

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap pasangan menginginkan keutuhan dalam membangun rumah tangga. Namun realitas menunjukkan angka perceraian kian meningkat. Adanya tekanan sosial di masyarakat (*social pressure*) bahwa bercerai bukan merupakan hal yang tabu atau aib di masyarakat, bercerai sudah menjadi hal yang biasa. Perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya hubungan suami istri karena ketidakcocokan antara keduanya dan diputuskan oleh hukum. Perceraian merupakan peralihan besar dalam penyesuaian dengan keadaan, anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan salah satu orangtuanya. Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantu mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit ini. Hubungan yang tidak rukun dengan orang tua akan lebih banyak menimbulkan kemarahan dan kecemburuan sehingga emosi ini akan cenderung menguasai kehidupan anak.

Peristiwa perceraian dalam keluarga cenderung membawa dampak yang cukup mendalam. Hal ini dapat menimbulkan stress, tekanan, perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dapat dialami seluruh anggota keluarga, tidak terkecuali orangtua yang bercerai dan anak-anak mereka. Perceraian orang tua dimaknai anak-anak terutama anak usia remaja sebagai kejadian yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, bahkan

seringkali merasa lebih sakit daripada yang orang tua atau orang lain ketahui. Ketika seseorang merasa disakiti, dirugikan atau diperlakukan tidak adil oleh orang lain, maka kesejahteraan emosinya terganggu. Oleh karena itu, remaja menjadi marah dan benci terhadap kejadian yang dialami ataupun orang yang menyebabkan kejadian tersebut. Setelah peristiwa perceraian, struktur dalam keluarga berubah, anak hanya diasuh oleh satu orang tua saja. Perceraian orang tua juga membawa dampak jangka panjang bagi anak, dimana individu mempunyai resiko yang lebih besar untuk mengalami kegagalan perkawinan ketika dewasa dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang utuh. Hal tersebut terjadi kemungkinan besar karena saat anak beranjak dewasa tanpa sadar menerapkan pola interaksi pasangan sama dengan yang disaksikan dari kedua orang tuanya. Jadi, tampak bahwa perceraian tidak hanya membawa dampak bagi orang tua saja, tapi juga bagi anak termasuk usia remaja.

Berdasarkan Data Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung RI (2010), dari dua juta pasangan yang menikah tahun 2010, terdapat 285.184 pasangan bercerai. Kasus perceraian di Indonesia, termasuk angka tertinggi se-Asi Pasifik. Data tersebut, juga memperlihatkan bahwa 70% perceraian karena gugat cerai dari pihak istri dengan alasan tertinggi ketidakharmonisan (BKKBN).

Di Bengkalis sendiri dalam kurun waktu Januari-Agustus 2019, tercatat 366 perkara perceraian di Pengadilan Agama (PA) Kabupaten Bengkalis. Sebanyak 60 persen didominasi perceraian yang diajukan

suami. Ketua PA Bengkalis Khoiriyah Roihan melalui Panitera Zulkifli mengatakan, kasus perceraian cenderung meningkat, perkara tersebut terdiri dari perkara waris, perceraian dan hak asuh anak. “Dari jumlah perkara sebanyak 366 perkara yang masuk hingga Agustus 2019. Mendominasi kasus perceraian masyarakat biasa. Dengan usia cerai 40 tahun ke bawah, faktor atau penyebab tidak lain adalah masalah ekonomi, moral seperti judi dan mabuk-mabukan serta adanya pihak ketiga, faktornya kompleks dari perceraian ini,” kata Zulkifli, Jumat. Alumni Fakultas Hukum Unilak Pekanbaru ini menyebutkan, jumlah perkara masuk sebanyak 366 perkara di tahun 2019 ditambah sisa perkara tahun 2018 lalu berjumlah 157 perkara. (riaumandiri.id).

Keluarga merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia yang setiap hari selalu berinteraksi dengan manusia. Setiap manusia pasti ingin memiliki keluarga yang harmonis dan ideal, namun pada kenyataannya tidak semua anggota keluarga mampu menjalankan perannya dengan baik. Itu semua menyebabkan fungsi keluarga tidak dapat berjalan secara maksimal. Sehingga hal tersebut adakalanya menjadi penyebab perselisihan yang berujung pada perceraian dalam keluarga sebagai akibat dari hilangnya keserasian untuk mempertahankan keutuhan keluarga (Waluya, 2007).

Banyak hal dalam keluarga yang dapat menimbulkan konflik, misalnya perbedaan prinsip, masalah biologis, masalah kesetiaan, masalah ekonomi, masalah anak, masalah kepercayaan dan lainnya. Kondisi

tersebut akan menimbulkan konflik yang akhirnya akan menimbulkan perselisihan diantara keduanya, sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam keluarga. Karena jika dalam keluarga suami dan istri bermasalah, maka seluruh interaksi orang tua dengan anak-anaknya juga akan berpengaruh, sehingga kebahagiaan dalam keluarga akan mengalami hambatan. Konflik dalam keluarga tersebut dapat berujung pada sebuah perceraian.

Perceraian dapat menjadi satu-satunya jalan bagi orangtua untuk dapat terus menjalani kehidupan sesuai yang diinginkan. Namun apapun alasannya, perceraian dapat menjadi suatu peristiwa yang banyak menimbulkan stress bagi kehidupan anak, khususnya yang berada pada usia remaja (Stambaugh, Hector, & Carr, 2011). Meskipun dalam kasus-kasus tertentu perceraian dianggap merupakan alternatif terbaik daripada membiarkan anak tertinggal dalam keluarga dengan kehidupan pernikahan yang buruk (Tasmin, 2002).

Bagi anak yang telah memasuki tahap perkembangan remaja, perceraian dapat memberikan dampak berupa munculnya gejala kecemasan dan depresi, merasa rendah diri, serta lebih sering memiliki permasalahan sekolah dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami perceraian orang tua (Storksen, Roysamb, Holmen, & Tambs, 2006). Remaja menilai perceraian sebagai guncangan yang mengakibatkan pikiran mereka terfokus pada masalah perceraian kedua orang tua dan melupakan hal-hal yang perlu diperhatikan sesuai usianya (Lestari, 2004).

Remaja juga merasa bebas dan cenderung lebih agresif ketika orang tua mereka bercerai (Pickhardt, 2009).

Cara yang digunakan remaja dalam mengungkapkan perasaan atas perceraian orangtua sangat beragam. Wallestrein dan Kelly (Lebowitz, 1985 dalam Wulandari 2018) menjelaskan bahwa masing-masing remaja memiliki pengalaman yang berbeda tergantung faktor yang mempengaruhi sebelum dan setelah perceraian orang tua, namun secara garis besar akan menunjukkan perasaan marah, sedih, dan cemas. Perasaan marah muncul akibat adanya egosentrisme dan penyerapan diri pada remaja, perasaan sedih muncul karena adanya perasaan kehilangan salah satu orang tua dan merupakan pengalaman yang menyakitkan, sedangkan perasaan cemas muncul di latarbelakangi oleh rasa khawatir terhadap diri mereka sendiri, orang tua, serta saudara kandung atas dampak dari perceraian tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Palmarsdottir (2015) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai dan mengalami konflik keluarga memiliki lebih banyak masalah psikologis daripada remaja umumnya. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa perceraian orang tua mempengaruhi kecemasan, depresi dan kegelisahan.

Setiap remaja berhak untuk bahagia baik itu remaja yang tumbuh dalam keluarga utuh maupun yang tidak. Berdasarkan penjabaran di atas remaja yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh kemungkinan besar mengalami kesulitan untuk kesejahteraan secara subjektif. Menurut Andrews & Withey (Diener, 2009) kesejahteraan subjektif merupakan

kepuasan hidup, yang diperoleh ketika keinginan seseorang berjalan harmonis dengan tujuan hidupnya.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008), kesejahteraan subjektif merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena hal tersebut mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, juga termasuk emosi seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan. Tingginya tingkat kesejahteraan subjektif membuat individu dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa selanjutnya individu dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, termasuk individu dewasa awal yang memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Hambatan untuk sejahtera secara subjektif pada remaja yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh seperti yang dijabarkan di atas bisa disebabkan oleh rasa kecewa atau marah karena tumbuh pada keluarga yang tidak utuh atau tidak ideal. Perseteruan atau konflik antara orang tua sering kali tidak dapat dicegah oleh anak dan itu semua membuat anak mau tidak mau harus menerima kondisi yang sudah terjadi di hadapannya. Untuk itu diharapkan adanya penanaman nilai-nilai moral yang perlu diberikan pada anak agar anak mampu menghadapi

situasi yang tidak diinginkan dan mampu memegang kendali terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 16 Juli 2020 yang peneliti lakukan kepada 3 orang remaja korban perceraian di Bengkalis. Salah satu diantaranya adalah AAP, AAP adalah seorang remaja berusia 16 tahun. AAP berempat saudara, kakak AAP yang pertama di Medan bersama ayah kandung AAP. Kakak AAP yang kedua berada di Pekanbaru, sedangkan AAP di Bengkalis bersama adiknya. AAP menceritakan bahwa orang tua AAP bercerai dari AAP kecil. AAP tidak mengetahui kalau orang tuanya bercerai karena saat itu AAP masih sangat kecil, dan ketika kelas 4 SD AAP baru mengetahui kalau orang tuanya bercerai. Pada kelas 1 SD ibu subjek menikah lagi, namun hanya bertahan 1 tahun kemudian bercerai kembali. Dari pernikahan kedua ibu AAP, ibu AAP mendapatkan 1 orang anak, yaitu adik AAP.

Seumur hidup AAP, AAP hanya 2 kali bertemu ayah AAP, yaitu saat AAP duduk di kelas 1 SMP, dan ketika lebaran tahun 2020. AAP juga menceritakan bahwa ibu AAP tidak memberitahu AAP apa alasan ibu dan ayah AAP berpisah dan itu semua membuat AAP sangat sedih dan penasaran. Namun AAP tidak ingin bertanya terlalu jauh juga karena tidak ingin membuat ibunya sedih. AAP juga menceritakan kalau hidupnya ada yang kurang karena orang tuanya bercerai. Ada sesuatu yang tidak AAP dapatkan dari sebuah keluarga, terlebih lagi AAP hanya 2 kali seumur hidup bertemu ayahnya.

Saat ini ayah AAP tinggal jauh dari kediaman AAP. Ayahnya memang meminta AAP untuk tinggal dengan ayahnya, namun AAP tidak mau karena tidak ingin meninggalkan ibunya, dan AAP kasihan dengan ibunya karena selama ini ibu AAP sudah berjuang demi dirinya. Terlebih lagi sekarang ayah AAP sudah menikah, sehingga AAP merasa sangat sedih dan marah karena ayahnya menikah lagi. AAP berharap ibu dan ayahnya kembali bersama namun itu tidak bisa terjadi. Itu semua membuat AAP juga marah dengan istri baru ayahnya. Karena AAP berpikir bahwa istri baru ayah AAP telah mengambil ayahnya sehingga AAP tidak memiliki ayah. AAP juga merasa sangat sedih karena melihat teman-temannya yang mempunyai ayah sedangkan AAP tidak mempunyai ayah. Ada perasaan iri dan tidak puas dengan hidup yang timbul dalam diri AAP ketika AAP melihat teman-temannya memiliki ayah yang dekat dengan mereka, sedangkan AAP tidak punya. Terlebih lagi ketika ada urusan yang mengharuskan AAP membawa orang tuanya ke sekolah, AAP berpikir andai saja ayah AAP yang datang pasti AAP akan sangat senang.

Semua juga terjadi dengan PAD. PAD adalah anak pertama dari 5 bersaudara. PAD mengatakan bahwa dari kecil PAD sudah menerima perlakuan yang tidak baik dari ayahnya. Ayah PAD selalu memukul PAD ketika PAD salah, dan ketika ayahnya bertengkar dengan ibunya, PAD dan juga adik-adik nya juga akan terkena dampaknya. Dari kecil PAD juga sudah sering melihat orang tua nya bertengkar, terlebih PAD sering melihat ayahnya melakukan tindakan kekerasan kepada ibunya.

Pada bulan Mei 2020, PAD juga terkena dampak dari pertengkaran ibu dan ayahnya. Meskipun sudah lama berpisah namun ayah dan ibu PAD masih bertemu, waktu itu PAD di cekik oleh ayahnya sendiri sampai berbekas. Itu semua membuat PAD trauma, sangat sedih, marah, benci dan takut kepada ayahnya. PAD mengatakan kalau ketika PAD kecil, PAD merasa itu wajar dilakukan misal ketika PAD salah lalu PAD dipukul, tetapi ketika sudah besar tapi tetap dipukul PAD merasa malu, sedih, takut dan marah kepada ayahnya. Pada saat ini PAD juga marah dengan ayahnya, dan merasa senang kalau ayah dan ibunya berpisah karena PAD kasihan terhadap ibunya yang selalu menerima kekerasan dari ayahnya.

Di satu sisi PAD kasihan dengan ayahnya, namun di satu sisi PAD kasihan kepada ibunya. Menurutnya bagaimanapun yang terjadi PAD lebih memihak kepada ibunya, karena menurutnya ayahnya sangat kasar terhadap ibunya dan juga adik-adiknya yang lain. PAD sebenarnya tidak membenci ayahnya, karena PAD berpikir bahwa PAD juga harus menghormati ayahnya. Namun di dalam hati kecil PAD, PAD merasa sangat marah, malu dan serba salah terhadap apa yang terjadi di keluarganya. PAD juga merasa bahwa hidupnya kacau dan tidak tahu harus berbuat apa. PAD merasa saudara-saudara baik dari pihak ayah maupun ibu PAD juga tidak mendukung PAD. PAD beranggapan bahwa keluarga baik dari pihak ibu maupun ayahnya tidak bisa untuk diajak bekerja sama. Jadi PAD merasa tidak ada tempat untuk berkeluh kesah.

PAD juga ada rasa ingin tidak bertemu dengan ayahnya lagi, karena perlakuan kasar ayah PAD tersebut kepada ibu dan saudara-saudaranya.

Hal serupa juga terjadi pada AB, AB merupakan anak kedua dari empat bersaudara. AB mempunyai adik dari pernikahan kedua ibunya. Pernikahan kedua ibunya juga cuma bertahan 1 tahun. Pernikahan pertama ibunya juga tidak bertahan lama, ibunya dan ayahnya berpisah sejak AB berumur 7 tahun dan ketika AB kelas 5 SD ibunya menikah lagi ketika AB kurang lebih berumur 10 tahun. Dulunya AB pernah tinggal di Kalimantan bersama ayah tirinya, namun setelah bercerai AB kembali ke Bengkalis.

Hubungan AB dengan ibunya cukup baik, AB membantu ibunya berjualan di warung. Saat ini AB putus sekolah, AB menceritakan bahwa AB hanya bersekolah hingga SMP kelas 1 ketika AB berumur 12 tahun. Jika AB bersekolah sampai saat ini AB sudah duduk di kelas 2 SMA. Menurut AB, AB berhenti sekolah karena ayah kandung AB. AB menceritakan bahwa keluarganya memang kesulitan ekonomi pada saat itu, dan juga AB merasa pada saat itu tidak ada rasa tanggung jawab dari ayah AB untuk menyekolahkan AB. AB sangat kecewa dan terpukul oleh peristiwa tersebut, karena menurut pengakuan AB ayahnya sendirilah yang membuat AB dikeluarkan dari sekolah. Ayah AB saat itu mencabut berkas AB di sekolah, sehingga AB tidak bisa bersekolah kembali.

AB mengatakan ayahnya bertindak demikian karena ayah AB merasa AB nakal pada saat itu karena selalu meminta uang kepada ayahnya. Sedangkan menurut AB, AB bertindak demikian karena jarak

antara rumah dan sekolah cukup jauh jadi AB butuh uang saku lebih untuk membeli bensin untuk kendaraan AB. AB juga merasa ayahnya tidak berkompromi terlebih dahulu kepadanya, sehingga AB merasa sangat terpukul. Saat ini AB merasa sedih karena tidak mampu menamatkan sekolahnya, AB mengatakan seandainya saat ini AB mempunyai ijazah minimal SMA saja AB mungkin bisa mencari pekerjaan yang baik. Namun itu semua di luar kendali AB. Disatu sisi AB merasa sangat marah, benci kepada ayahnya karena bersikap tidak bertanggung jawab kepada AB, abang dan adik-adiknya. Disatu sisi AB juga kasihan kepada ayahnya.

Saat ini AB mengatakan ayahnya juga sudah menikah dan tidak memiliki anak dari istri baru ayahnya. Namun AB mengatakan ayahnya masih tidak bertanggung jawab terhadap nasib AB dan juga saudara-saudaranya. AB berpikir bahwa ayah AB tidak peduli terhadap AB dan saudaranya. AB juga kasihan kepada ibunya karena harus berjuang sendiri mencari nafkah. Terlebih lagi abang pertama AB tersandung masalah sehingga abang AB harus di penjara. Itu semua menurut AB karena kurangnya kasih sayang orang tua terlebih ayah AB kepada abangnya.

Ketiga subjek memiliki latar belakang yang sama yaitu berasal dari keluarga yang tidak utuh (bercerai). Kondisi ini membuat AAP kurang mendapatkan kasih sayang dari ayahnya. AAP juga merasa sedih karena tinggal berjauhan dengan ayahnya, itu semua membuat AAP tidak bisa sering bertemu dengan ayahnya. Disatu sisi juga AAP sedih, marah dan tidak terima kenapa ayah AAP menikah lagi, AAP berpikir kenapa

ayahnya tidak kembali kepada ibunya, kenapa harus menikah lagi. AAP juga marah dan sedih atas perlakuan ibu tirinya yang menurut AAP telah mengambil perhatian ayahnya sehingga hubungan AAP dengan ayahnya tidak bisa terlalu dekat. Sedangkan, PAD merasa tertekan dengan kondisi keluarganya. Karena dari kecil, PAD sudah mendapati ayahnya melakukan tindakan kekerasan terhadap ibunya, bahkan setelah bercerai ayah PAD masih berani melakukan kekerasan terhadap ibunya, bahkan PAD juga menerima perlakuan serupa. Disatu sisi PAD marah, benci dan takut dengan ayahnya. Namun disatu sisi PAD harus hormat karena mau tidak mau karena itu adalah ayahnya PAD harus menghormatinya. PAD sangat marah ketika mendapati ayahnya berperilaku kasar dengan ibunya. PAD merasa tidak ada tempat untuknya mengadu dengan kondisi keluarganya yang hancur menurut PAD. Keluarga dari pihak ayah maupun ibu juga tidak memberikan dukungan, sehingga PAD merasa tidak ada tempat untuk berkeluh kesah. Sama halnya dengan AB, AB merasa sangat marah dengan ayahnya karena merasa tidak bertanggung jawab terhadap AB padahal sebagai anak AB berpikir ayah AB harus menyekolahkan AB namun ayah AB bertindak lain. Itu semua membuat AB sangat terpukul. AB berharap AB bisa sukses kelak, meskipun AB tidak bersekolah sehingga AB tidak merepotkan ayahnya lagi.

Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek mengaku membenci salah satu dari orangtua mereka yang dianggap meninggalkan mereka. Salah satu subjek juga mengatakan bahwa orang tuanya tidak bertanggung jawab terhadap hidup mereka dan tidak peduli dengan kehidupan mereka setelah bercerai. Terlebih lagi sudah ada keluarga baru yang diperhatikan, itu semua membuat subjek merasa tidak berarti. Subjek juga merasa tidak puas dengan hidupnya dan menjadi membandingkan hidup subjek dengan hidup orang dan selalu merasa kurang dengan hidupnya sekarang. Subjek juga ada perasaan menyalahkan orang lain atas peristiwa yang telah terjadi di hidupnya. Subjek juga merasa marah, sedih, tertekan dan membuat mereka merasa tidak mendapatkan kasih sayang yang penuh dari orang tua. Meskipun disatu sisi, mereka merindukan kasih sayang yang lengkap dari kedua orang tua mereka.

Hasil wawancara dapat disimpulkan ketiga subjek memiliki pemaafan yang rendah hal ini ditandai adanya perilaku menghindar dari orang tua, tidak berkomunikasi dengan orang tua, dan tidak ada inisiatif untuk memperbaiki hubungan dengan orang tua. Motivasi membalas dendam di kemudian hari nampak terlihat dari hasil wawancara sebagai upaya untuk menghilangkan perasaan terluka, kebencian dan amarah bertahun-tahun. Menurut Worthington (2006) individu yang mengalami pengalaman menyakitkan seringkali menggunakan berbagai koping tidak adaptif seperti menyalahkan orang lain. Menghakimi pelaku sebagai pihak

yang bertanggungjawab, melakukan pembalasan dendam, menyangkal telah disakiti.

Serangkaian koping yang tidak adaptif yang bertujuan menyalahkan pelaku, melakukan pembalasan dendam dianggap berdampak negatif pada kondisi individu. Emosi negatif yang membentuk serangkaian motivasi menghindar dan membalas dendam terhadap pelaku dapat diganti dengan adanya pemaafan. Menurut McCulloch (2010) pemaafan merupakan bentuk strategi koping yang dianggap mampu menghilangkan emosi negatif dan menggantinya menjadi emosi positif.

Luskin (2008) mengatakan bahwa praktek pemaafan (*forgiveness*) telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stress serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik. Nashori (2008) menjelaskan pemaafan (*forgiveness*) adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati. Walaupun terkadang ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi persepsi kejadian yang menyakitkan hati telah terhapuskan.

Pemaafan merupakan serangkaian perubahan perilaku untuk tidak berbuat balas dendam, tidak memiliki keinginan untuk menjauh, sebaliknya ingin berdamai dengan individu yang bersangkutan (McCullough, Rachal, & Worthington, 1997 dalam Wulandari 2018). Pemaafan juga menjadi bentuk dari kebebasan untuk memilih perubahan motivasi dimana keinginan untuk membalas dendam dan menghindari

kontak dengan pelaku juga termasuk dalam upaya mengatasi perselisihan (Fincham, 2000). Chirstensen, Padilla-Walker, Hardy, & Day (2011) menjelaskan bahwa memaafkan adalah upaya untuk mengalahkan perasaan negatif akibat bersinggungan dengan pelaku, dimana setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda, dan merubah pemikiran, emosi, serta perilaku negatif menjadi positif pada pelaku merupakan hal yang tidak mudah untuk dilakukan.

Selain masalah pernikahan, dampak perceraian yang menjadi hal penting untuk diperhatikan meskipun anak telah beranjak dewasa adalah perubahan suasana hati yang tidak stabil akibat berbagai macam emosi sebelum proses perceraian, selama proses perceraian, dan setelah proses perceraian berakhir. Hal tersebut akan memberikan afek negatif yang lebih dominan dibandingkan afek positif sehingga mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif anak menjadi menurun atau berkurang (Dewi & Utami, 2007). Dengan rendahnya kesejahteraan subjektif maka berbagai domain kehidupan individu korban perceraian orang tua pun akan menjadi rendah dan mempengaruhi individu dalam menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008), kesejahteraan subjektif merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena hal tersebut mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, juga termasuk

emosi seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan.

Tingginya tingkat kesejahteraan subjektif membuat individu dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa selanjutnya individu dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, termasuk individu dewasa awal yang memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa perceraian orangtua dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja. Hal ini serupa dengan yang di ungkapkan oleh Hetherington (2003), yang menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian mengenai perceraian banyak mengungkap anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga yang tidak bercerai. Proses memaafkan dan menilai kehidupan dengan baik tentunya bukan dengan tahapan yang mudah. Oleh karena itu diharapkan setelah diadakannya pelatihan pemaafan, kesejahteraan subjektif pada remaja akan meningkat. Dengan demikian maka judul penelitian ini adalah “Efektivitas Pelatihan Pemaafan untuk Meningkatkan Kesejahteraan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua yang Bercerai”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan pemaafan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai.

2. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan secara luas dalam ilmu pengetahuan psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan dalam kaitan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orang tua yang bercerai.

2. Manfaat Praktis

Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja korban perceraian, sehingga dapat dijadikan sebuah modul yang nantinya dapat menjadi pedoman bagi konselor atau guru-guru sekolah maupun lembaga pendidikan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang memiliki orang tua yang bercerai.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang peningkatan kesejahteraan subjektif memang sudah banyak dilakukan, begitu juga dengan penelitian yang menggunakan pelatihan pemaafan sebagai intervensinya. Penggunaan pelatihan pemaafan atau *forgiveness therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif sudah dilakukan dalam beberapa penelitian, namun ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

Beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan :

1. Ratna Ridha Tyasari (2014) dengan judul Pengaruh Pelatihan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Yang Orangnya Bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pemaafan terhadap kebahagiaan mahasiswa yang orang tuanya bercerai. Subjek berjumlah 12 mahasiswa berusia 20-25 tahun yang memiliki pengalaman orang tua yang bercerai. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *snowball sampling*. Metode ini menggunakan desain penelitian eksperimen ulang *non-random*. Subjek penelitian ini dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan pemaafan dan pengukuran dengan skala kebahagiaan pada *pre test*, *post test*, dan *follow up*. Sedangkan pada kelompok kontrol, pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kebahagiaan pada *pre test*, *post test*, dan *follow up*. Hasil analisis statistik dengan

menggunakan *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p=0,420(p>0,05)$ pada *pre test*, $p=0,055(p>0,05)$ pada *post test*, dan $p=0,148(p>0,05)$ pada *follow up*. Hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan kebahagiaan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *pre test*, *post test*, dan *follow up*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan tidak memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa yang orang tuanya bercerai.

2. Ananda Lika Freti Pratama (2015) dengan judul *Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Korban Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *forgiveness therapy* dapat meningkatkan *subjective well-being*. Desain penelitian adalah *single subject design* dengan subjek penelitian satu wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Skala *forgiveness therapy* (TRIM 12) dan skala *subjective well-being (scale of psychological well-being)* digunakan sebagai alat ukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan *subjective well-being* terhadap wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran yang diberikan *forgiveness therapy*.
3. Nila Angela (2015) dengan judul *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Narapidana Anak Lembaga Pemasyarakatan Iib Wonosari Yogyakarta*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan *subjective well-being* pada Narapidana anak di LP. Subjek

penelitian berjumlah 8 narapidana anak di Lembaga Pemasyarakatan Wonosari Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik *One Grup Pre and Post-test Design*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *Subjective Well Being* yang diadaptasi dari teori Diener menggunakan dua komponen *subjective well-being* yaitu afektif dan kepuasan hidup. Metode analisis data dengan menggunakan analisis kuantitatif *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk melihat pengaruh pelatihan regulasi emosi pada peningkatan *subjective well-being*. Data kuantitatif dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* hasilnya menunjukkan nilai $Z = -2.521$ dengan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Artinya ada peningkatan yang signifikan *subjective well-being* sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi dengan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari hasil observasi, dan wawancara selama proses pelatihan serta berdasarkan buku catatan latihan *coping skill* masing-masing subjek, kemudian dianalisis dengan analisis isi. Hasilnya menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi yang diberikan membuat mereka mampu mengenal emosi, mengelola emosi dan mengaturnya. Peserta dapat mengenali emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif sehingga meningkatkan kemampuan untuk memberikan respon yang tepat terhadap emosi yang muncul pada peristiwa yang berbeda-beda. Maka hipotesis penelitian yaitu pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada narapidana anak diterima. Maka dapat

disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada narapidana LP Anak Wonosari Yogyakarta.

4. Nani Iva Firdausi (2016) dengan judul Pemaafan dan *Subjective Well Being* Remaja Yang Memiliki Keluarga Bercerai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemaafan terhadap *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orangtua bercerai. Subjek dari penelitian ini ialah 80 remaja berusia 12-19 tahun dan memiliki orangtua bercerai. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM) Intentionary* dan Skala *Subjective Well-Being*. Uji analisa data menggunakan regresi linier. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja yang memiliki keluarga bercerai ($R = 0.571$ dan $p = 0.000$).
5. Sarla & Jyotsana (2018) dengan judul *Forgiveness, Self Esteem and Subjective Well-Being among Females across Age*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara variabel yang berbeda yaitu pengampunan, harga diri dan kesejahteraan subjektif pada wanita dari kelompok usia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara variabel yang berbeda yaitu pengampunan, harga diri dan kesejahteraan subjektif pada wanita dari kelompok usia yang berbeda. Perbedaan antara kelompok usia yang berbeda dari perempuan juga dieksplorasi pada pengampunan, harga diri dan

kesejahteraan subjektif. Untuk memenuhi tujuan tersebut sampel 120 wanita yang diambil antara rentang usia 20 sampai 59 tahun, yang telah dibagi menjadi empat kelompok umur selanjutnya. Setiap kelompok terdiri dari 30 peserta. Harga diri ditemukan secara signifikan berkorelasi dengan pengampunan dan kesejahteraan subjektif di wanita dari kelompok usia pertama (rentang usia 20 sampai 29 tahun). Harga diri secara signifikan dan berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif di kelompok kedua (rentang usia 30 untuk 39 tahun) wanita juga. Hasil menghasilkan korelasi positif yang signifikan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dan antara pengampunan dan kesejahteraan subjektif pada wanita dari kelompok usia ketiga (rentang usia 40-49 tahun). Korelasi positif yang signifikan juga diperoleh antara harga diri dan pengampunan pada wanita dari kelompok usia keempat (rentang umur 50 sampai 59 tahun). Meskipun tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara semua kelompok usia dalam hal pengampunan, harga diri dan kesejahteraan subjektif kecuali dalam satu yaitu antara 20 sampai 29 tahun dan 50-59 tahun kelompok usia perempuan pada harga diri saja.

6. Meryem, Tuğba, Aynur & Rumeysa (2017) dengan judul *Forgiveness and Subjective Happiness of University Students*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengampunan dan subjektif untuk tingkat kebahagiaan mahasiswa dalam hal gender, fakultas, kelas, tempat tinggal, dan sikap orangtua, dan determinan peran prediksi pengampunan

atas subjektif menuju kebahagiaan. Kelompok studi terdiri dari 828 mahasiswa (56,3% perempuan, 43,7% laki-laki). Data dikumpulkan melalui Skala Pengampunan dan Skala Kebahagiaan Subjektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan pengampunan dan subjektif untuk mahasiswa tidak berbeda secara signifikan dalam hal gender dan tempat tinggal. Di sisi lain, ditemukan bahwa tingkat siswa kelas ketiga dan keempat pengampunan dan siswa yang terdaftar di Fakultas Teologi secara signifikan lebih tinggi daripada siswa lain. Selain itu, siswa yang orang tuanya sikap protektif dan demokratis melaporkan tingkat signifikan lebih tinggi dari pengampunan dan subjektif untuk kebahagiaan. Ada hubungan positif antara pengampunan dan subjektif untuk kebahagiaan namun rendah. Pengampunan yang signifikan ditemukan sebagai prediktor subjektif menuju kebahagiaan.

7. Gul, Maryam (2013) dengan judul *Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life*. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pentingnya manifestasi pengampunan, kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Atas dasar studi percontohan, kuesioner semi terstruktur dibangun untuk mengambil wawancara mendalam. Dua puluh peserta (Pria = 10 dan Wanita = 10) dan lima profesi dipilih melalui pengambilan sampel yang mudah. Data dianalisis menggunakan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta tahu pentingnya pengampunan

dalam kehidupan sehari-hari telah menghasilkan beberapa efek positif yang signifikan pada kepribadian mereka yang berkontribusi pada kesejahteraan subjektif mereka dan ini telah meningkatkan kualitas hidup mereka. Efek menguntungkan dibagi menjadi sembilan kategori. Tiga efek umum yang dicatat di antara peserta adalah kebahagiaan, perasaan positif, relaksasi, dan interaksi sosial positif. Namun, sedikit perbedaan gender juga dicatat. Para pria melaporkan bahwa mempraktikkan pengampunan telah menghasilkan lebih banyak kepuasan dan perkembangan spiritual di dalamnya. Sedangkan, wanita melaporkan bahwa berlatih memaafkan telah menghasilkan lebih banyak toleransi dan pengurangan pikiran negatif. Disimpulkan bahwa praktik pengampunan dalam kehidupan sehari-hari menghasilkan kepuasan, kesejahteraan subjektif yang mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik. Implikasi teoritis dan praktis dan arahan untuk penelitian masa depan dibahas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan. Dari beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tyasari (2014), Pratama (2015) , Angela (2015), Firdausi (2016), Jyotsana (2018), Rumeysa, dkk (2017), dan Maryam (2013). Penelitian ini berbeda dari penelitian yang lain mengenai “Pelatihan Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja yang Memiliki Orang Tua yang Bercerai”. Letak perbedaan

penelitian ini adalah terdapat pada subjek penelitian, skala penelitian, variabel penelitian, modul penelitian dan juga tempat penelitian.