



***Psychological Well-Being* Istri yang Tinggal Bersama Mertua di Kampung Pengasinan Kidul, Kabupaten Serang**

Nada Tsana Fatinah¹, Elsa Fitria², Hanifatunnisa³, Uun Unayah⁴, Peni Ramanda⁵

¹⁻⁵ Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Email : 221270043.nada@uinbanten.ac.id¹, 221270045.elsa@uinbanten.ac.id²,

221270049.hanifatun@uinbanten.ac.id³, 221270064.uun@uinbanten.ac.id⁴, peni.ramanda@uinbanten.ac.id⁵

Korespondensi penulis: 221270043.nada@uinbanten.ac.id

Abstract. *In the context of Indonesian culture, living with parents or in-laws is quite common, especially for young couples who are not yet financially independent. However, dynamics in the household such as differences in values, habits, and privacy boundaries often pose psychological challenges for wives. This study aims to describe the psychological well-being of wives who live with their in-laws after marriage. This study uses a qualitative approach with an in-depth interview method with one of the informants who meets the criteria, namely women who have been married and have lived with their in-laws for at least one year. The results of the study indicate that there are various aspects of psychological well-being that are influenced by the condition of living with in-laws, including self-acceptance, autonomy, positive relationships with others, and mastery of the environment. Factors such as partner support, open communication, and adaptability are the main determinants in maintaining the psychological well-being of wives in this situation. This study is expected to provide insight for young couples and families in building harmonious relationships in a household involving more than one generation..*

Keywords: *Wife, Living with In-Laws, Psychological Well Being*

Abstrak. Dalam konteks budaya Indonesia, tinggal bersama orang tua atau mertua merupakan hal yang cukup umum, terutama pada pasangan muda yang belum mandiri secara finansial. Namun, dinamika dalam rumah tangga seperti perbedaan nilai, kebiasaan, dan batasan privasi sering kali menimbulkan tantangan psikologis bagi istri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *psychological well-being* pada istri yang tinggal bersama mertua setelah menikah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap salah satu informan yang sesuai dengan kriteria, yaitu perempuan yang telah menikah dan tinggal bersama mertua selama minimal satu tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai aspek *psychological well-being* yang dipengaruhi oleh kondisi tinggal bersama mertua, antara lain penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Faktor-faktor seperti dukungan pasangan, komunikasi yang terbuka, serta kemampuan beradaptasi menjadi penentu utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis istri dalam situasi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pasangan muda dan pihak keluarga dalam membangun hubungan yang harmonis dalam satu rumah tangga yang melibatkan lebih dari satu generasi.

Kata kunci: Istri, Tinggal Bersama Mertua, Psychological Well Being

1. LATAR BELAKANG

Membangun keluarga melalui pernikahan adalah langkah penting dalam perkembangan individu. Pernikahan bertujuan membentuk keluarga yang melanjutkan keturunan. Setelah menikah, individu memasuki lingkungan baru dengan keluarga, tradisi, budaya, dan kebiasaan yang berbeda. Pasangan suami istri harus siap menghadapi berbagai perbedaan dalam kehidupan bersama. Hubungan pernikahan tidak selalu mulus; berbagai hal kompleks, terutama perbedaan pendapat, dapat terjadi dan menimbulkan konflik.

Dalam pernikahan, cinta saja tidak cukup, suami istri perlu saling mencintai dan menghargai keluarga serta kerabat dekat masing-masing. Suami harus menyayangi orang-orang yang dicintai istrinya, begitu pula sebaliknya. Kesiapan psikologis penting agar pasangan dapat menjalani rumah tangga yang baik. Penyesuaian diri adalah masalah umum, terutama bagi pengantin baru yang harus menyesuaikan diri dengan pasangan, anak (jika ada), mertua, dan keluarga besar.

Penelitian Hasrullah dkk. menemukan bahwa semakin baik penyesuaian diri istri, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan mengukur tingkat kesejahteraan psikologis istri terkait penyesuaian diri saat tinggal dengan mertua. Kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung sejalan dengan rendahnya kemampuan penyesuaian diri istri. Studi Lyana (Febriana & Kusumawati, 2021) mencatat bahwa 60% pasangan suami istri mengalami ketegangan dengan mertua, seringkali karena menantu merasa terlalu diintervensi. Ketidakharmonisan dalam keluarga dapat berdampak negatif pada perkembangan emosi, hubungan sosial, dan stabilitas psikologis anggota keluarga.

Harapan dalam pernikahan adalah kepuasan yang meliputi kebahagiaan, penerimaan pasangan, hubungan baik, dan rencana masa depan, yang tercermin dalam kriteria Psychological Well-Being. Kebahagiaan dalam keluarga mendukung kesejahteraan fisik dan psikis pasangan. Menurut Ryff & Keyes (dalam Pangemanan, 2022), psychological well-being adalah kondisi individu dengan sikap positif terhadap diri dan orang lain, kemampuan membuat keputusan dan mengatur perilaku sendiri, mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhan, memiliki tujuan hidup bermakna, serta terus mengembangkan potensi diri. Ryff menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis memiliki ciri-ciri yang sejalan dengan konsep-konsep psikologi humanistik dan perkembangan seperti individu yang berfungsi secara penuh, aktualisasi diri, individuasi, kematangan, dan integrasi diri. Kondisi psikologis yang baik ini ditandai dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rendahnya tingkat depresi. Bradburn berpendapat bahwa kebahagiaan adalah produk dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan utama manusia. (Sari & Monalisa, 2021)

Kehidupan pernikahan melibatkan interaksi dengan keluarga besar, termasuk mertua. Di Indonesia, umum bagi pasangan suami istri tinggal serumah dengan orang tua, biasanya pihak suami. Situasi ini menciptakan dinamika unik dalam rumah tangga, terutama bagi istri. Tinggal bersama mertua bisa menjadi dukungan, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental istri. Faktor seperti batasan privasi, kebiasaan pagi, urusan rumah sesuai tradisi mertua, keterbatasan aktivitas, campur tangan mertua dalam pengasuhan anak, dan ekspektasi sosial dapat memengaruhi emosi dan

psikologis istri dalam jangka panjang. Memahami pengaruh tinggal bersama mertua terhadap *psychological well-being* istri penting untuk menemukan strategi adaptasi yang sehat dan mendukung keharmonisan keluarga.

Dari beberapa permasalahan yang marak terjadi di Indonesia khususnya pada Psychological well being istri yang tinggal bersama mertua, maka dengan ini peneliti melakukan penelitian pada salah satu responden seorang istri yang tinggal bersama mertua di Kampung Pengasinan Kidul Kabupaten Serang. Responden yang peneliti pilih memiliki peran ganda yang menjadi tanggungjawabnya dalam kehidupan ini, ia harus menjadi seorang ibu, istri, dan juga menantu dalam rumah tersebut. Namun, responden penelitian ini memiliki prinsip atau berpegang teguh pada nilai-nilai spritual.

2. KAJIAN TEORITIS

Psychological Well Being, atau kesejahteraan psikologis, merujuk pada kondisi mental positif individu yang ditandai dengan terpenuhinya fungsi-fungsi psikologis yang sehat. Kondisi ini dicirikan oleh perasaan positif terhadap diri sendiri dan kehidupan, kemampuan berfungsi secara efektif, serta adanya tujuan dan makna dalam hidup. Menurut Ryff dan Singer (1996), Psychological Well Being adalah kondisi individu dengan kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental ini tercermin dalam kematangan emosional, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan berinteraksi positif dengan orang lain, serta memiliki pandangan hidup yang jelas. Lebih lanjut, individu dengan kematangan emosional menunjukkan disiplin diri, determinasi diri, dan kemandirian (Wiramihardja dalam Wulansari & Setiawan, 2019).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa karakteristik individu dengan Psychological Well Being sejalan dengan konsep-konsep tokoh psikologi humanistik dan perkembangan. Ini termasuk gagasan Rogers tentang individu yang berfungsi penuh, Maslow tentang aktualisasi diri, Jung tentang individuasi, konsep kematangan dari Allport, serta tahap integrasi diri yang digambarkan oleh Erikson. Lebih lanjut, Ryff dan Keyes (1995) menambahkan bahwa Psychological Well Being ditandai dengan adanya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya indikasi depresi.

Ryff mendasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologisnya pada tiga kelompok teori utama: teori *positive functioning* (yang meliputi gagasan Maslow, Rogers, Jung, dan Allport), teori perkembangan (dari Erikson, Buhler, dan Neugarten), serta teori kesehatan mental (dari Jahoda). Berdasarkan landasan teoretis ini, Ryff mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan psikologis. (Distina, 2022):

a. **Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Penerimaan diri**

Penerimaan diri dipandang sebagai aspek fundamental dari kesehatan mental dan merupakan ciri khas dari aktualisasi diri, fungsi psikologis yang optimal, serta kedewasaan. Ini mencakup kemampuan untuk mengakui dan menerima baik sisi positif maupun negatif diri sendiri. Penerimaan diri juga melibatkan evaluasi positif terhadap pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini. Individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya, merasa bahagia menjadi dirinya sendiri, dan tidak berkeinginan untuk menjadi orang lain. Sikap positif ini merupakan karakteristik utama dari fungsi psikologis yang sehat.

b. **Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)**

Hubungan yang positif dengan sesama ditandai dengan kedekatan, rasa saling percaya, ikatan emosional yang kuat, kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain (empati), dan adanya kasih sayang. Interaksi semacam ini membawa dampak baik, seperti munculnya perasaan cinta yang mendalam, persahabatan yang kokoh, dan rasa peduli yang besar terhadap orang lain. Kemampuan untuk mencintai merupakan salah satu aspek penting dari kesehatan mental, dan memiliki hubungan yang hangat juga menunjukkan tingkat kedewasaan seseorang.

c. **Kemandirian (autonomy)**

Individu yang mandiri memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri dan membuat keputusan berdasarkan standar internal, tanpa memerlukan validasi dari orang lain. Karakteristik ini, yang dikenal sebagai *locus of evaluation* internal, merupakan ciri individu yang berfungsi secara optimal. Mereka mampu teguh pada pendiriannya meskipun ada tekanan sosial yang mencoba mengarahkan pemikiran dan perilaku mereka, sehingga mereka dapat hidup secara bebas sesuai dengan apa yang mereka yakini.

d. **Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)**

Individu yang sehat secara mental ditandai dengan kemampuannya untuk menguasai lingkungan tempat tinggalnya, yang berarti mereka dapat memilih dan memodifikasi lingkungan tersebut agar mendukung kondisi psikis mereka. Dimensi ini menyoroti pentingnya bagi seseorang untuk memiliki kontrol atas lingkungannya agar sejalan dengan sistem nilai, kebutuhan pribadi, dan kepribadiannya.

e. **Tujuan Hidup (Purpose in Life)**

Kemampuan seseorang dalam memberikan makna dan tujuan bagi kehidupannya merupakan indikasi kesehatan mental yang baik. Memiliki tujuan hidup berarti meyakini bahwa eksistensi ini memiliki alasan dan arah, serta memahami maksud dari peristiwa yang terjadi di masa lalu dan saat ini. Sepanjang hidupnya, individu perlu menetapkan tujuan yang ingin dicapai, karena hal ini dapat meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan mencapai integrasi emosional di kemudian hari.

f. **Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)**

Dimensi pertumbuhan pribadi memiliki makna yang paling mendekati konsep *eudaimonia* menurut Aristoteles. Esensinya terletak pada realisasi diri, yaitu kemampuan individu untuk mengenali potensi internalnya. Lebih dari sekadar berfungsi secara optimal saat ini, dimensi ini menekankan pentingnya pengembangan potensi diri secara berkelanjutan agar individu dapat terus bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang utuh. Karakteristik individu dengan pertumbuhan pribadi yang tinggi meliputi keterbukaan terhadap pengalaman baru, kesiapan menghadapi tantangan, kesadaran akan potensi yang dimiliki untuk dikembangkan, serta kemampuan mengamati perubahan dan kemajuan dalam diri dan tindakannya seiring berjalannya waktu.

Kesejahteraan psikologis menunjukkan bagaimana kondisi mental seseorang berfungsi secara optimal dan positif. Schultz kemudian mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) sebagai perwujudan fungsi positif individu, yang dipandang sebagai jalur atau aspirasi yang dikejar oleh individu yang memiliki kesehatan mental yang baik (Aspinwall dalam Sumakul & Ruata, 2020).

Snyder (dikutip dalam Firmansyah, 2024) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis lebih dari sekadar ketiadaan masalah, melainkan melibatkan partisipasi aktif dalam kehidupan, pemahaman akan arti dan arah hidup, serta kualitas interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Merangkum berbagai definisi, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat diartikan sebagai kondisi mental individu yang berfungsi secara optimal dan positif. Karakteristik individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik meliputi sikap positif terhadap diri dan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, kemampuan mengontrol lingkungan, membangun hubungan yang sehat, serta memiliki dorongan untuk mengembangkan diri sepenuhnya.

Ryff dan Kayes (1995) sebagaimana dikutip dalam (Sari & Monalisa, 2021) mengidentifikasi sejumlah faktor yang berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor-faktor ini mencakup konteks budaya, posisi dalam masyarakat (meliputi kelas sosial, pendapatan, dan pendidikan), sifat kepribadian, pengalaman dalam pekerjaan, pernikahan, dan peran sebagai orang tua, pengaruh masa lalu (terutama gaya pengasuhan), kondisi kesehatan fisik dan fungsi tubuh, serta aspek-aspek psikologis seperti keyakinan, emosi, jenis kelamin, dan tingkat keberagamaan.

Ryff dan Singer (Snyder, 2002; Kartika, 2010) mengidentifikasi enam faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Di antara faktor-faktor tersebut, kepribadian merupakan faktor internal yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu.

Dalam Rahman, (2023), mengemukakan sejumlah faktor yang mempengaruhi pada *psychological well-being* diri seseorang yaitu:

- a. Usia. Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Studi mereka menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia dewasa, terdapat kecenderungan peningkatan pada dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, penerimaan diri, dan kualitas hubungan positif. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi cenderung mengalami penurunan yang substansial pada setiap tahapan kehidupan dewasa.
- b. Jenis Kelamin. Menurut Ryff & Keyes (1995), wanita cenderung menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih positif dibandingkan pria, dengan skor PWB yang secara signifikan lebih tinggi. Perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh stereotip gender yang telah tertanam sejak dini pada anak laki-laki, yang sering digambarkan sebagai sosok yang agresif dan mandiri.
- c. Status Sosial dan Ekonomi, Ryff (1989) menyatakan adanya korelasi antara perbedaan kelas sosial ekonomi dengan kesejahteraan psikologis individu. Status sosial ekonomi berhubungan signifikan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung melakukan perbandingan sosial dengan mereka yang lebih berada. Meskipun faktor ekonomi tidak selalu menjadi penentu tunggal kebahagiaan, pemenuhannya sangat krusial bagi kebutuhan hidup, sehingga berperan penting dalam menentukan kebahagiaan. Penelitian juga menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pada individu dengan status pekerjaan yang mapan.

- d. Pernikahan. Ryff (1989) dan Kesebir & Diener (2008) menyatakan bahwa status pernikahan merupakan salah satu faktor prediktif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi, yang menikah, dan memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- e. Kesehatan (Ryff, 1989). Aspek kesehatan merupakan salah satu faktor prediktif yang dapat memengaruhi *Psychological Well-Being* (PWB). Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang baik cenderung memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi.

Setelah menikah, seorang perempuan umumnya akan mengikuti tempat tinggal dan aktivitas suaminya. Oleh karena itu, dalam tradisi pernikahan, pihak laki-laki biasanya membawa istri untuk tinggal bersamanya. Pada awal pernikahan, banyak pasangan yang belum memiliki rumah sendiri, sehingga seringkali mereka memilih untuk tinggal bersama orang tua dari pihak suami.

Menantu yang baru menikah dan tinggal bersama mertua pasti akan menghadapi berbagai kendala akibat perbedaan kehidupan dan kebiasaan keluarga. Setiap keluarga memiliki pola hidup yang unik. Pasangan yang tinggal dengan orang tua akan mengalami dinamika dan proses adaptasi yang lebih rumit dibandingkan pasangan yang hidup mandiri. Hubungan menantu dan mertua sering menjadi isu dalam pernikahan, dengan potensi sisi positif dan negatif (Saputra et al., 2014). Konflik antara menantu dan mertua cenderung lebih sering terjadi pada menantu perempuan dibandingkan laki-laki (Saputra et al., 2014).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus *case study* untuk mendalami *Psychological Well Being* pada istri yang tinggal bersama mertua. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi terhadap satu partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria partisipan meliputi: wanita dewasa berusia 20-30 tahun yang telah menikah maksimal lima tahun (pemilihan durasi pernikahan ini bertujuan untuk menjaga objektivitas data dengan asumsi berbagai konflik pernikahan telah terlewati sehingga fokus penelitian tetap pada *Psychological Well Being*), dan tinggal serumah dengan suami serta mertua. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman partisipan. Analisis data studi kasus dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada satu istri yang tinggal bersama mertua di kampung pengasinan kidul kabupaten serang, dengan berfokus kepada 6 dimensi *Psychological Weel Being*

1. Dimensi Penerimaan Diri

Kehidupan menantu perempuan yang tinggal serumah dengan mertua seringkali diwarnai potensi konflik. Akibat ketegangan yang mungkin timbul, mereka cenderung menginterpretasikan hal-hal positif sekalipun sebagai sumber masalah. Ketika seorang istri yang tinggal dengan keluarga suami mampu menerima dirinya dengan baik, hal ini menjadi fondasi yang kuat untuk penyesuaian diri yang efektif, yang pada gilirannya akan menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil Wawancara yang dilakukan kepada responden dengan inisial HL usia 23 tahun, menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerimaan diri istri yang tinggal dengan mertua. Awalnya HL merasa tidak nyaman dengan potensi konflik, kini ia mampu menerima kondisi tersebut. HL menekankan bahwa nilai spiritual sangat membantu proses penerimaan ini. Sebelum bisa menerima, ia mendekati diri pada Allah, menyadari bahwa semuanya adalah kehendak-Nya. Ini menunjukkan bahwa keyakinan spiritual menjadi sumber kekuatan dan pemahaman dalam menerima kehidupannya. Dan juga menyoroti betapa pentingnya spiritualitas sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan HL menerima kondisi hidup dengan mertua tidak hanya karena konflik rasional, tetapi juga diperkuat oleh keyakinan dan praktik spiritualnya. Keyakinan pada kehendak Tuhan memberikan perspektif luas dan mengurangi penolakan. Mendekatkan diri pada Allah memberikan kedamaian dan kekuatan batin dalam menghadapi potensi konflik, mempercepat penerimaan diri.

Penerimaan diri adalah modal penting dalam kehidupan yang memengaruhi seberapa baik seseorang dapat menyesuaikan diri. Ketika individu memiliki penerimaan diri yang baik, mereka cenderung lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi, termasuk lingkungan baru yang berbeda dari sebelumnya. Faktor keluarga dan hubungan di dalamnya juga berkontribusi pada kemampuan adaptasi. Tinggal bersama mertua sebagai seorang istri merupakan situasi yang menantang. Jika individu tidak berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mertua, hal ini dapat menyebabkan rendahnya penerimaan diri.

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan Putri & Wicaksono (2024) didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis istri yang tinggal bersama orang tua memiliki mayoritas rendah, hal ini dikarenakan adanya masalah akibat dari ketegangan dengan mertua. Hasil yang peneliti dapatkan di lapangan bahwasannya HL memiliki aspek penerimaan diri yang baik dalam kurun waktu 3 tahun, hal ini juga diperkuat dengan nilai-nilai spiritual.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)

Dalam dimensi ini, HL mengungkapkan bahwa ia memiliki hubungan yang baik dengan anggota keluarga selain mertua dan juga kedekatan dengan tetangga di sekitarnya. HL juga merasakan adanya umpan balik positif dalam hubungan sosialnya, seperti dukungan emosional, bantuan nyata, dan interaksi sosial yang menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki dukungan sosial yang kuat di luar hubungannya dengan mertua.

Hasil ini bertentangan dengan hasil penelitian Sweat (dikutip dalam Fitroh, 2011), bahwa lebih dari separuh pasangan menikah, yakni 60%, menghadapi kesulitan dalam relasi dengan mertua, khususnya antara menantu perempuan dan ibu mertua. Situasi tegang ini kerap terjadi pada masa-masa awal pernikahan, terutama bagi mereka yang tinggal bersama keluarga suami. Proses adaptasi terhadap peran dan tanggung jawab ganda sebagai istri dan menantu menjadi tantangan tersendiri bagi perempuan yang baru menikah.

3. Kemandirian (autonomy)

Berdasarkan wawancara, terlihat bahwa dalam hal kemandirian *psychological well-being*, HL mengalami kemajuan yang baik. Ia menyatakan bahwa kini ia sudah mampu bertindak mandiri, terutama dalam menghadapi situasi yang dulunya sulit ia terima, yaitu hidup bersama mertua. Keadaan tersebut awalnya memicu banyak ketegangan karena adanya perbedaan pendapat. Akan tetapi, responden berhasil menyesuaikan diri dan sekarang mampu mengelola dirinya dengan lebih baik serta mengambil keputusan sendiri meskipun berada dalam lingkungan yang memiliki dinamika emosional yang rumit

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Rohma & Syah (2021) menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri atau otonom.

4. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)

Selama tiga tahun tinggal bersama mertua, HL menunjukkan perubahan signifikan dalam penguasaan lingkungan. Awalnya malu dan kurang percaya diri berinteraksi karena perbedaan kebiasaan keluarga mertua yang gemar berkumpul, berbeda dengan pengalamannya, namun kini ia merasa lebih percaya diri dan bebas bertindak. Di sisi lain, responden juga merasakan kehangatan keluarga mertua, meskipun keluarga kandungnya berjauhan namun tetap harmonis. Proses adaptasi ini berhasil mengatasi kecanggungan awal akibat perbedaan budaya dan interaksi, meningkatkan kepercayaan diri HL untuk berinteraksi aktif dan merasa nyaman di lingkungan barunya, serta mengindikasikan integrasi sosial yang positif sebagai indikator penting *psychological well-being*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anissa & Handayani (2012) menunjukkan bahwa kemampuan istri untuk beradaptasi ketika tinggal di rumah keluarga suami memberikan hasil yang signifikan. Temuan ini mengisyaratkan bahwa sebagian besar istri mampu melewati proses penyesuaian diri dengan baik, yang ditandai dengan terjalannya komunikasi yang efektif. Komunikasi memegang peranan penting bagi istri dalam menyesuaikan diri dengan keluarga suami. Mengingat interaksi harian yang tak terhindarkan, komunikasi yang baik menjadi kunci untuk mencapai penyesuaian diri yang diharapkan.

5. Tujuan Hidup (Purpose in Life)

Tujuan hidup yang jelas dapat menjadi faktor penting dalam menjaga *psychological well-being*, terutama dalam situasi yang penuh tantangan seperti tinggal bersama mertua. HL mengungkapkan bahwa ia kini merasa memiliki arah dan makna dalam menjalani kehidupannya, meskipun tinggal satu atap dengan mertua. Ia menyadari bahwa kondisi tersebut tidak selalu mudah karena sering terjadi perbedaan pendapat dan gesekan dalam hubungan. Namun, hal itu tidak membuatnya kehilangan semangat. Justru, pengalaman tersebut mendorongnya untuk menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas, seperti membangun keluarga yang harmonis dan mandiri. HL merasa lebih kuat dan fokus dalam menjalani peran sebagai istri, ibu, dan menantu.

Dalam kondisi ini HL mampu melihat dinamika dalam rumah tangga besar bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang memberikan pelajaran dan arah. Dengan memiliki visi yang jelas terhadap peran dan tanggung jawabnya, ia dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi tujuan hidup dalam diri responden berkembang secara positif dan memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohma & Syah (2021) juga mengungkapkan bahwa subjek penelitian memiliki tujuan hidup yang jelas, yaitu membesarkan dan mendidik anak-anaknya dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran agama Islam.

6. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)

Dalam dimensi ini responden mengatakan bahwa Setelah menikah dan tinggal dengan mertua, responden yang menjalani pernikahan ta'aruf menunjukkan pertumbuhan pribadi signifikan, terutama dalam keterbukaan pada suami dan upaya memperbaiki hubungan pernikahan berlandaskan nilai spiritual. Tujuan menikah sebagai ibadah mendorongnya menciptakan kenyamanan di rumah melalui ibadah dan ikhtiar, menunjukkan pengembangan diri aktif dalam pernikahan dan spiritualitas. Adaptasi pernikahan tanpa pengenalan mendalam menjadi pendorong pertumbuhan pribadi, dengan upaya membangun keterbukaan dan memperbaiki hubungan mencerminkan kesadaran akan pentingnya perkembangan relasional. Penanaman nilai spiritual dan ibadah sebagai cara menciptakan kenyamanan adalah strategi koping berorientasi pertumbuhan dan pencarian makna. Tujuan menikah sebagai ibadah memberikan kerangka nilai kuat yang memotivasi perkembangan pribadi dan spiritual dalam lingkungan keluarga baru.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohma & Syah (2021) menunjukkan bahwa dalam aspek pertumbuhan pribadi, subjek mampu mengenali pengalaman-pengalaman baru dalam kehidupan pernikahannya saat ini. Selain itu, subjek juga telah menyadari potensi yang ada dalam dirinya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyoroti betapa pentingnya ilmu agama dalam menjaga kesejahteraan psikologis istri yang tinggal dengan mertua. Hasilnya menunjukkan bahwa bekal agama menjadi sumber kekuatan utama responden dalam menghadapi berbagai cobaan di awal pernikahan yang mempengaruhi psikologisnya. Kemampuan untuk selalu mengingat dan mendekat kepada Allah SWT terbukti efektif sebagai cara mengatasi masalah rumah tangga, hingga akhirnya responden mencapai kesejahteraan psikologis. Ini menekankan pentingnya landasan spiritual dalam dinamika kehidupan berkeluarga, terutama saat tinggal bersama keluarga besar.

Hal ini mengimplikasikan bahwa penguatan nilai-nilai agama dapat menjadi pelindung penting untuk menjaga dan memulihkan kesejahteraan psikologis, khususnya bagi istri yang beradaptasi dengan hidup bersama mertua. Meskipun tantangan awal pernikahan bisa menekan psikologis, internalisasi ajaran agama sebagai pedoman hidup memberikan ketahanan mental dan pandangan positif dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang pentingnya pendidikan agama dan praktik spiritual dalam mendukung kesejahteraan psikologis dalam konteks sosial dan keluarga yang kompleks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami ucapkan banyak banyak terimakasih kepada panitia Prosiding PPKN Untirta dan juga dosen kami yang telah membimbing atas penulisan artikel ini

DAFTAR REFERENSI

- Asminatun, T., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Keharmonisan keluarga pada wanita yang tinggal di rumah mertua: Bagaimana peran kematangan emosi dan penyesuaian diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 419–426.
- Dewi Munadiah Hasrullah, Khumas, A., & Jafar, E. S. (2023). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal bersama mertua. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 636–645. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1811>
- Diri, P., & Mertua, R. (2018). [Review of psychological well-being and adjustment in in-law households]. *Graduate Journal of Food Studies*, 5(2). <https://doi.org/10.21428/92775833.d1e3721f>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>

- Ilmiah, J., & Indonesia, M. (2024). Mutiara. Mutiara: Jurnal Ilmiah dan Pendidikan Indonesia, 2(4), 41–50.
- Mahasiswa, P., & Bekerja, Y. (2024). Kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 16(2), 102–110.
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan penyesuaian diri pada istri yang tinggal di rumah mertua. *Psikodimensia*, 15(1), 134.
- Nurchayati, S. W. K. (2022). Psychological well-being pada istri yang memiliki pasangan penyandang tuna netra. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Of, J., & Education, I. (2023). Psychological well-being perempuan yang... *Journal of Education and Psychology*, 4(2), 70–80.
- Pangemanan, A. D., Tiwa, T. M., & Kaumbur, G. E. (2022). Perbedaan psychological well-being pada wanita yang tinggal dengan orangtua atau mertua. *Jurnal Psikologi dan Keluarga*, 3(4), 335–339.
- Puccetti, N. A., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., Ong, A. D., Almeida, D. M., Ryff, C. D., Davidson, R. J., & Heller, A. S. (2021). Linking amygdala persistence to real-world emotional experience and psychological well-being. *Journal of Neuroscience*, 41(16), 3721–3730. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1637-20.2021>
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological well-being pada wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.93>
- Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 276–293. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091>
- Sari, M. A., & Monalisa, A. (2021). Psychological well-being karyawan: Studi literatur. *Syntax Idea*, 3(1), 161–170.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychology “Humanlight,”* 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>
- Wigunawati, E. (2019). [Article title unclear]. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 2(2), 185–197.
- Wulansari, O. D., & Setiawan, J. L. (2019). Hubungan antara psychological well-being dan marital adjustment pada remaja. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i1.906>