

## **Psikoedukasi *Psychological Well Being* Pada Keluarga Lansia Yang Mengalami Perceraian Di Provinsi Sumatra Barat**

**Mutiara Sujaya**

Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang

E-mail: Mutiasujaya17@gmail.com

### **Abstract**

*This research is motivated by the problem of divorce in the elderly, where the elderly need social support and a process of adjustment in accepting their new conditions to achieve psychological well-being. The purpose of the qualitative-descriptive research in this study is to provide education to elderly families about the psychological well-being of divorced elderly in order to achieve the welfare of the elderly. The intervention method carried out is psychoeducation about psychological well-being of the elderly to elderly families who have experienced divorce. Psychoeducation through the BKKBN West Sumatra podcast with one of the moderators who is a BKKBN staff. The method used is lectures and discussions together. Data were collected by interview and observation techniques. As a result of this study, elderly families can better understand that psychological well-being in the elderly is no less important to pay more attention to. So many aspects deserve attention. Because social support is very important for the welfare of the elderly. Family is the main social support for the elderly.*

**Keyword** : *Psychoeducation, Psychological Well Being, Divorce, Elderly*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan perceraian pada masa lansia, yang dimana lansia membutuhkan dukungan sosial dan proses penyesuaian diri dalam menerima kondisi barunya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian kualitatif-deskriptif dalam penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada keluarga lansia tentang *psychological well being* lansia yang bercerai dalam rangka mencapai kesejahteraan lansia. Untuk metode intervensi yang dilakukan adalah dengan psikoedukasi mengenai *psychological well being* lansia kepada keluarga lansia yang mengalami perceraian. Psikoedukasi melalui podcast BKKBN Sumatra Barat bersama salahsatu moderator yang merupakan staff BKKBN. Metode yang digunakan ialah ceramah dan diskusi bersama. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini, keluarga lansia dapat lebih memahami bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia tidak kalah pentingnya untuk lebih diperhatikan. Begitu banyaknya aspek-aspek yang patut menjadi perhatian. Karena dukungan oranglain (*social support*) sangat penting untuk kesejahteraan lansia. Keluarga merupakan *social support* utama bagi para lansia.

**Kata Kunci** : *Psikoedukasi, Psychological Well Being, Perceraian, lansia*

### **1. Pendahuluan**

Manusia sebagai makhluk sosial yang diciptakan berpasang-pasangan, tidak bisa hidup sendiri dan saling membutuhkan oranglain yang salah satunya diwujudkan dalam bentuk pernikahan. Pengertian pernikahan menurut ketentuan Pasal 1 UU Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria

dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Prawirohamidjojo, 1994). Pada dasarnya setiap pasangan diharapkan dapat mempertahankan pernikahannya yang harmonis hingga akhir hayatnya karena pernikahan bertujuan untuk seumur hidup. Perjalanan dari awal pernikahan hingga lanjut usia tidaklah mudah karena hidup berumah tangga tidaklah gampang, tentunya tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan serta resiko dikemudian hari yang harus dipikirkan secara matang dari kedua belah pihak (Matondang, 2014). Faktanya banyak keluarga yang tidak dapat mempertahankan pernikahannya dan pada akhirnya mengalami perceraian.

Perceraian adalah putusnya ikatan perkawinan antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dan setelah putusan pengadilan mempunyai kekuatan hukum yang tetap berlaku sejak berlangsungnya perkawinan (Matondang, 2014). Sedangkan menurut (Manna et al., 2021), perceraian merupakan upaya untuk melepaskan ikatan suami dan istri dari suatu perkawinan yang disebabkan oleh alasan tertentu. Perceraian terjadi karena sudah tidak adanya jalan keluar (dissolution marriage). Perbedaan pendapat, pertengkaran, perkecokan, perselisihan yang terus menerus menyebabkan hilangnya rasa cinta dan kasih sayang. Pertengkaran menyebabkan bersemainya rasa benci dan buruk sangka terhadap pasangan. Pertengkaran yang meluap-luap menyebabkan hilangnya rasa percaya dan terus memicu perceraian. (Matondang, 2014).

**TABEL 10D**  
**JUMLAH LANSIA PADA BINA KELUARGA LANSIA (BKL)**  
**TAHUN: 2022**

Prov: SUMATERA BARAT

KODE	KABUPATEN	JUMLAH LANSIA	DEMOGRAFI																		
			JENIS KELAMIN (%)			STATUS PERKAWINAN (%)						PENDIDIKAN TERAKHIR (%)						STATUS BENCARA (%)			
			LAK-LAK	PEREMPUAN	BELIAN PANGG	KAWIN	CELAH TIDAK	CELAH SUDA	TIDAK BERKAWIN	SD	SLTP	SLTP/SLTA	SLTA	PT	PT/PTK	BEKELUA	TIDAK	MANDIRI	DITUNGGU		
01	PESISIR SELATAN	396	87,9	157,6	38,9	152,0	5,3	35,4	4,3	54,6	46,9	33,7	38,1	167,3	8,3	0	0	0			
02	SOLOK	70	301,4	465,7	232,9	390,0	10,0	117,1	35,4	518,1	355,1	115,0	111,0	1029,9	54,3	0	0	0			
03	SUNJUNG	447	78,3	157,5	21,0	157,7	7,2	49,7	6,9	115,1	71,7	52,8	49,1	283,6	11,3	0	0	0			
04	TANAH DATAR	401	74,3	148,9	37,2	120,7	6,7	48,1	12,4	95,6	86,4	41,6	68,4	280,8	20,4	0	0	0			
05	PADANG PARIAMAN	538	77,7	117,5	37,5	111,3	4,6	36,2	9,5	92,7	89,4	53,2	69,2	281,8	27,5	0	0	0			
06	AGAM	88	189,8	400,0	218,4	249,0	25,5	87,8	46,3	381,8	228,6	106,8	143,5	831,3	65,3	0	0	0			
07	LIMA PULUH KOTA	205	122,4	256,1	57,1	248,8	7,8	49,8	9,1	111,5	38,8	17,1	28,6	184,5	19,0	0	0	0			
08	PASAMAN	104	187,5	281,7	206,7	216,3	8,7	29,8	13,4	231,0	85,2	43,0	49,3	403,5	15,5	0	0	0			
09	KEPULAUAN MENTAWAI	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
10	DHARMASRAYA	150	120,0	360,0	102,0	307,0	13,0	48,0	6,7	75,9	55,3	45,8	43,1	212,6	12,3	0	0	0			
11	SOLOK SELATAN	48	147,8	356,3	125,0	304,2	12,5	54,2	19,3	102,3	127,3	95,5	67,0	385,2	20,5	0	0	0			
12	PASAMAN BARAT	101	91,1	188,1	70,3	182,2	2,0	22,8	8,1	81,9	75,2	57,1	49,5	248,6	18,1	0	0	0			
71	KOTA PADANG	175	89,1	313,1	68,0	178,9	7,4	42,9	45,1	156,4	58,6	69,9	174,4	463,2	27,8	0	0	0			
72	KOTA SOLOK	293	72,0	96,9	16,4	107,8	5,5	38,6	20,0	48,8	28,6	34,3	54,3	147,1	25,7	0	0	0			
73	KOTA SAWAH LUNTO	487	54,2	74,5	6,0	69,6	5,1	44,6	10,6	19,5	15,9	13,3	44,2	94,7	6,2	0	0	0			
74	KOTA PADANG PANJANG	176	33,5	194,9	11,9	151,7	13,1	51,7	20,8	15,1	5,7	17,0	54,7	96,2	17,0	0	0	0			
75	KOTA BUKITTINGGI	85	89,4	191,8	40,0	185,9	14,1	41,2	32,9	53,4	5,5	24,7	49,3	152,1	11,0	0	0	0			
76	KOTA PAYAKUMBUH	51	225,5	225,5	51,0	315,7	16,7	54,9	48,5	175,8	100,0	87,9	106,1	436,4	51,5	0	0	0			
77	KOTA PARIAMAN	519	128,5	199,8	129,3	143,5	13,3	41,6	7,8	7,8	6,5	8,2	38,9	63,6	5,3	0	0	0			
<b>Jumlah Total</b>		<b>4294</b>	<b>114,54</b>	<b>220,21</b>	<b>77,35</b>	<b>180,07</b>	<b>9,34</b>	<b>47,07</b>	<b>22,04</b>	<b>88,03</b>	<b>97,92</b>	<b>48,37</b>	<b>68,10</b>	<b>282,58</b>	<b>30,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			

Gambar 1.1

Angka perceraian di Sumatra Barat meningkat di tahun 2020. Tahun 2019 lalu perceraian di Ranah Minang sebanyak 2,21 persen, pada tahun 2020 naik menjadi 2,37 persen. Sumatra Barat masuk peringkat 10 daerah dengan tingkat perceraian tertinggi di Indonesia, yaitu cerai talak sebanyak 2.372 kasus, cerai gugat sebanyak 6.999 kasus dengan total 9.371 kasus (BPS, 2021). Perceraian tidak hanya terjadi pada pasangan yang baru berumah tangga, bahkan

perceraian dapat terjadi pada masa lansia. Berdasarkan data yang diperoleh dari BKKBN Sumatra Barat ditemukan bahwa tingkat perceraian pada lansia meningkat pada tahun 2022. Data tersebut terdiri dari 9,34% cerai hidup dan 47,07% cerai mati dari total 4294 lansia di Provinsi Sumatra Barat.

Hampir tiga dari sepuluh (29,52 persen) rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia. (BPS, 2021). Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya (Prima et al., 2019). Pada masa lansia ini, masa dimana terjadi penurunan dan perubahan fisik, interaksi sosial, kognitif, dan permasalahan psikologis. Pada lansia yang menyandang status duda maupun janda tentunya membutuhkan penyesuaian diri akibat dari kehilangan pasangan hidupnya. Menurut wawancara dengan staff bidang Keluarga Sejahtera BKKBN, kebanyakan lansia memiliki anak yang berkerja dan lebih sering ditinggal dirumah seorang diri. Para lansia bisa merasa kesepian, tidak bisa menyesuaikan diri dengan keadaan baru, kesedihan berkepanjangan, tidak adanya teman untuk berbagi cerita, dan berakhir pada keadaan psikologis yang tidak sejahtera. Menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Puskesmas Ulak Karang Selatan, Terdapat lansia yang sudah ditinggal meninggal suaminya dan di tinggal merantau oleh anak perempuannya (Althafi Hilmanisa et al., 2022). Sedangkan menurut hasil penelitian pola asuh di RSUD Sultan Suriah Banjarmasin, ditemukan juga bahwa didapatkan para orang tua ada yang sangat memperhatikan, ada yang kurang perhatian dan ada yang kurang peduli (Adzkiya et al., 2022). Sehubungan dengan situasi tersebut, pemberian psikoedukasi mengenai Psychological Well Being pada keluarga lansia sangat penting untuk membantu para keluarga lansia dalam memahami dan menangani kondisi lansia tersebut.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif-deskriptif. Tujuan penelitian kualitatif-deskriptif dalam penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada keluarga lansia tentang psychological well being lansia yang bercerai dalam rangka mencapai kesejahteraan lansia. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dimana peneliti mengumpulkan informasi dari hasil tanya jawab dengan responden dan informan. Observasi adalah proses pencatatan dengan mengumpulkan data melalui hasil pengamatan peneliti terhadap situasi dalam proses penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan Non-probability sampling, yaitu purposive sampling. Sampel dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan penelitian. Pemilihan responden dalam penelitian ini yaitu keluarga yang memiliki lansia yang mengalami perceraian di Provinsi Sumatra Barat, memiliki mediasosial dan smartphone karena podcast diadakan melalui jejaring internet. Teknik intervensi yang dilakukan adalah dengan psikoedukasi mengenai psychological well being lansia kepada keluarga lansia yang

mengalami perceraian. Psikoedukasi melalui podcast BKKBN Sumatra Barat bersama salahsatu moderator yang merupakan staff BKKBN. Metode yang digunakan ialah ceramah dan diskusi bersama.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kebanyakan lansia tinggal bersama anak mereka yang notabennya bekerja. Angka cerai mati pada lansia lebih tinggi daripada cerai hidup menurut data BKKBN tahun 2022. Hasil wawancara dengan salahsatu Sub Koordinator Bidang Kesejahteraan Keluarga BKKBN didapatkan bahwa lansia cenderung tidak memiliki kegiatan yang berarti di masa lansianya. Hari-hari mereka dihabiskan dengan kegiatan seperti makan, tidur dan beribadah. Kebanyakan lansia tidak memiliki teman untuk berbagi cerita. Kondisi ekonomi juga merupakan salahsatu masalah yang dihadapi oleh lansia. Dari pihak BKKBN sudah membuat program berupa bantuan alat modal usaha sehingga lansia yang mengalami permasalahan ekonomi dapat tetap produktif di masa lansia. Namun dari segi psikologis masih sangat minim perhatian. Kebanyakan anak para lansia sibuk bekerja dan pulang petang hari. Belum lagi ditambah dengan pandangan masyarakat yang sudah menganggap biasa saja ketika lansia tanpa teman hidup di usianya yang tak lagi muda.

Psikoedukasi mengenai psychological well being lansia kepada keluarganya sangat berpengaruh untuk mengubah cara pandang keluarga agar lebih memperhatikan kondisi psikologis lansia. Bahwa lansia juga butuh perhatian secara psikologis bukan hanya sekedar pemenuhan akan pangan, sandang, dan papan saja. Selama proses psikoedukasi, Keluarga lansia cukup dapat berpartisipasi dalam menyaksikannya melalui podcast BKKBN Sumatra Barat. Psikoedukasi yang diadakan membahas dan menjabarkan enam aspek psychological well being pada lansia yang diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan oranglain, menentukan tindakan sendiri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995).

Dalam aspek penerimaan diri, outputnya lansia bisa menerima kondisi barunya, terkhusus statusnya saat ini sebagai janda maupun duda tanpa adanya pasangan hidup lagi. Lansia juga melakukan penerimaan kondisi fisiknya yang banyak mengalami penurunan dan perubahan. Pada aspek hubungan positif dengan oranglain, lansia tentunya sudah matang secara emosional dan mampu membina hubungan baik dengan oranglain. Aspek ketiga yaitu menentukan tindakan sendiri, yaitu lansia dapat memiliki tujuan dan standar penilaian terhadap suatu tindakan yang merupakan evaluasi dari proses perkembangannya. Aspek keempat, yaitu aspek penguasaan lingkungan, kemampuan untuk mengontrol lingkungan karena lansia sudah memiliki banyak pengalaman dan pengajaran hidup yang ia lalui. Aspek kelima ialah tujuan hidup, Sepanjang perjalanan dan juga proses kehidupan serta berbagai tahap-tahap perkembangan yang telah dilalui oleh lansia membuat mereka dapat memaknai apa arti dan tujuan hidupnya. Tujuan dan arti kehidupannya tergantung bagaimana cara mereka memandang arti sebuah

kehidupan berdasarkan oleh pemahaman dan pengetahuannya. Terakhir ialah pertumbuhan pribadi, bagaimana lansia dapat mengevaluasi dan belajar melalui proses perkembangannya. Menelaah bagaimana hal-hal yang mungkin bisa menjadi pelajaran dikemudian hari, dapat menerima proses pengalaman hidup yang penuh lika-liku, salah satunya ketika lansia mengalami perceraian.



Dalam proses psikoedukasi ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata keluarga lansia sebelumnya belum pernah mendapat edukasi mengenai kesejahteraan psikologis lansia. Setelah mengadakan psikoedukasi ini, keluarga lansia dapat lebih memahami bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia tidak kalah pentingnya untuk lebih diperhatikan. Begitu banyaknya aspek-aspek yang patut menjadi perhatian. Karena dukungan oranglain (social support) sangat penting untuk kesejahteraan lansia. Keluarga merupakan social support utama bagi para lansia.

#### **4. Kesimpulan**

Permasalahan perceraian tentunya sangat umum terjadi namun bukan untuk disepelekan. Setiap orang tentunya melalui proses penyesuaian diri yang tidak mudah, terutama pada masa lansia. Kesejahteraan psikologis merupakan hak setiap orang, mulai dari Balita hingga lansia. Dukungan keluarga sangat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan psikologis pada lansia.

#### **Acknowledgement**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Kader BKKBN Provinsi Sumatra Barat dan seluruh Staff BKKBN yang telah memberikan izin serta membantu pelaksanaan Psikoedukasi ini. Ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada Devi Rusli S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing serta kepada keluarga lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi di Podcast Radio BKKBN.

#### **Daftar Pustaka**

- BPS. 2018. Statistik penduduk lanjut usia 2018. (2018). *Biro pusat statistik indonesia*. Diakses Dari: <https://www.bps.go.id/publication>.
- BPS. 2021. Statistik penduduk lanjut usia 2021. (2021). *Biro pusat statistik indonesia*. Diakses Dari: <https://www.bps.go.id/publication>.
- Adzkiya, Z., Rupida, R., Fadhila, M., Faridah, S., Fikriah, H., & Rahmah, A. F. (2022). PENYULUHAN MENGENAI PERAN ORANG TUA DALAM POLA ASUH DI RSUD SULTAN SURIANSYAH BANJARMASIN. *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi*. 1(2), 31-37.
- Althafi Hilmanisa, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, & Mihalani Angelina Putri. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi*. 1(1), 37-41. <https://doi.org/10.24036/pusako.v1i1.9>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*. 6(1), 11. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik UMA*. 2(2), 141-150.
- Prawirohamidjojo, S. (1994). Pluralisme dalam Perundang-undangan Perkawinan di Indonesia, Cet. Ke-2, Airlangga University Press, Surabaya.
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *JURNAL KEBIDANAN*. 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.115>

Ryff, c. D., & keyes, c. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>