KEBAHAGIAAN PADA LANSIA JANDA CERAI MATI YANG DITINGGALKAN PASANGAN KARENA PENYAKIT KRONIS: STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

Annisa Risfitriasari[1], Costrie Ganes Widayanti[1]

[1]Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275
annisarisfi1@gmail.com

ABSTRAK

Peristiwa kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu peristiwa penting yang terjadi pada masa lanjut usia. Lansia terutama janda yang mengalami hal ini akan menemukan serangkaian tantangan emosional dan tantangan penyesuaian diri. Lansia janda yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan positif akan lebih mudah mencapai integritas dalam tahap perkembangannya yang ditandai dengan perasaan bahagia dengan hidupnya. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pembentukan kebahagiaan pascakematian suami bagi lansia dan hal-hal apa yang berkontribusi terhadap kebahagiaan tersebut. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) Lansia berusia lebih dari 60 tahun, (2) Telah menjanda lebih dari tiga tahun karena kematian pasangan akibat penyakit kronis. Hasil analisis memunculkan tiga tema induk, yaitu: (1) Relasi sosial dan dukungan keluarga sebagai sumber kesejahteraan, (2) Pemaknaan terhadap perjalanan hidup menghadirkan kepuasan batin, (3) Kepedulian terhadap keluarga memunculkan kekhawatiran emosional.

Kata kunci: lansia; janda cerai mati; penyesuaian diri; kebahagiaan

HAPPINESS IN ELDERLY WIDOWS BEREAVED BY CHRONIC ILLNESS: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS STUDY

Annisa Risfitriasari[1], Costrie Ganes Widayanti[1]

[1]Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275
annisarisfi1@gmail.com

ABSTRACT

The loss of a spouse is a significant life event that occurs during late adulthood. Elderly individuals, particularly widows, encounter a series of emotional and adjustment challenges following spousal loss. Widows who achieve positive adjustment are more likely to reach a state of integrity in their developmental stage, characterized by a sense of happiness and life satisfaction. Therefore, this study aims to explore how happiness is formed following the death of a husband and the factors contributing to that happiness. This research employs a qualitative method with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. Three participants were selected using a purposive sampling technique based on the following criteria: (1) Elderly individuals over 60 years of age, (2) Widowed for more than three years due to the death of a spouse due to a chronic disease. The analysis revealed three superordinate themes: (1) Social relationships and family support as sources of well-being, (2) Meaning-making of life experiences brings inner life satisfaction, (3) Concern for family evokes emotional worries.

Keywords: *elderly; widowed women; adjustment; happiness*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia berada di era penduduk tua *(ageing population)* dari tahun 2021. Pada tahun 2045, penduduk lansia diproyeksikan akan berjumlah 65,82 juta atau mencapai 20,31 persen dari jumlah total penduduk. Menurut Badan Pusat Statistik (2023), sekitar 1 dari 10 penduduk di Indonesia adalah lansia. Menurut Peraturan Menteri Sosial Nomor 19 Tahun 2012 tentang pedoman pelayanan sosial lanjut usia, lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. *Ageing population* terjadi sebagai hasil dari keberhasilan pembangunan negara pada sektor kesehatan yang membuat angka harapan hidup semakin tinggi dan angka kelahiran menurun. Hal ini membuat jumlah penduduk lansia juga meningkat. Persentase lansia Indonesia meningkat 4 persen dalam kurun waktu satu dekade mulai dari tahun 2010 hingga 2022. Usia harapan hidup juga meningkat sekitar 2,4 persen yang menggambarkan bahwa setidaknya setiap penduduk yang lahir pada tahun 2022 dapat mencapai usia 71 sampai dengan 72 tahun (BPS, 2023).

Lansia yang tetap aktif dan produktif merupakan lansia yang dapat menikmati fungsi fisik dan psikologis dengan baik. Selain lansia yang tetap aktif dan produktif, terdapat juga lansia yang memerlukan dukungan sekitarnya untuk

memenuhi kebutuhan dasar mereka sehari-hari. Hal ini terjadi karena adanya berbagai kemunduran yang terjadi pada lansia. Berbagai kemunduran tersebut, yaitu: (1) kemunduran biologis: fungsi organ tubuh menurun seperti penglihatan, pendengaran, gerak, dan sensitivitas; (2) kemunduran kognitif: memori yang tidak lagi seperti dulu dalam kemampuan mengerjakan tugas dan mengingat; (3) kemunduran psikologis: munculnya depresi, demensia, dan alzheimer (Santrock, 2017).

Kemunduran tersebut memunculkan stigma negatif pada diri lansia seperti ageism. Ageism adalah stigma negatif mengenai seseorang yang terbentuk dari usia, karakter fisik dan psikologis, serta sosial mereka yang membentuk interaksi sosial, harapan, dan evaluasi terhadap seseorang (Bengston & Settersten, 2016). Ageism dapat menyebabkan munculnya diskriminasi usia, yaitu bentuk diskriminasi terhadap lansia hanya karena usia mereka (Cavanaugh & Fields, 2014). Menurut Iversen (2009), ageism terbagi menjadi tiga komponen, yaitu (1) stereotip (komponen kognitif) memiliki anggapan bahwa lansia rendah dan kerap meremehkan lansia, misalnya berpikir bahwa lansia adalah beban dan masalah dalam masyarakat; (2) prasangka (komponen emosional) yang cenderung meliputi perasaan nyaman atau tidak nyaman seperti munculnya perasaan tidak nyaman ketika berinteraksi dengan lansia; (3) diskriminasi (komponen perilaku) meliputi tindakan tidak mau dan enggan berinteraksi dengan lansia. Usia menjadi pembenaran untuk memperlakukan orang lain dengan tidak setara dan membatasi kesempatan mereka untuk berkontribusi. Semakin bertambahnya usia, ageism tidak selalu dialami dari eksternal, tetapi juga dari internal yang muncul dari

internalisasi bawah sadar dari sikap negatif dan stereotip masyarakat kepada lansia. Hal ini menyebabkan banyak orang yang ingin tetap muda karena merasa malu telah mengalami penuaan dan membatasi apa yang sebenarnya dapat mereka lakukan daripada merasa bangga bahwa mereka telah mencapai tahap penuaan (Officer & Fuente-nunez, 2018).

Perubahan signifikan sering terjadi pada usia lanjut seperti pergeseran peran dan posisi sosial, dan adaptasi karena kepergian orang terdekat seperti pasangan hidup (World Health Organization, 2015). Salah satu peristiwa penting yang dapat terjadi pada lansia adalah ditinggal pasangan hidup meninggal sehingga lansia tersebut menjadi janda atau duda (Indriana, 2011). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024) lansia yang berstatus kawin atau menikah didominasi oleh lansia laki-laki (85,60%) dibandingkan lansia perempuan (48,48%). Sedangkan, lansia yang berstatus cerai mati didominasi oleh lansia perempuan (47,86%) dibandingkan lansia laki-laki (12,69%). Setengah dari perempuan berusia lebih dari 65 tahun adalah janda, tetapi hanya 15% laki-laki dari kategori usia yang sama adalah duda (Cavanaugh & Fields, 2014). Data tersebut mendukung penelitian oleh Desiningrum (2015) bahwa lansia laki-laki tidak lama menduda karena memiliki keterbatasan dalam merawat diri yang mendorongnya untuk kembali menikah.

Penelitian Priambodo dkk., (2025) pada istri Indonesia yang kehilangan suami karena penyakit kritis menunjukkan bahwa duka adalah proses yang sangat kompleks, dinamis, dan sangat personal. Para janda mengalami empat fase besar: merasakan sakitnya kehilangan, mencari makna dari kehilangan, berjuang

merangkul jati diri baru, dan menyadari banyak kebutuhan yang belum terpenuhi sebagai janda. Di awal, muncul emosi kuat dan beragam seperti marah, kosong, sedih mendalam, merasa tidak siap, dan kesepian. Namun seiring waktu, sebagian mampu bertransisi dari kemarahan dan kehampaan menuju menemukan makna dari kepergian suami dan mulai dapat terlibat lagi dalam kehidupan, misalnya dengan menciptakan kenangan dan kebahagiaan baru, mencoba aktivitas baru, menjalankan kembali aktivitas harian dan pekerjaan, serta menghadapi stigma sosial sebagai janda. Anak menjadi faktor penting yang "menambatkan" para istri pada kehidupan, sehingga mereka tetap berusaha bertahan dan berfungsi meskipun sedang sangat berduka.

Dalam proses ini, para janda mengekspresikan kebutuhan yang kuat untuk dipahami dan didampingi. Mereka tidak ingin sekadar disuruh "kuat" atau terus-menerus ditanya hal yang menyakitkan; mereka membutuhkan dukungan spiritual, ditemani, didengarkan semua perasaan dan pikirannya, diberi afirmasi positif, dan diingatkan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Pengalaman kehilangan ini juga memunculkan kesadaran akan kebutuhan akan bantuan agama atau spiritual sebagai sumber kekuatan batin. Secara keseluruhan, penelitian ini menggambarkan bahwa pada perempuan yang ditinggal suami karena penyakit, duka bukan hanya rasa sedih, tetapi perjalanan panjang membangun makna baru, identitas baru sebagai janda, serta mencari cara menemukan kembali kebahagiaan dan keberlanjutan hidup di tengah luka yang mendalam. Pada istri yang ditinggal meninggal karena penyakit, duka biasanya dimulai bahkan sebelum kematian, saat fase sakit dan merawat: istri hidup antara harapan dan ketakutan, kelelahan fisik

dan emosional, lalu masuk ke fase *"relocation and separation"* ketika kematian benar-benar terjadi.

Trajektori gejala duka dan depresi setelah kematian akibat penyakit kronis pun tidak tunggal. Dalam studi prospektif, ditemukan beberapa pola: duka umum, duka kronis, depresi kronis, serta perbaikan selama berduka; duka kronis dan depresi kronis hanya dialami sebagian kecil dan berkaitan dengan faktor pra-kehilangan seperti ketergantungan tinggi pada pasangan (Bonanno dkk., 2002). Tinjauan sistematik lain pada keluarga pasien penyakit kronis mengidentifikasi lima lintasan gejala depresi: sebagian besar berada pada kelompok *"endurance"* (gejala rendah stabil), *"resilience"* (gejala tinggi lalu cepat membaik), atau *"transient reaction"* (gejala sedang-tinggi yang membaik dalam 7–12 bulan), sedangkan sekitar 10% mengalami depresi kronis berkepanjangan (Kuo dkk., 2017).

Lansia janda juga merasakan depresi dengan tingkat sedang setelah kehilangan pasangan hidup (Santri dkk., 2024). Hal yang sama didapatkan dari penelitian Daturrahmah dan Tobing (2023) bahwa lansia janda mengalami stres dan kecemasan tingkat sedang, serta penyesuaian diri negatif setelah ditinggal oleh pasangan hidup. Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus, maka lansia janda akan sulit untuk mencapai tahap integritas atau puas dalam hidupnya karena tidak merasa bahagia yang ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, depresi, hingga penyesuaian diri yang negatif setelah ditinggal oleh pasangan hidupnya. Menurut penelitian Holm dkk. (2019) lansia yang menjadi janda atau duda harus melewati serangkaian tantangan emosional seperti pengalaman kehilangan,

depresi, dan kecemasan. Lansia juga mengalami perubahan kognitif setelah menjadi janda yang sebagian besar dimediasi oleh keterlibatan sosial, gaya hidup, dan kesejahteraan partisipantif lansia itu sendiri (Sheng dkk., 2024). Adanya penurunan kualitas hidup juga dirasakan lansia setelah menjadi janda atau duda (Zhu dkk., 2024).

Menurut Santrock (2017), terdapat tiga jenis penuaan, yaitu penuaan normal, patologi, dan sukses. Penuaan normal *(normal aging*) merupakan penuaan yang terjadi pada mayoritas individu seperti penurunan fungsi fisik dan kognitif bertahap dan wajar seiring usia seseorang. Penuaan patologis *(pathological aging)* merupakan penurunan fungsi individu secara drastis dan lebih awal dari tahap mayoritas orang, misalnya individu mengalami permasalahan kognitif ringan di awal masa lansia, kemudian mengalami penyakit alzheimer, hingga mengalami penyakit kronis yang mengganggu aktivitas harian mereka. Penuaan sukses *(successful aging)* memiliki pengertian yang sama dengan *optimum aging* dan *healthy aging,* yaitu kondisi menua yang tetap memiliki gaya hidup yang aktif, memiliki keterampilan untuk mengatasi masalah secara positif, memiliki hubungan sosial dan dukungan yang baik, dan tidak adanya penyakit. Tercapainya cita-cita hidup atau *successful aging* adalah tanda bahwa lansia telah mencapai tahap integritas*,* yaitu tahapan terakhir dari perkembangan psikososial manusia. Hal ini dikarenakan *successful aging* merupakan kemampuan untuk melihat hidup dari berbagai aspek menjadi satu kesatuan dan merasa puas akan hal tersebut. Pengalaman lansia menjadi janda dengan menghadapi serangkaian tantangan emosional, adanya penurunan aspek dalam kehidupan hingga penurunan kualitas

hidup membuat ketercapaian *successful aging* menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi untuk mencapai tahap integritas dalam hidup.

Salah satu teori yang menjelaskan bagaimana lansia dapat mempertahankan kesejahteraan dalam proses penuaan adalah teori aktivitas sosial *(activity theory).* Teori oleh Havighurst (1961) ini menyatakan bahwa lansia yang semakin aktif dan terlibat secara sosial akan semakin sejahtera dan mengalami penuaan yang semakin baik atau *successful aging.* Keterlibatan dalam aktivitas memungkinkan lansia untuk mempertahankan peran sosial, memperluas interaksi dengan lingkungan, serta menjaga kehidupan menjadi bermakna. Hal ini sejalan dengan penelitian Kim dan Choi (2024) bahwa lansia yang berpartisipasi dalam aktivitas sosial lebih sehat dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Semakin banyak aktivitas sosial dan produktif yang dilakukan lansia, semakin besar peluang lansia untuk mencapai *successful aging.*

Terdapat dua konsep dalam psikologi positif yang kerap dianggap mirip, yaitu kebahagiaan dan *subjective well-being* (kesejahteraan partisipantif). *Subjective well-being* atau yang sering disebut dengan SWB diperkenalkan oleh Diener (2009) yang mengukur kesejahteraan seseorang menjadi tiga aspek utama, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kebahagiaan dijelaskan oleh Waldinger dan Schulz (2023) dalam penelitian longitudinalnya mengenai kebahagiaan, yaitu rasa bahagia tidak berasal dari kekayaan, status, atau ketenaran, tetapi hubungan yang hangat, stabil, dan dipelihara, ditambah kebiasaan hidup sehat dan cara menghadapi masalah yang konstruktif.

Konsep PERMA sering diposisikan sebagai bagian dari SWB. Konsep ini

menambah komponen yang belum ada dalam teori SWB yang dikemukakan oleh Diener. Komponen tambahan tersebut merupakan aspek keterlibatan dan makna. Konsep SWB Diener juga didasari oleh pendekatan yang lebih fokus pada masing-masing individu karena kesejahteraan individu diukur berdasarkan sejauh mana individu tersebut mengalami emosi positif dan merasa puas terhadap kehidupannya. Meskipun, kepuasan hidup merupakan hal yang bisa dinilai dari pendekatan kognitif, tapi afek positif dan negatif lebih condong ke pendekatan emosional. Sedangkan, konsep *well-being theory* Seligman didasari oleh pendekatan yang melihat dari banyak konteks seperti aktualisasi diri, makna hidup, dan relasi sosial yang bermakna. Pandangan ini melihat kebahagiaan dengan cakupan yang lebih luas karena melihat dimensi kognitif dan emosional yang lebih mendalam. Pandangan ini juga melihat kebahagiaan dengan tidak hanya fokus pada kebahagiaan sesaat atau kenikmatan semata, tetapi pada pencapaian hidup dan makna yang lebih luas.

Oleh karena itu, berdasarkan beberapa telaah literatur diatas, penelitian ini menggunakan konsep kebahagiaan yang dapat mewadahi definisi dan komponen agar lebih luas dan inklusif. Hal ini karena kebahagiaan tidak hanya mencakup dimensi afektif dan kognitif seperti yang dijelaskan dalam konsep SWB, tetapi juga menambahkan komponen yang ada dalam konsep PERMA. Komponen PERMA merupakan bagian dari perkembangan teori SWB, tetapi bukan bagian dari model SWB yang sebelumnya dikemukakan oleh Diener. PERMA memperluas dimensi kebahagiaan menjadi lebih komprehensif. Pertimbangan ini berdasarkan relevansi istilah kebahagiaan di budaya Indonesia yang memandang

kebahagiaan sebagai sesuatu yang disyaratkan dengan kehidupan bermakna, harmoni sosial, dan fungsi psikologis secara menyeluruh.

Selain itu, teori kebahagiaan Seligman memberikan kerangka yang lebih dalam dan komprehensif untuk menilai kebahagiaan lansia. Terutama, makna hidup, pencapaian, hubungan sosial, dan keterlibatan yang sangat relevan dalam konteks lansia. Sementara itu, SWB lebih melihat penilaian partisipantif terhadap kepuasan hidup dan perasaan positif, yang meskipun penting, tidak cukup untuk menggambarkan secara menyeluruh kebahagiaan. Jika lansia mengalami emosi positif, terlibat dalam hidupnya, memiliki hubungan sosial, memiliki makna hidup, dan dapat memperoleh pencapaian hidup, maka lansia tersebut adalah lansia yang bahagia. Apabila lansia tidak mengalami hal tersebut, maka lansia akan mengalami tahap keputusasaan. Tahap keputusasaan adalah lawan dari tahap integritas, yaitu lansia tidak merasa puas dan bahagia akan hidupnya (Erikson dalam Cavanaugh & Fields, 2014). Kondisi ini menjadi penting untuk diperhatikan terutama pada lansia yang mengalami peristiwa kehilangan pasangan hidup. Kehilangan pasangan merupakan salah satu perubahan besar dalam kehidupan lansia yang dapat memengaruhi kondisi emosional, sosial, dan makna hidup individu.

Janda di Indonesia sering dilabeli dengan berbagai stigma negatif. Penelitian Sofyan dan Bakhri (2021) menemukan bahwa di Indonesia pernikahan menjadi tolak ukur kultural bahwa seseorang sudah dewasa, begitu pula dengan status pernikahan seperti janda atau duda. Status janda masih dianggap sebelah mata dibandingkan dengan status duda. Hal ini dibuktikan dengan pihak perempuan

sering dianggap sebagai pihak yang bersalah, dan aktivitas seorang janda akan dipantau seperti pulang malam, tidak bekerja, dan tidak bersosialisasi. Sementara itu, duda tidak dianggap seperti itu dan aktivitas yang dilakukannya dianggap biasa oleh masyarakat. Penelitian oleh Imron (2009) menunjukkan bahwa di Indonesia status janda dianggap aib tanpa memandang penyebab dan kondisi perempuan menjanda seperti cerai mati dan cerai hidup. Lansia yang menyandang status janda mengalami beban sosial, terlepas disebabkan oleh cerai mati atau cerai hidup. Status janda cerai mati lebih dihormati oleh masyarakat. Meskipun begitu, jika janda tersebut menikah lagi maka janda tersebut akan dicap tidak baik. Menurut Santrock (2017), kehilangan pasangan bagi lansia perempuan setelah menjalani pernikahan yang bahagia apalagi telah menikah dalam jangka waktu yang tidak sebentar adalah hal yang butuh proses untuk dihadapi serta penuh dengan kesedihan. Janda mengalami kesulitan tidur dan terganggu dalam aktivitas mereka sehari-hari (Cavanaugh & Fields, 2014). Lansia janda merasakan kecemasan ringan setelah ditinggal pasangan hidupnya (Adriani dkk., 2023).

Penelitian Impisari (2017) menemukan bahwa lansia Muslim yang tinggal di Panti Wredha memaknai kebahagiaan dengan perasaan senang dan semua partisipan bahagia tinggal di panti. Hal yang sama ditunjukkan oleh penelitian Mare dan Sukmawati (2024) bahwa mayoritas lansia merasa sangat bahagia tinggal di Panti Wreda. Pada penelitian Setianingrum dan Kusumiati (2017) mengenai *quality of life* lansia janda yang tinggal sendiri di pedesaan ditemukan bahwa lansia janda tetap dapat menjalani hidup yang berkualitas dan mengalami *successful aging.* Terdapat temuan menarik dari penelitian Agus dan Andromeda

(2014) yang menunjukkan bahwa pencapaian *successful aging* lansia laki-laki lebih tinggi daripada lansia perempuan. Hal ini disebabkan perubahan-perubahan yang dialami lansia laki-laki dan perempuan berbeda. Lansia laki-laki tidak semuanya mengalami *andropause* sedangkan lansia perempuan mengalami *menopause.* Selain itu, pada umumnya lansia laki-laki mempunyai kondisi sosial ekonomi yang lebih baik dibandingkan lansia perempuan.

Meskipun kehilangan pasangan hidup merupakan fenomena yang relatif umum pada lansia, penelitian ini tidak berfokus pada status janda sebagai fenomena demografis semata, melainkan pada pengalaman psikologis mengenai bagaimana lansia membentuk dan memaknai kebahagiaan setelah mengalami kematian pasangan. Lansia yang menjadi janda cenderung mengalami penurunan kebahagiaan, terlihat dari lonjakan gejala depresi, turunnya *positive well-being*, serta meningkatnya kesepian dan kesulitan psikologis dibanding mereka yang tetap menikah (Perrig-chiello dkk., 2015; Li dkk., 2023). Selain itu, berbagai studi menunjukkan bahwa fase janda di usia lanjut kerap disertai kemunduran fisik, seperti kualitas hidup dan kesehatan partisipantif yang lebih buruk, peningkatan keterbatasan mobilitas serta aktivitas sehari-hari, dan adanya kesulitan karena penurunan fisik yang dialami setelah kehilangan pasangan (Boerner dkk., 2024). Di sisi lain, riset longitudinal juga menemukan adanya penurunan kognitif yang terkait dengan proses menjadi janda, misalnya skor *word recall* (kemampuan mengingat kata) yang lebih rendah dan indikasi bahwa duka di akhir hayat dapat menjadi salah satu faktor risiko *cognitive decline* pada kelompok lansia yang berduka (Vable dkk., 2014). Secara keseluruhan, temuan-temuan ini

menggambarkan bahwa *widowhood* pada lansia berkaitan dengan kecenderungan tidak bahagia, melemahnya kondisi fisik, dan kerentanan fungsi kognitif yang saling memperburuk kualitas hidup di masa tua.

Studi longitudinal Bennett dkk., (2021) tentang trajektori resiliensi janda menunjukkan bahwa adaptasi sangat diperlukan agar janda dapat pulih dan kembali bahagia. Dalam penelitian terhadap 309 lansia yang kehilangan pasangan, para peneliti menemukan tiga profil adaptasi psikologis: *vulnerables* (paling tertekan), *copers*, dan resilien (paling mampu berfungsi baik, dengan kesepian, depresi, dan keputusasaan lebih rendah serta kepuasan hidup dan kesehatan partisipantif lebih tinggi). Sebagian besar responden tetap stabil dalam profilnya, tetapi perpindahan ke profil yang lebih adaptif (lebih resilien dan sejahtera) lebih sering terjadi dibanding perpindahan ke profil yang lebih buruk, menunjukkan bahwa pemulihan dan peningkatan kesejahteraan memang mungkin seiring waktu. Adaptasi yang lebih positif difasilitasi oleh usia yang lebih muda, waktu yang lebih lama sejak menjadi janda, munculnya perspektif hidup baru, dukungan sosial, kualitas pernikahan yang baik, resiliensi psikologis, pendidikan, dan kekuatan pribadi. Namun, jalur adaptasi ini tidak linier dan faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi pada hasil yang baik maupun buruk, sehingga proses penyesuaian janda untuk kembali pulih dan bahagia bergantung pada kombinasi sumber daya pribadi dan konteks sosial yang saling berinteraksi.

Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui secara lebih mendalam mengenai kebahagiaan pada lansia janda cerai mati pasca-meninggalnya suami dan hal-hal apa saja yang berkontribusi terhadap kebahagiaan tersebut.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini ingin mengetahui:

1. Bagaimana kebahagiaan pada lansia janda cerai mati pasca-meninggalnya suami?
2. Hal-hal apa saja yang berkontribusi terhadap kebahagiaan tersebut?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebahagiaan pada lansia janda cerai mati pasca-meninggalnya suami dan hal-hal apa saja yang berkontribusi terhadap kebahagiaan tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, terutama psikologi positif dan psikologi perkembangan dewasa dan lansia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi partisipan penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai diri sendiri bagi partisipan dengan merefleksikan pengalamannya dalam memaknai kebahagiaan. Partisipan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang ada dalam hidup mereka untuk mencapai kebahagiaan.

b. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai kebahagiaan lansia janda cerai mati.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai kebahagiaan pada lansia janda cerai mati.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai topik kebahagiaan atau isu terkait lansia, dan membuka peluang lebih lanjut untuk penelitian di bidang ini.