



Gambaran Kebahagiaan pada Istri Purnawirawan TNI-AD Berdomisi di Kota Cilacap (Jawa Tengah)

Ishbakh Afriani¹, Nina Zulida Situmorang^{2✉}, AM Diponegoro³

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan

nina.situmorang@psy.uad.ac.id

Abstract

Adulthood in general, is a time when someone has thought about and is ready to navigate the household. In the household, there must be a lot of problems faced. Whether it's problems with partners, with family, problems at work, problems that arise after having children, even problems in the surrounding environment and with other people. Problems in marriage are normal, and sometimes a source of stress for some people, as well as retired wives. If stress is not handled properly, it will have an impact not only psychologically, but also have an impact on cognitive development and health. Happiness in marriage is what everyone wants. The importance of happiness is owned by every individual. The wife of a retired TNI-AD needs happiness because she wants to create a family that is full of love and has good relationships. Based on this, the purpose of this study was to find out the description of the happiness process of retired TNI-AD wives and the influencing factors. This study used a qualitative method, taking subjects using purposive sampling technique to 6 subjects, collecting data using semi-structured interviews, then data were analyzed using thematic analysis methods. The results of this study illustrate that the wives of retired TNI-AD officers gain happiness by having positive relationships with other people, they have full involvement in every activity, can find meaning in every action taken, have an optimistic attitude and are able to rise from bad situations (resilience). The factors that affect the happiness of the wife of a retired TNI-AD are gratitude and freedom as a housewife.

Keywords: happiness, wife of a retired TNI-AD, family, gratitude, freedom as a housewife

Abstrak

Masa dewasa pada umumnya, merupakan masa untuk seseorang telah memikirkan dan siap mengarungi rumah tangga. Dalam rumah tangga, pasti banyak sekali permasalahan yang dihadapi. Baik itu masalah dengan pasangan, dengan keluarga, permasalahan ditempat bekerja, permasalahan yang muncul setelah memiliki anak, bahkan permasalahan dilingkungan sekitar dan dengan oranglain. Permasalahan di dalam pernikahan merupakan hal yang wajar terjadi, dan terkadang menjadi sumber stress bagi sebagian orang, demikian juga pada Istri Purnawirawan. Stres jika tidak diatasi dengan baik, juga akan berdampak tidak hanya psikologis, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif dan Kesehatan. Kebahagiaan di dalam pernikahan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang. Pentingnya kebahagiaan dimiliki oleh setiap individu. Istri purnawirawan TNI-AD membutuhkan kebahagiaan karena ingin mewujudkan keluarga yang penuh cinta dan memiliki hubungan yang baik selama. Berdasarkan hal tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran proses kebahagiaan istri purnawirawan TNI-AD dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, pengambilan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling kepada 5 subjek, pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur, kemudian data dianalisis dengan metode analisis tematik. Hasil penelitian ini menggambarkan istri purnawirawan TNI-AD memperoleh kebahagiaan dengan dimilikinya hubungan yang positif dengan oranglain, mereka memiliki keterlibatan penuh dalam setiap kegiatan, dapat menemukan makna dalam setiap tindakan yang dilakukan, memiliki sikap optimis serta mampu bangkit dari keadaan yang tidak baik (resiliensi). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada istri purnawirawan TNI-AD adalah rasa bersyukur (gratitude) dan kebebasan sebagai ibu rumah tangga.

Kata kunci: kebahagiaan, purnawirawan TNI AD, keluarga, rasa syukur, kebebasan sebagai ibu rumah tangga

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Setiap individu menginginkan kebahagiaan di dalam hidupnya, baik itu dalam lingkungan keluarga, pertemanan maupun ketika dalam proses menuju sebuah kehidupan yang baru. Kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang dirasakan oleh individu dalam bentuk luapan emosi, yang mana emosi tersebut berupa emosi positif. Salah satu tujuan hidup dari manusia di dunia ini adalah untuk bahagia. Kebahagiaan merupakan refleksi dari perasaan yang baik, memiliki

kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam hidup dan menikmati akan kehidupannya [1]. Saat seseorang menikah untuk mendapatkan kebahagiaan, hal tersebut adalah bentuk dari trait. Selain itu orang yang bahagia memiliki relasi sosial dan kehidupan keseharian yang menyenangkan [2]. Seseorang yang mempunyai suami seorang prajurit TNI pasti akan memiliki kebanggaan tersendiri karena menyandang istri prajurit namun disisi lain akan banyak menghadapi berbagai rintangan, salah satunya adalah saat suami mengalami masa pensiun. Pada saat pensiun, para istri menyesuaikan diri dengan

perubahan-perubahan yang terjadi membuat mereka menjadi merasa bahagia.

Kebahagiaan merupakan keinginan semua orang. Cara adaptasi seorang istri dapat dikatakan sebagai mekanisme pertahanan istri terhadap masalah yang dihadapi, dapat diartikan juga suatu upaya yang diarahkan untuk dapat mengelola stres, baik yang bersifat konstruktif atau destruktif [3]. Seperti halnya wanita yang sudah berkeluarga, mereka pada umumnya dihadapkan dengan konsekuensi-konsekuensi yang membuat mereka merasa kesulitan dalam menjalani proses kehidupannya. Setiap individu dalam berbagai kondisi memiliki potensi, kemampuan untuk memahami kelebihan dan kekurangan dirinya, serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal untuk mendapatkan kebahagiaan [4].

Status wanita saat ini terbagi menjadi dua yaitu peran domestik yang mengharuskan wanita untuk melakukan tugas sebagai ibu rumah tangga, merawat anak, mengabdikan kepada suami dan disisi lain wanita memiliki peran publik yang berpandangan bahwa wanita memiliki kebebasan sesuai dengan haknya [5]. Peran dan status perempuan tampaknya telah menempatkan kaum perempuan dalam posisi yang penuh konflik dan masalah. Berbagai konflik dan masalah ini menyebabkan kehidupannya seorang perempuan rentan dengan stress atau depresi. Melihat fenomena kebahagiaan dengan kondisi wanita pada saat ini perlu dikaji secara mendalam.

Fenomena di atas juga terjadi di kalangan istri purnawirawan TNI-AD saat pensiun banyak melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Saat seseorang bahagia maka mampu merasakan kesenangan dan berkesempatan untuk mengembangkan kemampuannya, memenuhi rasa keingintahuan, mendapat dukungan sosial, memiliki tujuan dalam hidupnya. Perbedaan kebanggaan yang dirasakan saat masih aktif bekerja dan saat menjadi purnawirawan tentunya juga akan mempengaruhi kebahagiaan dan cara para purnawirawan TNI dalam melakukan partisipasi di lingkungan sosialnya setelah mereka sudah tidak aktif bekerja lagi. Sehingga para istri purnawirawan harus dapat menyesuaikan diri pada lingkungan dengan perubahan yang ada agar dapat tetap bahagia. Kebahagiaan istri dapat memberikan pengaruh positif pada suami yang pensiun disaat suami mengalami banyak perubahan dalam berbagai hal, dan saat para istri bahagia mereka bisa tetap lebih produktif di masa pensiunnya. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melihat gambaran kebahagiaan pada istri TNI-AD di masa pensiun.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku,

persepsi, motivasi dan tindakan secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa [6]. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam tentang responden [7]. Pada penelitian ini menggunakan analisis tematik. Analisis tematik dilakukan dengan mencari tema-tema yang muncul berdasarkan data [8]. Peneliti menggunakan teknik *sampling*, yaitu *purposive sampling*. Peneliti menggunakan teknik *sampling* ini karena dapat langsung mengarahkan peneliti pada karakteristik partisipan penelitian secara lebih pasti, sehingga informasi yang dikumpulkan benar-benar relevan dengan tujuan awal penelitian.

Subjek dalam penelitian berjumlah 5 orang yang sudah menjalankan masa pensiun lebih dari 2 tahun. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber [9]. Subjek dalam penelitian ini ada istri purnawirawan TNI-AD yang sudah pensiun kurang lebih selama 5 tahun dan berdomisili di Cilacap.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Subjek

Subjek 1

NV (47) berdomisili di Adimulya, sudah menjalani masa pensiun selama 5 tahun, pangkat terakhir suami PELDA, memiliki 2 orang anak yang masih bersekolah di perguruan tinggi. Kegiatan sehari-hari subjek sebagai ibu rumah tangga. Setelah pensiun, subjek membuka usaha menjual perlengkapan sekolah dan bertani.

Subjek 2

PM (51) berdomisili di Wanareja, sudah menjalani masa pensiun selama 3 tahun, pangkat terakhir suami PELTU, memiliki 1 orang anak yang masih bersekolah di perguruan tinggi. Kegiatan sehari-hari subjek sebagai ibu rumah tangga. Setelah pensiun, subjek membuka usaha POM Mini di depan rumahnya.

Subjek 3

LS (49) berdomisili di Wanareja, sudah menjalani masa pensiun selama 5 tahun, pangkat terakhir suami PELDA, memiliki 2 orang anak. Anak yang pertama sudah berkeluarga dan mempunyai anak, sedangkan anak yang kedua masih bersekolah di SMP. Kegiatan sehari-hari subjek sebagai ibu rumah tangga. Setelah pensiun, subjek membuka usaha berjualan makanan seperti soto dan seblak serta berjualan tanaman hias.

Subjek 4

M (54) berdomisili di Wanareja, sudah menjalani masa pensiun selama 4 tahun, pangkat terakhir suami PELDA, memiliki 2 orang anak yang masih bersekolah

di perguruan tinggi. Kegiatan sehari-hari subjek sebagai ibu rumah tangga. Setelah pensiun, subjek mengalami musibah yaitu suami terkena stroke sehingga subjek lebih banyak menghabiskan waktu untuk merawat suami.

Subjek 5

S (51) berdomisili di Adimulya, sudah menjalani masa pensiun selama 3 tahun, pangkat terakhir suami PELTU, memiliki 3 orang anak yang pertama sudah menikah dan mempunyai anak sedangkan anak kedua dan ketiga masih bersekolah diperguruan tinggi. Kegiatan sehari-hari subjek sebagai ibu rumah tangga. Setelah pensiun, subjek membuka usaha menerima pesanan snack untuk acara-acara tertentu.

3.2. Aspek Kebahagiaan

3.2.1. Terjadinya hubungan yang positif dengan oranglain.

Hubungan positif bukan hanya sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitarnya.

“Di keluarga ya lebih saya perhatiin sih mbak, semua saya siapin dan anak suami keliatannya seneng gitu, kadang juga kalo mereka minta apa yang jadi makanan favorit ya saya masak buat mereka wah jadi rame, jadi hubungan saya sama suami sama anak ya kita semua saling pengertian aja mbak” (S,1).

“Kalo hubungan sama bapak ya baik mbak kan udah sama sama tua pengennya gak ditinggal tinggal terus kaya dulu, menua bersama, bapak di sawah saya siapin keperluannya, saya jaga pom mini bapak juga bantu-bantu, lingkungan sekitar sini baik mbak gak ada masalah” (S,2).

“Ya biak-baik aja mba wong saya asli sini ya biasa-biasa aja sih mba cuma sekarang kan ya sering ketemu sok ngobrol gitu mba kalau dulu kan jarang karna adanya kegiatan-kegiatan persit kalau gak pergi dampingi bapak” (S,3).

“Apa ya mba gak ada sih ya mba saya syukuri aja dan jalanin aja ya mba paling ya jadi beda kegiatannya aja selebihnya sama aja cuma sekarang kan bapak sakit jadi saya harus ekstra jaga bapak ngerawat bapak dirumah saya pengennya bisa sampe tua sama bapak hidup bareng” (S,4).

“Yang pasti ngurus rumah ya mba ngurus bapak nemenin bapak nemenin anak belajar ngurus tanaman buat hiburan kalau gak ya bikin-bikin kue buat ngisi-ngisi waktu luang mbak” (S,5).

3.2.2. Keterlibatan penuh.

Keterlibatan penuh mencakup dalam aktifitas yang kita lakukan dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik namun hati dan pikiran juga turut serta dalam aktifitas tersebut.

“Apa ya mbak yaa seperti mengurus anak dan suami , kalo di masyarakat ya kerja bakti sama pengajian sih yang pasti, sama jualan itu bismillah ya saya tekuni” (S,1).

“Untuk sementara ini kayak gini aja lah ya mbaaa bapak rutin ke sawah ya gak rutin tiap hari sih ya ada masanya juga pas kapan itu kalau harus tandur ya tandur ke sawah kalau saya sehari ya gini-gini aja jaga pom mini depan terus dampingi anak yang masih sekolah ya mba ya” (S,2).

“Ya seneng-seneng aja mba di bawa seneng aja di syukuri gitu mba alhamdulillah bisa bareng terus sama suami sama anak udah gak terlalu sibuk lah mba kan anak saya masih ada yang kelas 2 SMP jadi bisa ngurus dia sepenuhnya gitu mba. Bapak juga kan dirumah terus udah gak dines atau piket-piket jadi ya seneng lah mba walopun gajinya cuma dapet setengah ya mba soalnya kan tunjagannya udah gak dapet gitu mba tapi ya disyukuri aja nanti ada rezeki dari yang lainnya” (S,3).

“Gak sesibuk ibu-ibu yang lain ya mba saya kan cuma ibu rumah tangga paling ya beres-beres rumah masak ngurus bapak dan anak-anak” (S,4)

“Yang pasti ngurus rumah ya mba ngurus bapak nemenin bapak nemenin anak belajar ngurus tanaman buat hiburan kalau gak ya bikin-bikin kue buat ngisi-ngisi waktu luang mbak” (S,5)

3.2.3. Penemuan makna dalam keseharian.

Individu mampu mengambil sebuah hikmah dalam setiap kejadian yang menimpa dirinya baik atau buruk. Terkebih lagi jika individu mampu mengambil sisi positif dalam setiap kejadian yang ia alami dalam kehidupan sehari-hari.

“Semua ini saya udah terima mbak, bersyukur aja nanti ketemu sendiri mbak hikmahnya, tiba tiba nikmat sendiri, seneng aja kalo yaa pas kerjaan saya sudah selesai saya seneng mbak” (S,1).

“Iya mba alhamdulillah di batalyon sibuk sekali di koramil lumayan lah yaa mba terus akhirnya sekarang pensiun ya mba ya ibaratnya udah lulus sekolah tanpa rapot merah soalnya kan ya ada aja ya mba sebelum pensiun sudah ada yang meninggal bapak alhamdulillah sampe pensiun saya juga bisa dampingi bapak sampe pension” (S,2).

“Alhamdulillah pelan pelan semua diusahain kan usaha jualannya gak cuma satu mbak, bapak juga gitu anak juga dah kerja, ya tinggal nikmati hidup aja mbak sama cucu. Di sekitar sini banyak temannya ngobrol karena asli sini kan mbak jadi udah akrab semua” (S,3).

“Sekarang sudah bisa menerima ya mungkin ini udah jalannya ya mba musibah gak ada yang tau berusaha sabar dan ikhlas buat jalanin semuanya disyukuri karna bapak masih dikasih sehat ya mba walaupun

kondisinya kayak gitu anak-anak juga ya ngebantu banget buat jagain bapak udah sekarang dibawa happy aja ya lah biar ringan jalaninnya gitu mbak” (S,4).

“Apa yo mba gak ada sih ya rasanya enak-enak aja gitu mba malah lebih ringan bebannya gitu ya saya rasa walopun dari segi pendapatan tuh ya pasti berkurang kalau dari gaji kan dipotong tunjangan-tunjangan gak dapet tapi lah wong udah waktunya selesai yasudah mau gimana lagi ya dijalani di syukuri menikmati masa tua bersama bapak dirumah kerja sama sama bapak dan anak-anak ya waktu awal-awal ada kendala mungkin ya penyesuaian ya mba nek sekarang udah biasa aja lah wes” (S,5).

3.2.4. Optimisme.

Orang yang optimis ditemukan lebih bahagia, karena mereka tidak cepat cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

“Bismillah optimis mbak, sudah saya omongin sama bapak masalah usaha dan anak-anak kedepannya gimana, ya yang penting yakin aja sih mbak” (S,1).

“Iya lah mba pastinya karna udah banyak yang dipotong ya kan ya mbak jadi ya bapak nyari tambahan lagi ini juga dirumah buka usaha pom mini ini buat sambilan saya juga dirumah, bapak ya alhamdulillah bapak ini ya ke sawah kayak gitu ya nggarap sawah sedikit-sedikit sih mba buat tambah-tambah ya mba soalnya kan masih ada yang harus dibiayain sih itu dede masih sekolah, tetap semangat mbak buat anak” (S,2).

“Ya kalo misal anak lagi ada butuh buat sekolah gitu tapi pas uang belum ada jadi ya pusing ya mba tapi ya kadang gak disangka ada aja rezekinya mba yang tiba-tiba ada yang beli tanaman terus jualan soto sama seblak rame pesenan guru-guru apa anak-anak sekolah gitu mbak ya alhamdulillah bisa kecukupan kalau sekarang lah mba namanya pensiunan ya mbak kan cuma dapat gaji aja gak ada tunjangan-tunjangan lagi tapi tetap yakin mbak kalo semua diusahain nanti cukup” (S,3).

“Saya harus tetep semangat harus sabar ngerawat bapak karna saya pengen sampe tua sama-sama terus saya berharap ada mukjizat ya bapak bisa sembuh kayak dulu lagi kasihan lihat bapak kayak gitu” (S,4).

“Iya mba alhamdulillah dari kesenangan malah jadi bisa buat bantu suami. Awalnya ya bapak muring-muring ngapain beli peralatan kue ngapain beliin terus tanaman kayak gini rumah ngeres tapi pas tau bisa jadi duit ya bapak gak muring-muring lagi malah bantuin saya dirumah hahahaha kadang suka tak goda loh mba ngene ki nggawe umah ngeres yo pak, wes terbukti mbak hehehe ya saya terus berjuang mbak, buat anak-anak buat bapak juga, meskipun bapak punya hasil sendiri dari kayu nya yo mbak” (S,5).

3.2.5. Resiliensi.

Kebahagiaan tidak tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa yang menyenangkan yang dialami, melainkan sejauhmana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

“Ya dengan kerjasama mbak, saya sama suami saling mendukung saling bantu, sama anak juga gitu kadang saya disemangatin, ya itu ya mbak dari keluarga pastinya yang buat saya terharu” (S,1). “Berdoa mbak semoga masih diberi kekuatan keadaan sudah tua, lalu saya buka pom mini itu, bapak ke sawah, untuk anak sekolah ya mbak demi anak satu-satunya alhamdulillah bisa sampai sekarang” (S,2). “Tetap berusaha tetap berjualan suami juga mulai kerja disawah mbak, anak saya juga ikut bantu, dengan itu insyaallah cukup, yang penting bareng bareng berusaha mbak” (S,3).

“Iya mbak semoga ada mukjizat ya mba karna saya ingin tua sama-sama gitu mbak, ya mba saya berusaha sebisa mungkin ngerawat bapak sampai sembuh” (S,4). “Biasanya pesenan yo mba buat acara gitu di kantor temen saya bikn snack-snack gitu buat acara rapat atau ada tamu gitu lumayan mba bisa buat tambah jajan anak sama beli kebutuhan yang lain soalnya kan ya sekarang pendapatan sudah berbeda” (S,5).

3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah agama dan religiusitas, pernikahan, emosi, usia, uang, kesehatan, kehidupan sosial, pendidikan, iklim, ras dan gender. Namun, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa bersyukur dan kebebasan menjadi faktor yang mempengaruhi kebahagiaan istri purnawirawan TNI-AD.

3.3.1. Gratitude (bersyukur).

Subjek menerima kondisi saat ini dengan rasa bersyukur dan menyadari bahwa semua sudah menjadi ketentuan dari Yang Maha Kuasa. Bentuk rasa syukur subjek dalam menjalankan masa pensiun ini dengan cara menikmati setiap kegiatan yang ada dirumah, menikmati kebersamaan dengan keluarga terutama dengan suami karena suami sudah tidak bertugas.

“Alhamdulillah ya disyukuriin aja lah mba disyukuriin dinikmati aja lah mba gimana sih ya lah wong udah waktunya pensiun jadi ya dinikmati aja lah disyukuri” (S,1).

“Apa yaa mba yaaaa ya yang penting saya bapak dan anak sehat bisa bareng-bareng terus rukun terus bersyukur, rajin sholat berdoa, apa aja yang dipunya sekarang ya mba ya paling udah gitu-gitu mbak” (S,2). “Saya tambah bersyukur karena sekarang kan bisa kumpul lagi sama suami gak pisah-pisah lagi sama anak dan cucu juga kumpul, jadi saya banyak bersyukur, Semoga besok lebih diberkahi dikasih nikmat yang lebih lagi mbak, amin” (S,3).

“Apa ya mba gak ada sih ya mba saya syukuri aja dan jalanin aja ya mba paling ya jadi beda kegiatannya aja selebihnya sama aja cuma sekarang kan bapak sakit jadi saya harus ekstra jaga bapak ngerawat bapak dirumah saya pengennya bisa sampe tua sama bapak hidup bareng” (S,4).

“Sudah disyukuri saja mba toh ya kami sudah tau kalau memang nanti ada waktunya kami pensiun jadi ya kami jalani saja insha Allah cukup untuk kebutuhan sekolah dan kebutuhan sehari-hari alhamdulillahnya bapak sudah mempersiapkan semuanya sebelum pensiun ya itu jualan kayu” (S,5)

3.3.2. Kebebasan.

Saat ini subjek merasakan kebebasan karena tidak terikat lagi dengan tugas-tugas sebagai ibu PERSIT yang mendampingi suami dalam bertugas. Subjek lebih merasa lega karena memiliki banyak waktu dengan suami dan anak – anak, lebih bisa menikmati mengurus keluarga. Saat ini subjek banyak mengikuti kegiatan dilingkungan rumah dan mengurus kebutuhan rumah tangga.

“Bahagiannya yaaaa (tersenyum) ya udah gini sih ya hidupnya udah gak tertekan gitu waktu jadi istri tentara kan tertekannah itu sih harus ikut kegiatan harus berangkat apalagi kalau pas istri danramil gak bisa berangkat kan kita yang wakilin mba jadi kegiatan yang lain bisa ketunda kalau sekarang kan bebas udah gak apa ya gak ada yang ngikat gitu loh mba kalau sekarang kan tinggal ikut kegiatan disini mba kayak pengajian terus ngaji.” (S1).

“Enggak sih mba malah enak ya mba soalnya udah bebas gak harus yang ikut kegiatan ini itu dan siap-siap dari pagi gitu-gitu yaa saya marem banget mba ikut kegiatan persit itu beneeerrr jaaaannn waktu di batalyon saya kan lama ya mba punya anak jadinya kan apa-apa itu yang belum punya anak yang gak repot apa-apa itu yang gak repot astaghfirulohaladzim capek lah pokoknya ndilalah saya kan di olahraga bisa ya jadi kalau mau HUT PERSIT udaah mba itu sibuk sibuk banget tenis lapang ikut voli ikut tenis meja ikut capek belum punya anak kecil yaudah komplit tapi ya ada hikmahnya juga sih jadi sekarang bisa tenis lapang bisa buat ngisi waktu luang.” (S,2).

“Gak ada sih ya mba, biasa-biasa aja mba malah sekarang ngerasanya bebas aja gitu mba ya bebas gak ada banyak kegiatan kesana kesini atau ngurus acara sana sini, dirumah bisa sama anak ngurus rumah.” (S,3). “Hehehe iya mba menikmati jadi ibu rumah tangga seutuhnya.” (S,4)

“Ngerasa lega dan bebas ya mba soalnya udah gak ada aturan apa-apa hehehe terus ya bisa bareng terus sama bapak sama anak-anak, anak-anak bisa bareng terus sama bapaknya gak ditinggali dines piket gitu mba nikmat sekali pokoknya mbak.” (S,5).

Kebahagiaan yang sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun [10]. Kemudian dalam buku *Beyond Authentic Happiness* mengungkapkan bahwa kebahagiaan diukur dari kepuasan hidup seseorang. Semakin tinggi tingkat kepuasan, maka tingkat kebahagiaan individu semakin tinggi [11]. Menurut hasil penelitian sebelumnya menunjukkan semakin lama pernikahan membuat wanita lebih merasa bahagia daripada pria [12].

Berdasarkan hasil penelitian diatas, para istri purnawirawan merasakan adanya hubungan yang positif baik dalam keluarga maupun pada lingkungannya. Memiliki banyak waktu bersama keluarga setelah pensiun, membuat para istri purnawirawan mencurahkan segala kasih sayangnya untuk keluarga. Bentuk upaya para istri dalam menjalin hubungan positif dalam keluarga yaitu, selalu mendukung apa yang menjadi keputusan suami dan berusaha menididik anak - anak dengan baik. Individu menemukan makna dalam hidup ketika hidup yang dijalannya menjadi pengalaman yang bermakna, berarti, dan mudah dipahami. Hal tersebut dapat diperoleh jika individu aktif terlibat dengan orang lain dan membangun hubungan positif, individu yang bahagia tidak hanya terfokus pada dirinya sendiri, namun mereka juga memperhatikan kepentingan orang lain [13]. Selanjutnya dalam hal interaksi sosial mengikuti prinsip fleksibilitas-hedonis, di mana orang cenderung terlibat dalam hubungan sosial yang meningkatkan kebahagiaan ketika mereka merasakan perasaan yang tidak baik dan mempertahankan kebahagiaan [14].

Para istri purnawirawan saat ini memiliki keterlibatan penuh terutama dalam keluarga. Setelah suami pensiun, membantu ekonomi keluarga dengan membuka usaha dirumah. Subjek juga mengutamakan yang terbaik untuk anak dan suaminya, dirinya melakukan upaya yang maksimal dengan kekuatan fisik, perasaan dan kemampuan berfikirnya. Hal itu membuat para istri purnawirawan merasa bangga dan bahagia, karena mampu menjadi bagian penting dalam keluarga. Hubungan intim mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang [15]. Keterlibatan berarti melibatkan diri dengan sepenuh hati dan sukarela, sering kali dengan mengambil resiko dalam suatu relasi dengan seseorang, kelompok atau suatu tujuan yang paling bermakna bagi individu [16].

Mereka mampu melaksanakan tugas dan perannya sehari-hari baik di rumah maupun di lingkungan sekitar, hal itu membuat dirinya merasa berguna dan lebih bermakna. Terutama ketika mereka menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga, yang harus mengurus anak, suami dan segala yang berkaitan dengan aktivitas di rumah. Kehidupan yang sehat ialah

kehidupan yang penuh makna. Makna hidup dapat diwujudkan dengan sebuah keinginan untuk menjadi individu yang berguna bagi orang lain baik anak, istri/suami, keluarga dekat, negara bahkan umat manusia [17]. Manusia tidak bisa hidup dan mencapai kebahagiaan tanpa orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa memisahkan kebahagiaan dari konteks hidup dengan sesama. Hidup yang bahagia adalah identik dengan aktivitas mengejar kebahagiaan itu sendiri [18]. Mereka merasakan kehidupannya bermakna karena adanya nilai-nilai yang penting bagi dirinya yaitu menganggap semua aktivitas dalam hidupnya adalah bentuk ibadah kepada Allah dan bentuk pengabdian pada keluarga. Sehingga membuat mereka menjalani kehidupannya dengan selalu bersabar, bersyukur dan menikmati hidup dalam segala situasi.

Para istri purnawirawan TNI-AD merasa bahagia dalam menemani dan merawat suaminya. Dirinya bersyukur dapat menjalani masa tua bersama sang suami. Hal itu pula yang membuatnya terus semangat dan optimis dengan keadaannya saat ini. Pada penelitian sebelumnya, semakin tinggi optimisme seorang pensiunan, maka semakin tinggi pula resiliensi individu tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Ketika individu memiliki suatu tujuan dan yakin bahwa hal yang akan terjadi di masa depan adalah hal yang baik, akan membuat individu tersebut memiliki kapasitas kemampuan beradaptasi (resiliensi) yang baik [19].

Para istri purnawirawan sebelumnya merasa kurang nyaman dengan kondisi keuangannya setelah suami pensiun. Pada akhirnya mereka menyadari bahwa hal tersebut pasti terjadi dan mulai untuk beradaptasi dan berjuang kembali untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Resiliensi merupakan kemampuan dalam mempertahankan diri dari stres. Resiliensi adalah bagian dari psikologi positif, resiliensi akan mengarahkan individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif [20]. Resiliensi dapat membentuk individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif dan mampu menghadapi stres dan trauma yang menimpa. Pada akhirnya hal tersebut akan membawa individu pada arah kebahagiaan [21].

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan istri purnawirawan TNI-AD adalah kebersyukuran. Bersyukur adalah bentuk dari sebuah sikap untuk meningkatkan kebahagiaan dan harapan pada saat ini dan masa depan [22]. Cara untuk menghadapi sebuah kesulitan salah satunya bersyukur dengan kondisi kita saat ini. Individu yang bersyukur akan memandang suatu kesulitan dengan sikap yang positif dan perasaan yang kuat [23]. Kemudian kebebasan menjadi salah satu faktor kebahagiaan istri purnawirawan TNI-AD. Kebebasan merupakan salah satu unsur dalam keseluruhan kebahagiaan.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam setiap kegiatan baik dirumah maupun di lingkungan sekitar, mereka melibatkan diri dengan sepenuh hati ditunjukkannya dengan mereka mengurus rumah, mengurus anak dan mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan tempat tinggal. Dalam hal ini para istri purnawirawan TNI-AD telah mampu memaknai hidup dengan melakukan hal-hal yang bermakna pada diri sendiri dan keluarganya. Para istri purnawirawan TNI-AD mampu optimis dan realistis dengan kehidupannya saat ini. Mereka tetap berharap dan berjuang untuk keluarganya melalui tindakan-tindakan yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Kebersyukuran dan kebebasan memberikan pengaruh kebahagiaan pada kehidupan para istri purnawirawan TNI-AD.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada ibu Purnawirawan TNI-AD yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- [1] Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448-1459. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>.
- [2] Handayani, R. M. (2022). Merajut Hidup Bahagia dan Bermakna pada Lansia melalui Reminiscence Therapy. *Jurnal Humanitaria: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 103. <https://doi.org/10.14421/hum.v1i1.2557>.
- [3] Gulo, N. D. H. (2020). *Proses Keperawatan dan Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jh2af>.
- [4] Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawa'izh Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemasyarakatan*, 10(1), 18-38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.
- [5] Rahman, A. S. (2018). Peranan Wanita Karier dalam Keluarga, Pola Asuh dan Pendidikan Anak (Studi Kasus Pada Wanita Karier Pada Jl. Anggrek Rt 002/018 Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan). *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 1(2). <https://doi.org/10.32493/jjsdm.v1i2.928>.
- [6] ElmaSutriani. (2019). *UAS Metodologi Penelitian Kualitatif*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/47byz>.
- [7] Wekke, I. S. (2022). *Menyelaraskan Dua Pendekatan, Kualitatif dan Kuantitatif. Metodologi Penelitian Pendidikan Agama Islam Kepemimpinan Transformatif*. <https://doi.org/10.21428/daa7bff7.050d7da6>.
- [8] Wekke, I. S. (2020). *Desain Penelitian Kualitatif*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4q8pz>.
- [9] Irma, R. A., & Raudatussalamah, R.-. (2018). Hubungan Berfikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 113. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5696>.
- [10] Tahir, M. (2020). Psikologi Kebahagiaan dengan Pendekatan Nash. *Jiva : Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1165>.

- [11] Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan dengan Kebahagiaan dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi pada Individu Dengan Usia Pernikahan 1-5 Tahun di Bandung. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 106. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.106-115>.
- [12] Tao, H.L. (2018). Marriage and Happiness: Evidence from Taiwan. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0029-5>.
- [13] Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>.
- [14] Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y. A., & Gross, J. J. (2019). Happiness and Social Behavior. *Psychological science*, 30(8), 1111-1122. <https://doi.org/10.1177/0956797619849666>.
- [15] Fahyuni, E. F. (2019). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-61-4>.
- [16] Savira, A. W. (2022). Memulihkan dan Mencegah Permasalahan dengan Lensa Psikologi Positif. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.24071/suksma.v2i2.4800>.
- [17] Nugroho, R. A. (2021). *Penerapan Logoterapi untuk Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4e89q>.
- [18] Banusu, Y. O., & Firmanto, A. D. (2020, December). Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia. *In Forum Vol. 49*, No. 2, pp.51-61. <https://doi.org/10.35312/forum.v49i2.301>.
- [19] Putri, K. A. P., & Alfinuha, S. (2021). Menjadi Pensiunan Optimis dan Tangguh: Korelasi Optimisme dan Resiliensi pada Pensiunan TNI-AL. *Psycho Idea*, 19(1), 35-44. <http://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.7737>.
- [20] Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 6(2), 106-112. <https://doi.org/10.21009/JPPP.062.08>.
- [21] Katodhia, L., & Sinambela, F. C. (2020). Efektivitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self Injury. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114-131. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>.
- [22] Witvliet, C. vanOyen, Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits And States. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>.
- [23] Prasath, P., & Lorenz, T. (2023). Role of Psychological Capital and Gratitude in the Association Between Stress and Well-Being Among College Students in the United States. *Journal of Counselor Practice*, 14(1). <https://doi.org/10.22229/aws8975025>.