

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI NELAYAN  
DI KELURAHAN MARUNDA KECAMATAN CILINCING  
JAKARTA UTARA**

Merly Erlina  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana  
*merlyerlina@mercubuana.ac.id*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Sampel penelitian ini diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode analisa data yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data adalah wawancara terstruktur, wawancara mendalam (*indepth interview*) dan bagaimana kesejahteraan psikologis istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara serta untuk mengetahui secara mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis istri nelayan. Teluk Jakarta memiliki wilayah pesisir yang menjadi salah satu sumber penghasilan nelayan. Salah satu penduduk pada wilayah pesisir tersebut adalah istri nelayan yang memiliki peran penting dalam rumah tangga nelayan. Pada aktivitas ekonomi rumah tangga, istri nelayan ikut berkontribusi bahkan terkadang mendominasi. Peran istri nelayan sangat penting dalam menentukan kebahagiaan rumah tangga nelayan. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah ketiga subyek penelitian yang merupakan istri nelayan mampu mencapai kesejahteraan psikologis dari segi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, perkembangan diri, dan memiliki tujuan hidup yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis istri nelayan antara lain usia yang tergolong usia dewasa madya (*mildlife*) (30-64 tahun) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain, jenis kelamin dimana wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria, religiusitas dimana agama Islam mengajarkan istri nelayan agar dapat bersyukur atas segala karunia yang diberikan Tuhan. Peneliti juga menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis istri nelayan karena sebagian besar keluarga yang menetap di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara merupakan keluarga nelayan, sehingga sesama istri nelayan dapat saling memberikan dukungan sosial.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Istri Nelayan, Marunda

## PENDAHULUAN

Kelurahan Marunda adalah salah satu lokasi pemukiman masyarakat nelayan di Jakarta. Kelurahan Marunda langsung berbatasan dengan laut Jawa. Pada umumnya wilayah pesisir merupakan kantong-kantong kemiskinan dengan situasi lingkungan yang kumuh. Secara sosial dan politik, mereka merupakan masyarakat yang terpinggirkan. Secara ekonomi pun mereka tergolong ekonomi lemah karena penghasilan nelayan yang tidak menentu. Istri nelayan biasanya ikut berperan aktif dalam mendukung ekonomi keluarga. Selain sebagai ibu rumah tangga yang harus mengurus urusan rumah tangga, istri nelayan juga ikut serta dalam kegiatan yang produktif. Istri nelayan memiliki beberapa peran yaitu sebagai ibu rumah tangga, membantu suami menghasilkan pendapatan keluarga dan aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan. Jadi peran istri nelayan sangat penting dalam menentukan kebahagiaan rumah tangga. Dalam kehidupan sehari-hari, orang biasanya menyebut kesejahteraan psikologis dengan istilah kebahagiaan. Kajian-kajian tentang kebahagiaan ini selanjutnya berkembang, seiring dengan semakin jelinya para peneliti mengkaji konsep kebahagiaan. Konsep kebahagiaan pun berkembang dengan berbagai istilah antara lain: *psychological well being* (kesejahteraan psikologis), *subjective well being*, *emotional well being*, dan sebagainya. Beberapa istilah tersebut sebenarnya tidak memiliki perbedaan signifikan dengan konsep kebahagiaan, namun demikian penjelasan para ahli lebih memperdalam ruang kajian mengenai kebahagiaan ini. Dalam penelitian ini kajian akan difokuskan pada konsep kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff.C & Keyes.C (2005), kesejahteraan psikologis yaitu terpenuhinya kondisi-kondisi psikologis pada beberapa dimensi utama yaitu: penerimaan diri, hubungan-hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, pemahaman lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Beberapa penelitian yang telah dilakukan terdahulu, lebih mengkaji tentang kesejahteraan sosial dan kemiskinan nelayan sedangkan penelitian tentang kesejahteraan psikologis nelayan khususnya istri nelayan hampir tidak ada sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis istri nelayan.

Kata istri nelayan terdiri dari dua suku kata yaitu istri dan nelayan. Kata istri berarti wanita (perempuan) yang telah menikah atau yang bersuami secara sah

dimata hukum maupun agama sedangkan kata nelayan dalam kamus antropologi diartikan sebagai orang yang hidup dari usaha menangkap ikan sebagai mata pencaharian hidup pokok (Ariyono Suyono 1985). Sehingga kata istri nelayan dapat diartikan sebagai seorang wanita yang telah menikah atau yang telah bersuami, dimana mata pencaharian utama suaminya sebagai seorang nelayan.

Teori kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis.

Ryff.C & Keyes.C (2005) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi tinggi (Ryff.C & Keyes.C, 2005).

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff.C & Keyes.C, 2005).

Ryff.C & Keyes.C (2005) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para istri nelayan untuk menghadapi masalah adalah dengan berusaha mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well being*). Ryff.C & Keyes.C juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman,

damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

## LANDASAN TEORI

### Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis (Bradburn dalam Ryff.C & Keyes.C, 2005).

Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi tinggi (Ryff.C & Keyes.C, 2005).

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff.C & Keyes.C, 2005).

Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para istri nelayan untuk menghadapi masalah adalah dengan berusaha mencapai kesejahteraan psikologis (kesejahteraan psikologis). Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis

sebagai kebahagiaan dan dapat diketahui melalui beberapa dimensi. Dimensi-dimensi tersebut antara lain otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta penerimaan diri (Ryff, 1989). Ryff juga menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

#### Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dalam buku *Human Development* (2000) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri (*self acceptance*) (pengertian penerimaan diri dan gambar wanita dewasa madya), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

#### Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor sosiodemografis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri individu (Ryff, 1989), yakni Usia, Gender, Status Sosial Ekonomi, Pendidikan dan Budaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat *kesejahteraan psikologi* spada orang dari berbagai kelompok usia. Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni *young* (25-29 tahun), *mildlife* (30-64 tahun), dan *older* (> 65 tahun). Pada individu dewasa akhir (*older*), memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memiliki skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah .

Hasil penelitian Ryff (1989) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Tidak mengherankan bahwa sifat-sifat stereotype ini akhirnya terbawa oleh individu sampai beranjak dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki *kesejahteraan psikologis* yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karena ia dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2008).

Ryff mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri (dalam Ryan & Deci, 2001). Perbedaan status sosial ekonomi dalam *kesejahteraan psikologis* berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stress dibanding individu yang memiliki status sosial yang tinggi (Adler, Marmot, McEwen, & Stewart, 1999).

Ryff, C., & Singer, B. (1996) menyatakan bagaimana budaya melahirkan konsep dasar diri, diri dalam hubungannya dengan orang lain dan peningkatan kesehatan merupakan tema umum dalam penelitian secara sosial.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Bogdan & Taylor dalam Moleong (2013), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif baik dari perkataan lisan maupun tulisan dari subjek dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh). Metode kualitatif ini dipilih karena dapat digunakan untuk mengungkap dan memahami sesuatu dibalik fenomena, mendapatkan wawasan tentang sesuatu

maupun rincian yang kompleks yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif (Moleong, 2013).

Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini menekankan pada proses, bersifat deskriptif, tertarik pada makna (bagaimana orang memandang hidup), menganggap peneliti sebagai instrumen pokok dan bersifat induktif (Moleong 2013). Pada penelitian kualitatif ini, peneliti akan melaporkan secara naratif semua informasi dan data dari para narasumber secara empiris, dengan memfokuskan pada masalah kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) pada istri nelayan.

Penelitian dilakukan di salah satu wilayah Rukun Tetangga di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing, yaitu RT 013 RW 004 di mana tempat subjek penelitian tinggal. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Subjek BYH, SRY dan AN merupakan istri nelayan, Pemilihan subjek penelitian dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, Adapun karakteristik informan dalam penelitian ini antara lain: Istri nelayan Marunda Cilincing Jakarta Utara, lama menikah minimal satu tahun dan memiliki anak minimal satu orang.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 teknik pengumpulan data, yaitu wawancara dan Observasi. Menurut Poerwandari (2013) wawancara adalah metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang informan, caranya adalah dengan bercakap-cakap secara tatap muka. Pada penelitian ini wawancara akan dilakukan secara berstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara untuk mengetahui aspek- aspek apa saja yang harus dibahas dan menjadi daftar pengecek (*check list*) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas atau ditanyakan. Selain wawancara, penelitian ini juga melakukan metode observasi. Menurut Poerwandari (2013) observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematik terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala atau gejala-gejala dalam objek penelitian. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi terhadap subjek, perilaku subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan peneliti dan hal-hal yang dianggap relevan sehingga dapat memberikan data tambahan terhadap hasil wawancara.

Teknik analisis data yang digunakan adalah tematik. Hasil temuan lapangan diproses berdasarkan tema-tema yang sesuai dengan kerangka pemikiran. Dalam melakukan proses analisis data tematik, penulis melakukan pengorganisasikan

data, pengelompokkan berdasarkan kategori, tema, dan pola jawaban, pengujian asumsi atau permasalahan yang ada terhadap data, mencari alternatif penjelasan bagi data, dan penulisan hasil penelitian (Moleong, 2013).

Kemudian, penelitian ini akan dianalisis *open coding*, yaitu peneliti akan melakukan kegiatan pemberian nama dan pengelompokkan fenomena dari data yang telah diperoleh. Dalam *open coding*, pertama-tama data harus disegmentasikan, dimana setiap ekspresi diklasifikasikan ke dalam unit maknanya masing-masing. Kemudian, satuan unit tersebut harus dapat berdiri sendiri serta “heuristik” atau mengarah pada satu pengertian atau satu tindakan yang diperlukan atau akan dilakukan (Moleong, 2013).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis istri nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara serta untuk mengetahui secara mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis istri nelayan. Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga orang dengan ciri subyek yang terlibat sebagai berikut istri nelayan yang telah memiliki anak yaitu BYH, SRY, dan AN. Penelitian ini dilakukan di rumah subyek dengan durasi kurang lebih 120 menit dengan sekali pertemuan. Berdasarkan wawancara, Informan 1 cenderung mampu menerima dirinya sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian terhadap dirinya.

*“Saya menilai diri saya sebagai seorang dari istri nelayan yah..sama dengan istri-istri yang lain” (W1.R1:41)*

*“Pendapat saya menjadi istri nelayan ya senang sih...” (W1.R1:41)*

Berdasarkan wawancara Informan 2 juga cenderung mampu menerima dirinya sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian terhadap dirinya.

*“Bagi saya senang-senang saja sebagai istri nelayan”. (W.1.R2:46)*

Begitupun dengan Informan 3 juga cenderung mampu menerima dirinya sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian terhadap dirinya.

*“Mmmmh...kalau saya sendiri sih saya merasa seperti ibu-ibu pada umumnya ya ..ya sama aja...soalnya di lingkungan saya itu istri nelayan semua mayoritas”. (W.1.R3:50)*



Berdasarkan wawancara sebagai istri nelayan, informan mengetahui bagaimana menghadapi kesulitan sebagai istri nelayan. Informan 1 cenderung mampu untuk mengatasi kondisi yang dihadapi sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari cara mengatasi kondisi yang dihadapi.

*“Kesulitannya dikala suami mendapatkan uang pas-pasan..dan kita mengaturnya bagaimana..gitu..” (W1.R1:44)*

*“Menyesuaikannya dengan kondisi saat ini ya bersabar dan berusaha..”(W1.R1:44)*

Berdasarkan wawancara ,Informan 2 cenderung mampu untuk mengatasi kondisi yang dihadapi sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari cara mengatasi kondisi yang dihadapi.

*“Ya itu kalau saya lagi gak ada terus pusing anak mau jajan mau sekolah minta uang gitu” (W1.R2:49)*

*“Saya berusaha bantu suami jahit manik-manik gitu aja” (W1.R2:49)*

Berdasarkan wawancara ,Informan 3 cenderung mampu untuk mengatasi kondisi yang dihadapi sebagai istri nelayan. Hal tersebut dapat dilihat dari cara mengatasi kondisi yang dihadapi.

*“Ya kesulitannya ya begitu di saat penghasilan kurang ya mungkin bagaimana ya agak kekurangan gitu” (W1.R3:50)*

*“Eee... saya sih merasa senang-senang aja ya...dimanapun ini yang penting bersama keluarga” (W1.R3:50)*

Berdasarkan wawancara , Informan 1 cenderung mampu mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari keyakinan dalam mengambil keputusan.

*“Ya harus yakin sih..”(W1.R1:44 )*

Berdasarkan wawancara Informan 2 cenderung mampu mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari keyakinan dalam mengambil keputusan.

*“Ya insya allah yakin sih saya mah sih gitu aja” (W1.R2:49)*

Berdasarkan wawancara Informan 3 juga cenderung mampu mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari keyakinan dalam mengambil keputusan.

*“Ya saya sih yakin ya soalnya sebelum mengambil keputusan saya pertimbangkan baik-baik dulu” (W1.R3:50)*

Berdasarkan wawancara Informan 1 merasa baik baik saja dan nyaman berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dalam bergaul dengan orang lain.

*“Baik-baikaja sih.”(W1.R1:45)*

*“Nyaman ajah sih bagi saya mah...”(W1.R1:45)*

Berdasarkan wawancara Informan 2 juga merasa baik baik saja dan nyaman berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dalam bergaul dengan orang lain.

*“Saya sih yaa akur-akur saja sih sama tetangga gitu” (W1.R2:50)*

*“Saya sih nyaman-nyaman aja yang penting saya gak digangguin” (W1.R2:50)*

Berdasarkan wawancara Informan 3 pun juga merasa baik baik saja dan nyaman berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dalam bergaul dengan orang lain.

*“Ya hubungannya sih baik-baik aja ya ...selama orang itu baik sama kita ya kenapa kita harus jahat sama orang” (W1.R3:55)*

*“Selama itu gak pernah menyinggung perasaan sih...saya sih aman-aman aja” (W1.R3:56)*

Berdasarkan wawancara Informan 1 cenderung mau mengembangkan kemampuan dirinya dan memanfaatkan peluang yang ada. Hal tersebut dapat dilihat dari cara memanfaatkan waktu luang.

*“Kalo ada peluang atau kesempatan yang datang saya cepat berusaha untuk mengikutinya” (W1.R1:41)*

*“Yang saya lakukan untuk mengembangkan potensi diri saya suka ikut di kelurahan atau pos RW yang berkaitan dengan ibu-ibu PKK atau ikut ikut di youtube itu ...belajar memasak” (W1.R1:41)*

Berdasarkan wawancara Informan 2 juga cenderung mau mengembangkan kemampuan dirinya dan memanfaatkan peluang yang ada. Hal tersebut dapat dilihat dari cara memanfaatkan waktu luang.

*“Saya usaha sih mengerjakannya biar saya bisa gitu” (W1.R2:46)*

*“Saya belajar sama tetangga terus saya harus mengembangkan yang saya bisa” (W1.R2:46)*

Berdasarkan wawancara Informan 3 pun juga cenderung mau mengembangkan kemampuan dirinya dan memanfaatkan peluang yang ada. Hal tersebut dapat dilihat dari cara memanfaatkan waktu luang.

*“Mmhhh...saya sih merasa senang ya...selama peluang itu menghasilkan terus lebih mungkin bisa mmbuat lebih kreatif lagi” (W1.R3:51)*

*“Eeee...saya sih biasanya suka liat-liat di youtube gitu ya..untuk liat cara-cara memasak kayak bikin-bikin ya ikan-ikan olahan mmhhh...terus juga kadang di pos RW itu suka ada inian belajar memasak gitu ya saya suka mengikutinnya” (W1.R3:51)*

Berdasarkan wawancara Informan 1 memiliki harapan hidup yang lebih baik untuk dirinya dan keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari keinginan di masa datang.

*“Tujuan hidup saya supaya hidup ini biar lebih baik ..lebih maju dan lebih berharga” (W1.R1:42)*

Berdasarkan wawancara Informan 2 juga memiliki harapan hidup yang lebih baik untuk dirinya dan keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari keinginan di masa datang.

*“Tujuan saya ingin melihat anak saya besar, sampai saya tua gitu, berkembang terus saya bisa menikmati hasil anak saya gitu ya” (W1.R2:47)*

Berdasarkan wawancara Informan 3 pun juga memiliki harapan hidup yang lebih baik untuk dirinya dan keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari keinginan di masa datang.

*“Saya sih tujuan hidupnya sih ya semua orang jugakan pengennya senang bahagia sennag sejahtera hidupnya Cuma ya saat ini sih ya mengalir apa adanya aja” (W1.R3:52)*

Dari hasil wawancara ketiga informan, peneliti mendapatkan bahwa masing-masing informan merasa positif memandang diri sendiri dan dapat menerima keadaan sebagai seorang istri nelayan. Ketiga informan juga mampu mengatasi kondisi yang dihadapi sebagai seorang istri nelayan terutama berkaitan dengan penghasilan suami yang tidak menentu. Ketiga informan juga dapat bertindak secara otonomi dalam mengambil keputusan mengenai urusan rumah tangga. Masing-masing informan dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain di sekitar tempat tinggal. Ketiga informan mau dan berusaha mengembangkan diri agar lebih baik sehingga berguna bagi keluarga. Masing-masing informan

memiliki tujuan hidup yang lebih baik lagi bagi keluarga meskipun saat ini mereka merasa belum mampu mencapai tujuan hidup tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis istri nelayan antara lain usia yang tergolong usia dewasa madya (*mildlife*) (30-64 tahun) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain, jenis kelamin dimana wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria, religiusitas dimana agama Islam mengajarkan istri nelayan agar dapat bersyukur atas segala karunia yang diberikan Tuhan.

Dari data penelitian yang berhasil dikumpulkan, peneliti menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis istri nelayan karena sebagian besar keluarga yang menetap di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara merupakan keluarga nelayan, sehingga sesama istri nelayan dapat saling memberikan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Wang & Kanungo (2000) bahwa jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan akan mengurangi munculnya konflik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidup.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian informan BYH memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik dimana subjek memiliki faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang baik dan juga memiliki karakteristik kesejahteraan psikologis. BYH dapat menerima diri dan tetap senang sebagai istri nelayan yang penghasilan sehari-hari tidak menentu sehingga harus pintar-pintar mengatur keuangan keluarga. Informan SRY memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik dimana subjek memiliki faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang baik dan juga memiliki karakteristik kesejahteraan psikologis. SRY dapat menerima diri dan merasa senang sebagai istri nelayan yang penghasilan sehari-hari tidak menentu sehingga berusaha mencari tambahan penghasilan. Informan AN memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik dimana subjek memiliki faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang baik dan juga memiliki karakteristik kesejahteraan psikologis. AN dapat menerima diri dan suka duka sebagai istri nelayan yang penghasilannya kadang dapat kadang tidak.

Berdasarkan dari deskripsi kehidupan informan, ketiga informan dapat mencapai kesejahteraan psikologis dimana ketiga informan memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis dari segi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan baik dengan orang lain, otonomi, perkembangan diri, dan memiliki tujuan hidup yang baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis istri nelayan antara lain usia yang tergolong usia dewasa madya (*mildlife*) (30-64 tahun) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain, jenis kelamin dimana wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria, religiusitas dimana agama Islam mengajarkan istri nelayan agar dapat bersyukur atas segala karunia yang diberikan Tuhan, dan dukungan sosial masyarakat sekitar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adler, N.E., Marmot, M., McEwen, B.S. & Stewart, J. (Eds.) (1999). Socioeconomic Status and Health in Industrial Nations: Social, Psychological and Biological Pathways. New York Academy of Science. 896
- Ariyono, Suyono, 1985, Kamus Antropologi, Jakarta : Akademi Persindo.
- Moleong, Lexy J. 2013. Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Papalia D. E, Sally W., Feldman, Ruth D. 2000. *Human Development 8th edition*. New York : Mc Graw Hill
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2008). Human Development. Boston: MC Graw Hill.
- Poerwandari. 2013. Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Jakarta: LPSP3 UI
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff. C. & Keyes. C. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 69. No. 4.

Wang, X., & Kanungo, R. N. (2004). *Nationality, social network and psychological well-being: expatriates in China. Int. J. of Human Resource Management*, 15 (4-5), 774-793. doi:10.1080/0958519042000192942