

Hal demikianlah yang membuat mereka memilih untuk tidak terlalu dekat dengan orang-orang disekitarnya.

Keadaan tersebut berbanding lurus dengan hasil dimensi kemampuan penguasaan lingkungan, bahwa sebagian besar dari para subjek ini cenderung tidak memiliki kemampuan dalam hal penguasaan lingkungan, hal tersebut disebabkan oleh tidak adanya hubungan hangat dengan orang-orang disekitarnya.

Ketidak mampuan penguasaan lingkungan para subjek tersebut dapat dilihat dari bagaimana ia tidak mampu menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya dan nilai-nilai yang dianutnya, sehingga ia tidak mampu menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya seperti seringkali menyalahkan keadaan lingkungan yang tidak memberikan dampak positif terhadap dirinya.

Adanya hubungan yang negatif dengan orang-orang disekitarnya membuat subjek ini tidak dapat bergerak bebas dalam lingkungannya. Budaya yang membatasi aktifitas fisik seorang wanita dalam lingkungan juga sangat mempengaruhi terjadinya tekanan sosial yang mengakibatkan kurang mampu untuk mengatur dirinya dalam kehidupan sehari-harinya dan tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan luar. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab bahwa wanita yang bercerai ini tidak memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan. Budaya tempat dimana mereka tinggal saat ini sangat membatasi ruang gerak wanita, dimana wanita masih terkonsep sebagai seorang yang harus bisa masak, menunggu suami datang bekerja, mengurus rumah tangga dan tidak diperkenankan memiliki derajat lebih tinggi dari laki-laki.

Berdasarkan apa yang sudah tampak di *pre test* dan *post test* bahwa dengan dilakukannya psikoedukasi kesehatan mental mampu merubah cara pandang dan pola pikir para subjek ke arah yang lebih positif dimana para subjek menunjukkan peningkatan pada kondisi *psychological well being*-nya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil uji statistik yang telah dilakukan dalam penelitian pengaruh psikoedukasi kesehatan mental terhadap peningkatan *psychological well being* pada istri yang menikah diusia dini dan bercerai dari suami pelaku kekerasan

dalam rumah tangga menunjukkan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi kesehatan mental terhadap peningkatan *psychological well being* pada istri yang menikah diusia dini dan bercerai dari suami pelaku kekerasan dalam rumah tangga dapat diterima.

Secara umum gambaran istri yang menikah diusia dini dan bercerai dari suami pelaku kekerasan dalam rumah tangga mampu mencapai *psychological well being* setelah diberikan psikoedukasi kesehatan mental. Wanita tersebut mulai mampu untuk menentukan apa yang menjadi kebutuhannya selama ini, apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya dan bagaimana caranya menilai bahwa kebutuhannya baik untuk dirinya dan kesemuanya ditentukan berdasarkan standar personalnya. Selain itu mereka memiliki keterarahan dalam hidupnya, bahwa segala rencana masa depannya sudah direncanakan dari saat ini. Mereka merasakan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalunya mempunyai keberartian dalam hidupnya sehingga dari kegagalan itu mereka bisa kembali menyusun target yang ingin dicapai dalam hidup. Selain itu para janda ini dapat menentukan apa yang harus dilakukannya untuk terus bertumbuh sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

B. Saran

1. Untuk subjek Penelitian

Agar tetap memiliki *psychological well being* yang stabil dan semakin meningkat diharapkan subjek untuk terus meningkatkan atau menjaga kondisi kesehatan mentalnya dengan cara sebagai berikut :

- a. Selalu menjaga hubungan baik dengan siapa saja, hal ini bisa dilakukan dengan saling menyapa terhadap siapa saja yang dijumpai subjek serta berbagi cerita dengan teman. Hubungan baik dengan banyak orang terutama dengan keluarga dan teman membantu subjek mengatasi tekanan hidup serta memberikan energi positif.
- b. Aktif melakukan kegiatan di lingkungan juga membantu subjek merasa lebih dihargai dan mengasah bakat serta minatnya. Hal ini menjadikan mental seseorang tetap sehat karena sering melakukan kegiatan yang mengasah kemampuannya.
- c. Masalah seringkali membuat seseorang putus asa dan hilang harapan, sehingga subjek diharapkan untuk segera mencari solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi dan berfikir positif untuk menyelesaikannya dengan baik.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Agar penelitian ini lebih komprehensif diharapkan untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel budaya. Hal tersebut akan memperkaya hasil

penelitian yang lebih spesifik tentang *psychological well being* pada wanita yang menikah diusia dini.