

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Membentuk sebuah keluarga yang harmonis adalah tujuan dari sebuah pernikahan. Pernikahan merupakan hal yang sangat dinantikan dan diinginkan oleh pasangan yang sudah menjalin hubungan ke arah yang lebih serius. Mereka yang mampu bertanggung jawab atas komitmen yang telah disepakati bersama untuk menjalani atau meneruskan hubungan ke arah yang lebih serius. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Duvall & Miller (dalam Sarwono, & Meinarno, 2009) bahwa pernikahan adalah hubungan pria dan wanita yang diakui secara sosial, yang ditujukan untuk melegalkan hubungan seksual, membesarkan anak, dan membangun pembagian peran di antara sesama pasangan.

Beban sosial yang harus dihadapi janda karena cerai maupun ditinggal mati itu sama beratnya. Tanpa melihat berbagai faktor penyebab atau kondisi wanita tersebut menjanda, masyarakat cenderung menghakimi dan memberi “label” buruk serta kejam kepada para janda (Karvistina, 2011). Menurut Bell (dalam Aprilia, 2013), secara sosial maupun psikologis, peran janda lebih menyulitkan daripada duda. Hal ini dikarenakan perkawinan biasanya dianggap lebih penting bagi wanita daripada pria. Sehingga akhir dari suatu perkawinan dirasakan oleh wanita sebagai akhir dari peran dasarnya sebagai istri. Wanita pun secara sosial dipandang kurang agresif dan memiliki keberanian tidak menikah lagi serta lebih memilih untuk membatasi kehidupannya.

Conroy (dalam Hurlock, , 2015) menyebutkan tahapan-tahapan kehilangan, yang pertama hilangnya semangat hidup, apabila individu tersebut tidak sanggup menerima kenyataan atas kematian pasangannya. Kedua, hidup merana, yang ditandai dengan usaha untuk terus mengenang masa lalu dan ingin sekali untuk melanjutkannya. Ketiga, depresi, karena kesadaran bahwa suaminya telah tiada dan mendorongnya untuk mencari kegiatan-kegiatan dengan melakukan hal-hal yang tidak baik seperti obat pil, dan alkohol. Kemudian untuk tahap yang terakhir yaitu bangkit kembali ke masa biasa di mana ia telah menerima dengan rela kematian suami dan mencoba memulai hidup yang baru dengan berbagai minat dan aktivitas untuk mengisi kekosongan. Horn (dalam Hurlock, 2015) mengatakan bahwa pada saat anak-anak meninggalkan rumah karena studi, pekerjaan atau bahkan menikah bagi beberapa orang tua harus menghadapi masalah penyesuaian kehidupan yang biasa disebut periode “sangkar kosong” (*empty nest*) dan itu merupakan hal yang sangat menyedihkan, terutama bagi mereka yang telah menjanda.

Dari hasil penghitungan survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017 diperoleh angka dalam bentuk indeks persentase kategori cerai mati pada tahun yang sama berdasarkan jenis kelamin di kota maupun di perdesaan yang ada di Indonesia untuk perempuan yakni sebesar 67.49%,

dan sedangkan untuk laki-laki yakni sebesar 3.43%. Pada tahun 2016-2017 diperoleh angka dalam bentuk indeks persentase rumah tangga menurut provinsi, daerah tempat tinggal, dan jenis kelamin kepala rumah tangga di kota maupun di perdesaan yang ada di Indonesia tahun 2016 terdapat 15.02% keluarga dengan kepala rumah tangga perempuan. Dan untuk kategori yang sama di tahun 2017 terdapat 15.17% keluarga dengan kepala rumah tangga perempuan. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa kehilangan pasangan karena kematian itu banyak dialami oleh para wanita dibanding dengan pria, dan semakin meningkat disetiap tahunnya (www.bps.go.id).

Bagi seorang janda yang mendapatkan statusnya sebagai janda karena kematian suami, merasa jauh lebih terhormat dibandingkan dengan jika status janda itu didapat karena perceraian. Pandangan terhadap janda karena perceraian selalu berkonotasi bahwa wanita tersebut adalah wanita yang dicerai, tidak mampu membina rumah tangga, bahkan ada pandangan bahwa ia adalah wanita nakal sehingga dicerai oleh suaminya (Nasiruddin, 2015). Hurlock (dalam Karvistina, 2011) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan seorang duda wanita yang dicerai lebih sulit untuk mengatasi masalah sosialnya. Wanita yang dicerai bukan hanya dikucilkan dari kegiatan sosial, bahkan lebih buruk lagi, ia seringkali kehilangan teman lamanya. Sementara bagi beberapa orang akan tetap mempunyai banyak teman, namun banyak juga teman-temannya yang mengucilkan dan menolak akan kehadirannya bahkan lebih mendukung mantan suaminya. Namun, menurut Dayakisni (dalam Afriyanti, 2008) seseorang yang menjadi sendiri dikarenakan kematian pasangannya itu adalah yang paling merasakan kesepian diantara orang-orang yang tidak menikah, yang belum menikah, maupun ditinggal oleh pasangannya karena bercerai. Dan juga dari hasil penelitian Holmes dan Rahe (dalam Calhoun & Acocella, Afriyanti, 2008) penyesuaian diri terhadap kematian suami atau istri merupakan tingkat kesulitan penyesuaian diri yang paling besar. Hal tersebut dapat diartikan kehilangan pasangan karena kematian merupakan hal yang paling menyebabkan seseorang mengalami stres.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2016) bahwa beberapa janda sudah tidak memiliki atau berkeinginan untuk menikah lagi setelah ditinggal meninggal suaminya, dikarenakan menurut mereka tidak ada yang dapat menggantikan suaminya dan mereka juga ingin lebih menjaga perasaan anaknya. Selain itu, mereka ingin lebih fokus untuk membesarkan dan mendidik anak hingga anaknya mencapai kesuksesan dalam hal pendidikan maupun berkeluarga. Janda dapat digolongkan berdasarkan pembagian masa dewasa, yaitu untuk golongan yang pertama seorang janda muda adalah wanita muda yang berusia 18-40 tahun yang sudah menyandang status janda, berikutnya janda yang tergolong madya, yaitu janda berusia 40-60 tahun, dan untuk golongan yang terakhir yaitu janda tua, janda yang berusia 60-70 tahun atau sampai kematian (Hurlock, dalam Karvistina, 2011).

Masa dewasa madya merupakan masa dimana pada umumnya memiliki kesehatan mental yang positif (Ryff dan Singer, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2013). Menurut Hurlock, (2015) bahwa kematian pada usia madya lebih sering terjadi pada pria daripada wanita. Oleh karena itu, menjadi seorang janda merupakan masalah utama bagi wanita. Ketika individu kehilangan seseorang yang dicintainya maka individu tersebut biasanya merasakan sakit yang begitu dalam, rasa frustrasi dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama (Papalia, Olds, Feldman, 2013). Kematian yang sudah dilalui dalam waktu lama atau penyakit lama, kebanyakan pria dan wanita berusia madya mengalami rasa duka cita yang dalam selama jangka waktu tertentu (Hurlock, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Layliyah (2013) mengenai perjuangan hidup seorang janda menunjukkan bahwa beberapa masalah utama yang harus dihadapi oleh janda yaitu kesulitan ekonomi, kesulitan pengasuhan anak, dan menghadapi stigma-stigma dari masyarakat. Stigma-stigma yang dirasakan oleh janda itu seperti dipandang rendah dan lemah, tetapi kecenderungan sebagai penggoda laki-laki dan sebagai perempuan yang tidak beruntung merupakan stigma yang sebenarnya bisa menjadi beban psikologis buat janda. Hal ini diperkuat juga dari hasil penelitian yang dilakukan di Surakarta oleh Akmalia(2013), menunjukkan bahwa kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi dan yang sering terjadi oleh janda itu penyesuaian diri terhadap statusnya yang baru yaitu sebagai janda, masalah ekonomi, stigma-stigma negatif mengenai statusnya sebagai janda, dan masalah anak. Janda membiayai kebutuhan hidupnya dan anaknya serta harus memerankan dua peran, yaitu sebagai seorang ibu dan juga sebagai seorang ayah bagi anaknya. Bagi para janda yang suaminya merupakan tulang punggung keluarga atau dalam kata lain janda tersebut tidak bekerja semasa ada suaminya dahulu, hanya sebagai ibu rumah tangga bisa mengalami kesulitan ekonomi atau jatuh miskin (Hungerford, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2013). Dalam hal ini pendapatan dan keuangan terbatas merupakan permasalahan utama yang harus dihadapi oleh seorang janda (Navarne dalam Afriyanti, 2008).

Pernyataan diatas juga dapat diperkuat dari hasil wawancara peneliti dengan subjek TS yang berusia 50 tahun dan setelah 4 tahun kematian suaminya, TS menyatakan bahwa setelah suaminya meninggal ia melakukan semua aktifitas yang seharusnya dilakukan oleh suaminya dulu seperti membenarkan alat-alat rumah tangga yang rusak. Namun kini, ia yang harus melakukannya dan ia mengalami kesulitan ekonomi untuk mencukupi kebutuhan hidupnya serta anak-anaknya. Dari hasil wawancara diketahui bahwa banyak persoalan yang harus dihadapi oleh seorang janda pasca ditinggal suaminya yaitu kehidupan setelah ditinggal sang suami ia tidak lepas dari stigma-stigma negatif yang berasal dari lingkungan sekitar mereka. Stigma-stigma yang sering didapat oleh janda itu seperti dipandang rendah dan lemah, tetapi kecenderungan sebagai penggoda laki-laki dan sebagai perempuan yang tidak beruntung merupakan stigma yang sebenarnya bisa menjadi beban psikologis buat janda. Berbagai masalah yang timbul akibat menyandang status sebagai janda ini akan berpengaruh

pada kondisi *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pada janda tersebut (Suaida, 2015). Pada umumnya kebanyakan dari wanita yang sudah kehilangan pasangannya karena kematian tidak menanggapi atau tidak peduli akan pendapat orang-orang mengenai statusnya sebagai seorang janda dan juga karena mereka mendapatkan dukungan dari keluarga dan dari dalam diri mereka sendiri. Hal itu yang membuat kuat beberapa wanita yang kehilangan pasangan karena kematian dalam menghadapi stigma-stigma negatif mengenai statusnya sebagai seorang janda untuk menjalani kehidupannya setelah kematian suami (Perdana & Syafiq, 2013).

Ryff (dalam Amawidyati & Utami, 2007) mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu mampu menghadapi krisis yang menimpanya dengan mengandalkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya, sehingga tercipta suatu keadaan pribadi dan mental yang “sehat” sesuai dengan *positive psychological functioning*, yang ditandai dengan berfungsinya enam dimensi psikologis positif yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi dalam diri individu. Menurut Ryff (1995), dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dimas (dalam Suaida, 2015) yaitu apabila wanita dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya baik, akan mengalami usia yang lebih panjang bila dibandingkan dengan wanita dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang baik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di Surakarta oleh Hasanah (2016) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada janda itu berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan setiap janda memiliki tanggung jawab yang berbeda-beda dalam memenuhi kebutuhan anaknya. Salah satu contohnya seperti jika janda tersebut masih memiliki tanggung jawab untuk menyekolahkan anaknya itu akan lebih bersemangat dalam mencari nafkah dan melanjutkan kehidupannya, sedangkan bagi janda yang sudah tidak memiliki anak yang masih bersekolah merasa kurang bersemangat dalam melanjutkan hidupnya setelah kematian suaminya bahkan terkadang memiliki keinginan untuk menyusul suaminya.

Menurut Ryff (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2013) orang-orang yang sehat secara psikologis memiliki sikap positif terhadap diri mereka dan orang lain. Mereka membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka sendiri, dan mereka memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka memiliki banyak tujuan yang membuat hidup mereka bermakna, dan mereka berjuang untuk menjelajahi dan mengembangkan diri mereka sendiri selengkap mungkin. Bagi mereka yang memiliki tempat untuk berbagi ide, perasaan, dan masalah, merasa lebih bahagia dan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tempat untuk berbagi (Traupmann & Hatfield dalam (Desmita, 2008).

Ryff (dalam (Papalia, Olds, Feldman, 2013) mengatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi merasa positif mengenai kehidupan masa lalunya, memiliki hubungan yang saling percaya dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan. Sedangkan bagi mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah merasa kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupannya di masa lalu, tidak mampu mengembangkan berbagai sikap atau perilaku yang baru, kurangnya kesadaran akan kendali atas dunia eksternal, selalu bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, terasing dan frustrasi dalam hubungan dengan orang lain, serta tidak memiliki sikap atau keyakinan yang memberikan makna hidup.

Masa menjanda ini menjadi masa krisis, dikarenakan akibat dari kehilangan pasangan serta banyaknya masalah yang muncul. Hal lainnya yang nampak dari masa krisis, dalam menjalani masa menjanda ini seorang janda sangat membutuhkan dukungan sosial (Lemme, dalam Afriyanti, 2008). Pemberi kontribusi yang sangat penting bagi kebahagiaan yaitu dukungan sosial, teman, dan pasangan, serta faktor agama (Csikszentmihalyi, Diener, & Myers, dalam (Papalia, Olds, Feldman, 2013). Ryff (dalam Kirana, 2016) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada janda dalam hidupnya setelah kehilangan suaminya menyebabkan mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya, agar mereka tetap bisa menjalani kehidupannya setelah kehilangan suaminya. Menurut Ryff dan Huppert (dalam Hasanah , 2016) bahwa apabila individu memiliki hubungan baik dengan orang lain maka akan lebih mudah bagi individu tersebut dalam melakukan interaksi, karena memiliki komunikasi yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tertutup atau tidak bersosialisasi.

Pernyataan di atas juga dapat diperkuat dari hasil wawancara peneliti dengan tiga janda yang telah ditinggal meninggal suaminya. Yang pertama yaitu janda berinisial P yang saat ini berusia 54 tahun. Telah ditinggal suami selama 1,5 tahun, memiliki pekerjaan, dan memiliki 3 orang anak. Wawancara yang kedua yaitu janda berinisial I yang saat ini berusia 56 tahun. Telah ditinggal suami selama 4 tahun, ibu rumah tangga, dan memiliki 4 orang anak. Dan untuk wawancara yang terakhir yaitu dengan janda berinisial T yang saat ini berusia 52 tahun, memiliki pekerjaan, dan memiliki 3 orang anak :

Dari hasil wawancara subjek P menyatakan bahwa setelah suaminya meninggal ia sempat merasa *down* tidak terima akan kenyataan bahwa suaminya sudah tidak ada, dan ia mendapatkan stigma-stigma negatif akan statusnya sebagai janda dari orang-orang sekitarnya. Akan tetapi ia bisa bangkit kembali karena ia mendapatkan dukungan dari anak-anaknya. Dan subjek I mampu bangkit karena ia mengingat masih

memiliki anak-anak serta cucu yang masih membutuhkannya. Sedangkan untuk subjek T ia hampir sama dengan subjek P ia menerima stigma-stigma negatif dari lingkungan sekitarnya pada saat kehilangan pasangannya, merasa bahwa orang-orang di lingkungan tempatnya tinggal sudah memandang sebelah mata akan status nya yang sebagai janda, ia sangat tidak menerima akan masalah yang menimpanya, ia merasa sangat down, merasa tidak percaya diri, dan sangat-sangat menarik diri dalam kehidupan sosial. Ia pun keluar rumah hanya untuk seperlunya saja, seperti bekerja. Subjek T masih membutuhkan banyak waktu untuk bangkit kembali, meskipun begitu anak-anaknya tetap memberikan dukungan hingga ia bisa bangkit kembali. Dari hasil wawancara terhadap janda P dan I maka dapat dikatakan bahwa seorang janda akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan adanya dukungan sosial meskipun hanya mendapatkannya dari keluarga, khususnya yaitu dukungan dari anak-anaknya. Janda I dapat menjalani dan meneruskan hidupnya setelah ditinggal suaminya sehingga I memiliki kesejahteraan psikologis yang positif karena mendapatkan dukungan dan semangat dari anak-anak serta cucunya. Berbeda dengan janda P yang pada awal-awal ditinggal oleh suaminya P sempat merasa *down* dan memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif. Namun, P mampu bangkit kembali dikarenakan P mendapatkan dukungan dari anak-anaknya. Sehingga P dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dan mampu melanjutkan hidupnya setelah kepergian sang suami. Sementara untuk subjek T ia sangat berbanding terbalik dengan kedua subjek sebelumnya yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif, subjek T masih sangat membutuhkan banyak waktu agar mendapatkan kesejahteraan psikologis yang positif, meskipun begitu anak-anaknya tidak pernah meninggalkannya selalu berada di sampingnya untuk mendukung dan merangkulnya hingga ia mampu bangkit kembali.

Bagi kebanyakan orang yang berusia dewasa madya, hubungan dengan orang lain merupakan hal yang sangat mempengaruhi dan penting untuk kesejahteraan psikologis (Markus dkk., dalam Papalia, Olds, Feldman, 2013). Menurut Baron (dalam Aprilia, 2013) dukungan sosial adalah rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stres, dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stres yang dialaminya. Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan "*social support refers to comfort, caring, esteem, or help available to a person from other people or groups,*" yang berarti bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian perasaan nyaman, perhatian, perasaan di hargai, atau penyediaan bantuan dari orang lain atau grup kepada seseorang. Menurut Sarafino (dalam Kirana, 2016) dukungan sosial diklasifikasikan dalam empat kategori yaitu dukungan informasi, dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan jaringan. Dengan adanya dukungan sosial ini maka seseorang akan merasa dihargai, dicintai dan merasa menjadi bagian

dari masyarakat dan merasa tidak didiskriminasi sehingga berdampak pada penurunan stres dan depresi yang berdampak pada kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologisnya (Thors dalam Kirana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2016) menunjukkan bahwa mereka yang mendapatkan dukungan sosial memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dukungan tersebut membuat mereka merasa disayangi, dibutuhkan dan dihargai. Ketika mereka membutuhkan seseorang untuk menceritakan masalahnya, mereka merasa ada yang akan menemaninya di masa-masa sulitnya, hal tersebut membuatnya menjadi merasa tenang dan tidak stres. Begitu sebaliknya mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik. Mereka merasa dukungan yang diterimanya tidak dirasakan sebagai dukungan yang mereka harapkan dan butuhkan.

Dalam Aprilia (2013) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dapat berbeda antara individu yang satu dengan yang lain karena terdapat persepsi yang berbeda dalam merasakan penerimaan dukungan tersebut. Sebagai contoh, seseorang mungkin tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, namun ia mendapatkan dukungan dari anak-anaknya. Hal ini tetap dirasakan sebagai dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat diterima dari anak, keluarga, teman serta orang-orang terdekatnya. Bentuk dukungan sosial yang diberikan dapat berupa hal-hal yang tidak dapat mengingatkan akan sang suami dan selalu mendukungnya untuk tetap menjalani hidup. Menurut penulis, hal tersebut merupakan suatu bentuk dukungan sosial.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada janda dalam menjalani hidupnya setelah ditinggal suami.

1.1 Identifikasi Masalah

Berubahnya status menjadi janda merupakan hal yang sangat tidak diinginkan oleh semua wanita. Setelah menyandang predikat janda akan banyak persoalan yang mereka hadapi. Salah satunya stigma-stigma negatif yang berasal dari lingkungan mereka.

Seorang janda yang setelah kehilangan suaminya yang tidak dapat menerima akan statusnya sekarang, tidak dapat menyikapi dengan baik akan stigma-stigma yang diberikan oleh masyarakat atau lingkungan sekitar, serta tidak tau harus bagaimana menjalani hidup setelah kehilangan suami, akan rentan mengalami tekanan dan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Sedangkan pada janda yang dapat menerima akan statusnya sekarang, dapat menyikapi dengan baik akan stigma-stigma yang diberikan oleh masyarakat atau lingkungan sekitar, serta tau harus berbuat apa untuk hidupnya kedepan akan memiliki

kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya serta tetap melakukan kegiatan sehari-harinya seperti bekerja, mengurus anak, berkarya, menjalani hari-harinya dengan penuh semangat, serta memiliki tujuan hidup kedepan.

Dukungan sosial dapat berasal dari siapa saja yang ada di lingkungan sekitar janda tersebut, yaitu keluarga, anak-anak, serta kerabat dekat. Orang-orang terdekat merupakan sumber dukungan terbesar bagi seorang janda, mereka merupakan tempat berbagi masalah yang sedang dihadapi, perasaan kasih sayang, perhatian, nasehat dan saran, kepedulian, motivasi yang dapat memunculkan perasaan diperhatikan, perasaan berharga dan perasaan dimiliki.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada janda?”

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada janda yang kehilangan suaminya karena kematian.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara Teoritis dan Praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Klinis dan Sosial yang berkaitan dengan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada janda.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca khususnya bagi seorang istri yang kehilangan suaminya karena kematian, dan orang-orang di sekitarnya mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis bagi seorang janda untuk menjalani kehidupannya setelah kehilangan suaminya tersebut.

1.4 Kerangka Berpikir

Mereka yang menyandang predikat sebagai janda akan dihadapkan oleh berbagai macam persoalan. Akan ada banyak persoalan yang harus mereka hadapi. Mereka harus menghadapi stigma-stigma negative mengenai statusnya saat ini, dan permasalahan ekonomi. Hal tersebut mengharuskan mereka untuk dapat menerima akan hidupnya yang sekarang, tetap memiliki tujuan hidup, serta menjalani dan mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang bermanfaat dan menyibukan diri hingga tidak memikirkan atau peduli akan stigma-stigma yang diberikan oleh masyarakat.

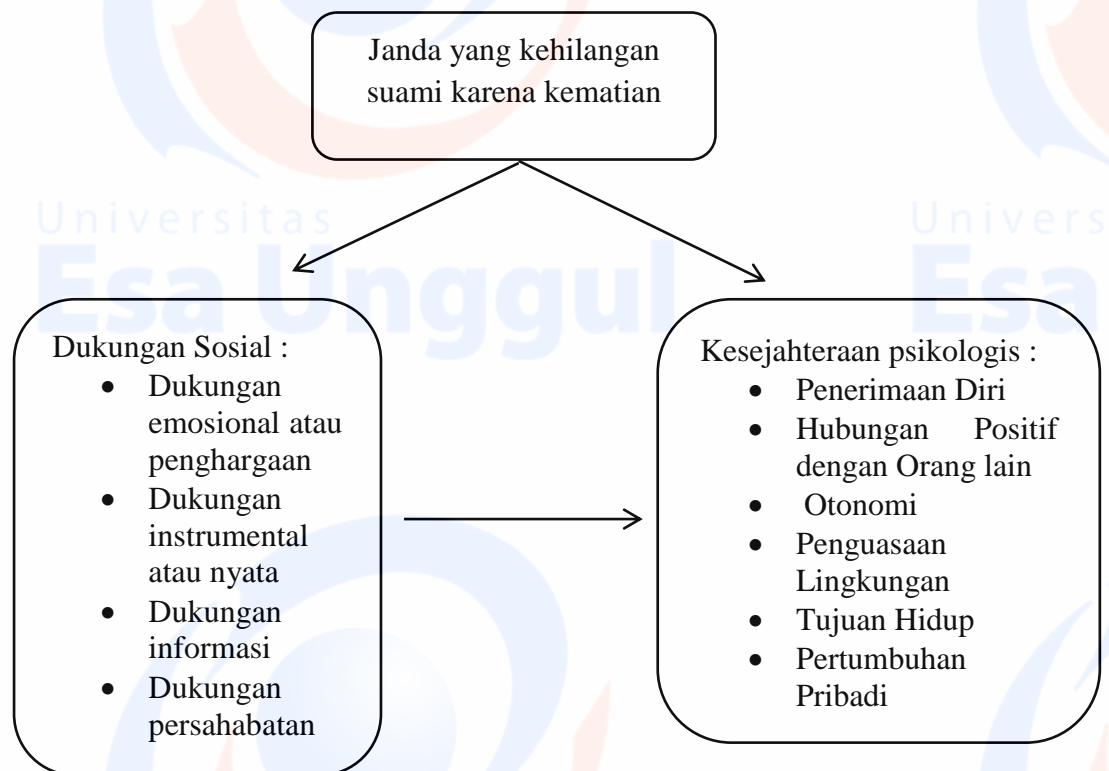
Namun tidak semua janda dapat menerima keadaan hidupnya yang sekarang. Mereka yang tidak dapat menerima dengan ikhlas akan statusnya dan tidak dapat menyikapi keadaannya dengan baik akan mengalami tekanan dan stres sehingga hanya tertarik berdiam diri saja di rumah, tidak mau keluar dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, tidak mau mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang bermanfaat, tidak memiliki tujuan hidup untuk kedepannya, serta hidup dirasakan sebagai beban yang tidak dapat diselesaikan.

Menurut Ryff (dalam Amawidyati & Utami, 2007) kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu mampu menghadapi krisis yang menimpanya dengan mengandalkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya, sehingga tercipta suatu keadaan pribadi dan mental yang “sehat” sesuai dengan *positive psychological functioning*, yang ditandai dengan berfungsinya enam dimensi psikologis positif yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi dalam diri individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan “*social support refers to comfort, caring, esteem, or help available to a person from other people or groups,*” yang berarti bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian perasaan nyaman, perhatian, perasaan di hargai, atau penyediaan bantuan dari orang lain atau grup kepada seseorang. Sarafino (2011) dukungan sosial diklasifikasikan dalam empat kategori yaitu dukungan informasi, dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan jaringan.

Berdasarkan uraian di atas, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada janda.

Berikut kerangka berpikir mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis yang digambarkan secara skematis:



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir