

## Studi Deskriptif Mengenai *Psychological Well-Being* Pada Ibu Tunggal Usia Dewasa Madya di Komunitas Mayang Arum Bandung

Descriptive Study About Psychological Well-Being of Single Mother in Middle age at Bandung Mayang Arum Community

<sup>1</sup>Tanty Dwi Maulani, <sup>2</sup>Eneng Nurlaili Wangi

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email : <sup>1</sup>[tantydm@gmail.com](mailto:tantydm@gmail.com), <sup>2</sup>[nengyunar@yahoo.com](mailto:nengyunar@yahoo.com)

**Abstract.** Single mother is a woman who left by her life partner either because of divorce or died. Being a Single Mother at middle age is not easy thing, because they have to solve all the problems alone, especially the environment that still has a negative perspective about the status of Single Mother who divorce. That make Single Mother being depressed in living his life. This psychological state makes the Single Mothers choose to accept the experience more positively and focus on the future. Such experience may affect the Psychological Well-Being state. Psychological Well-Being deals with the ability to recognize and optimize their potential to face challenges in life (Ryff, 1989). The purpose of this study was to obtain a description of Psychological Well-Being in Single Mother of middle age at Mayang Arum Community Bandung. This research uses descriptive method with 10 research subjects. The measuring instrument used RSPWB compiled by Ryff. The results showed that 7 out of 10 subjects had achieved psychological well being condition. 3 subjects have not been able to achieve psychological well being condition. Positive Relation with Other dimension is the key to achieve Psychological Well-Being in Single Mother at Mayang Arum Community.

**Keywords :** Psychological Well-Being, Single Mother, Middle Age

**Abstrak.** Ibu Tunggal adalah wanita yang ditinggalkan pasangan hidupnya karena bercerai atau meninggal dunia. Menjadi seorang Ibu Tunggal pada usia paruh baya bukanlah hal yang mudah, karena mereka harus menyelesaikan semua persoalan yang ada seorang diri, terutama lingkungan yang masih memiliki pandangan negatif status Ibu Tunggal yang bercerai. Hal ini membuat Ibu Tunggal merasa tertekan dalam menjalani kehidupannya. Keadaan psikologis ini membuat para Ibu Tunggal memilih untuk lebih menerima pengalaman tersebut secara lebih positif dan memfokuskan diri masa depan. Pengalaman tersebut dapat mempengaruhi keadaan *Psychological Well-Being*. *Psychological Well-Being* berkenaan dengan kemampuan mengenali serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi tantangan dalam hidup (Ryff, 1989). Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang *Psychological Well-Being* pada Ibu Tunggal usia dewasa madya di Komunitas Mayang Arum Bandung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang. Alat ukur yang digunakan adalah RSPWB yang disusun oleh Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang subjek telah mencapai kondisi *psychological well being*. 3 orang subjek belum mampu mencapai kondisi *psychological well being*. Dimensi *Positive Relation with Other* penggerak utama dalam tercapainya *Psychological Well-Being* Pada Ibu Tunggal di Komunitas mayang Arum.

**Kata Kunci :** *Psychological Well-Being*, Ibu Tunggal, Usia Dewasa Madya.

### A. Pendahuluan

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil yang ada di dalam struktur masyarakat. Keluarga juga merupakan kelompok orang yang paling dekat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga keluarga memiliki ikatan psikologis maupun fisik. Setiap orang pasti menginginkan keluarga yang utuh dan kokoh yang di dalamnya terdapat ayah, ibu dan anak. Namun pada kenyataannya di masyarakat terdapat juga keluarga yang tidak utuh antara lain karena salah satu orangtua tidak ada baik dikarenakan perceraian atau meninggal dunia, sehingga susunan dalam keluarga tersebut berubah. fenomena ini biasa orang-orang sebut dengan sebutan Orang Tua Tunggal.

Orang Tua Tunggal adalah seorang wanita atau pria yang merangkap sebagai

ayah sekaligus ibu dalam membesarkan dan mendidik anak, serta mengatur kehidupan keluarga. Menjadi orang Tua tunggal bukanlah hal yang mudah dilakukan terutama bagi wanita. Banyak permasalahan yang mereka hadapi antara lain tekanan dari lingkungan yang masih menganggap status Ibu Tunggal karena perceraian merupakan hal yang negatif, selain itu juga mereka harus menghadapi konflik yang muncul dengan anak-anaknya karena adanya perubahan dalam pengasuhan. Mereka juga harus memenuhi kebutuhan ekonomi seorang diri di usia yang sudah tidak muda lagi, belum lagi rasa kesepian yang mereka alami karena anak-anak yang sudah banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Menurut hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Ibu Tunggal memiliki tingkat stress yang tinggi, tingkat psikososial yang rendah, serta *work-family conflict* yang tinggi.

Para Ibu Tunggal yang berada di Komunitas Mayang Arum Bandung memiliki masalah yang serupa dengan kebanyakan Ibu Tunggal pada usia dewasa madya, namun mereka masih tetap dapat terus produktif dalam pekerjaannya, dapat sukses membesarkan anak-anaknya, dan mereka dapat bergaul dengan baik dengan sesama ataupun selain Ibu Tunggal. Hal ini dikarenakan pemaknaan mereka terhadap pengalaman hidupnya sebagai seorang Ibu Tunggal yang disebut sebagai *Psychological Well-Being* (Ryff, 1989).

Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “*Bagaimana gambaran Psychological Well-Being pada Ibu Tunggal usia dewasa madya di Komunitas Mayang Arum Bandung?*” Selanjutnya tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik tentang gambaran *Psychological Well-Being* yang dimiliki oleh Ibu Tunggal usia dewasa madya yang ada di komunitas Mayang Arum Bandung.

## **B. Landasan Teori**

Penelitian tentang *Well-Being* telah berkembang dalam beberapa dekade terakhir ini. Namun, dalam penelitian terbaru yang dilakukan Ryff dan Keyes (1995) mengidentifikasi bahwa, tidak adanya formulasi teori berbasis *Well-Being* sempat menimbulkan kebingungan. Untuk mengetahui latar belakang sejarah dalam mempelajari *Well-Being*, perlu untuk mengetahui definisi *Well-Being* sendiri. Dua pendekatan muncul, yakni pendekatan hedonis yang menekankan konstruksi seperti kebahagiaan, afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; Lyubomirsky & Lepper, 1999). Kedua adalah pendekatan eudaimonic, yang menyoroti fungsi psikologis positif dan perkembangan manusia (Rogers, 1961; Ryff, 1989a; 1989b; Waterman, 1993). Namun, meskipun terdapat perbedaan dalam pendekatan, sebagian peneliti percaya bahwa *Well-Being* merupakan suatu multi-dimensi (Diener, 2009; Michaelson, Abdallah, Steuer, Thompson, & Marks, 2009; Stiglitz, Sen, & Fitoussi 2009). Konsep *Psychological Well-Being* adalah konsep yang secara kontemporer banyak dikembangkan dari konsep utamanya, yakni konsep *Well-Being*. Ryff & Singer menggali *Well-Being* dalam konteks aplikasi kehidupan dan memberikan batasan istilah, tidak hanya pencapaian kebahagiaan tetapi juga sebagai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan.

*Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995). Ryff (1989) menghasilkan suatu model

kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*) penerimaan diri yang dimaksud disini adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Hubungan positif dengan Oranglain (*positive relation with others*) hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Ia mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Otonomi (*autonomy*) Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan lingkungan eksternalnya agar menjadi nyaman bagi dirinya. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*) tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang.

Seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi apabila individu tersebut dapat memenuhi semua dimensi yang ada dalam *Psychological Well-Being*, apabila salah satu dimensi tidak terpenuhi orang tersebut dikatakan memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah. Dalam *Psychological Well-Being* terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *Psychological Well-Being* seseorang antara lain, faktor demografis seperti usia, jenis kelamin (*gender*), pendidikan, tingkat sosioekonomi, dan budaya. Lalu terdapat faktor lainnya seperti faktor kepribadian dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Gambaran *Psychological Well-Being* pada Ibu Tunggal usia dewasa madya di Komunitas Mayang Arum Bandung

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	7	70%
Rendah	3	30%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 1 perhitungan kriteria pengukuran *Psychological Well-Being* diperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat 70% Ibu Tunggal yang ada di komunitas Mayang Arum Bandung memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi, sedangkan 3 orang lainnya yaitu 30% memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah. Para Ibu tunggal yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* tinggi pada umumnya merasa bahwa dirinya dapat menerima segala aspek dalam dirinya baik itu terkait dengan saat ini maupun masa lalunya. Mereka merasa bahwa

tidak baik untuk terus meratapi kehidupannya tanpa berbuat apa-apa. Mereka berpikir bahwa lebih baik untuk mereka agar terus berusaha untuk membuat kehidupan mereka serta anak-anaknya menjadi lebih baik. Selain itu juga mereka dapat terus menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain. Mereka bisa saling mempercayai antar anggota komunitas untuk berbagi masalah, dan mereka juga merasa bahwa mereka dapat menjadi orang yang dipercaya bagi para anggotanya. Mereka juga dapat mengendalikan lingkungan sesuai dengan apa yang mereka inginkan, lingkungan yang nyaman bagi mereka sehingga mereka tidak merasa tertekan dimanapun mereka berada. Para Ibu Tunggal ini pun memiliki kemandirian dalam hal pengambilan keputusan, mereka tidak bergantung kepada oranglain. Ketika mereka menghadapi suatu masalah mereka tetap menceritakan kepada teman atau keluarga, namun keputusan yang mereka ambil tidak bergantung pada teman ataupun keluarga tersebut. Mereka juga memiliki tujuan yang jelas akan hidupnya, mereka paham dengan apa yang ingin mereka lakukan di masa mendatang terkait dengan hidupnya maupun anak-anaknya. Selain itu juga mereka masih memiliki keinginan yang kuat untuk mempelajari hal baru walaupun waktu yang mereka butuhkan lebih lama dari saat mereka masih muda namun mereka tetap berusaha untuk terbuka terhadap pengalaman baru.

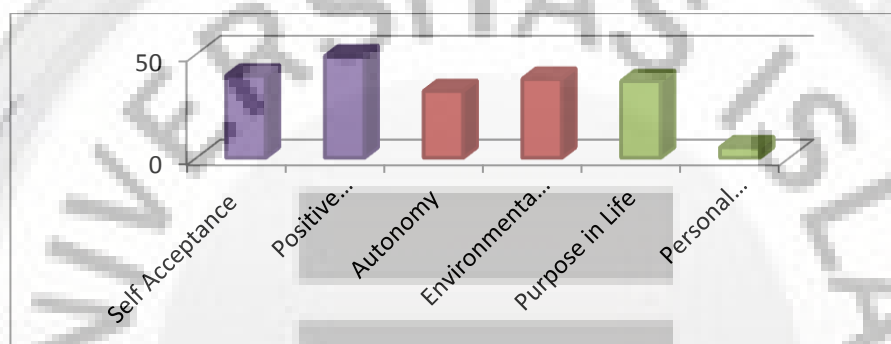
Secara umum para Ibu Tunggal yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi sudah bercerai lebih dari 5 tahun sehingga mereka sudah dapat menyesuaikan diri dengan keadaan karena proses yang terjadi didalamnya. Seperti yang diungkapkan Ryff (1989) bahwa *Psychological Well-Being* merupakan perasaan seseorang terhadap berbagai aktivitas sehari-hari yang dilakukannya dimana dalam aktivitas tersebut akan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan dari keadaan mental negatif sampai dengan mental positif. Hal ini berarti untuk mencapai *Psychological Well-Being* para Ibu Tunggal komunitas Mayang Arum yang sudah bercerai lebih dari 5 tahun ini sudah melewati berbagai proses dalam hidupnya yang membuat mereka akhirnya sampai dalam keadaan penerimaan hidup. Selain itu juga para Ibu Tunggal yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi memiliki kepribadian yang sehat, seperti yang dikatakan Ryff&Keyes,1995 bahwa seseorang dengan kepribadian yang sehat akan memiliki *coping skill* yang efektif, sehingga mereka mampu menghindari konflik dan stress.

Pada Ibu Tunggal yang memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah, mereka merasa bahwa masa lalu mereka adalah hal yang buruk yang membuat mereka sampai dalam keadaan saat ini, sehingga mereka masih sering merasa marah atau kesal apabila memikirkan kehidupan masa lalunya dan kehidupannya saat ini yang tidak memuaskan bagi mereka. Selain itu mereka juga tidak terlalu dekat dengan anggota komunitas yang lain, keluarga, maupun teman-teman lingkungannya karena mereka merasa tidak percaya diri dengan status yang mereka sandang, mereka merasa orang-orang hanya akan berbicara hal yang buruk tentang diri mereka sehingga membuat para Ibu Tunggal ini membatasi dirinya dari lingkungan. Hal tersebut membuat mereka merasa tidak nyaman berada di lingkungan luar karena mereka tidak dapat membuat lingkungan menjadi seperti apa yang mereka inginkan dan hanya membuat mereka tertekan didalamnya. Para Ibu Tunggal ini pun tidak dapat mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan keinginan oranglain, sehingga dalam pengambilan keputusan pun mereka banyak bergantung pada oranglain. Mereka juga tidak memiliki pemahaman yang jelas akan arah dan tujuan hidupnya walaupun sebenarnya mereka masih memiliki tujuan hidup, hal tersebut membuat mereka tidak tahu harus berbuat apa dan tidak dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-



hari. Mereka juga tidak memiliki keinginan untuk mempelajari hal baru karena menurut mereka dengan usia mereka yang sudah menginjak usia dewasa madya membuat mereka sudah memiliki cukup banyak pengetahuan dan untuk belajar hal yang baru akan menjadi hal yang sulit bagi mereka.

Secara umum hal ini disebabkan oleh faktor usia perceraian yang kurang dari 5 tahun yang membuat mereka belum dapat cukup pengalaman untuk lebih dapat menyesuaikan diri sebagai Ibu Tunggal ditambah lagi dengan usia yang terus bertambah dan harus melakukan berbagai macam penyesuaian diri pada usia tersebut. Selain itu juga faktor usia memiliki pengaruh dalam rendahnya tingkat *Psychological Well-Being* para Ibu Tunggal di Komunitas Mayang Arum ini. Mereka merasa dengan usia yang terus bertambah membuat mereka menjadi terbatas untuk melakukan hal yang mereka inginkan karena sudah mengalami perubahan fungsi fisik dan merasa cukup dengan apa yang mereka dapatkan saat ini.



**Diagram 1.** Diagram Batang Hasil Pengukuran Psychological Well-Being Pada Ibu Tunggal Usia Dewasa Madya di Komunitas Mayang Arum Bandung

Berdasarkan Diagram 1 dapat dilihat bahwa dimensi *Positive Relation with others* memiliki skor yang lebih tinggi diantara semua dimensi lainnya. Para Ibu tunggal di Komunitas Mayang Arum Bandung merasa bahwa dengan bergabungnya dalam komunitas ini mereka dapat lebih menghayati kehidupannya sebagai seorang Ibu Tunggal secara lebih positif karena mereka mendapatnya banyak dukungan dari anggota komunitas lain baik sesama maupun selain Ibu Tunggal. Hal ini membuat mereka dapat mempercayai anggota komunitasnya untuk berbagi semua permasalahan yang mereka hadapi dan membuat mereka lebih percaya diri dalam menghadapi lingkungan luar. Dapat dilihat pula bahwa dimensi *Personal Growth* memiliki skor yang lebih rendah dibandingkan dengan dimensi lainnya. Para Ibu Tunggal di Komunitas Mayang Arum Bandung ini merasa dengan bertambahnya usia mereka sudah tidak banyak lagi hal yang mereka lakukan dan merasa kesulitan untuk mempelajari hal baru. Mereka merasa cukup dengan apa yang mereka dapatkan saat ini karena sudah banyak juga pelajaran yang mereka dapatkan selama hidupnya.

Simpulan dari penelitian yang dilakukan bahwa secara umum para Ibu Tunggal di Komunitas Mayang Arum ini mampu menerima dirinya sendiri baik kekurangan maupun kelebihan serta masa lalunya, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan teman-teman komunitas dan keluarga, memiliki rencana berkaitan dengan apa yang akan dilakukan di masa mendatang, mampu mengatur segala aktivitas eksternal dan membuat lingkungan yang nyaman bagi dirinya, mampu mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan tanpa adanya paksaan dari lingkungan, serta bersedia bersikap terbuka terhadap pengalaman baru. Adapun 3 orang yang memiliki

*Psychological Well-Being* yang rendah diantaranya Subjek 8, 9, dan 10. Hal ini karena ketiga Subjek tersebut memiliki skor yang rendah pada dimensi *Positive Relation with Others* sehingga sulit bagi mereka menghayati kehidupannya secara positif tanpa adanya kepercayaan kepada oranglain dan dukungan dari oranglain. Dimensi *Positive Relation with Other* merupakan penggerak utama dalam upaya mencapai *Psychological Well-Being* Para Ibu Tunggal di Komunitas Mayang Arum Bandung.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Cetakan ke-13. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dierendonck, Van Dirk et al . 2007. Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being. A Spanish Exploration. *Soc Indic Res* (2008) 87:473–479 DOI 10.1007/s11205-007-9174-7
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- [Dziak](#), Ewelina, Janzen L Bonnie & Muhajarine. Inequalities in the Psychological Well-Being of Employed, Single and Partnered Mothers: the Role of Psychosocial Work Quality and Work-Family Conflict. *International Journal for Equity Health*. 2010; 9: 6. Published online 2010 Feb 22. doi: 10.1186/1475-927 6-9-6
- Engger.2015. *Adaptasi Ryff's Psychological Well-Being Scale dalam Konteks Indonesia (skripsi)*. Fakultas psikologi. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta
- Hurlock E.B (1996). *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan Sepanjang Rentang Usia (Edisi kelima)*. Alih Bahasa : Dra. Istiwidayant dan Drs. Soedjarwo M.Sc. Jakarta : Erlangga
- Kwok, L. K. (1996). *The stress, social support, and psychological well-being of single-parent mothers.*(Thesis).University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong SAR.Retrieved from [http://dx.doi.org/10.5353/th\\_b3197808](http://dx.doi.org/10.5353/th_b3197808) diakses pada 19 oktober 2016 pukul 14:56 WIB)
- Layous, S. L. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 1-7
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri, Aplikasi dalam Menyusun Instrumen Pengukuran Perilaku (Cetakan ke-4)*. Bandung : Fakultas Psikologi Unisba
- Papalia, D.E., Old, S.W., dan Feldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Ryan, R.M., Decci, E.L. (2001). on Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology* , 52,141-166
- Ryff, Carol D. 1989.Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. "Journal of Personality and Social Psychology".Vol 57 :1069-1081.
- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992).The Interpretation of Life Experience and Well-Being : The Sample Case of Relocations *Psychological and Aging*,7: 507-517.
- Ryff, Carol & Keyes, 1995. The Structure of Psychological Well Being Revisited."Journal of Personality and Social Psychology". Vol 69 : 719-727.
- Ryff, Carol. Singer, Burton. 2001. *Emotion, Social Relationship, and Health..* New York : Oxford University Press, Inc
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet for the six-factor model of psychological well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Sarafino, Edward. P & Smith, Timothy. W. 2011. *Health Psychology-Biopsychosocial Interaction (7<sup>th</sup> Edition)*. United States :John Wiley & Sons, Inc.
- Siregar, Ir. Syofian. M.M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.