

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA LANSIA JANDA YANG HIDUP
SENDIRI DI KOTA SEMARANG**

GALUH AYU MULANI

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

galuhayumulani01@gmail.com

ABSTRAK

Pada tahun 2021, proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,82% dari keseluruhan penduduk. Kehilangan pasangan merupakan masalah umum pada masa dewasa tua. Kehilangan pasangan akan menimbulkan masalah psikologis pada lansia. Psychological well-being dibutuhkan lansia janda yang hidup sendiri pasca kematian pasangan untuk melihat kondisi psikologis lansia janda. Psychological well-being terdiri dari penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan individu lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan IPA yang bertujuan mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis dan pengalaman hidup sendiri pasca kematian pasangan pada lansia janda di Kota Semarang. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria lansia janda berusia >60 tahun, menjanda >3 tahun karena kematian pasangan, dan hidup sendiri. Penelitian ini menghasilkan tiga tema induk, yaitu (1) sikap mandiri lansia janda pasca kematian suami yang terdiri dari 4 tema superordinat, (2) menyikapi kesendirian dengan positif yang terdiri dari 2 tema superordinat, dan (3) dinamika menuju kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 2 tema superordinat.

Kata kunci: *psychological well-being*, lansia janda, hidup sendiri, IPA

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ELDERLY WIDOWS LIVING
INDEPENDENTLY IN SEMARANG CITY**

GALUH AYU MULANI

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

galuhayumulani01@gmail.com

ABSTRACT

In 2021, the proportion of elderly people in Indonesia will reach 10.82% of the total population. Losing a partner is a common problem in old adulthood. Losing a partner will cause psychological problems in the elderly. Psychological well-being is needed by elderly widows who live alone after the death of their spouse to see the psychological condition of elderly widows. Psychological well-being consists of self-acceptance, life goals, positive relationships with other individuals, autonomy, environmental mastery, and self-growth. This research is a qualitative research with a natural science approach that aims to describe the psychological well-being and experiences of living alone after the death of a spouse in elderly widows in Semarang City. The selection of subjects used a purposive sampling technique with the criteria of an elderly widow aged >60 years, widowed >3 years due to the death of a partner, and living alone. This research produced three main themes, (1) the independent attitude of the widowed elderly after the death of her husband which consisted of 4 superordinate themes, (2) responding positively to loneliness consisting of 2 superordinate themes, and (3) the dynamics towards psychological well-being which consisted of 2 superordinate themes.

Keywords: *psychological well-being*, elderly widows, living independently, IPA