

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada hakikatnya semua manusia akan mengalami kematian. Entah kapan dan dimana itu adalah rahasia Tuhan. Menurut Santrock (2007) kehilangan orang-orang tercintai akibat kematian dapat memberi pengaruh besar dalam kehidupan individu. Santrock (dalam Widyowati, 2013) juga mengatakan bahwa hal utama yang dapat menyebabkan stress dalam kehidupan orang dewasa adalah kehilangan pasangan. Kematian orang-orang yang tercinta pasti menimbulkan luka mendalam bagi mereka yang mengalami bahkan bisa berujung pada stress, depresi jika individu tersebut tidak dapat bangkit dari keterpurukannya.

Bahkan Fagundes,dkk (2020) mengungkapkan hasil penelitian barunya bahwa kehilangan pasangan adalah peristiwa yang sangat menegangkan yang menempatkan orang pada risiko kematian. Ini disebabkan karena stres psikologis yang dialami selama masa perkabungan dimana hal tersebut terkait dengan peristiwa kehidupan yang penuh stres dapat meningkatkan peradangan dan menurunkan variabilitas detak jantung (HRV).

Hal tersebut dapat berujung pada penyakit jantung (kardiovaskuler) dimana penyakit ini merupakan proporsi terbesar dari penyebab kematian ini. Tak hanya itu, keadaan emosional yang tidak stabil pada individu yang

ditinggal mati oleh pasanganya bisa membuat mereka melakukan hal-hal yang tidak diharapkan. Seperti yang belum lama ini terjadi di kota Malang, Jawa Timur, yang dilansir dari Radarmalangid pada tanggal 23 Januari 2020, seorang janda berinisial SA yang berusia 46 tahun memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara melompat ke sungai. Peristiwa tersebut terjadi pada tanggal 22 Januari 2020 tepatnya pagi hari. Menurut informasi yang ada, SA mengakhiri hidupnya karena tak kuasa menerima kematian suaminya. Hal tersebut membuatnya depresi dan memutuskan untuk melompat dari jembatan dengan ketinggian delapan meter.

Kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita. Menurut Mitchell (dalam Aprilia Winda, 2013) kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang lebih dapat menimbulkan stres daripada kehilangan pasangan karena perceraian. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami perceraian masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang telah putus dengan pasangannya dan masih dapat mengharapkan bantuan dari pasangannya terutama dalam masalah yang berkaitan dengan keperluan sekolah anak, pertunangan atau pernikahan anak dan hal-hal lain yang berhubungan dengan kepentingan anak.

Kehidupan sepeninggalan pasangan merupakan peristiwa yang dapat mengganggu kehidupan emosional, mengubah hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan dapat menimbulkan permasalahan-

permasalahan dalam kehidupan setelah ditinggalkan pasangan (Lopata dalam Belsky, 2003). Istri yang ditinggalkan oleh suami, harus berperan sebagai ibu juga sebagai ayah bagi anak-anaknya (Bruce, 2003). Menurut Cox (2002), bagi perempuan yang berperan sebagai orang tua tunggal akan menghadapi begitu banyak permasalahan . Hal ini tentu menjadi tekanan yang berat bagi seorang ibu. Disamping merasakan kesedihan karena kehilangan, dia juga harus tetap berjuang untuk menghidupi keluarganya dan mengambil alih peran yang selama ini mungkin dijalankan oleh suaminya.

Bagaimanapun juga kehidupan keluarga harus tetap berlangsung dengan baik sekalipun tanpa kehadiran seorang ayah. Ibu sebagai orang tua tunggal (*single mother*) harus tetap bisa bertanggung jawab untuk memenuhi setiap kebutuhan dalam keluarga. Pada dasarnya, kesulitan-kesulitan tersebut dapat dihadapi dengan mengarahkan pikiran kearah yang lebih positif , mengatur waktu secara efektif, berhubungan baik dengan lingkungan, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi tenang seperti sebelum ada *stressor* (Yuwono dalam Akmalia, 2010). Dalam psikologi keadaan tersebut dikenal sebagai *well-being*.

*Well-being* merupakan keadaan dimana seseorang berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi dan stress yang rendah. Huppert, dkk. (2005) berpendapat bahwa *psychological well-being* sebagai kehidupan yang positif dan berkelanjutan dimana individu dapat tumbuh dan

berkembang. Maka dari itu *Psychological well-being* pada *single mother* sangatlah penting dalam menjalani keberlangsungan hidupnya agar mampu membina hubungan baik dengan orang lain, mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri, mandiri, menguasai lingkungan demi mengembangkan pribadinya sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya kedepan.

Menjalani kehidupan setelah kehilangan pasangan hidup pasti akan terasa lebih berat. Namun hal tersebut bukan berarti kehidupan kita juga berakhir sampai di situ. Bangkit dari keterpurukan dan kembali memperjuangkan hidup adalah pilihan yang tepat sekalipun hal tersebut memang tidak mudah. Sebuah kisah inspiratif yang sempat viral di sosial media yang dilansir pada Rancah Post pada tahun 2018 oleh Nina Nurmalasari mengisahkan seorang *single mother* yang ditinggal mati oleh suami membuktikan bahwa seberat apapun peristiwa yang pernah terjadi dalam kehidupan kita, namun hal tersebut bukan menjadi penghalang untuk tetap menjalani hidup dan menjadi lebih baik. Hal ini dapat dilihat dari kegigihannya untuk menghidupi anak-anaknya tanpa dampingan suami, bahkan berhasil untuk menjadikan salah satu anaknya menjadi Bintara melalui perjuangannya berdagang kerupuk.

Fenomena diatas menggambarkan kehidupan *single mother* yang berhasil bangkit dari keterpurukannya dan yang memilih untuk menyerah pada keadaan. Hal ini membuat penulis tertarik untuk

mengetahui bagaimana seorang *single mother* yang berhasil bangkit menjalani kehidupannya setelah kematian suaminya hingga mencapai kondisi *psychological well being* dengan berpedoman pada dimensi-dimensi *psychological well being* itu sendiri.

#### B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *single mother* menjalani kehidupannya setelah kematian suaminya?
2. Bagaimana *psychological well being* pada *single mother* pasca kematian suaminya?

#### C. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti fokus kepada *single mother* akibat kematian suami dimana peneliti ingin mengetahui secara mendalam bagaimana *single mother* menjalani kehidupannya hingga mencapai kondisi *well being* pasca ditinggal mati oleh pasangan hidupnya dengan mengacu pada dimensi-dimensi dari teori *psychological well being* yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian.

#### D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi secara terperinci mengenai bagaimana *single mother* menjalani kehidupannya hingga mampu mencapai keadaan *well being* secara psikologis.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan pengetahuan mengenai *psychological well-being* pada bidang psikologi positif dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *psychological well-being* pada *single mother* akibat kematian pasangan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *single mother*, semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi diri sendiri sehingga tetap dapat menjalani kehidupan dengan baik sekalipun tanpa dampingan suami.
- b. Bagi *keluarga single mother*, semoga melalui penelitian ini pihak keluarga dapat lebih terbuka untuk memahami serta terus mendukung kehidupan yang masih dijalani oleh *single mother*.