

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada janda dewasa awal di Kabupaten Aceh Utara. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika seseorang mampu menerima diri sendiri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mandiri, bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, punya tujuan hidup, dan terus mengembangkan diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 96 orang janda dewasa awal berusia 20–40 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *snowball sampling*, alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis berdasarkan enam aspek dari Ryff (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar janda dewasa awal berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang rendah (45,8%). Aspek yang paling rendah adalah hubungan positif dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak janda yang belum mampu menjalin hubungan sosial yang baik setelah kehilangan pasangan. Dukungan dari lingkungan sangat penting untuk membantu mereka bangkit dan menjalani hidup dengan lebih baik.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Janda, Dewasa Awal

ABSTRACT

This study aims to explore the psychological well-being of early adult widows in North Aceh Regency. Psychological well-being refers to a condition in which an individual is able to accept themselves, build positive relationships with others, be autonomous, adapt to their environment, have a sense of purpose in life, and continue to grow personally. This research employed a descriptive quantitative method with a total of 96 early adult widows aged 20–40 years as respondents. The sampling technique used was snowball sampling, and the instrument utilized was a psychological well-being scale based on Ryff's (2013) six aspects. The results showed that the majority of early adult widows were in the low category of psychological well-being (45.8%). The lowest aspect identified was positive relations with others. This indicates that many widows still struggle to establish good social relationships after losing their spouses. Support from the surrounding environment is crucial to help them recover and live better lives.

Keywords: *Psychological Well-Being, Widow, Early Adulthood*