



## **Analisis *psychological wellbeings* pasca pernikahan (studi pada mahasiswa yang telah menikah)**

Selly Feronika Cahyani ✉, Universitas PGRI Madiun

Rischa Pramudia Trisnani, Universitas PGRI Madiun

Diana Ariswanti Triningtyas, Universitas PGRI Madiun

✉ [sellyveronika217@gmail.com](mailto:sellyveronika217@gmail.com)

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah. Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif. Subjek penelitian ditetapkan menggunakan purposive sampling, jumlah subjek 5 orang mahasiswa dengan kriteria berstatus menikah (menikah kemudian berkuliah), memiliki usia pernikahan di atas 5 tahun, rentang usia 20-50 tahun, dan merupakan mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Universitas PGRI Madiun. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi dan wawancara. Instrumen penelitian yaitu pedoman wawancara dan observasi. Teknik analisis meliputi data reduction, data display dan conclusion drawing/verification. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah di Jurusan Bimbingan Konseling Universitas PGRI Madiun memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dilihat dari aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan sesama, Kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

**Kata kunci:** Psychological Wellbeings, Pasca Pernikahan

---



## PENDAHULUAN

Masa pra-dewasa adalah masa perubahan formatif dari anak-anak menjadi dewasa. Periode perubahan ini dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 21 tahun (King, 2012). Menurut Sarwono (2010) ada tiga fase pergantian dewasa muda, yaitu pubertas dini spesifik, remaja tengah dan pra-dewasa akhir, di setiap fase progresif memiliki atribut yang berbeda-beda. Pubertas akhir adalah masa menuju kedewasaan dan dipisahkan oleh keharmonisan antara keadaan pribadi dan orang lain, mencari peluang berharga untuk bergabung dengan orang lain. Di usia 18 tahun ke atas, masih banyak anak muda yang masih bersemangat untuk melanjutkan sekolah hingga ke jenjang sekolah, yang biasa disebut sebagai siswa pengganti. Mahasiswa sendiri adalah orang-orang yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta atau yayasan pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat pengetahuan, wawasan yang tinggi dalam berpikir dan mengatur dalam bertindak (Papilaya dan Huliselan, 2016).

Dalam periode yang sedang berlangsung, banyak siswa telah memasang meskipun mereka masih mempertimbangkan. Pernikahan merupakan salah satu tanda kasih sayang oleh pasangan. Banyak pasangan muda saat ini membayangkan bahwa menikah adalah sesuatu yang sederhana, panjangnya mereka berdua saling mencintai. Bagaimanapun, kenyataan saat ini di lapangan tidak terlalu sederhana. Berpasangan bukan hanya sekedar pawai kesucian yang dilaksanakan sehari pada saat ijab kabul di hadapan penghulu dan wali nikah, oleh karena itu semua pintu-pintu kehidupan lain, kehidupan sehari-hari sarat dengan pekerjaan. dan kewajiban, baik sebagai pasangan maupun sebagai suami.

Memilih untuk menikah saat di sekolah itu sulit. Jelas pasangan yang memilih untuk menikah kemudian telah mempertimbangkan dengan hati-hati sebelum menentukan pilihan. Ada banyak poin menarik sebelum memasang. Selain persiapan fisik, mental, dan dekat dengan rumah, ketersediaan uang juga merupakan hal yang penting untuk dipertimbangkan. Lagi pula, memilih untuk menikah berarti menambah pekerjaan lain, sehingga dalam rutinitas mereka ada lebih dari satu pekerjaan yang harus diselesaikan, atau biasa disebut pekerjaan yang berbeda. Mengerjakan dua pekerjaan sekaligus tentu bukan hal yang mudah, banyak rintangan dan persiapan yang akan dilalui, baik itu masalah keluarga maupun masalah keilmuan. Oleh karena itu, syarat kesehatan mental yang harus diterapkan dalam keberadaan pasangan yang memilih untuk menikah sambil sekolah.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan orang-orang yang dapat memutuskan pilihan-pilihan penting mereka secara bebas, dapat menangani iklim dengan sungguh-sungguh, dapat menjalin hubungan-hubungan tertentu dengan orang lain, dapat memutuskan dan melakukan arah dan tujuan hidup, dapat mengakui diri sendiri secara empatik, dan membina yang diharapkan tanpa henti atas jangka panjang. Kesejahteraan mental dapat menyebabkan seseorang mengakui dirinya apa adanya, membangun pergaulan yang baik dengan orang lain, bebas dalam mengelola kesulitan yang lazim, mengendalikan iklim luar, memiliki arti penting sepanjang kehidupan sehari-hari dan memiliki pilihan untuk melengkapi kapasitas sejatinya (Prabowo, 2016).

Pada era sekarang ini banyak wanita yang berstatus mahasiswa dan juga berstatus ibu rumah tangga, sehingga beberapa kesejahteraan psikologis para wanita akan terganggu karena peran ganda yang di jalani. Kesejahteraan psikologis ini harus mampu dijalankan para mahasiswa terutama pada mahasiswa yang sudah menikah. Kesejahteraan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan para wanita menjadi stress. Sehingga pada penelitian mengenai Psychological Wellbeings yang telah di lakukan oleh beberapa penelitian terdahulu, peneliti mengambil beberapa sebagai penelitian yang relevan. Diantaranya mengenai kesejahteraan Psikologis mahasiswa yang telah menikah yang diteliti oleh Maelin Dubu, dkk (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah di Jurusan Pastoral Konseling IAKN Kupang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dilihat dari aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Sama halnya dengan penelitian terdahulu mengenai Psychological wellbeing pada wanita yang menikah muda yang diteliti oleh Ratna Nimatul, dkk (2021) mengatakan bahwa wanita yang menikah muda cenderung sudah memiliki psychological well being yang baik pada diri mereka. Terlihat dari dimensi-dimensi Psychological well being yang ada pada diri mereka yaitu dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi kemandirian/otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi.

Adanya Psychological well being pada wanita yang menikah muda tentu disebabkan oleh beberapa hal, faktor kesejahteraan mental meliputi usia, orientasi, status pendidikan, pekerjaan dan status bisnis, karakter, kesejahteraan dan kemampuan aktual, legalisme dan bantuan sosial. Berdasarkan gambaran yang telah disebutkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul Analisis Psychological Wellbeings Pasca Pernikahan (Studi Pada Mahasiswa Yang Telah Menikah).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian kualitatif diselidiki dan dikembangkan dari kekhasan sosial atau iklim sosial yang terdiri dari penghibur, kesempatan, tempat dan waktu (Komariah dan Satori 2012).

Subjek penelitian ditetapkan dengan menggunakan purposive sampling dengan mengkhususkan pada subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah subjek sebanyak 5 orang mahasiswa, dengan kriteria subjek yaitu berstatus menikah (menikah kemudian berkuliah) yang memiliki usia pernikahan di atas 5 tahun dengan rentang usia 20-50 tahun, dan merupakan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

Teknik pengumpulan informasi yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri. Peneliti menyiapkan pedoman wawancara dan observasi yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan pokok permasalahan dalam penelitian. Topik ini dapat berkembang sehingga para ilmuwan menemukan data lain yang berhubungan dengan topik selama pertemuan (Alsa, 2014). Dengan demikian, instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, pedoman wawancara dan observasi. Pedoman ini disusun berdasarkan 6 (enam) Dimensi Kesejahteraan Psikologi berdasarkan hipotesis Riff, penerimaan diri (self

acceptance), hubungan yang positif dengan sesama (positive relation with other), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth).

Analisis data dalam penelitian ini meliputi data reduction, data display dan conclusion drawing/verification. Miles dan Huberman mengungkapkan bahwa latihan-latihan dalam pemeriksaan informasi subjektif dilakukan secara cerdas dan berlangsung terus menerus sampai selesai, sehingga diperoleh informasi yang mendalam (Sugiyono, 2018).

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dilihat dari aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan lama usia pernikahan ataupun usia mahasiswa tidak begitu berpengaruh terhadap Psychological wellbeings. Hasil yang diperoleh sama bahwa dari 5 responden semuanya mampu melewati 6 dimensi Psychological wellbeings dengan baik.

Berikut hasil Observasi dari 5 Responden yaitu Mahasiswa yang sudah menikah tersampaikan dalam Tabel 1 berikut :

No	Aspek	Jumlah Respon	
		Ya	Tidak
1.	Penerimaan Diri	5	-
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain	5	-
3.	Kemandirian	5	-
4.	Penguasaan Lingkungan	5	-
5.	Tujuan Hidup	5	-
6.	Pertumbuhan Pribadi	5	-

**TABEL 1. Hasil dimensi psychological wellbeing terhadap Mahasiswa**

## PEMBAHASAN

Berdasarkan table hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kelima responden memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Pada dimensi penerimaan diri, kelima responden dapat menerima dirinya untuk menyelesaikan pekerjaannya secara tuntas karena faktor internal dan eksternal sebagai penghiburan dari dalam dan selanjutnya bantuan ramah dari pertemuan yang berbeda, kelima responden juga dapat mensyukuri pernikahan yang terjadi. Bagi mereka, responden setelah menikah jauh lebih menyenangkan dan menjadikan masa lalu mereka sebagai pertemuan penting, aspek asosiasi positif dengan orang lain sehingga kelima subjek dapat berhubungan baik/menentukan dengan orang lain, baik dalam keluarga mereka maupun dalam keadaan mereka saat ini.

Dimensi kemandirian adalah kelima responden dapat menentang kesulitan yang ada, tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain terhadap subjek, pada dimensi penguasaan lingkungan kelima responden dapat memberikan reaksi positif dan juga siap untuk mengontrol dan membina diri. dari kegiatan sehari-hari mereka, misalnya, mengurus keluarga, memasak dan melayani pasangan dan anak-anaknya.

Dimensi tujuan hidup yaitu kelima responden memiliki tujuan hidup, dan memiliki fokus yang ingin dicapai sepanjang kehidupan sehari-hari dan memiliki kepastian bahwa tujuan mereka akan tercapai, pada dimensi pertumbuhan pribadi bahwa kelima responden dapat memahami kemungkinan yang ada dalam diri mereka. , respons subjek terhadap pertemuan baru juga sama bahagiannya dan memiliki pilihan untuk melihat peningkatan dalam diri dan perilakunya dalam jangka panjang

Mahasiswa yang sudah menikah dan kemudian berangkat kuliah dihadapkan pada pekerjaan ganda, tepatnya menjadi kepala keluarga/ibu rumah tangga dengan berbagai perasaan seperti gelisah, murung, stres, kepahitan, tanggung jawab, dll, namun hal itu berhasil dilewati. setiap mata pelajaran sejak mereka mendapat dukungan. dari pertemuan yang berbeda termasuk keluarga, lingkungan, gereja dan instansi terkait. Dukungan ini membantu responden dalam melakukan pekerjaan ganda mereka dengan baik, sehingga membatasi munculnya bentrokan pekerjaan ganda. Hasil penelitian ini sejalan oleh penelitian terdahulu terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa yang telah menikah ( Marlin Dubu Dkk, 2021) dan juga terkait psychological wellbeing pada wanitayang menikah muda ( Ratna nimatul Dkk, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelima responden dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang baik meskipun diperhadapkan dengan peran ganda sebagai suami/istri, pekerja dan mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Untuk memperjelas hasil penelitian dan pembahasan , maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dilihat dari aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan sesama, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan lama usia pernikahan ataupun usia mahasiswa tidak begitu berpengaruh terhadap Psychological wellbeings.

Terlihat dari dimensi-dimensi Psychological well being, mulai dari dimensi penerimaan diri bahwa kelima responden dapat mensyukuri pernikahan yang terjadi pada mereka, responden setelah menikah jauh lebih bahagia dan menjadikan masa lalu mereka sebagai pengalaman yang berharga, dimensi hubungan positif dengan orang lain bahwa kelima responden mampu berhubungan baik/positif dengan orang lain, baik dalam keluarga maupun dalam lingkungannya. Dimensi kemandirian/otonomi bahwa kelima responden mampu menolak tekanan sosial, tidak terpengaruh tentang penilaian orang lain terhadap responden, dimensi penguasaan lingkungan bahwa kelima responden mampu mengatur dan mengembangkan diri dari kegiatan sehari-hari yang dijalani mereka, seperti mengatur rumah tangga, memasak serta melayani suami dan anaknya, dimensi tujuan hidup bahwa kelima responden mempunyai tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup serta mempunyai keyakinan tujuannya akan tercapai, dimensi pertumbuhan pribadi bahwa kelima responden mampu menyadari potensi yang terdapat dalam diri mereka, reaksi responden terhadap

pengalaman baru sama-sama senang dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku seiring berjalannya waktu.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan informasi baru serta dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dengan tema Psychological Well Being, sehingga dapat memperbaiki kekurangan pada penelitian ini dan dapat menyempurnakannya menjadi lebih baik

#### DAFTAR PUSTAKA

Alsa. (2014). *Teknik Pengumpulan Data*.

Dubu, Marlin., Malelak, Erly Oviane., & Marlene, Yuvine. (2021). 'Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Telah Menikah. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan). Volume 8, Nomor 01, April 2021, Halaman 55-66 p-ISSN: 2303-2375, e-ISSN: 2597-4521.

King (2012). *Masa Remaja*.

Komariah & Satori. (2012). *Penelitian kualitatif dieksplorasi*.

Papilaya & Husellin (2016). *Tentang Pengertian Mahasiswa*.

Sarwono. (2010). *Tahap perkembangan remaja*.

Prabowo (2016). *Kesejahteraan psikologis mampu membuat seseorang menerima diri*.

Rachmayani & Ramdhani (2014). *Pengertian Eudaemonia*.

Rachmayani & Ramadhani (2014). *Dimensi Penerimaan Diri (Self-acceptance)*.

Rachmayani & Ramadhani (2014). *Dimensi Kemandirian (Autonomy)*.

Rachmayani & Ramadhani (2014). *Dimensi Tujuan Hidup (Purpose of life)*.

Ramadhani et al (2016). *Kesejahteraan psikologis mampu menyelesaikan permasalahan hidup*.

Ramadhani, Djunaedi, and Sismiati S. 2016. *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being)*.

Ryff dalam Papalia, Olds & Feldman 2011:806. *Dimensi Penguasaan Lingkungan (Environmental mastery)*.

Ryff, 1995 dalam Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002 dalam Djabumir 2016. *Dimensi Psychological Wellbeing*.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Nimatul Rohma, Ratna., & Maujuhan Syah, Ahmad. *Psychological Well Being Pada Wanita Yang Menikah Muda*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam ISSN(e) 9772775-866006 | Vol. 01 No. 01 (April, 2021) | p. 21-30.