

## **GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA**

### **AN OVERVIEW OF THE *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* OF ADOLESCENTS EXPERIENCING PARENTAL DIVORCE**

**Ajeng Prisila Sukma Dewi<sup>1</sup>, Ainuriza Ridho Rahmatullah<sup>2</sup>**  
Universitas MercuBuana Yogyakarta, <sup>2</sup> UniversitasMercuBuanaYogyakarta  
[\\*200810804@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:*200810804@student.mercubuana-yogya.ac.id)  
[082247565276](tel:082247565276)

---

#### **ABSTRAK**

Penelitian dengan judul “Gambaran Psychological Well-Being Remaja yang Orang tuanya Bercerai” ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologis. Penelitian ini menekankan pada sudut pandang subjek penelitian. Tujuan Peneliti melakukan penelitian ini adalah ingin mengetahui lebih dalam mengenai gambaran Psychological Well-Being anak yang orang tuanya mengalami perceraian. Dalam penelitian ini terdapat 3 subjek penelitian, dengan 1 Significant Other pada setiap subjek. Subjek penelitian adalah remaja, dengan rentang perceraian orang tua minimal 2 tahun saat penelitian ini dilakukan. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan wawancara mendalam. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa Gambaran Psychological Well-Being remaja yang orang tuanya bercerai dapat dilihat dari Hubungan anak dengan orang tua, Pandangan anak terhadap dirinya, Coping yang dilakukan terhadap peristiwa perceraian yang terjadi, makna kebahagiaan pasca perceraian, dan Harapan masa depan anak.

*Key Word: Remaja, Psychological Well-Being, Perceraian.*

#### **ABSTRACT**

*The research entitled "An Overview of Psychological Well-Being of Adolescents Experiencing Parental Divorced" is a qualitative research with a Phenomenological approach. This research emphasizes the point of view of the research subject. The purpose of the researcher in conducting this research is to find out more about An Overview of Psychological Well-Being of Adolescents Experiencing Parental Divorced. In this study, there were 3 research subjects, with 1 Significant Other in each subject. The research subjects were adolescents, with a minimum range of parental divorce of 2 years when this study was conducted. Data collection was conducted through in-depth interviews. In this study, the results showed that the Psychological Well-Being of adolescents whose parents were divorced could be seen from the adolescents relationship with their parents, the adolescents view of themselves, Coping with the divorce event that occurred, the meaning of happiness after divorce, and the adolescents future hopes.*

*Key Words: Adolescents, Psychological Subjective Well-Being, Divorce.*

#### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Tolukun (2020) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa terjadinya berbagai pengalaman perkembangan yang dialami seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Perubahan perkembangan tersebut banyak terjadi dalam

lingkungan keluarga. Keluarga adalah tempat pertama seseorang dalam belajar melakukan segala sesuatu. Keluarga yang harmonis, akan membuat seluruh anggota keluarga bahagia dan memudahkan segala proses kehidupan yang akan dimulai oleh seseorang. Kona (2019) berpendapat bahwa fungsi keluarga sangatlah penting dalam kehidupan manusia, karena keluarga merupakan tempat dimana seseorang tumbuh, berkembang dan membentuk kepribadiannya, sehingga apabila fungsi keluarga tidak terlaksana dengan baik maka akan sangat berdampak besar pada kehidupan manusia, pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Azra (2017) mengatakan bahwa keharmonisan dalam keluarga dapat membuat anak dapat merasakan dan memahami petunjuk serta nasehat orang tuanya meskipun tidak hadir secara langsung di hadapannya. Keluarga yang hubungan antar anggotanya tidak harmonis, penuh konflik, atau memiliki kendala komunikasi dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada anaknya. Maka, dapat disimpulkan bahwa keluarga yang harmonis dapat menjadi tempat terbaik bagi anak untuk membentuk kepribadian dan bertumbuh kembang, begitu juga sebaliknya. Namun, tidak semua keluarga memiliki segala sesuatu yang dibutuhkan anggota keluarga untuk berkembang. Kehidupan keluarga akan selalu ada konflik. Konflik tersebut bisa dari berbagai hal, misalnya komunikasi, ekonomi, dan bahkan prinsip. Banyak konflik yang akhirnya mengakibatkan perceraian.

Dewi (2015) menyebutkan bahwa perceraian secara umum membawa risiko yang besar bagi anak, baik secara psikologis, kesehatan, maupun akademis. Di bidang medis, ditemukan bahwa anak-anak yang orang tuanya bercerai mempunyai lebih banyak masalah kesehatan dan lebih sering menggunakan layanan medis dibandingkan anak-anak yang berkeluarga utuh. Perceraian harus dihindari karena dampak negatif yang mungkin timbul. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis pada 28 Februari 2024, jumlah perceraian di Indonesia diperkirakan mencapai 463.654 pada tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa perceraian yang ada di Indonesia cukup banyak. Banyaknya perceraian tersebut dapat menjadi gambaran, berapa banyak anak-anak yang orang tuanya bercerai.

Kona (2019) mengungkapkan bahwa Dampak negatif yang terjadi pada anak dari orang tua yang bercerai adalah reaksi emosi negatif dan trauma. Emosi negatif yang muncul akibat perceraian orang tuanya menyebabkan ia ditinggalkan, diabaikan, dan tidak pernah merasakan kasih sayang atau perhatian. Padahal seharusnya masa remaja adalah masa saat seseorang mencari jati dirinya. Masa saat lingkungan diperlukan sebagai dukungan penuh dalam mencapai potensi yang dimiliki. Selain itu dampak dari perceraian yang telah dikemukakan oleh Tia Ramadhani (2016) Dampak perceraian orang tua terhadap anak-anak terutama remaja akan merasakan kemarahan, takut, tertekan, dan merasa bersalah. Perkembangan remaja akan terganggu akibat dari disharmoni sebagai akibat dari perceraian. Hal ini berakibat pada turunnya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja.

Psychological Well-Being atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) menjelaskan apakah kehidupan seseorang tersebut berjalan dengan baik atau tidak. Psychological Well-Being yang baik bukan berarti seorang individu selalu merasa nyaman dan dapat mengelola pengalaman emosi yang menyakitkan (misalnya kekecewaan, kegagalan, kesedihan). Psychological Well-Being dianggap buruk ketika emosi negatif seseorang bersifat ekstrem atau bertahan lama hingga mengganggu kemampuan seseorang untuk beraktivitas sehari-hari.

Individu dengan Psychological *Well-Being* yang tinggi memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, pengaruh positif yang lebih tinggi, dan pengaruh negatif yang lebih rendah. Psychological *well-being* yang tinggi dikaitkan dengan hubungan emosional yang erat, pandangan hidup yang positif, tujuan karir, dan hubungan positif dengan teman dan figur ayah setelah perceraian. Perceraian orang tua juga menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan rendahnya Psychological *well-being* yang berdampak dalam kehidupan sehari-hari dan mengakibatkan bagaimana cara seseorang bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai gambaran *Psychological Well-Being* anak yang orang tuanya mengalami perceraian dan melihat bagaimana anak bertindak setelah mengalami peristiwa perceraian orang tua. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dinilai peneliti mampu menggambarkan secara mendalam mengenai *Psychological Well-Being* Remaja yang orang tuanya bercerai. Penelitian kualitatif dinilai dapat menangkap makna dari perceraian bagi anak dalam kehidupan sehari-harinya, bagaimana mereka menjalani kehidupan, dan harapan mereka terhadap kehidupan yang mereka jalani. Dengan mengetahui gambaran *Psychological Well-Being* anak yang orang tuanya bercerai secara lebih mendalam, diharapkan akan berguna untuk merancang program intervensi yang lebih tepat guna bagi anak yang orang tuanya bercerai.

## METODE

Penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-Being* Remaja yang orang tuanya mengalami perceraian” menggunakan penelitian jenis kualitatif dengan pendekatan Fenomenologis. Penelitian ini lebih menekankan pada sudut pandang subjek. Penelitian kualitatif dipilih karena penelitian yang hendak dilakukan membutuhkan hasil yang lebih menekankan makna dibandingkan generalisasi. Penelitian ini adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan orang serta perilaku yang dapat diamati. Pendekatan fenomenologis dipilih karena sesuai dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan yaitu melihat lebih dalam pengalaman hidup seorang remaja yang mengalami fenomena perceraian orang tua. Pendekatan fenomenologis dinilai

oleh penulis mampu mempelajari bagaimana individu merasakan pengalaman dan memaknai pengalaman yang terjadi tersebut.

## HASIL

Subjek A ia mengalami perceraian orang tua pada usia 14 tahun akibat konflik ekonomi. Setelah perceraian, Subjek A sempat tinggal bersama ayahnya, namun karena ketidakcocokan setelah sang ayah menikah lagi, Subjek A kini tinggal bersama ibunya. Ayah Subjek A tidak bekerja, sementara ibunya harus meminjam uang untuk kebutuhan sehari-hari, yang memicu konflik rumah tangga. Subjek A memutuskan berhenti sekolah seminggu sebelum wawancara karena merasa tidak nyaman dengan perlakuan keluarga dari pihak ayah. Meski awalnya menolak, ibunya akhirnya mendukung keputusan tersebut dan mendorong Subjek untuk tetap produktif, seperti membantu ibunya membuat kue dan mengantarkan kue ke warung dan toko. Subjek A cenderung memiliki hubungan baik dengan Ibu subjek. Berbeda dengan hubungan Subjek A dengan Ibu, Hubungan Subjek A dengan Ayahnya tidak begitu baik. Sifat yang dimiliki subjek A berkembang seiring perceraian terjadi menjadi semakin kental, baik sifat positif dan negatif subjek. Dalam hal kebahagiaannya Subjek A mengaku bahwa kebahagiaan yang ia dapat setelah perceraian berasal dari kebebasan yang ia dapatkan. Jika sebelumnya penuh pengawasan orang tua, setelah perceraian Subjek A mengaku menjadi lebih bebas bergaul. Subjek A ingin menjadi anak sukses yang dapat membahagiakan Ibu. Untuk mewujudkan harapannya ia mengambil langkah dengan mulai belajar jualan membantu Ibu, ia belajar cara berbisnis. Subjek A memiliki personality yang suka menolong, suka membantu, dan memiliki sifat tidak tegaan sangat mempengaruhi Psychological well-being. Dukungan sosial yang didapatkan dari Ibu Subjek A dan dukungan sosial yang tidak didapatkan subjek dari Bapak Subjek setelah perceraian terjadi memberikan dampak yang signifikan terhadap subjek A. Berdasarkan wawancara dengan significant other, Subjek A dipandang sebagai pribadi yang positif, suka menolong, berempati, dan giat membantu ibunya serta belajar bisnis. Meskipun demikian, Subjek A memiliki kebiasaan negatif berupa konsumsi minuman keras untuk mengalihkan pikiran. Ia memandang lingkungannya cukup negatif. Narasumber meyakini bahwa dengan tekad dan kerja keras, Subjek A mampu meraih cita-citanya.

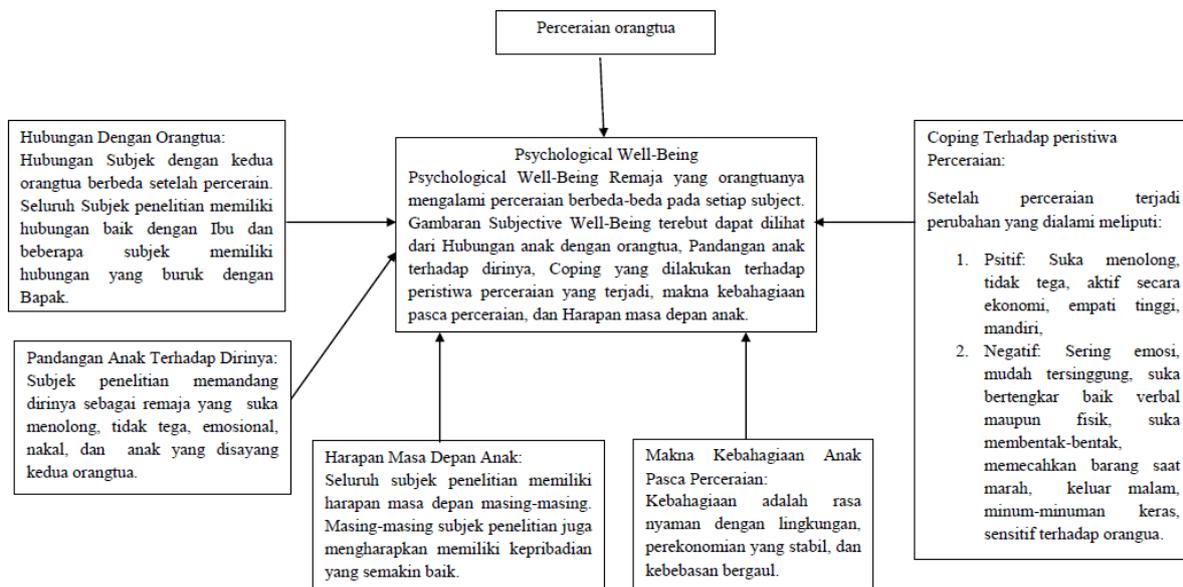
Subjek B mengalami perceraian orang tua sejak usia 12 tahun akibat permasalahan ekonomi, dan kini tinggal bersama ibunya. Subjek pernah terlibat dalam konflik perebutan hak asuh serta mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) oleh ayahnya saat masih di bangku SD. Hingga kini, kedua orang tua Subjek belum menikah kembali. Saat perceraian, Subjek B juga menjadi objek perebutan hak asuh. Orang tua Subjek B saling meminta subjek untuk tinggal bersama mereka. Akhirnya Subjek B memilih ibunya, namun terjadi ketidakpuasan dari Bapak subjek B. Bapak Subjek B juga menggunakan uang untuk menarik perhatian Subjek B. Selama proses perceraian, Subjek B

sering menyaksikan pertengkaran fisik antara orang tuanya dan pernah menjadi korban kekerasan dari ayahnya. Akibat pengalaman tersebut, Subjek B sempat menolak mengakui ayahnya sebagai figur orang tua. Namun, ibunya tetap mengingatkan bahwa ayahnya tetap merupakan bagian dari keluarganya. Meskipun orang tuanya bercerai, Subjek B merasa tetap mendapat kasih sayang dari keduanya, meskipun dengan cara yang berbeda. Tinggal bersama ibunya, Subjek merasa lebih diperhatikan dan dimanja, sementara ayahnya yang tinggal terpisah menunjukkan perhatiannya melalui pemberian uang. Sisi positif yang didapatkan adalah adanya rasa empati terhadap sesama anak yang orang tuanya bercerai. Sisi negatif yang didapatkan akibat perceraian orang tuanya adalah ia menjadi emosional. Kalau bicara sering membentak-bentak. Memiliki rasa dendam dan suka membanting barang saat marah. Subjek B juga mengatakan bahwa setelah perceraian kebutuhannya lebih tercukupi. Perekonomian yang naik setelah perceraian orang tua merupakan hal baik menurut subjek B. Setelah perceraian Ibu subjek B bekerja sehingga dapat menghidupi Subjek B. Kebutuhan-kebutuhan subjek B mulai lebih tercukupi setelah perceraian terjadi. Subjek B mengaku ia memiliki harapan meski tidak memiliki tujuan hidup. Subjek B mengaku ingin mencoba bekerja untuk membeli banyak hal yang beberapa belum kebeli dan ingin membalas kebaikan Ibu dan Bapak. Namun dengan rasio pembalasan yang berbeda, Subjek B ingin banyak membalas kebaikan Ibu lebih dari membalas kebaikan Bapak. Faktor internal yang mempengaruhi Subjek B adalah Personality. Subjek B merasa bahwa orang yang melukai ego Subjek harus dibalas sama dengan apa yang mereka lakukan. Adanya dukungan sosial dari sahabat terdekat dan Ibu Subjek memberikan pengaruh positif terhadap Subjek. Teman dekat subjek selalu menjadi pendengar yang baik, membuat subjek nyaman sehingga dapat meringkankan beban pikiran subjek. Wawancara yang dilakukan peneliti kepada orang terdekat Subjek B, mengatakan bahwa Subjek B memiliki pandangan negatif terhadap dirinya dan lingkungannya. Subjek sering merasa tidak nyaman di tempat-tempat yang seharusnya ia merasa nyaman. Narasumber mengatakan bahwa Subjek B memiliki kasih sayang, punya empati, sering menagis jika melihat hal-hal sedih.

Subjek C yang mengalami perceraian orang tua pada usia 15 tahun akibat konflik ego dan tuduhan perselingkuhan yang tidak terbukti. Setelah perceraian pada tahun 2022, Subjek C tinggal bersama ibu dan dua saudaranya. Hingga kini, kedua orang tua Subjek belum menikah kembali. Menurut Subjek C, hal yang paling terasa setelah perceraian adalah hilangnya kebersamaan dalam keluarga. Ia dan kakaknya sempat berupaya menyatukan kembali kedua orang tuanya, karena tuduhan perselingkuhan terhadap ibunya terbukti tidak benar, namun usaha tersebut ditolak oleh sang ibu. Sebagai remaja, Subjek C kerap menghadapi masalah sosial baik di lingkungan keluarga maupun pertemanan. Untuk mengatasinya, Subjek lebih memilih menyelesaikan permasalahan secara terbuka dan hati-hati agar tidak terjadi kesalahpahaman besar seperti yang terjadi pada orang tuanya. Subjek C mengaku memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya pasca perceraian. Meskipun tinggal bersama ibunya, Subjek rutin menghabiskan waktu di rumah ayahnya setiap akhir pekan.

Subjek C merasa tetap disayangi oleh kedua orang tuanya setelah perceraian. Ibunya menunjukkan kasih sayang saat tidak sibuk, meskipun Subjek merasa perhatian lebih sering diberikan kepada adiknya. Hal serupa juga dirasakan dari ayahnya, yang menurut Subjek lebih memerhatikan adiknya saat mereka bersama. Subjek C mengaku lebih sensitif terhadap ibunya dan merasa kurang nyaman di rumah, terutama saat membicarakan soal keuangan. Ia enggan meminta uang kepada ayahnya karena merasa kasihan, mengingat ayahnya jarang bekerja. Ketidaknyamanan di rumah dipicu oleh suasana emosional ibu yang sering bad mood dan marah. Meskipun demikian, Subjek menilai ada sisi positif dari perceraian, yaitu menjadi lebih ekstrovert dan memiliki hubungan sosial yang baik di sekolah. Ia akrab dengan teman-temannya, suka bercanda, dan sering membantu mereka. Namun, dampak negatif yang dirasakan adalah mudah tersinggung, mudah marah, dan cenderung merasa malas. Setelah perceraian Subjek C menjadi anak yang ekstrovert, terbuka, dan humoris, bercerita apapun kepada teman, namun sifat tersebut tidak ada saat pulang kerumah. Subjek menjadi pendiam saat di rumah. Terlepas dari semua yang terjadi pada Subjek C, ia merasa tetap optimis mengenai tujuan hidupnya. Subjek merasa dirinya harus sukses, memiliki pasangan yang sabar, ingin memiliki keluarga yang harmonis, membahagiakan orang tua. Personality, rasa memaafkan, dan spirituitas sangat mempengaruhi Psychological Well-being Subjek C. Faktor Eksternal yang mempengaruhi Subjek C adalah dukungan dari sahabat serta Kakak Subjek. Teman subjek menjadi tempat bercerita dan membantu Subjek C jalan-jalan untuk meringankan beban Subjek C. Berdasarkan wawancara dengan saudara Subjek C, diketahui bahwa Subjek bersikap berbeda di rumah dan di luar. Di rumah, Subjek cenderung pendiam, sedangkan saat di luar bersama teman atau membantu kakaknya, Subjek lebih ceria. Narasumber menilai Subjek sebagai pribadi yang suka menolong, cepat tanggap terhadap teman, serta bersikap netral dan berpikir matang sebelum mengambil sikap. Meskipun terkadang emosional, Subjek dinilai cukup berkepal dingin

### Bagan Kesimpulan Hasil Temuan



### PEMBAHASAAN

Gambaran mengenai Psychological Well-Being remaja yang mengalami perceraian orang tua berbeda-beda dari setiap subjek. Dari ketiga subjek penelitian, gambaran sychological Well-Being berbeda-beda, tidak ada yang persis sama. Perbedaan tersebut dikarenakan perbedaan peristiwa perceraian dan cara subjek untuk menerima dan memandang peristiwa perceraian tersebut. Rasa syukur, kemampuan memaafkan, personality, spiritualitas, serta dukungan sosial sangat berperan dalam Psychological Well-Being subjek penelitian.

Rasa syukur dapat dilihat dari subjek B yang merasa bahwa dalam kekacauan Perceraian, subjek merasa bersyukur orang tua subjek masih menyayangi subjek, dengan caranya masing-masing. Berdasarkan penelitian dari Yuliana Intan Lestari (2021) mengatakan bahwa Kebesyukurannya seseorang mempengaruhi tercapainya kondisi psikologis yang bahagia dan sejahtera pada individu (*Psychological Well-Being*). Pendapat ini juga didukung oleh penelitian dari Amelia Sari (2023) mengatakan bahwa rasa syukur atau gratitude mempengaruhi *Psychological Well-Being*. Wood, Joseph, & Maltby (2009) melakukan studi untuk menguji apakah rasa syukur memprediksi kesejahteraan psikologis di atas domain dan aspek model lima faktor. Hasilnya, terdapat korelasi antara aspek Lima Besar, rasa syukur, dan *Psychological Well-Being*. Terdapat korelasi positif antara rasa syukur dengan *Psychological Well-Being*. Rasa syukur yang dimiliki subjek dapat merasa bahwa dirinya cukup beruntung hingga dapat

meningkatkan kebahagiaan, rasa optimis, serta harga diri. Dapat disimpulkan bahwa rasa syukur cukup signifikan mempengaruhi subjek B.

Aspek lain yang mempengaruhi Psychological Well-Being adalah sikap memaafkan, yang secara signifikan dapat dilihat dari sikap dan sifat subjek. Worthington (2007) mengatakan bahwa orang yang merasa dirinya tidak nyaman dan aman akan memiliki sikap memaafkan yang rendah. Tingginya sikap memaafkan seseorang, baik memaafkan orang lain maupun memaafkan diri sendiri, dapat meningkatkan Psychological Well-Being. Dengan memaafkan seseorang menerima apa yang terjadi, membebaskan rasa marah, dan dapat melupakan hal-hal menyakitkan yang terjadi pada mereka.

Pada penelitian terhadap Subjek A aspek yang mempengaruhi secara signifikan Gambaran Psychological Well-Being subjek adalah aspek *personality*. Subjek yang suka menolong, suka membantu dan sifat subjek yang tidak tega. Sifat yang dimiliki tersebut subjek memiliki banyak teman sehingga meningkatkan hubungan yang positif dengan lingkungan pertemanan. Subjek B memiliki kepribadian yaitu kemarahan yang sering meluap serta empati. Subjek C memiliki kepribadian yang menerima dan tenang. Personality yang buruk akan berdampak pada buruknya Psychological Well-Being, begitu juga sebaliknya, Personality yang baik berdampak positif terhadap Psychological Well-Being seseorang. Personality dipandang sebagai dasar dari bagaimana subjek bereaksi dan bertindak terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.

Penelitian dari Vinothkumar M (2015) mengatakan bahwa tingkat spiritualitas remaja memiliki hubungan dengan Psychological Well-Being. Dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara Psychological Well-Being dengan Spiritualitas. Berdasarkan Penelitian tersebut, siswa remaja yang melakukan rutinitas keagamaan seperti berdoa, pergi ke masjid, dan melaksanakan kewajiban keagamaan memberikan dampak positif. Dampak positif yang dimaksud dapat berupa memiliki rasa aman, menanamkan harapan pada diri, menumbuhkan budi pekerti yang baik, serta membantu meredakan stress.

Psychological Well-Being juga dipengaruhi oleh Dukungan Sosial. Dukungan sosial yang didapatkan dari Ibu Subjek A dan dukungan sosial yang tidak didapatkan subjek dari Bapak Subjek A setelah perceraian terjadi memberikan dampak yang signifikan terhadap subjek A. Dukungan dari Ibu subjek membuat subjek belajar membantu Ibu subjek berbisnis. Dukungan sosial yang tidak subjek

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

dapatkan dari Bapak Subjek membuat subjek putus sekolah. Hal ini selaras dengan penelitian dari Muji R. Saputra (2020) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap Psychological Well-Being. Dukungan Sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitar dapat membuat Subjek merasa berharga, nyaman, dan mampu menghadapi permasalahan disekitar. Berdasarkan penelitian dari Andani, T. P. (2020) orang tua perlu menjaga dan memperhatikan kualitas hubungan orang tua dengan anak, sehingga anak dapat menerima dengan baik perceraian yang terjadi dan tidak ada permasalahan yang dapat merugikan anak dikemudian hari. Jika anak merasa dirugikan dan tidak merasa adanya dukungan sosial, anak akan merasa tidak nyaman, rendah diri, dan pesimis. Dukungan sosial yang tidak didapatkan dari orang tertentu dapat berdampak buruk pada kehidupan subjek. Hubungan orang tua dengan subjek setelah perceraian berhubungan erat dengan dukungan sosial yang diberikan orang tua subjek.

Selain hubungan sosial dengan orang tua, hubungan positif subjek dengan orang lain yang ada di sekitar subjek juga mempengaruhi Psychological Well-Being. Hubungan yang positif ditandai dengan daya tanggap, yang berarti tersedia secara emosional dan selaras dengan kebutuhan satu sama lain. Daya tanggap ini menciptakan ikatan keterikatan yang aman dan menumbuhkan rasa aman dan keintiman dalam hubungan. Lebih jauh lagi, hubungan positif melibatkan kerja sama dan kolaborasi, di mana kedua individu bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama dan mendukung upaya satu sama lain. Hal ini meningkatkan perasaan keterhubungan dan tujuan bersama, yang mengarah pada rasa kepuasan dan kesejahteraan (well-being) yang lebih besar. Sesuai dengan penelitian dari Antigoni Mertika (2020) yang menyatakan bahwa Peningkatan efek hubungan positif dengan orang lain terhadap kesehatan emosional dan fisik telah berulang kali didokumentasikan melalui penelitian eksperimental dan longitudinal dan hubungan positif secara luas dianggap sebagai salah satu pilar kesejahteraan (well-being).

Menerima dirinya sendiri berarti menerima segala yang terjadi dalam hidupnya, baik positif atau negatif. Dalam hal ini mencakup penerimaan diri secara fisik, perlindungan diri dari kritik negatif, dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Orang yang memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi dikarenakan mereka mengembangkan harga diri dengan baik, sebagian karena orang lain menghargai orang tersebut, dan beberapa orang dengan penerimaan diri yang rendah memiliki orang tua yang kurang

berempati selama masa kanak-kanaknya. Akibatnya, di masa dewasa, mereka mungkin memerlukan penghargaan yang lebih kuat dari orang lain dibandingkan kebanyakan orang. Dalam penelitian oleh Hasanah (2018) perasaan rendah diri, malu, tidak puas diri, dan harga diri yang merupakan gejala rendahnya penerimaan diri. Setelah perceraian orang tua, anak mulai memandang dirinya sebagai anak yang berbeda dengan sebelumnya. Subjek A memandang dirinya sebagai remaja yang suka menolong, tidak tega, dan nakal, disayang Ibu namun tidak disayang oleh Bapaknya. Subjek B dan C memandang dirinya sebagai anak yang disayang kedua orang tua. Dalam penelitiannya Carson & Langer (2006) mengatakan bahwa penerimaan diri memegang peranan yang sangat penting dalam kesehatan mental. Itu sebabnya, penerimaan diri yang rendah dapat mengakibatkan berbagai emosi kesulitan, termasuk kemarahan yang tidak terkendali dan depresi.

Setelah perceraian terjadi maka akan banyak terjadi coping yang akan dilakukan oleh anak. Coping tersebut dapat berupa hal positif maupun negatif. Berdasarkan hasil penelitian, setelah perceraian terjadi perubahan yang dialami subjek penelitian meliputi: (1) Positif: Suka menolong teman yang kesusahan, tidak tega terhadap apa yang menimpa orang lain, aktif secara ekonomi karena perekonomian yang berbeda setelah perceraian, empati tinggi terhadap sesama, mandiri, (2) Negatif: Sering emosi, mudah tersinggung terhadap ucapan atau perbuatan seseorang, suka bertengkar baik verbal maupun fisik, suka membentak-bentak, memecahkan barang saat marah, keluar malam, minum-minuman keras, sensitif terhadap orang tua dll. Secara keseluruhan coping yang dilakukan oleh subjek penelitian terjadi karena dampak perceraian orang tua baik dampak dari psikologis maupun fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Lestari, D. W. (2013) bahwa anak yang orang tuanya bercerai akan melakukan berbagai macam coping untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang hadir pasca perceraian orang tua. Menurut Folkman, S. (1984) Coping yang dilakukan tersebut berfungsi sebagai cara pemulihan diri yang dilakukan akibat dari permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seseorang. Coping yang dilakukan subjek merupakan bentuk pemulihan diri dari permasalahan masing-masing subjek dalam lingkungannya.

Setelah perceraian terjadi, subjek penelitian menggambarkan makna kebahagiaan sebagai rasa nyaman dengan lingkungan, perekonomian yang stabil, dan kebebasan bergaul. Seligman (2002) mengatakan bahwa seseorang yang bahagia adalah seseorang yang hidupnya menyenangkan dan

bermakna. Rasa senang dan makna kebahagiaan subjek berhubungan dengan peristiwa perceraian yang terjadi. Permasalahan utama saat perceraian yang semakin membaik membuat subjek memaknai kebahagiaan tersebut. Subjek menginginkan kebahagiaan mendapatkan rasa nyaman terhadap lingkungan sekitar subjek, subjek menginginkan perekonomian yang stabil pasca perceraian. Musafiri, M. (2023) mengatakan bahwa anak yang memiliki kondisi psikologis yang baik akan memiliki kehidupan yang lebih bermakna dan juga dapat mencapai tujuan hidupnya. Beberapa anak yang orang tuanya mengalami perceraian akan merasakan masa depan yang tidak dapat dibayangkan, seperti yang telah dikatakan subjek B dalam penelitian ini, namun beberapa anak tetap merasa masa depan adalah masa yang penuh harapan. Subjek dalam penelitian ini juga mengharapkan masa depan masing-masing. Menjadi anak yang baik kepada orang tua, menjadi sahabat yang baik, menjadi orang sukses, serta mengharapkan memiliki kepribadian yang lebih baik. Dengan Psikologis anak yang baik, berbagai harapan tersebut tentu akan dapat tercapai. Penelitian ini fokus untuk mengetahui Gambaran Psychological Well-Being remaja yang orang tuanya mengalami perceraian. Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu perolehan data hanya dilakukan melalui wawancara dan wilayah penelitian dilakukan hanya di Kabupaten Madiun. Untuk memperoleh data yang lebih akurat, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperbanyak cara perolehan data dan pelaksanaan penelitian dapat dilakukan di beberapa wilayah di Indonesia.

## **KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Gambaran Psychological Well-Being Remaja yang Orang tuanya Mengalami Perceraian” didapatkan data bahwa Gambaran Psychological Well-Being Remaja yang orang tuanya mengalami perceraian berbeda-beda pada setiap subject. Beberapa subjek memiliki Rasa Syukur, Kemampuan Memaafkan, Personality, Spiritualitas, dan Dukungan Sosial yang tinggi, tetapi juga ada yang rendah. Hubungan anak dengan orang tua ada yang baik dan ada yang buruk. Hubungan baik dikarenakan perceraian yang berlangsung baik dan kedua orang tua masih

berhubungan dengan subjek. Hubungan yang buruk terjadi karena perceraian yang berlangsung buruk dan hubungan antara orang tua dan anak memburuk setelah perceraian. Pandangan anak terhadap dirinya, Coping yang dilakukan terhadap peristiwa perceraian yang terjadi, makna kebahagiaan pasca perceraian, dan Harapan masa depan anak juga berbeda-beda.

### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan penulis, terdapat beberapa saran yang akan penulis sampaikan. Bagi orang tua yang mengalami perceraian, usahakan untuk tetap bersikap baik dan menjadi orang tua yang baik bagi anaknya setelah perceraian terjadi. Bagi remaja yang orang tuanya bercerai, untuk tetap semangat, tingkatkan rasa syukur, kemampuan memaafkan, Personality, dan Spiritualitas. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama, agar menyelidiki secara mendalam dengan teknik perolehan data yang berbeda, tidak hanya dengan wawancara tetapi dapat menggunakan teknik observasi, angket, studi kasus dan lain-lain agar dan dapat menemukan berbagai hal yang diperlukan untuk membantu anak yang kesulitan pasca perceraian orang tuanya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andani, T. P. (2020). Hubungan penerimaan diri dan harga diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 222–233. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11540>
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, 5(3), 529-540.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585–1596. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.033>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Collier, A. F., Wayment, H. A., & Wolf, M. (2020). Do-it-yourself activities and subjective well-being. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 231-248.
- Dewi, D. K., Wijaya, P. N., & Puteri, A. P. (2022). The relationship between psychological well-being and adversity quotient on fresh graduates during the coronavirus pandemic. *Innovation on*

- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2008). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- M, VINOTHKUMAR. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and pro-social behaviour. *Indian Journal of Positive Psychology*. 6. 361-366.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Hasanah, V. N. (2018). Peningkatan penerimaan diri siswa kelas XI SMK SMTI Yogyakarta menggunakan konseling kelompok rational emotive behavior. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 215-225.
- Hoffnung, M., Hoffnung, R. J., Seifert, K. L., Hine, A., Pausé, C., Ward, L., Signal, T., Swabey, K., Yates, K., & Smith, R. B. (2019). *Lifespan development (4th Australasian ed.)*. Queensland: John Wiley and Sons Australia, Ltd.
- Kasingku, J. D., Sanger, A. H., & Gumolung, D. A. G. (2022). Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya. *KOLONI*, 1(4), 313-319.
- Kona, B. C., Ranimpi, Y. Y., & Soegijono, S. P. (2019). Subjective Well-being in Broken Home Individual: A Case Study in Ambon. *PSIKODIMENSIA*, 18(1), 49-59.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(1), 135–144. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Mauliddina, S., Puspitawati, A., Aliffia, S., Kusumawardani, D. D., & Amalia, R. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingginya Angka Perceraian Pada Masa Pandemi Covid-19: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 10-17.
- Mertika, Antigoni & Mitskidou, Paschalia & Stalikas, Anastassios. (2020). “Positive Relationships” and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*. 25. 115. 10.12681/psy\_hps.25340.
- Muji R. Saputra, S. Psi & Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M. DevPract (2020). Relationship Between Social Support and Psychological Well Being of the Final Year Students. *E3S Web Conf.* 202 12027 (2020). DOI: 10.1051/e3sconf/202020212027.

- Musafiri, M. (2023). Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 12, 157-176. 10.30739/darussalam.v12i2.2319.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schütz, F. F., Bedin, L. M., & Sarriera, J. C. (2019). Subjective well-being of Brazilian children from different family settings. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 737-750.
- Shin, Huiyoung & Park, Chaerim. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13, 1051968. 10.3389/fpsyg.2022.1051968.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Tolukun, Threesje. (2020). *Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Universitas Negeri Manado: <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP> Vol. 6, No.4, Desember 2020
- Wells, L. E., & Rankin, J. H. (1986). The Broken Homes Model of Delinquency: Analytic Issues. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 23(1), 68–93. doi:10.1177/0022427886023001005
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yárnoz-Yaben, S., & Garmendia, A. (2016). Parental divorce and emerging adults' subjective well-being: The role of “carrying messages”. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 638-646