membantu orang lebih memahami tujuan hidupnya. Hal ini membuat subjek lebih percaya diri dalam menjalani statusnya sebagai wanita lajang.

Selain itu, subjek ER menggunakan coping religious, seperti berdoa, sebagai cara untuk mengelola stres, khususnya berkaitan dengan masalah perceraian keluarga. Doa tidak hanya dilakukan secara pasif, tetapi juga diikuti dengan upaya praktis untuk mengurangi dan

¹⁰⁴ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.

¹⁰⁵ ER. (2025). diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 05 Agustus 2025.

menyelesaikan masalah, yang menghasilkan peningkatan kesabaran dan bertindak dengan hati-hati.

Pada saat observasi, subjek menunjukkan sikap rileks dan nyaman saat menjawab pertanyaan wawancara, menandakan tingkat keterbukaan dan kepercayaan diri yang baik terhadap proses penggalian informasi terkait faktor religius ini. Secara keseluruhan, faktor religius berperan sebagai landasan spiritual yang mendukung kestabilan emosi dan pengambilan keputusan subjek.

Saat wawancara subjek AS menunjukkan bahwa subjek memiliki pandangan yang lain terhadap keagamaan, karena sesekali subjek melakukan meditasi yang membuat hidup subjek lebih bermakna.

“Menurut aku, nggak harus yang ribet-ribet juga sih soal keagamaan, tapi cukup dengan sesekali ngingetin diri lewat doa atau meditasi. Itu bikin aku merasa hidup ini lebih bermakna, dan ngerasa punya tujuan yang bikin aku semangat terus.”¹⁰⁶

Selain itu, subjek AS merasa bahwa koping religious subjek bukan hanya doa dan pasrah. Subjek juga mengatasi masalah yang ada dengan mengambil tindakan yang nyata.

“Kadang aku berdoa dan pasrah sih, tapi bukan cuma itu aja. Doa itu kayak penguat hati, bikin aku yakin kalau ada jalan keluar. Nah, dari situ aku jadi lebih semangat buat ambil tindakan nyata buat atasi masalah keluarga ini.”¹⁰⁷

Hasil obsrvasi subjek AS menunjukkan bahwa subjek tidak berbelit-belit saat menjawab pertanyaan. Subjek cenderung to the point

¹⁰⁶ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

¹⁰⁷ AS. (2025). *diwawancarai oleh Ravita Kurnia, Jember, 22 Agustus 2025.*

dan mampu menjawab dengan lancar dan baik. Subjek juga terlihat rileks dan enjoy dengan pertanyaan yang diajukan.

Faktor religius yang berkaitan dengan subjek AS tampaknya memiliki karakteristik yang berbeda dan unik. Subjek menunjukkan perspektif keagamaan yang lebih fleksibel dan pragmatis daripada yang kaku atau formalistik. Praktik meditasi dan doa yang dilakukan sesekali menunjukkan kesadaran spiritual subjek. Praktik ini berfungsi sebagai pengingat diri dan sumber makna hidup, membuat subjek merasa hidupnya lebih bermakna dan memiliki tujuan untuk dilakukan.

Selain aspek spiritual, coping religius subjek juga mencakup kombinasi sikap proaktif dalam menghadapi masalah dan ketenangan batin yang dihasilkan dari doa. Subjek tidak hanya pasrah, tetapi juga menggunakan doa untuk mendorong mereka untuk bertindak, terutama untuk menyelesaikan masalah keluarga. Konsep ini menunjukkan bagaimana religius dapat mengimbangi keimanan dengan tindakan nyata.

Dalam wawancara, subjek AS memberikan jawaban yang lugas dan jelas tanpa bertele-tele, menunjukkan pemahaman dan kedewasaan dalam menyampaikan pandangan religiusnya. Sikap rileks dan enjoy juga memperlihatkan kenyamanan subjek dalam membahas aspek spiritual, menegaskan integrasi yang harmonis antara spiritualitas dan kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan faktor religius pada ketiga subjek berperan sebagai sumber makna hidup dan fondasi spiritual yang kuat dalam

kehidupan sehari-hari maupun dalam menghadapi masalah. Keterlibatan aktif dalam aktivitas keagamaan atau spiritual meningkatkan fokus, keyakinan, dan rasa tujuan hidup, sementara coping religious berfungsi sebagai mekanisme efektif untuk menjaga kestabilan emosional dan mendorong tindakan nyata dalam menyelesaikan masalah. Masing-masing subjek memiliki pendekatan unik, mulai dari keteraturan ibadah formal hingga praktik meditatif yang fleksibel, namun semuanya menunjukkan integrasi yang harmonis antara spiritualitas dan kehidupan praktis.

C. Pembahasan Temuan

Pada bagian ini, berisi tentang penjelasan mengenai temuan-temuan yang didapatkan selama penelitian dilakukan. Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan temuan-temuan sesuai dengan literatur terkait, memberikan kesesuaian maupun penyimpangan pada hasil penelitian sebelumnya, mendeskripsikan interpretasi yang diperoleh dari pengumpulan data di lapangan. Dalam mengumpulkan data di lapangan, terdapat metodologi yang digunakan dalam penelitian, diantaranya menggunakan metode wawancara, studi observasi, dan dilakukannya tinjauan dokumentasi. Metode tersebut ditentukan dengan cermat dalam memastikan pengetahuan secara mendalam terkait pokok bahasan yang diteliti. Berikut pokok bahasan dalam penelitian:

1. Gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita yang berasal dari keluarga bercerai. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh

Ryff yaitu kesejahteraan psikologis meliputi beberapa aspek diantaranya penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹⁰⁸

Kesejahteraan psikologis perlu terpenuhi pada wanita lajang dari keluarga bercerai, karena kondisi lingkungan maupun pengalaman hidup yang bisa saja berdampak pada kondisi mental para subjek. Berdasarkan hasil penelitian pada wanita lajang, didapati bahwa para wanita masih sesekali merasa trauma, sedih, dan khawatir. Sehingga hal tersebut memicu adanya trauma pada wanita lajang.

a. Penerimaan diri (self-acceptance)

Penerimaan diri merupakan suatu kondisi di mana individu mampu menghargai dan menerima dirinya sendiri, termasuk menerima kemenangan dan kegagalan yang pernah dialami di masa lalu. Dalam konteks perceraian orangtua, proses penerimaan diri ini dapat melalui penilaian diri yang jujur, kesadaran akan keterbatasan diri, dan adanya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri sehingga individu dapat merangkul dirinya apa adanya.

Secara garis besar, hasil wawancara dan observasi terhadap tiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan bahwa mereka telah mencapai tahap penerimaan yang matang terhadap perceraian orang tua. Meskipun demikian, proses emosional yang dialami dan dampaknya pada hubungan interpersonal mereka bervariasi secara signifikan.

¹⁰⁸ Aryani, F., & Fadhillah Umar, N. (2022). Construct Validity of Ryff's Psychological Wellbeing Version Using Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Journal of Educational Science and Technology*, 8, 2477–3840. <https://doi.org/10.26858/est.v8i2.21165>

Penerimaan dicapai melalui mekanisme yang berbeda: Subjek RK mencapainya melalui pemahaman dewasa bahwa perceraian adalah pilihan dan urusan hidup orang tuanya, yang harus ia terima. Subjek ER menunjukkan pandangan yang sangat dewasa, melihat perceraian sebagai cara yang sah bagi orang tua menyelesaikan masalah, dan menekankan perlunya menghargai keputusan tersebut tanpa menghakimi. Sementara itu, Subjek AS mencapai penerimaan melalui proses habituasi karena perpisahan terjadi sejak ia masih bayi, yang mendorongnya untuk "terbiasa" dan "tumbuh mandiri."

Meskipun telah mencapai penerimaan, indikator non-verbal menunjukkan adanya sisa beban emosional di masa lalu. Subjek RK sesekali terlihat sedih dan menghela napas panjang, Subjek ER sempat melamun dan berusaha menghibur diri, dan Subjek AS juga sesekali menunjukkan ekspresi kesedihan meskipun ia tetap tenang dan fokus. Khusus untuk Subjek RK, ia memperluas definisi "keluarga bercerai" dari sekadar perpisahan legal menjadi kondisi rumah yang "hancur" (tidak harmonis), yang juga diakui oleh Subjek ER sebagai pengalaman yang telah ia rasakan.

Ketiga subjek menunjukkan kemampuan kuat dalam mengubah trauma menjadi motivasi diri yang positif untuk membangun masa depan yang lebih baik, terlihat dari semangat dan kebanggaan mereka saat membahas motivasi. Sumber motivasi ini beragam: RK termotivasi oleh keinginan kuat untuk membangun keluarga kecil yang utuh agar pengalaman pahitnya tidak terulang pada anak-anaknya, ER

berpegangan pada dukungan orang tua yang tetap suportif, dengan prinsip bahwa perceraian hanya memutuskan hubungan suami-istri, bukan hubungan orang tua dan anak., dan AS didorong untuk berkembang berkat dukungan finansial dan emosional dari keluarga besar, terutama kakek dan neneknya.

Dampak perceraian paling terlihat pada pandangan mereka terhadap pasangan dan hubungan romantis. Subjek RK menghadapi kesulitan nyata dalam memilih pasangan dan merasa "bodoh" karena minimnya figur ayah sebagai *role model*. Fokus kebahagiaannya terletak pada upaya membangun keluarga kecil yang utuh. Subjek AS memilih untuk melajang karena adanya kekhawatiran kuat akan mengulangi kehancuran rumah tangga orang tuanya, menjadikannya merasa status lajang lebih "aman" demi fokus pada "membangun diri" dan kuat berdiri sendiri.

Sebaliknya, Subjek ER menunjukkan sikap yang paling berbeda. Ia sangat berdamai dengan status lajangnya dan tidak menggantungkan kebahagiaan pada kehadiran pasangan. Baginya, kebahagiaan sejati didasarkan pada finansial stabil, orang tua sehat, dan hati yang tenang.

Ketiga subjek menunjukkan proses penerimaan diri yang sesuai dengan teori Ryff, yaitu kemampuan individu mengenali dan menerima baik maupun buruk yang terjadi dalam dirinya, serta memberikan pandangan yang positif terhadap pengalaman masa lalu.¹⁰⁹ Mereka

¹⁰⁹ Irfan Aulia Syaiful and Siti Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif CONSTRUCTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING CONCEPT ON SMALL MEDIUM ENTREPRENEURS: A QUALITATIVE STUDY," n.d.

menunjukkan sikap jujur dalam menilai diri dan situasi, serta munculnya rasa kasih sayang yang memungkinkan mereka merangkul diri mereka apa adanya, meskipun awalnya disertai perasaan sedih dan kecewa. Dukungan keluarga dan lingkungan menjadi prasyarat penting dalam membangun penerimaan diri yang sehat dan pemulihan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, temuan ini melukiskan gambaran individu dewasa yang berhasil melakukan adaptasi psikologis positif pasca-perceraian orang tua. Mereka telah menata ulang kriteria kebahagiaan dan mengembangkan mekanisme koping proaktif, meskipun perbedaan utama terletak pada bagaimana trauma masa lalu memengaruhi pandangan dan strategi mereka dalam menjalin hubungan romantis saat ini.

b. Hubungan positif (positive relationships)

Hubungan positif ini menggambarkan berbagai bentuk hubungan positif dengan orang lain dan dukungan emosional yang dialami tiga subjek berdasarkan wawancara, serta keterkaitannya dengan konsep hubungan positif menurut Ryff dalam kesejahteraan psikologis.

Secara umum, temuan menunjukkan bahwa terlepas dari latar belakang keluarga bercerai (*broken home*), ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang baik dengan memiliki jejaring hubungan yang suportif, namun pandangan mereka

terhadap pernikahan di masa depan sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu.

Ketiga subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan terdekatnya. Subjek RK memiliki hubungan baik dengan teman-teman yang suportif; ia bahkan menerima kondisi keluarganya dijadikan *jokes* oleh teman-temannya karena ia telah "berdamai dengan hal itu." Namun, ia secara sadar memilih untuk jarang berada di rumah karena merasa sepi dan orang di rumah sibuk, sehingga ia mencari interaksi sosial di luar rumah. Dukungan emosional paling penting ia dapatkan dari ibunya, yang memberinya kebebasan untuk *speak up* dan mengutarakan rasa kesal atau marah, sebuah validasi emosi yang ia syukuri. Meskipun demikian, RK juga merasakan kesulitan menerima tuntutan masyarakat dan orang tua untuk "berbakti" tanpa melihat perlakuan yang ia terima.

Subjek ER saat ini memiliki hubungan yang sangat baik dengan keluarga, saudara, dan sahabat perempuan sejak kecil. Ia secara proaktif memilih untuk berteman dengan orang-orang yang membawa pengaruh positif agar emosinya terkelola dengan baik, menunjukkan mekanisme koping yang terencana.

Subjek AS mengakui bahwa hubungan keluarganya di masa lalu sempat "tidak terlalu baik" dan "berjarak" karena kurangnya figur orang tua yang memperkenalkan dan menghangatkan dirinya dengan keluarga besar. Namun, berkat proses pendewasaan, ia menyatakan saat ini sudah dapat menerima kondisi jarak tersebut.

Pengalaman *broken home* secara signifikan membentuk pandangan realistis dan sangat hati-hati terhadap komitmen pernikahan. Subjek ER memandang pernikahan sebagai hal yang sangat sakral, ibadah yang berkelanjutan. Konsekuensinya, ia menekankan perlunya kesiapan total pada calon pasangan dari berbagai aspek, termasuk agama, ilmu *parenting*, kesiapan mental, dan finansial.

Subjek AS memiliki pandangan yang dua sisi: di satu sisi, trauma membuatnya super hati-hati dan realistis, memandang pernikahan sebagai komitmen seumur hidup yang butuh mental baja dan *effort* luar biasa. Di sisi lain, pengalaman pahit itu menjadi motivasi kencang untuk membangun pernikahan yang jauh lebih sehat, harmonis, utuh, dan aman di masa depan. Ia hanya bersedia menikah jika bertemu orang yang "terakhir" dan dapat meyakinkannya bahwa cerita sedih itu tidak akan terulang.

Subjek RK menunjukkan pandangan yang paling menekan, yaitu kecenderungan untuk "memaksa" keseriusan dalam hubungan ("*buat apa menjalani hubungan serius kalo ujung-ujungnya cerai*"). Namun, ketakutan ini menjadi motivasi kuat baginya untuk membangun "keluarga kecil yang harmonis" dengan tanggung jawab yang terukur, bahkan hanya ingin memiliki satu anak karena kekhawatiran akan tanggung jawab maksimal dan ketakutan akan perceraian berulang. Ia menyadari pentingnya memperbaiki diri sendiri terlebih dahulu sebelum mencari pasangan yang baik.

Meskipun semua subjek kooperatif, proses wawancara memicu luapan emosi atau refleksi terhadap masa lalu: RK merespons dengan sedikit emosional dan terlihat meluapkan perasaannya terkait pengalaman hidup dan pandangannya. ER menunjukkan pembawaan yang tenang dan santai (*enjoy*), meskipun sesekali menunjukkan ekspresi sedih dan senyum yang beriringan, mencerminkan adanya usaha untuk mengelola *mood* secara positif. AS mampu menjawab dengan baik, namun pada beberapa momen terlihat sedih dan teringat akan masa lalu saat menceritakan pengalamannya.

Menurut teori Ryff, hubungan positif yang menunjang kesejahteraan psikologis adalah yang ditandai dengan kehangatan, empati, saling peduli, mampu memberi dan menerima dalam interaksi. Sebaliknya, hubungan yang minim interaksi, kurang kepercayaan, dan isolasi sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan.¹¹⁰

Secara keseluruhan, temuan ini menyimpulkan bahwa meskipun *broken home* meninggalkan jejak emosional dan menimbulkan kehati-hatian ekstrem terhadap komitmen, pengalaman tersebut justru berfungsi sebagai motivator kuat bagi ketiga subjek untuk berinvestasi pada hubungan positif saat ini dan membangun masa depan pernikahan yang sehat dan terhindar dari pengulangan sejarah masa lalu. Hubungan positif, sebagaimana ditekankan Ryff, memang memegang peranan penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

¹¹⁰ Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (n.d.). *Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif* CONSTRUCTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING CONCEPT ON SMALL MEDIUM ENTREPRENEURS: A QUALITATIVE STUDY.

c. Otonomi (autonomy)

Otonomi merupakan kemampuan individu untuk mengikuti intuisi dan keyakinan sendiri serta memiliki kepercayaan terhadap dirinya dalam menjalani kehidupan secara mandiri. Sikap otonomi terlihat dari kemampuan seseorang untuk fokus pada penilaian diri sendiri tanpa bergantung pada penilaian orang lain, serta kemampuan melakukan evaluasi diri berdasarkan standar yang telah tertanam dalam dirinya.¹¹¹

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap tiga subjek (RK, ER, dan AS) dengan latar belakang keluarga broken home, ditemukan bahwa pengalaman masa kecil dan kondisi keluarga berpisah menjadi pendorong utama pengembangan kemandirian pada ketiga subjek.

Subjek RK, yang merupakan anak kedua dan tinggal bersama ibu setelah orang tuanya berpisah, belajar mengambil keputusan sendiri sejak muda karena ibunya yang sering sibuk. Ia merasa sedih dan iri terhadap teman yang memiliki keluarga utuh, namun hal tersebut mendorongnya untuk menjadi mandiri. RK juga menyadari bahwa memiliki pasangan bisa mengurangi kemandirian karena kecenderungan ketergantungan pada pasangan.

¹¹¹ Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (n.d.). *Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif* CONSTRUCTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING CONCEPT ON SMALL MEDIUM ENTREPRENEURS: A QUALITATIVE STUDY.

Subjek ER memutuskan merantau dan mandiri sebagai bentuk penolakan terhadap stigma negatif anak broken home. Ia melihat status lajangnya sebagai faktor yang mendorong kemandirian dan pengembangan diri dengan prinsip pantang menyerah. Meskipun menunjukkan ekspresi kemarahan selama wawancara, ER menggunakan humor sebagai mekanisme koping secara efektif.

Subjek AS merasa mandiri sejak kuliah dengan berusaha mencukupi kebutuhan hidup sendiri, bahkan tanpa figur ayah yang hadir sejak kecil. Ia dibesarkan oleh kakek dan nenek yang mendukung, tapi tetap membuatnya terbiasa untuk mengandalkan diri sendiri. Status lajang diakui AS sebagai faktor yang secara signifikan meningkatkan kemandiriannya karena seluruh aspek kehidupan harus diurus sendiri.

Ketiganya merespons masa lalu broken home dengan mengembangkan kemandirian dan daya juang. RK dan AS sama-sama dipengaruhi oleh ketiadaan figur ayah dan menjadikan status lajang sebagai pendorong kemandirian. ER menekankan prinsip pantang menyerah dan penggunaan humor untuk mengelola emosi negatif, RK menyadari potensi ketergantungan dalam hubungan pasangan, sementara ER dan AS fokus pada kemandirian tanpa pasangan. RK dan AS sangat rileks, tenang, kooperatif, serta memberikan jawaban yang terstruktur dan reflektif. ER juga menjawab dengan baik tetapi lebih ekspresif dengan nuansa kemarahan yang berhasil dikontrol melalui candaan.

Pengalaman keluarga broken home pada ketiga subjek berfungsi sebagai stimulus kuat untuk belajar mandiri, mengambil inisiatif hidup, dan menghindari ketergantungan, terutama dalam hubungan romantis. Kemandirian mereka tidak hanya soal pengambilan keputusan, tapi juga pengelolaan emosi dan sikap hidup yang positif serta proaktif.

d. Penguasaan lingkungan (environmental mastery)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan dalam menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat bagi orang lain. Kemampuan individu dalam menciptakan lingkungannya dipengaruhi oleh kondisi mentalnya.¹¹²

Temuan menunjukkan bahwa ketiga subjek telah mengembangkan mekanisme *environmental mastery* yang kuat sebagai respons terhadap latar belakang keluarga bercerai. Penguasaan lingkungan ini termanifestasi dalam kemampuan mereka untuk beradaptasi, mengelola trauma, dan fokus pada pengembangan diri, meskipun proses dan strategi yang digunakan berbeda-beda.

Penerimaan terhadap kondisi keluarga menjadi dasar bagi penguasaan lingkungan yang positif. Subjek RK menunjukkan pergeseran perspektif yang jelas. Di masa kecil, ia mengalami perasaan minder dan iri yang cenderung ia pendam. Namun, saat ini ia telah mencapai tahap penerimaan takdir dengan berpandangan bahwa setiap

¹¹² Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (n.d.). *Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif* CONSTRUCTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING CONCEPT ON SMALL MEDIUM ENTREPRENEURS: A QUALITATIVE STUDY.

orang memiliki jalan dan pilihannya sendiri, memungkinkannya untuk fokus pada perannya tanpa menghakimi. Menariknya, Subjek RK tidak merasa perlu menyesuaikan diri dengan perceraian karena orang tuanya berpisah sejak ia bayi, melainkan ia justru membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan diri dan menerima ayah kandungnya (baru terjadi saat kuliah) serta ayah tirinya.

Subjek ER menunjukkan sikap yang paling filosofis dan adaptif. Ia meyakini bahwa setiap manusia memiliki takdir dan menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah hal yang mudah selama ia mampu menyikapi aturan lingkungan dan hal tersebut "tidak mengganggu pikiran"nya.

Subjek AS mengadopsi sikap menerima dan pasrah terhadap kondisi yang telah terjadi, yang menjadi dasar baginya untuk fokus pada masa kini. Strategi adaptasinya termasuk berupaya tidak membahas isu perceraian dengan ibunya demi menjaga perasaan sang ibu agar tidak teringat kesedihan.

Ketiga subjek secara proaktif menggunakan lingkungan untuk mengatasi trauma dan mengembangkan mental. Subjek ER secara sadar menjadikan pengalaman *broken home* sebagai proses transformatif yang sangat berarti, yang pada intinya telah melatih dan menguatkan mentalnya secara signifikan. Ia juga berupaya keras untuk menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga demi menghindari stereotip negatif "anak *broken home*."

Subjek AS menggunakan strategi menyibukkan diri sebagai sarana utama mengatasi trauma (bukan menyembuhkan, melainkan mengatasi). Ia secara aktif terlibat dalam organisasi dan kegiatan kampus serta mencari hobi sebagai alat untuk berproses menuju kedewasaan dalam pemikiran.

Subjek RK juga mencari pelarian lingkungan, di mana ia lebih memilih keluar rumah untuk bersosialisasi dan mencari teman daripada merasa sepi di rumah.

Penguasaan lingkungan tercermin dari cara subjek merespons dan berperilaku selama wawancara. Subjek ER menonjol dalam hal kepercayaan diri dan adaptabilitas, menjawab dengan intonasi tegas, ekspresif, dan *enjoy*, menunjukkan bahwa ia nyaman dan terbuka terhadap pengalaman hidupnya. Subjek AS menunjukkan semangat tinggi dan ketenangan, mengindikasikan bahwa ia telah berdamai dan mampu berbagi secara terbuka tanpa terlihat tertekan. Subjek RK, meskipun mampu menjawab dengan baik, menunjukkan adanya beban emosional sisa yang terlihat dari momen "sedikit bengong" saat merefleksikan masa kecilnya, menyiratkan bahwa proses penerimaannya melibatkan ingatan yang cukup menyedihkan.

Secara keseluruhan, temuan ini menyimpulkan bahwa pengalaman dari latar belakang keluarga bercerai tidak menghasilkan keputusan, melainkan memicu kekuatan mental, adaptabilitas, dan dorongan untuk membangun identitas diri yang mandiri dan positif, yang merupakan ciri utama dari *environmental mastery*.

e. Pertumbuhan pribadi (personal growth)

Temuan menunjukkan bahwa perceraian orang tua tidak dipandang sebagai trauma yang menghambat, melainkan sebagai momen signifikan yang mendorong ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menuju pertumbuhan pribadi, kemandirian, dan peningkatan kualitas hidup yang terencana.

Ketiga subjek secara kolektif memandang pengalaman perceraian sebagai sumber pembelajaran berharga untuk masa depan mereka. Subjek RK menyatakan banyak belajar dari pengalaman orang tuanya dan orang lain yang bercerai. Pembelajaran kritis yang ditanamkan ibunya adalah pentingnya untuk tidak merendahkan laki-laki. Namun, ia mengakui adanya kendala: ia "meraba-raba sendiri" dalam hubungan karena tidak memiliki *role model* yang menunjukkan cara menjaga hubungan harmonis. Subjek AS mendapatkan pelajaran penting dari ibunya, terutama tentang kehati-hatian dalam memilih pasangan dan pentingnya tidak menaruh hati secara berlebihan. Subjek ER menunjukkan semangat yang tinggi untuk terus belajar dari semua pengalaman hidupnya, termasuk masalah ekonomi dan finansial.

Perceraian mendorong ketiga subjek untuk mengembangkan kemandirian dan fokus pada peningkatan kualitas hidup secara terstruktur. Kemandirian dan Pengambilan Keputusan: Subjek RK secara spesifik menyebut bahwa tumbuh dalam keluarga *broken home* membuatnya *survive* sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri, hanya memberitahu ibunya tanpa perlu meminta izin. Ia secara aktif

melakukan pengembangan diri melalui pendidikan, belajar *relationship*, dan memperbanyak relasi. Fokus Finansial (ER): Subjek ER menunjukkan prioritas yang terstruktur untuk masa depannya, di mana ia sedang mempelajari investasi uang dan strategi "membuat uang bekerja untuknya." Ini mengindikasikan upaya aktif untuk mencapai stabilitas dan kemandirian finansial yang kuat. Penguatan Jati Diri (AS): Subjek AS memfokuskan proses "mengobati diri" dan menemukan jati diri melalui penyelesaian tanggung jawab utamanya (kuliah) dan menggali *passion* serta hobi.

Ketiga subjek telah menemukan cara efektif untuk mengelola kebutuhan emosional dan mempertahankan kesejahteraan mental. Menyibukkan Diri dan *Jurnaling* (RK): Subjek RK memilih untuk menyibukkan diri sebagai wanita lajang. Ia mengakui kebutuhan emosional untuk *someone to talk* (meluapkan perasaan), yang ia atasi dengan *jurnaling* sebagai mekanisme koping sehat untuk menenangkan diri dan menjaga kesehatan mental (*mengeluarkan 20 ribu kata per hari*).

Menikmati Kebebasan (ER): Subjek ER menunjukkan kondisi emosional yang stabil, menyatakan perasaannya "enjoy dan bahagia" dengan status lajangnya. Ia fokus pada diri sendiri dan menikmati kebebasan untuk meraih tujuan tanpa *benturan* dengan pasangan, yang ia pandang sebagai keuntungan signifikan dalam pertumbuhan pribadinya.

Secara keseluruhan, indikator *Pertumbuhan Pribadi* menunjukkan bahwa ketiga subjek telah berhasil mengubah pengalaman negatif perceraian menjadi modal pertumbuhan yang proaktif. Mereka tidak hanya *survive*, tetapi aktif merancang masa depan yang lebih baik—melalui pembelajaran relasional (RK & AS), kemandirian finansial (ER), dan penemuan jati diri (AS)—yang sejalan dengan observasi bahwa mereka tampak ekspresif, *enjoy*, rileks, dan bersemangat dalam pengembangan diri selama wawancara.

f. Tujuan hidup

Secara umum, ketiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan fokus yang kuat pada masa depan, didorong oleh optimisme dan keinginan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, sebagai respons langsung terhadap pengalaman perceraian orang tua. Meskipun demikian, tujuan hidup spesifik dan proses emosional dalam mencapainya sangat bervariasi.

Subjek RK memiliki tujuan hidup menjadi Ibu Rumah Tangga yang mengurus anak; membangun keluarga kecil yang utuh; memiliki suami yang bertanggung jawab agar hidup tidak sekeras ibunya. Motivasi dibalik tujuan subjek RK yaitu kekhawatiran terhadap kurangnya *quality time* dengan orang tua di masa lalu yang menyebabkan perasaan sepi yang sangat ia hindari.

Subjek ER memiliki tujuan hidup menjadi wanita mandiri yang berdiri di kaki sendiri (tidak merepotkan/mengandalkan orang lain) dan memberi manfaat bagi sesama. Motivasi dibalik tujuannya yaitu

pengalaman perceraian yang mengubahnya dari sosok dimanja menjadi sangat mandiri; merasa mampu melakukan segalanya tanpa perlu mengandalkan laki-laki.

Sedangkan subjek AS memiliki tujuan hidup untuk mencapai tujuan dan mimpi melalui perjuangan diri sendiri dan fokus pada karir serta pengembangan diri. Motivasi dibalik tujuan subjek AS ialah keyakinan bahwa masa depan sepenuhnya ditentukan oleh perjuangan dan tindakan dirinya saat ini, dan dampak perceraian sudah teratasi.

Meskipun memiliki tujuan yang jelas, proses mencapainya diwarnai oleh konflik internal. Subjek RK memiliki konflik batin paling signifikan. Tujuannya untuk memiliki keluarga kecil yang utuh tidak goyah, namun ia memilih melajang karena kehati-hatian ekstrem dan ketakutan mendalam terhadap perceraian. Ketakutan ini disadarinya bahkan menghambat hubungan karena ia cenderung terlalu menjaga dan mencurigai pasangan, yang dapat membuat pasangannya tidak nyaman. Status lajangnya adalah wujud dari kehati-hatian ini, bukan ketakutan untuk menikah.

Subjek ER memandang status lajang sebagai kebebasan untuk mengeksplorasi diri, merantau ke luar negeri, dan bebas mengekspresikan diri tanpa beban masalah pasangan/keluarga. Status ini mendukung tujuan hidupnya untuk menjadi mandiri dan berdiri sendiri. Subjek AS melihat status lajang sebagai fase untuk fokus pada pengembangan diri dan karir. Ia tidak terlalu memikirkan pasangan saat

ini, tetapi yakin bahwa jika waktunya tepat, ia akan memilikinya, dengan tetap mengedepankan kehati-hatian dalam memilih.

Respons emosional subjek terhadap topik tujuan hidup mengindikasikan kedalaman konflik atau penerimaan mereka. Subjek RK menunjukkan luapan emosi yang bercampur aduk. Ia terlihat sangat antusias (*excited*) saat menceritakan keinginan hidupnya (menjadi ibu rumah tangga), namun bahasa tubuh (*gesture*) dan ekspresinya mencerminkan adanya kebingungan dan ketakutan (kecemasan) saat membahas harapannya mengenai masa depan dan hubungan. Konflik ini selaras dengan dualisme antara harapan yang besar dan ketakutan akan perceraian.

Subjek ER mampu menjelaskan pandangannya dengan gestur tubuh yang rileks dan nyaman. Responsnya stabil dan detail, mencerminkan bahwa pandangan optimis dan kemandirian ekstrem yang ia capai adalah kondisi yang sudah diterima sepenuhnya dan membuatnya santai.

Subjek AS menunjukkan sikap penerimaan yang paling stabil terhadap masa lalu, tampak tenang dan santai saat menjawab. Ia tidak terlihat tertekan, yang mendukung pernyataannya bahwa dampak perceraian sudah mampu ia atasi dan tidak lagi menjadi masalah.

Secara keseluruhan, indikator *Purpose in Life* menunjukkan bahwa trauma perceraian telah bertransformasi menjadi dorongan kuat untuk memperbaiki diri dan menentukan nasib diri. Tujuan hidup RK berakar pada kompensasi kebutuhan emosional masa kecil

(menghindari sepi), sementara tujuan ER berfokus pada kemandirian ekstrem sebagai adaptasi terhadap perubahan figur ayah, dan tujuan AS berfokus pada otonomi diri dan karir sebagai penerimaan yang matang terhadap masa lalu.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai

a. Faktor demografis

Ketiga subjek sepakat bahwa usia dan pengalaman masa kecil, terutama terkait perceraian orang tua, berdampak pada penerimaan diri dan penetapan tujuan hidup. Subjek RK menyatakan bahwa wanita lajang yang sejak kecil mengalami perceraian cenderung mengalami ketidakpastian dalam tujuan hidup dan self-acceptance yang goyah. Subjek ER dan AS juga menegaskan adanya pengaruh pengalaman keluarga terhadap cara pandang hidup, meskipun AS menilai dampaknya tidak selalu signifikan, tapi lebih mengarah pada kewaspadaan dan introspeksi. Ini menunjukkan bahwa usia dan pengalaman masa lalu dapat menimbulkan kerentanan psikologis yang memengaruhi perjalanan pengembangan diri.

Semua subjek memberi penekanan penting pada pendidikan sebagai faktor penguatan penguasaan lingkungan dan kemampuan pengambilan keputusan. RK dan ER mengaitkan pendidikan dengan kemampuan mengelola keuangan dan memilih lingkungan sosial yang positif, sedangkan AS menambahkan bahwa pendidikan memperluas wawasan dan membantu memahami situasi serta memilih lingkungan

sesuai nilai pribadi. Pendidikan menjadi instrumen utama yang meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan terhadap pengaruh negatif.

Selama wawancara, ketiga subjek tampak menjawab dengan lancar dan santai, menunjukkan stabilitas emosional. Tidak ditemukan tanda-tanda tekanan atau ketegangan, yang mengindikasikan penerimaan dan kesiapan mereka menghadapi pengalaman hidup, termasuk dampak dari perceraian orang tua.

Faktor demografis seperti usia dan tingkat pendidikan secara jelas memengaruhi penerimaan diri dan penentuan tujuan hidup, terutama dalam konteks keluarga yang bercerai. Pendidikan berperan strategis dalam membentuk penguasaan lingkungan serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan selektivitas sosial. Sikap emosional yang stabil memperlihatkan kesiapan psikologis para subjek dalam menghadapi dan menerima pengalaman hidup mereka.

b. Dukungan sosial

Aspek ini memberikan pengaruh yang positif pada kesejahteraan psikologis subjek yang mana keberadaan dukungan sosial dapat membangun kepercayaan diri pada individu dan dapat menimbulkan rasa diperhatikan atau dipedulikan. Keberadaan dukungan sosial juga membuat individu merasa lebih dihargai, dan merasa menerima bantuan dari orang lain. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki dampak positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan rasa aman pada individu.

Subjek RK sering mendapatkan dukungan sosial lebih banyak dari teman-temannya karena orangtua sibuk. Meskipun demikian, RK memahami situasi tersebut dan merasa nyaman. Dukungan ini membuat RK merasa lebih bersemangat, percaya diri, dan lega menghadapi tantangan. Observasi menunjukkan RK tampak terharu, bersyukur, dan tenang, yang mencerminkan penerimaan diri dan stabilitas emosional. Subjek ER mendapatkan dukungan besar dari keluarga dan teman dekat meski ada dinamika keluarga yang rumit akibat perceraian. Dukungan tersebut membuat ER merasa lebih kuat, tidak mudah menyerah, dan tidak sendirian. ER merasa tenang dan mendapatkan energi positif yang membantu menghadapi kesulitan. Observasi terhadap ER menunjukkan semangat tinggi dan rasa senang saat bercerita tentang dukungan yang diterima.

Subjek AS memperoleh dukungan dari keluarga dan teman, namun juga menekankan pentingnya belajar mandiri dan kuat secara emosional karena kondisi keluarganya yang tidak selalu mudah. Dukungan sosial memberikan AS energi positif untuk terus maju, membuka diri terhadap perasaan, serta membuat beban hidup terasa lebih ringan. Observasi AS menunjukkan sikap tenang, rileks, dan penerimaan diri yang baik.

Ketiga subjek sepakat bahwa dukungan sosial dari orang lain sangat membantu dalam meningkatkan semangat, kepercayaan diri, dan kenyamanan dalam menjalani hidup. Selain itu, proses belajar mandiri dan menerima situasi pribadi turut mendukung kesejahteraan psikologis

dan emosional mereka. Observasi ketiganya menunjukkan respon positif berupa ketenangan, penerimaan diri, dan kesehatan emosional yang baik sebagai hasil nyata dari adanya dukungan sosial tersebut.

c. Evaluasi pengalaman hidup

Pengalaman hidup adalah elemen yang ada dalam setiap kehidupan subjek. Kemampuan untuk menilai setiap pengalaman hidup memiliki dampak yang baik terhadap kesejahteraan psikologis subjek.

Subjek RK memperlihatkan proses adaptasi yang dinamis dan pembelajaran kemandirian yang signifikan pasca perceraian orang tua di usia yang masih kecil. Meskipun awalnya merasa bingung dan sedih, pengalaman tersebut menjadi peluang belajar mandiri. RK kesulitan memaknai pengalaman itu secara utuh, tetapi perlahan memahami bahwa hidup penuh tantangan yang tidak selalu mulus. Sikap terbuka dan tenang saat wawancara menunjukkan tingkat penerimaan diri dan kenyamanan dalam menyampaikan pengalaman tersebut.

Perceraian orang tua mempengaruhi kemampuan ER dalam memahami dan menerima situasi saat masih muda, yang membuatnya sulit menangkap kondisi tersebut secara utuh. Namun, pengalaman tersebut mendorong ER menjadi individu yang lebih kuat dan mandiri. Proses penerimaan diri dan motivasi untuk terus berkembang muncul sebagai respons terhadap masa sulit ini. Meskipun emosional saat wawancara, ER tetap mampu menjawab dengan baik tanpa tekanan, menunjukkan refleksi yang jujur dan keterbukaan.

Subjek AS mengakui dampak perceraian orang tua yang signifikan, termasuk trauma dan perasaan hidup yang tidak lengkap. Namun, ia melihat hal tersebut sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan menjadi pribadi yang lebih percaya diri. AS belajar mengelola emosinya dan lebih menyayangi diri sendiri, menerima kekurangan tanpa sikap terlalu keras pada diri sendiri. Observasi menunjukkan AS dapat mengatasi perasaan masa lalu dan tetap menjawab secara rileks, menandai kematangan emosional yang baik.

Ketiga subjek mengalami dampak emosional dan psikologis yang cukup besar akibat perceraian orang tua di masa kecil atau muda. Namun, pengalaman tersebut juga menjadi sumber pembelajaran penting yang mendorong pertumbuhan kemandirian, penerimaan diri, dan perkembangan pribadi. Meski melalui proses adaptasi yang penuh tantangan dan kesedihan, setiap subjek menunjukkan kemampuan refleksi yang jujur, keterbukaan, dan pengelolaan emosi yang baik dalam menghadapi pengalaman hidupnya.

d. *Locus of control*

Locus of control adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana seseorang merasa memiliki kekuatan untuk mengendalikan dorongan, motivasi, dan tindakan yang berhubungan dengan perilaku tertentu, serta dapat memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan psikologisnya.

Hasil wawancara dan observasi terhadap subjek RK, ER, dan AS menggambarkan pola *locus of control* yang dominan bersifat

internal dengan pengakuan realistis terhadap pengaruh faktor eksternal. Ketiga subjek menunjukkan kesadaran dan keyakinan bahwa keberhasilan, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis sebagian besar merupakan hasil dari usaha dan kendali diri sendiri.

Subjek RK mengekspresikan keinginan kuat untuk menjadi mandiri dan membangun hubungan yang sehat sebagai bentuk kontrol atas masa depan dirinya. Ia menyadari bahwa keberhasilan didominasi usaha pribadi, meskipun tetap menerima adanya faktor keberuntungan yang tak terduga. Sikap ini tercermin dari pernyataannya yang meyakini keberhasilan adalah kombinasi usaha diri dan kesempatan dari luar.

Begitu pula dengan subjek ER, yang menampilkan harapan untuk hidup lebih tenang dan menciptakan lingkungan yang positif. Ia condong percaya bahwa kebahagiaan dan keberhasilan banyak dipengaruhi oleh tindakan dan keputusan sendiri, namun tetap realistis dengan mengakui peran faktor keberuntungan. Tingkah laku rileks dan jawaban lancar selama wawancara menegaskan kenyamanannya dengan konsep pengendalian diri yang dipegangnya.

Subjek AS memiliki harapan yang positif untuk masa depan berupa kebahagiaan, kesuksesan, serta sikap introspektif seperti kesabaran dan memaafkan untuk memperbaiki kondisi mental. Ia mengadopsi pandangan *locus of control* campuran antara internal dan eksternal, dengan penegasan bahwa kesejahteraan psikologis adalah hasil usaha sendiri yang dipengaruhi juga oleh nasib dan

keberuntungan. Observasinya yang nyaman dan lancar dalam menjawab menunjukkan kesiapan mental dalam refleksi diri.

Ketiga subjek menunjukkan *locus of control* yang kuat ke arah internal, yaitu percaya bahwa mereka memiliki kendali atas hidupnya melalui usaha dan keputusan pribadi. Namun, adanya pengakuan terhadap faktor eksternal seperti keberuntungan dan nasib menciptakan keseimbangan dalam sudut pandang mereka, yang mencerminkan pola pikir matang dan adaptif. Sikap ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan optimisme namun tetap realistis. Observasi selama wawancara yang menunjukkan ketenangan, kenyamanan, dan rasa percaya diri semakin memperkuat temuan bahwa ketiga subjek memiliki *locus of control* yang sehat dan berimbang.

e. Faktor religious

Hasil wawancara dengan tiga subjek (RK, ER, dan AS) menunjukkan bahwa faktor religius memiliki peran penting dalam memberikan makna hidup dan sebagai strategi koping dalam menghadapi masalah, khususnya yang berkaitan dengan keluarga dan perceraian.

Subjek RK aktif dalam aktivitas keagamaan dan spiritual yang memperkuat rasa tujuan hidupnya. Ia menyatakan bahwa keagamaan menjadi petunjuk hidup yang membuat tujuan hidupnya terasa lebih jelas dan kuat. Koping religius yang dipakai, seperti doa dan penyerahan kepada Tuhan, membantu subjek ini menghadapi masalah

dengan lebih tenang dan berpikir jernih, yang juga terlihat dari sikap rileks dan lancarnya dalam wawancara.

Subjek ER memandang faktor religius sebagai sumber fokus dan keyakinan dalam hidup sehari-hari, walaupun keterlibatannya tidak selalu rutin. Ia menyatakan bahwa aktif dalam kegiatan keagamaan atau sesi spiritual membuatnya lebih percaya diri dan memahami tujuan hidup. Penggunaan koping religius berupa doa tidak hanya sebagai penghibur, tetapi juga disertai tindakan praktis untuk menyelesaikan masalah, sehingga membantu meningkatkan kesabaran dan kehati-hatian dalam bertindak. Sikap rileks dan nyaman saat wawancara menunjukkan tingkat keterbukaan dan kepercayaan diri yang baik.

Subjek AS menunjukkan pendekatan religius yang lebih fleksibel dan pragmatis. Ia mengombinasikan doa dengan meditasi sebagai pengingat diri agar hidup lebih bermakna dan bersemangat. Koping religiusnya tidak hanya pasrah, tapi juga memotivasi tindakan nyata untuk menyelesaikan masalah keluarga. Jawaban yang lugas dan sikap rileks saat wawancara mencerminkan kedewasaan dan pemahaman harmonis antara spiritualitas dan kehidupan praktis.

Ketiga subjek menunjukkan variasi dalam praktik religius mereka, mulai dari ibadah formal hingga meditasi, tetapi semuanya mengintegrasikan spiritualitas secara harmonis dengan kehidupan sehari-hari dan cara mereka mengelola stres serta tekanan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut adalah simpulan yang dapat di tarik dari data dan pembahasan peneliti berikan:

1. Penelitian ini menggambarkan kesejahteraan psikologis wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain locus of control yang cenderung internal, dukungan sosial, pengalaman masa lalu, religiusitas, pendidikan, dan kemandirian dalam mengelola hidup. Ketiga subjek penelitian menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi tantangan psikologis akibat perceraian orang tua, dengan perbedaan motivasi dan tujuan hidup yang mencerminkan proses penerimaan dan perjuangan pribadi.

Kesejahteraan psikologis tersebut tercermin dalam dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Meskipun terdapat konflik batin terutama terkait ketakutan terhadap perceraian, wanita lajang ini berupaya membangun masa depan yang lebih baik dengan optimisme, kemandirian, dan menggunakan coping religius sebagai strategi menghadapi stres. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis wanita

lajang dari keluarga bercerai serta menyediakan dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran guna mendukung kesejahteraan mereka.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kesejahteraan psikologis pada wanita lajang yang berasal dari keluarga bercerai terdiri dari factor demografis seperti usia dan pendidikan berperan penting dalam penerimaan diri serta pembentukan penguasaan lingkungan yang positif. Pendidikan khususnya membantu dalam pengelolaan keuangan dan pemilihan lingkungan sosial yang sehat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan menjadi sumber kekuatan emosional yang mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri serta kenyamanan emosional. Evaluasi pengalaman hidup yang jujur dan reflektif membantu proses penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, meskipun perjalanan adaptasi emosional terkadang penuh tantangan. *Locus of control* yang kuat secara internal dengan penerimaan realistis terhadap faktor eksternal seperti keberuntungan, sehingga subjek merasa memiliki kendali utama atas kehidupan dan kebahagiaan mereka. Faktor religius memberikan fondasi spiritual yang kuat, menambah fokus, keyakinan, dan coping mechanism yang efektif dalam mengatasi masalah serta menjaga kestabilan emosional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara mendalam, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan manfaat yang sesuai. Saran-saran tersebut disusun dengan penuh perhatian dan penghormatan

kepada pihak terkait, menunjukkan komitmen peneliti untuk membantu penerapan hasil penelitian di lapangan secara efektif.

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan subjek penelitian dapat mempertahankan dan terus mengoptimalkan setiap dimensi dari kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dimiliki, melalui upaya berkelanjutan untuk mencapai adaptasi hidup yang lebih positif. Selain itu, penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran subjek mengenai pentingnya perawatan dan perhatian terhadap kondisi kesejahteraan psikologis pribadinya.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai kontribusi informatif, yang memungkinkan masyarakat untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita lajang dengan riwayat keluarga bercerai.

3. Bagi wanita lajang dari keluarga bercerai

Bagi wanita lajang dari keluarga bercerai disarankan untuk terus mengembangkan kemandirian dan kemampuan mengelola hidupnya secara mandiri. Kemandirian menjadi landasan penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan mengatasi tekanan emosional akibat pengalaman keluarga yang kurang harmonis. Menggunakan pengalaman sulit sebagai sumber motivasi untuk menjadi lebih kuat dan membangun masa depan yang lebih baik sangat dianjurkan. Optimisme dan semangat

untuk menciptakan keluarga kecil yang harmonis atau meraih keberhasilan dalam berbagai bidang hidup dapat menjadi dorongan positif.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai kontribusi informatif, yang memungkinkan masyarakat untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada wanita lajang dengan riwayat keluarga bercerai.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti Hikmatul, Khoridatul Bahiyah, Benny Prasetya, Dahani Kusumawati, Sekolah Tinggi, Agama Islam, and Muhammadiyah Probolinggo. "DAMPAK PSIKOLOGI TERHADAP KEHIDUPAN ANAK KORBAN BROKEN HOME" 3, no. 2 (n.d.).
- Aryani, Farida, and Nur Fadhilah Umar. "Construct Validity of Ryff's Psychological Wellbeing Version Using Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Journal of Educational Science and Technology* 8 (2022): 2477–3840. <https://doi.org/10.26858/est.v8i2.21165>.
- Aulia, Milalia Rizqi. "Persepsi Pernikahan Menurut Wanita Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercerai." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 286. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5970>.
- Dewi, Kartika Sari, and Adriana Soekandar. "Kesejahteraan Anak Dan Remaja Pada Keluarga Bercerai Di Indonesia: Reviu Naratif," n.d.
- Hasanah, Uswatun. "Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak." *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama* 2, no. 1 (2020): 18. <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>.
- Indra Abdul Majid, and Mirna Nur Alia Abdullah. "MELANGKAH TANPA PENUNTUN: MENGEKSPLORASI DAMPAK KEHILANGAN AYAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK-ANAK." *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara* 3, no. 2 (August 20, 2024). <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>.
- Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer Negeri, Dinamika SD, Kecamatan Gondang, Faatihatul Ghaybiyyah, Mohammad Mahpur, and Maulana Malik Ibrahim Malang. "Kabupaten Tulungagung." *JPA*. Vol. 8, n.d.
- Lhaksmita Maharani, Dhea, Arthur Huwae, Dhea Lhaksmita Maharani Fakultas Psikologi, and Universitas Kristen Satya Wacana. "Locus of Control and Psychological Well-Being in Single Women of the Toraja Tribe Who Have a Career Locus of Control Dan

Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Lajang Suku Toraja Yang Berkariir” 13, no. 2 (2024): 195–203. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2>.

Lisa Astini, Nur Afni Safarina, and Ella Suzanna. “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah Dari Keluarga Bercerai.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 1 (April 30, 2022): 21–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>.

Mahardika Kirana, Aulia, and Veronika Suprapti. “Psychological Well Being Dewasa Awal Yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua Di Masa Remaja,” n.d. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>.

Mulyani, Ailia, and Yunita Sari. “Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Di Indonesia.” *Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, no. 1 (February 19, 2024): 702–10. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.12459>.

Nurfaizah Anhar, Firda, Rohmah Rifani, and Hilwa Anwar. “Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang Pada Dewasa Madya.” Vol. 2, 2021.

Nurhidayah, Siti, Agustina Ekasari, Alfiana Indah Muslimah, Ratna Duhita Pramintari, and Arini Hidayanti. “DUKUNGAN SOSIAL, STRATEGI KOPING TERHADAP RESILIENSI SERTA DAMPAKNYA PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANGTUANYA BERCERAI.” *Paradigma* 18, no. 1 (2021): 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>.

Oruh, Shermina, Magda Theresia, and Andi Agustang. “Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya Yang Belum Menikah Di Kota Makasar).” *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar* 1, no. 1 (2021): 1–19.

Pedhu, Yoseph. “Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 1 (June 15, 2022): 65. <https://doi.org/10.29210/162200>.

Psikologi Unsyiah, Jurnal, Nabila Marfuatunnisa, Harnadia Firsya Difa, Laura Thessalonica Oko, Novita Sariling Ling, and Rebecca Hananiah. “DINAMIKA WANITA DEWASA AWAL YANG

LAJANG DALAM MENYIKAPI ROMANTIC LONELINESS,”
n.d.

Syahputra, Andi, and Nur Eliza. “Gambaran Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Karyawati Suzuya Mall Banda Aceh Usia Dewasa Madya Hidup Melajang Description of Psychological Factors Affecting the Employees of Suzuya Mall Banda Aceh Mady Age Life Single.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol. 9, 2023.

Syaiful, Irfan Aulia, and Siti Sariyah. “Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif CONSTRUCTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING CONCEPT ON SMALL MEDIUM ENTREPRENEURS: A QUALITATIVE STUDY,” n.d.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ravita Kurnia Dewi

NIM : 214103050030

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau di buat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk di proses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 20 November 2025
Saya menyatakan,



Ravita Kurnia Dewi
NIM. 211105010042

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Dinamika Kesejahteraan Psikologis Wanita Lajang yang Bekerja Di Industri Pernikahan Candya Organizer	Kesejahteraan Psikologis	1. Kemandirian (autonomy) 2. Pengembangan pribadi (personal growth) 3. Penguasaan lingkungan (environmental mastery) 4. Tujuan hidup (purpose in life)	Membuat keputusan Mengatasi masalah sendiri Independent Regulasi diri Terus berkembang dan belajar Keinginan menggali potensi diri Mencapai aktualisasi diri Merasa kompeten Mampu mengelola lingkungan sekitar Memanfaatkan peluang Menghadapi tantangan Memiliki tujuan dan makna hidup Memiliki arah dan tujuan yang jelas	Primer - Informan: a. Owner Candya Organizer b. Wanita lajang yang bekerja di industri pernikahan Candya Organizer Sekunder - Buku - Jurnal	1. Pendekatan Penelitian: Kualitatif 2. Jenis Penelitian: Deskriptif 3. Metode Pengumpulan Data: - Observasi - Wawancara - Dokumentasi 4. Analisis Data: a. Kondensasi data b. Penyajian data c. Penarikan kesimpulan 5. Keabsahan Data: Triangulasi sumber data	1. Bagaimana kesejahteraan psikologis wanita lajang yang bekerja di insdustri pernikahan Candya Organizer? 2. Bagaimana kualitas hubungan interpersonal wanita lajang Bersama rekan kerja dan keluarga?

		<p>5. Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with other)</p> <p>6. Penerimaan diri (self-acceptance). (dalam Edwards, 2007: 60)</p>	<p>Mampu membangun dan memelihara hubungan yang hangat</p> <p>Saling percaya</p> <p>Kemampuan berempati</p> <p>Memberi dan menerima kasih sayang</p> <p>Menerima diri apa adanya</p> <p>Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri</p> <p>Berdamai dengan diri sendiri</p>		<p>6. Teknik Pengambilan Sampel: Purposive sampling</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PEDOMAN PENELITIAN

Pedoman Wawancara Kesejahteraan Psikologis pada wanita Lajang dari Keluarga Bercerai

Kesejahteraan psikologis

No.	Indikator	Pertanyaan
1.	Penerimaan Diri (Self-Acceptance)	<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri saat ini, terutama terkait pengalaman dari keluarga yang bercerai?• Bagaimana pandangan anda terkait keluarga bercerai?• Dari perceraian tersebut, adakah motivasi dari diri anda untuk menerima keadaan & diri sendiri?• Bagaimana Anda menggambarkan perasaan Anda terhadap status lajang saat ini?
	Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)	<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana hubungan Anda dengan keluarga, teman, atau orang terdekat saat ini?• Apakah Anda merasa mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di sekitar Anda?• Sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai, bagaimana pandangan anda mengenai pernikahan di masa depan?
	Otonomi (Autonomy)	<ul style="list-style-type: none">• Sejauh mana Anda merasa mampu membuat keputusan sendiri dalam hidup Anda?• Apakah status lajang memengaruhi kemandirian Anda? Bagaimana?
	Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)	<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana Anda menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitar yang memiliki orangtua utuh?.• Bagaimana cara menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial dan budaya yang mungkin memiliki stigma terhadap wanita lajang?• Bagaimana pengalaman Anda dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi akibat perceraian keluarga?
	Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)	<ul style="list-style-type: none">• Apakah Anda merasa terus belajar dan berkembang dari pengalaman hidup, termasuk dari perceraian keluarga?• Apa saja hal baru yang Anda coba atau pelajari untuk meningkatkan kualitas hidup Anda?• Bagaimana anda menjalani kehidupan sehari-hari sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai?

	Tujuan Hidup (Purpose in Life)	<ul style="list-style-type: none"> • Apa tujuan hidup anda? • Apa status lajang memengaruhi pencapaian tujuan tersebut? • Bagaimana pengalaman keluarga bercerai mempengaruhi pandangan Anda tentang masa depan?
--	-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Faktor-faktor kesejahteraan psikologis

No.	Indikator	Pertanyaan
1.	Faktor demografis	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat penerimaan diri (Self-Acceptance) atau tujuan hidup (Purpose in Life) dengan wanita lajang yang usianya (25-30) setelah melihat orang tua bercerai? • Sejauh mana tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan Anda dalam penguasaan lingkungan, seperti mengelola keuangan dan memilih lingkungan sosial yang suportif, sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai?.
	Dukungan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai, apakah saudara merasa didukung oleh keluarga dan teman saudara?. • Apa dampak yang saudara rasakan dari dukungan tersebut dan bagaimana perasaan anda setelah mendapat dukungan itu?
	Evaluasi pengalaman hidup	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam pengalaman Anda, apakah usia Anda saat orang tua bercerai memengaruhi kemampuan Anda untuk mencapai pertumbuhan pribadi dalam menjalani hidup sebagai wanita lajang? • Bagaimana cara Anda memaknai pengalaman perceraian orang tua (misalnya, sebagai pelajaran atau trauma) saat ini memengaruhi tingkat penerimaan diri anda secara keseluruhan?.
	<i>Locus of control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai wanita lajang dari keluarga bercerai apa harapan dan keinginan anda kedepannya? • Apakah Anda lebih cenderung percaya bahwa kesejahteraan psikologis Anda saat ini (seperti keberhasilan dalam karier atau kebahagiaan) sepenuhnya di bawah kendali Anda sendiri (Internal Locus of Control) atau dipengaruhi oleh takdir/keberuntungan (External Locus of Control)?
	Faktor religius	<ul style="list-style-type: none"> • Sejauh mana keterlibatan Anda dalam aktivitas keagamaan atau tingkat spiritualitas

		<p>memengaruhi dan memperkuat rasa tujuan hidup (Purpose in Life) Anda sebagai wanita lajang?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah Anda menggunakan coping religius (misalnya, berdoa atau berserah diri) sebagai strategi utama untuk mengatasi tantangan hidup yang berhubungan dengan dinamika keluarga bercerai, dan bagaimana hal ini memengaruhi Anda dalam mencari solusi praktis?
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DOKUMENTASI



Gambar 1 : 02 Juli 2025 wawancara pertama dengan subjek RK



Gambar 2 : 18 Juli 2025 wawancara dengan subjek ER

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Gambar 3 : 05 Agustus 2025 wawancara dengan subjek AS

SURAT KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id
Website: www.uinkhas.ac.id



SURAT KETERANGAN PEMBIMBING SKRIPSI

Kami atas nama Pembimbing Skripsi menerangkan bahwa :

Nama : Ravita Kurnia Dewi

NIM : 214103050030

Semester : Sembilan (IX)

Judul Skripsi : Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Lajang yang Berasal dari Keluarga Bercerai

Telah selesai proses bimbingannya sejak tanggal 25 November 2024 s/d 19 November 2025. Oleh karena itu, mahasiswa tersebut diperkenankan mendaftarkan diri untuk mengikuti Ujian Skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 25 November 2025
Pembimbing,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.199009152023212052



INFORMED CONSENT



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rindi Arini Kristiningrum
Alamat : Belimbing, Jember lor, Patrang, Jember
Usia : 27 tahun
JenisKelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember, 02 Juli2025

(Rindi Arini Kristiningrum)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Erna Rahmawati
Alamat : Desa Wonorejo, Kec. Kencong, Kab. Jember
Usia : 26 tahun
JenisKelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember 18 Juli2025


(..... ERNA RAHMAWATI)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



INFORMED CONSENT

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136

Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

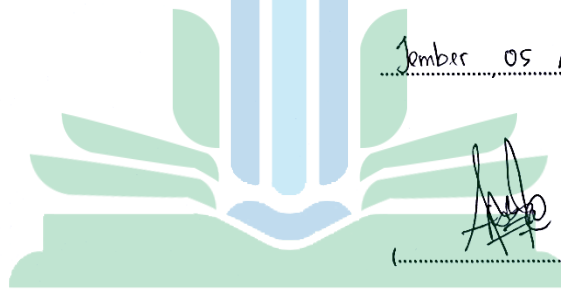
Nama : Agge Sonya
Alamat : Setuji 82, Lingkungan Krajan, Patrang
Usia : 26 tahun
JenisKelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, untuk menggunakan data hasil tes psikologi untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

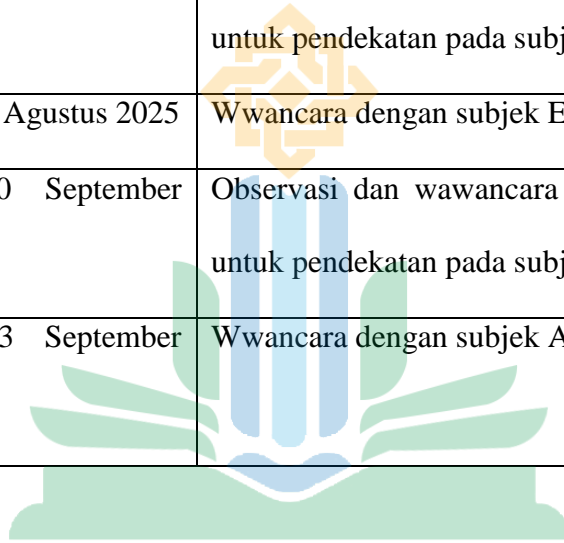
Jember 05 Agustus 2025



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

RANGKAIAN KEGIATAN PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Keterangan
1.	Rabu, 02 Juli 2025	Observasi dan wawancara awal untuk pendekatan pada subjek	Terlaksana
2.	Kamis, 10 Juli 2025	Wawancara dengan subjek RK	Terlaksana
3.	Selasa, 05 Agustus 2025	Observasi dan wawancara awal untuk pendekatan pada subjek	Terlaksana
4.	Jumat, 22 Agustus 2025	Wawancara dengan subjek ER	Terlaksana
5.	Rabu, 10 September 2025	Observasi dan wawancara awal untuk pendekatan pada subjek	Terlaksana
6.	Sabtu, 13 September 2025	Wawancara dengan subjek AS	Terlaksana



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENULIS



Nama : Ravita Kurnia Dewi

NIM : 214103050030

Tempat, tanggal lahir : Jember, 23 Agustus 2001

Alamat : Desa Jombang, Rt/Rw 001/002, Kecamatan Jombang,
Kabupaten Jember

Email : ravitakurniadewi@gmail.com

Fakultas : Dakwah

Program studi : Psikologi Islam

Riwayat pendidikan : J E M B E R

1. TK : TK Dewi Masyitoh
2. SD : SDN Jombang 03
3. SMP : SMPN 01 Jombang
4. SMA : MAN 03 Jember
5. UNIVERSITAS : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember