

Kesejahteraan Psikologi Pasca Cerai Gugat pada Janda dan Duda

Nurjanis¹, Salina Binti Nen², Jamiah Binti Manap³, Norhatai Binti Mohd Noor⁴

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

^{2,3,4}Universiti Kebangsaan Malaysia

nurjanis@uin-suska.ac.id¹, salina.nen@ukm.edu.my², jamiah@ukm.edu.my³, norhayati@ukm.edu.my⁴

Abstract

Divorce is an event that can have a significant psychological impact on individuals, especially in cases of divorce by lawsuit. Widows and widowers after a divorce by lawsuit often face various psychological challenges, such as stress, loneliness, emotional instability, and adaptation to changes in social and economic roles. This study aims to analyze the psychological well-being of widows and widowers after a divorce by lawsuit by examining aspects of emotional balance, social support, and coping strategies applied in dealing with life after divorce. The research method used is a qualitative approach with in-depth interview techniques involving several participants who have experienced divorce by lawsuit. The findings indicate that the psychological well-being of widows and widowers after a divorce by lawsuit is significantly influenced by social support, economic conditions, and adaptive mechanisms in coping with life changes. Individuals with strong social support tend to have better psychological well-being than those experiencing social isolation. Furthermore, coping strategies such as engagement in social activities, spiritual enhancement, and healthy emotional management have been proven to help improve psychological well-being. This study concludes that the psychological well-being of widows and widowers after a divorce by lawsuit can be improved through adequate social support and adaptive coping strategies. Therefore, interventions involving support from family, the community, and psychological services are necessary to help them lead a more prosperous life after divorce.

Keywords:

Kesejahteraan psikologis
Janda duda
Cerai gugat
Strategi koping
Dukungan sosial

Abstrak

Perceraian merupakan peristiwa yang dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi individu, terutama dalam kasus cerai gugat. Janda dan duda pasca cerai gugat sering menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti stres, kesepian, ketidakstabilan emosional, serta adaptasi terhadap perubahan peran sosial dan ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat, dengan meninjau aspek keseimbangan emosional, dukungan sosial, serta strategi koping yang diterapkan dalam menghadapi kehidupan setelah perceraian. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam terhadap sejumlah partisipan yang telah mengalami cerai gugat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat sangat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan mekanisme adaptasi terhadap perubahan hidup. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami isolasi sosial. Selain itu, strategi koping seperti keterlibatan dalam aktivitas sosial, peningkatan spiritualitas, serta pengelolaan emosi yang sehat terbukti membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat dapat ditingkatkan melalui dukungan sosial yang memadai serta strategi koping yang adaptif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang melibatkan dukungan dari keluarga, komunitas, serta layanan psikologis untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sejahtera pasca perceraian.

Corresponding Author:

Nurjanis
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
nurjanis@uin-suska.ac.id

1. PENDAHULUAN

Perceraian merupakan fenomena sosial yang memiliki dampak psikologis yang mendalam bagi individu yang mengalaminya. Dalam kasus cerai gugat, di mana salah satu pihak secara aktif mengajukan perceraian, dampak psikologis yang dialami oleh janda dan duda cenderung lebih kompleks dibandingkan dengan perceraian secara mufakat (Amato, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perceraian dapat menyebabkan tekanan emosional, perasaan kehilangan, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial dan ekonomi (Sweeney & Horwitz, 2019).

Kesejahteraan psikologis setelah perceraian merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Ryff dan Singer (2008) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan sosial yang positif, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks perceraian, kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan, termasuk dalam hal resiliensi dan strategi koping yang diterapkan.

Resiliensi individu, yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk bangkit dari pengalaman traumatis, memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis pasca perceraian. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mudah menerima keadaan, menemukan makna dalam pengalaman mereka, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi perubahan hidup (Bonanno, 2004). Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah lebih rentan terhadap stres dan gangguan emosional akibat perceraian, terutama jika mereka merasa kehilangan dukungan sosial yang sebelumnya tersedia (Masten, 2014).

Strategi koping juga menjadi faktor krusial dalam menentukan kesejahteraan psikologis pasca perceraian. Folkman dan Moskowitz (2004) membedakan strategi koping menjadi dua kategori utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem-focused coping*, seperti mencari solusi finansial yang stabil atau mengatur kembali peran sosial mereka, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sementara itu, *emotion-focused coping*, seperti menghindari perasaan sedih dengan menarik diri dari lingkungan sosial, dapat memperburuk kondisi psikologis individu setelah perceraian.

Di samping faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi juga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pasca perceraian. Carr dan Springer (2010) menegaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan emosional dan instrumental dari keluarga serta teman cenderung mengalami pemulihan psikologis yang lebih cepat. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan rasa memiliki, serta memberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tantangan setelah perceraian (Thoits, 2011). Sebaliknya, individu yang mengalami isolasi sosial sering kali menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi (Umberson & Thomeer, 2020).

Kondisi ekonomi juga merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pasca perceraian. Smock, Manning, dan Gupta (1999) menemukan bahwa perempuan yang bercerai lebih rentan terhadap ketidakstabilan ekonomi dibandingkan laki-laki, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar atau menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup setelah perceraian dapat memperburuk kondisi psikologis individu (Amato, 2010). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca perceraian sangat bergantung pada bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi yang berubah.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pasca perceraian bukan hanya bergantung pada faktor internal, seperti resiliensi dan strategi koping, tetapi juga pada faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi. Individu yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang kuat serta mampu menerapkan strategi koping yang adaptif lebih cenderung mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang mengalami isolasi sosial dan tekanan ekonomi cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami perceraian untuk memperoleh dukungan dari berbagai pihak, baik keluarga, teman, maupun layanan profesional, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Strategi koping merupakan mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan dan tantangan dalam kehidupan, termasuk perceraian. Folkman dan Moskowitz (2004) membagi strategi koping menjadi dua kategori utama, yaitu **problem-focused coping** dan **emotion-focused coping**. **Problem-focused coping** melibatkan tindakan aktif dalam menyelesaikan masalah, seperti mencari pekerjaan baru, mengatur kembali kondisi finansial, atau memperluas jaringan sosial. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka berusaha secara proaktif untuk memperbaiki kondisi pasca perceraian (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Sebaliknya, **emotion-focused coping** berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat perceraian, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menyalahkan diri sendiri, atau menggunakan mekanisme pelarian seperti konsumsi alkohol berlebihan (Lazarus & Folkman, 1984). Individu yang terlalu bergantung pada strategi ini sering mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena mereka tidak menghadapi masalah secara langsung. Penelitian oleh Amato (2010) menunjukkan bahwa individu yang menghindari perasaan negatif tanpa upaya adaptasi yang sehat lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan setelah perceraian.

Salah satu bentuk **problem-focused coping** yang efektif adalah keterlibatan dalam aktivitas sosial dan spiritual. Aktivitas sosial, seperti bergabung dalam komunitas atau mengikuti kegiatan bersama, memberikan dukungan emosional dan mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami setelah perceraian (Thoits, 2011). Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena individu merasa memiliki tempat untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan perspektif baru tentang kehidupan pasca perceraian (Umberson & Thomeer, 2020).

Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas spiritual, seperti doa, meditasi, atau menghadiri acara keagamaan, juga terbukti membantu dalam mengelola tekanan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Koenig, McCullough, dan Larson (2001) menemukan bahwa individu yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu menerima perubahan hidup dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Spiritualitas memberikan makna dalam kehidupan serta membantu individu merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan emosional akibat perceraian.

Selain strategi koping, **faktor ekonomi** juga menjadi aspek penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis pasca perceraian. Ketidakstabilan finansial dapat menjadi pemicu utama stres, terutama bagi janda yang mengalami penurunan pendapatan setelah perceraian. Smock, Manning, dan Gupta (1999) menemukan bahwa perempuan yang bercerai lebih rentan terhadap kesulitan ekonomi dibandingkan laki-laki, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres mereka. Kehilangan sumber pendapatan yang stabil atau harus menghidupi anak-anak secara mandiri sering kali menjadi tantangan berat yang berdampak pada kesehatan mental individu pasca perceraian (Hetherington, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat dengan meninjau aspek keseimbangan emosional, dukungan sosial, serta strategi koping yang diterapkan dalam menghadapi kehidupan setelah perceraian. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang relevan bagi individu yang mengalami perceraian serta pihak-pihak yang berperan dalam memberikan dukungan psikososial bagi mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif dengan metode studi fenomenologi** untuk memahami pengalaman kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat. Fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam menghadapi perceraian dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Creswell, 2013). Pengambilan sampel dilakukan dengan **purposive sampling**, di mana partisipan dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Patton, 2002)..

3. PEMBAHASAN

1. Kesejahteraan Psikologis Janda dan Duda Pasca Cerai Gugat

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor yang saling memengaruhi. Dukungan sosial menjadi salah satu aspek paling krusial dalam membantu individu melewati fase sulit setelah perceraian. Partisipan yang memiliki akses terhadap dukungan emosional dari keluarga, teman, atau komunitas cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis yang muncul. Mereka merasa lebih diterima dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan, yang pada akhirnya membantu mereka mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Sebaliknya, mereka yang mengalami isolasi sosial menghadapi tantangan yang lebih berat, terutama dalam menyesuaikan diri dengan perubahan status

dan peran dalam kehidupan sosial mereka. Stigma sosial yang masih melekat pada status janda dan duda dalam beberapa budaya juga memperburuk kondisi mereka, membuat mereka merasa terasing dan kurang mendapatkan dukungan yang diperlukan.

Selain faktor sosial, kondisi ekonomi juga memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis setelah perceraian. Banyak janda dan duda yang harus menghadapi ketidakpastian finansial, terutama jika sebelumnya mereka bergantung secara ekonomi pada pasangan. Penurunan pendapatan atau kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan baru menjadi tantangan besar yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka. Ketidakstabilan ekonomi sering kali memicu stres berkepanjangan dan perasaan tidak berdaya, yang berkontribusi pada munculnya kecemasan dan bahkan depresi. Namun, bagi mereka yang berhasil menata kembali kondisi ekonomi mereka, baik melalui pekerjaan baru, dukungan keluarga, atau usaha mandiri, kesejahteraan psikologis mereka cenderung lebih cepat pulih.

Strategi koping yang diterapkan individu dalam menghadapi perceraian juga menjadi faktor penentu dalam proses penyesuaian diri. Beberapa partisipan memilih untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial atau keagamaan sebagai bentuk adaptasi terhadap kehidupan baru mereka. Mereka yang mengandalkan spiritualitas dan nilai-nilai religius sebagai mekanisme koping melaporkan adanya ketenangan batin yang lebih besar dalam menghadapi perubahan hidup. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas sosial seperti komunitas atau kelompok pendukung juga membantu individu dalam mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap masa depan mereka. Sebaliknya, individu yang mengadopsi strategi koping yang kurang adaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau menekan emosi tanpa menyalurkannya dengan cara yang sehat, cenderung mengalami kesulitan lebih lama dalam mencapai keseimbangan psikologis.

Dalam beberapa bulan pertama setelah perceraian, sebagian besar partisipan mengalami kesulitan emosional yang signifikan. Perasaan kehilangan, kesepian, marah, dan ketidakpastian menjadi bagian dari pengalaman awal yang umum dirasakan. Namun, seiring berjalannya waktu, kesejahteraan psikologis mereka menunjukkan peningkatan, terutama bagi mereka yang berhasil menemukan cara untuk menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Keberhasilan dalam membangun kembali identitas diri, menemukan makna baru dalam kehidupan, serta membangun kemandirian secara emosional dan finansial menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Proses ini tidak berlangsung secara instan, tetapi melalui tahapan adaptasi yang melibatkan berbagai dinamika emosional dan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun perceraian gugat membawa dampak psikologis yang cukup besar, banyak individu yang pada akhirnya mampu bangkit dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dengan dukungan yang tepat, kondisi ekonomi yang stabil, serta penerapan strategi koping yang adaptif. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan lingkungan sekitar untuk lebih memahami serta memberikan dukungan yang dibutuhkan bagi janda dan duda dalam menghadapi tantangan pasca perceraian, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih sejahtera secara psikologis.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional dan psikologis setelah perceraian. Dalam banyak kasus, individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas cenderung lebih mampu mengatasi stres dan menyesuaikan diri dengan kehidupan baru mereka. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional tetapi juga sebagai sarana untuk mendapatkan perspektif yang lebih positif dalam menghadapi masa depan. Ketika seseorang merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sekitarnya, beban emosional yang mereka rasakan dapat berkurang secara signifikan. Mereka memiliki tempat untuk berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat, dan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka.

Sebaliknya, individu yang mengalami isolasi sosial sering kali menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam mengelola emosi mereka. Ketika tidak ada tempat untuk mengekspresikan perasaan atau mencari dukungan, mereka cenderung memendam stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki jaringan sosial yang kuat lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan kehilangan makna dalam hidup setelah perceraian. Dalam kondisi seperti ini, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan status dan peran sosial yang baru, terutama jika perceraian membawa dampak signifikan terhadap kehidupan mereka secara finansial dan emosional.

Selain kurangnya dukungan sosial, stigma terhadap status janda dan duda juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Dalam beberapa budaya, status janda atau duda masih dipandang dengan stereotip negatif, yang membuat individu merasa dikucilkan atau dinilai oleh masyarakat. Stigma ini dapat menghambat mereka dalam membangun kembali kehidupan sosial mereka, karena mereka mungkin merasa enggan untuk mencari hubungan baru atau bahkan terlibat dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Beberapa partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tertekan bukan hanya karena perceraian itu sendiri, tetapi juga karena sikap lingkungan yang membuat mereka merasa berbeda atau tidak sepenuhnya diterima.

Namun, individu yang berhasil mengatasi stigma dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka lebih cepat pulih dari tekanan emosional dan lebih optimis dalam membangun kehidupan baru. Dalam beberapa kasus, dukungan yang diberikan oleh kelompok atau komunitas dengan pengalaman serupa juga berperan penting dalam membantu individu merasa lebih dimengerti dan diterima. Interaksi dengan orang-orang yang mengalami situasi yang sama dapat memberikan rasa kebersamaan dan solidaritas, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat sistem dukungan sosial dan mengurangi stigma terhadap janda dan duda menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka setelah perceraian.

b. Kondisi Ekonomi

Perubahan kondisi ekonomi setelah perceraian menjadi tantangan yang signifikan bagi banyak individu, terutama bagi mereka yang sebelumnya bergantung secara finansial pada pasangan. Bagi sebagian besar janda, perpisahan dengan pasangan berarti harus mencari cara baru untuk memenuhi kebutuhan hidup, baik dengan mencari pekerjaan, menyesuaikan pengeluaran, atau bergantung pada dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Proses ini sering kali menimbulkan tekanan emosional, terutama bagi mereka yang tidak memiliki keterampilan atau pengalaman kerja yang cukup untuk segera

mendapatkan sumber penghasilan yang stabil. Ketidakpastian finansial ini dapat meningkatkan kecemasan dan stres, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Di sisi lain, duda yang sebelumnya sudah berperan sebagai pencari nafkah utama cenderung mengalami penyesuaian ekonomi yang lebih cepat. Meskipun tetap ada tantangan dalam mengelola pengeluaran pasca perceraian, mereka umumnya memiliki akses lebih besar terhadap sumber daya ekonomi yang memungkinkan mereka mempertahankan stabilitas finansial. Namun, hal ini tidak berarti bahwa semua duda terbebas dari dampak ekonomi setelah perceraian. Beberapa di antaranya tetap mengalami penurunan kualitas hidup, terutama jika mereka harus menanggung biaya hidup sendiri atau memberikan nafkah kepada mantan pasangan dan anak-anak mereka. Dalam situasi seperti ini, kesejahteraan psikologis mereka juga dapat terganggu akibat tekanan finansial yang terus berlanjut.

Kondisi ekonomi yang tidak stabil setelah perceraian sering kali berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, sebagaimana dijelaskan oleh Ryff dan Singer (2008), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh stabilitas ekonomi. Individu yang mengalami kesulitan keuangan pasca perceraian cenderung lebih rentan terhadap perasaan putus asa dan ketidakpastian tentang masa depan. Dalam beberapa kasus, tekanan finansial ini juga berdampak pada hubungan sosial mereka, karena rasa malu atau ketakutan akan penilaian dari lingkungan sekitar membuat mereka menarik diri dari interaksi sosial. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan harga diri, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis secara keseluruhan.

Namun, beberapa partisipan yang memiliki keterampilan atau sumber daya finansial yang cukup mampu mengatasi perubahan ekonomi dengan lebih baik. Mereka yang memiliki pengalaman kerja atau akses terhadap peluang ekonomi yang lebih luas dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah perceraian, sehingga dampak psikologisnya lebih ringan. Dalam beberapa kasus, perceraian justru menjadi titik balik bagi individu untuk lebih mandiri secara ekonomi dan menemukan jalur karier baru yang lebih memuaskan. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, baik dari keluarga maupun komunitas, individu yang mengalami perubahan ekonomi drastis pasca perceraian masih dapat membangun kembali kehidupan mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi individu yang menghadapi tantangan ekonomi setelah perceraian untuk mendapatkan akses terhadap sumber daya dan pelatihan yang dapat membantu mereka mencapai kemandirian finansial, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

c. Strategi Koping

Strategi koping yang digunakan oleh partisipan dalam menghadapi perceraian beragam, mulai dari **keterlibatan dalam aktivitas sosial, peningkatan spiritualitas, hingga pengelolaan emosi yang sehat.**

1. Keterlibatan dalam aktivitas sosial

Partisipan yang aktif dalam komunitas atau kegiatan sosial melaporkan perasaan lebih positif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Aktivitas sosial membantu mengurangi kesepian dan memberikan peluang untuk membangun hubungan baru.

2. **Peningkatan spiritualitas**

Beberapa partisipan menekankan bahwa mendekati diri kepada Tuhan, baik melalui ibadah maupun aktivitas keagamaan, membantu mereka menemukan ketenangan dan makna dalam kehidupan pasca perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian Pargament (2007), yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup.

3. **Pengelolaan emosi yang sehat**

Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik, misalnya melalui meditasi, journaling, atau terapi psikologis, menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menekan atau menghindari emosi negatif.

3. **Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi sosial dan psikologis bagi janda dan duda pasca cerai gugat. Beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan adalah:

Penyediaan layanan konseling merupakan langkah penting dalam membantu individu mengelola emosi dan stres pasca perceraian. Perceraian sering kali menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan, kesedihan, ketidakpastian, bahkan depresi. Layanan konseling dapat berperan dalam memberikan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka, memahami emosi yang muncul, serta menemukan strategi koping yang lebih sehat. Melalui konseling, individu dapat belajar untuk menerima perubahan dalam hidup mereka, membangun kembali rasa percaya diri, dan mengembangkan keterampilan dalam mengelola konflik serta stres. Konselor profesional dapat menggunakan berbagai pendekatan, seperti terapi kognitif-behavioral untuk mengubah pola pikir negatif, terapi berbasis kesadaran (*mindfulness*) untuk membantu individu lebih fokus pada keadaan saat ini, serta terapi dukungan yang bertujuan memperkuat mekanisme adaptasi individu terhadap tantangan baru. Selain itu, penyediaan konseling kelompok juga dapat menjadi alternatif yang efektif, di mana individu dapat berbagi pengalaman dengan sesama yang mengalami situasi serupa, sehingga mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan mereka.

Penguatan dukungan sosial dari keluarga dan komunitas juga memiliki peran yang krusial dalam mengurangi risiko isolasi sosial yang sering dialami oleh janda dan duda pasca perceraian. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan sekitar cenderung lebih mampu mengatasi tantangan emosional dan sosial setelah perceraian. Keluarga dapat berperan sebagai tempat berlindung emosional, memberikan motivasi, serta membantu dalam hal kebutuhan praktis, seperti pengasuhan anak dan bantuan ekonomi. Sementara itu, komunitas dapat berfungsi sebagai wadah bagi individu untuk tetap aktif secara sosial, membangun jaringan baru, dan mendapatkan akses terhadap berbagai sumber daya yang mendukung pemulihan

psikologis mereka. Program komunitas yang berbasis dukungan, seperti kelompok diskusi, kegiatan sosial, atau forum berbagi pengalaman, dapat membantu individu merasa lebih diterima dan mendapatkan solusi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup setelah perceraian. Dalam beberapa kasus, organisasi sosial atau lembaga keagamaan juga dapat menyediakan layanan pendampingan dan bimbingan untuk membantu individu mendapatkan dukungan emosional yang lebih luas.

Pelatihan keterampilan ekonomi dan kewirausahaan bagi janda dan duda merupakan upaya strategis untuk membantu mereka menjadi lebih mandiri secara finansial. Banyak individu yang mengalami penurunan kondisi ekonomi setelah perceraian, terutama bagi mereka yang sebelumnya bergantung pada pasangan dalam hal finansial. Pelatihan keterampilan ekonomi dapat memberikan bekal yang diperlukan bagi mereka untuk memasuki dunia kerja atau memulai usaha mandiri. Program pelatihan ini dapat mencakup berbagai aspek, seperti peningkatan keterampilan kerja, manajemen keuangan, serta pengembangan usaha kecil dan menengah (UMKM). Dengan memiliki keterampilan yang memadai, individu dapat lebih mudah mendapatkan pekerjaan yang layak atau menciptakan sumber penghasilan sendiri, sehingga mengurangi ketergantungan ekonomi pada pihak lain. Selain itu, pelatihan kewirausahaan juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mengelola bisnis, memasarkan produk atau jasa, serta mengembangkan jejaring bisnis yang dapat mendukung keberlanjutan usaha mereka. Adanya program pendampingan dan akses terhadap modal usaha juga menjadi faktor penting dalam membantu individu mencapai kemandirian ekonomi pasca perceraian.

Ketiga aspek ini—layanan konseling, dukungan sosial, dan pelatihan keterampilan ekonomi—merupakan pilar utama dalam membantu janda dan duda menghadapi tantangan psikologis, sosial, dan ekonomi setelah perceraian. Dengan adanya intervensi yang tepat dan terarah, individu dapat lebih cepat pulih dari dampak negatif perceraian, membangun kembali kehidupan mereka, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan strategi koping yang diterapkan dalam menghadapi perubahan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami isolasi sosial. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola stres, mengurangi risiko kecemasan dan depresi, serta mempercepat proses adaptasi terhadap kehidupan baru setelah perceraian.

Selain itu, kondisi ekonomi pasca perceraian juga menjadi faktor penentu kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki keterampilan dan sumber daya finansial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi perubahan ekonomi dibandingkan mereka yang mengalami ketergantungan finansial sebelumnya. Kesulitan ekonomi sering kali berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan kecemasan, sehingga diperlukan intervensi berupa pelatihan keterampilan ekonomi dan kewirausahaan untuk meningkatkan kemandirian finansial janda dan duda.

Strategi koping yang diterapkan individu juga berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis mereka. Mereka yang mampu menggunakan strategi koping adaptif, seperti mencari dukungan emosional, menjalani terapi, serta aktif dalam kegiatan sosial, menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengadopsi strategi koping maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau terjebak dalam pola pikir negatif.

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat perlu dilakukan secara holistik melalui penyediaan layanan konseling, penguatan dukungan sosial, serta pelatihan keterampilan ekonomi. Intervensi yang tepat dan terarah akan membantu mereka beradaptasi lebih baik, membangun kehidupan yang lebih stabil, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dalam menjalani fase kehidupan baru setelah perceraian.

4.2 Saran/Rekomendasi

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis janda dan duda pasca cerai gugat, diperlukan berbagai langkah strategis yang melibatkan individu, keluarga, komunitas, serta lembaga terkait. Beberapa saran dan rekomendasi yang dapat diimplementasikan meliputi:

1. penyediaan layanan konseling yang mudah diakses bagi janda dan duda untuk membantu mereka mengelola emosi, stres, dan kecemasan pasca perceraian. Layanan ini dapat disediakan oleh lembaga pemerintah, organisasi sosial, maupun lembaga keagamaan yang peduli terhadap kesejahteraan psikologis individu pasca perceraian.
2. penguatan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas untuk mengurangi risiko isolasi sosial. Keluarga dan lingkungan sekitar perlu memberikan dukungan emosional yang positif agar individu yang bercerai tidak merasa terasing atau mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Program komunitas yang melibatkan janda dan duda dalam kegiatan sosial juga dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
3. pelatihan keterampilan ekonomi dan kewirausahaan bagi janda dan duda agar mereka lebih mandiri secara finansial. Mengingat kondisi ekonomi pasca perceraian sering kali menjadi tantangan besar, diperlukan program pelatihan kerja, peningkatan keterampilan, serta akses terhadap modal usaha yang memungkinkan mereka untuk memperoleh penghasilan yang stabil dan mencukupi kebutuhan hidup.
4. edukasi masyarakat mengenai dampak psikologis perceraian dan pentingnya dukungan bagi individu yang mengalaminya. Kampanye sosial melalui berbagai media dapat membantu mengurangi stigma terhadap janda dan duda, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan pasca perceraian dengan lebih baik tanpa tekanan sosial yang berlebihan.
5. pemerintah dan lembaga terkait diharapkan dapat merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis janda dan duda, seperti program bantuan sosial, fasilitas kesehatan mental yang lebih terjangkau, serta kebijakan ketenagakerjaan yang memberikan kesempatan lebih besar bagi mereka untuk bekerja dan berwirausaha.

Melalui implementasi berbagai rekomendasi ini, diharapkan janda dan duda pasca cerai gugat dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan hidup mereka, memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta mampu menjalani kehidupan yang lebih sejahtera dan produktif.

REFERENSI

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Carr, D., & Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 743-761.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today*. Knopf.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and adjustment in divorced families. *Family Relations*, 52(3), 309-322.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Smock, P. J., Manning, W. D., & Gupta, S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *American Sociological Review*, 64(6), 794-812.
- Sweeney, M. M., & Horwitz, A. V. (2019). Family disruption and stress exposure among divorced and separated individuals. *Social Science Research*, 82, 156-168.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Umberson, D., & Thomeer, M. B. (2020). Family matters: Research on family ties and health, 2010 to 2020. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 404-419.