

# KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG MENGALAMI

## KASUS PERCERAIAN ORANG TUA

Bayu Sekar Larasati<sup>1</sup>  
bayusekarlarasati30@gmail.com  
Rima Wilantika, S.Psi., M.Psi.<sup>2</sup>  
rimawilantika671@gmail.com  
Hamid Mukhlis, S.Psi., M.Psi., Psikolog<sup>3</sup>  
hamidmukhlis90@gmail.com  
Sutinah<sup>4</sup>  
nafisahrahma73@gmail.com  
Egista Nur Azizah<sup>5</sup>  
egistaegista2@gmail.com

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis  
Universitas Aisyah Pringsewu

### ABSTRACT

*This study aims to explore in-depth information on psychological well-being in adolescents who experience cases of parental divorce. This study uses a qualitative approach to interpretive phenomenology. The data collection technique in this study used semi-structured interviews and observation. The results of this study indicate that the most prominent is self-acceptance. Self-acceptance is how individuals accept themselves as they are and their experiences. With the existence of self-acceptance as it is, both in terms of positive and negative, it is possible for individuals to have a positive attitude towards themselves. With positive self-acceptance, tolerance for frustration and unpleasant experiences will increase.*

**Keyword:** *Psychological Wellbeing, teenager, parent divorce*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk untuk menggali informasi secara mendalam kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami kasus perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi interpretif. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa yang paling menonjol yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri adalah bagaimana individu menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat.

**Keyword:** *Psychological Wellbeing, teenager, parent divorce*

## I. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan upaya manusia kearah positif yang bertujuan

untuk memperoleh hidup yang bermakna (Lopez, 2009; Ryff, 1989). Ryff (1995) menyebutkan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu dalam

mengetahui potensi yang ada pada dirinya, dan terbebas dari kecemasan dan depresi. Hal ini dilihat dari kemampuan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu menguasai lingkungan, dapat menentukan pilihan sendiri dan berkembang ke arah positif (Ryff, 1995).

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12 sampai 21 tahun. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan sebagaimana dikemukakan oleh Calon (Monks, 2006). Perceraian yaitu putusannya ikatan pernikahan secara legal antara sepasang suami istri sebelum kematian salah satu pasangan. Peristiwa perceraian orang tua merupakan suatu peristiwa buruk yang dapat terjadi pada remaja, akan tetapi setiap remaja memberikan respon yang berbeda-beda dalam menyikapi perceraian orang tua (Karina, 2014).

Berdasarkan pada pengamatan terhadap fenomena yang ada, dampak negatif sebagai reaksi atas perceraian orang tua remaja merasa terganggu, sedih, marah terpuak, kecewa, tidak aman, bahkan mengalami trauma berkepanjangan sebagai dampak negatif dari kekerasan fisik yang dilakukan ayah tiri, pasangan baru dari ibunya. Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan akibat perceraian orang tua remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Kondisi orang tuanya yang dirasakan kurang harmonis membuat mereka melakukan perbandingan dengan keadaan teman-temannya yang mempunyai keluarga harmonis, sehingga membuat mereka merasa iri hati dan tidak puas terhadap keluarganya.

Efek positif sebagai reaksi perceraian orang tua, remaja menjadi mandiri, tangguh dan berkompeten dalam menghadapi konflik. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami kasus perceraian orang tua, perlu dilakukan penelitian secara mendalam berdasarkan pengalaman yang dialami remaja tersebut.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being)

Sejahtera merupakan suatu keadaan masyarakat dimana kebutuhan dasarnya sudah terpenuhi, seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. Lalu Ryff mencoba untuk mengintegrasikan beberapa teori psikologi yang dianggapnya berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis untuk menambah kelengkapannya. Teori-teori psikologi klinis yang digunakan diantaranya yaitu konsep aktualisasi diri teori Abraham Maslow, konsep kematangan yang diambil dari teori milik Allport, konsep fully functioning teori Rogers, dan konsep individuasi teori Jung. Selain itu juga ada beberapa konsep lain yang diambil dari teori perkembangan khususnya psikososial juga konsep mengenai kesehatan mental (Ramdhani, 2009: 39).

Ryff (1989) mendefinisikan psychological well-being sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Ryff & Keyes dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" (1995) juga mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, pertama, adalah tentang bagaimana individu membedakan antara hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Selanjutnya, konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan. Kesejahteraan psikologis (psychology well-being) adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, memebentuk

hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yaitu bukan hanya yang memiliki indikator kesehatan mental negatif saja, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis baik apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, mampu bertindak secara otonomi, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami perkembangan kepribadian (A. Daniella B.B 2012: 2-3). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Psychological Well-being merupakan sebuah kondisi atau tingkatan tentang kemampuan individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur tingkah lakunya sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri, mampu bersikap optimis, dan dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal. Akan tetapi dalam psychological well-being tidak hanya berkaitan pada kebutuhan dasar akan tetapi lebih pada pemenuhan kebutuhan psikis individu yang dapat dilihat dari berbagai faktor dan aspek-aspek lainnya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis  
Terdapat 6 aspek kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) yang merupakan intisari dari teori-teori positive functioning psychology yang dirumuskan oleh Ryff :
  - a. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)

Penerimaan adalah bagaimana individu menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Menurut Ryff (1989, 1995), semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif. Jadi, penerimaan diri didefinisikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

- b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relationship With Others)  
Merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan baik dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Dari aspek hubungan positif dengan orang lain.
- c. Otonomi (Autonomy)  
Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain.
- d. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)  
Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompotensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol

kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

- e. Tujuan Hidup (Purpose in Life)  
 Dalam penjelasannya, Ryff (1995), bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya.
- f. Pertumbuhan Pribadi ( Personal Growth )  
 Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya.  
 Dari uraian di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa intisari dari kesejahteraan psikologis ini terkandung dalam enam dimensi di atas yaitu penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungannya, sikap otonomi, juga penguasaan lingkungannya, mempunyai tujuan hidup dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang kontinum.

### III. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis fenomenologi interpretif. Peneliti ingin melihat mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami kasus perceraian orang tua Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Pengambilan data di lapangan menggunakan metode wawancara, dan observasi. Subjek dari penelitian ini yaitu subjek yang berinisial “A” dan “N” dan berusia 16 tahun dan 17 tahun dan mengalami kasus perceraian orangtua.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Paparan Data

- a. Permasalahan Psikologis Subjek “ A”

Sub Tema	Pernyataan	Kode
Perasaan Lelah	subjek merasa lelah mendengar pertengkaran keduanya.	30-31
Perasaan Khawatir & Cemas	Subjek merasa khawatir & cemas, sebab Ayah tirinya kerap melukai fisiknya dengan cubitan, pukulan dan kekerasan fisik lainnya.	91-94
Perasaan tertekan sedih, terauma	Subjek merasa tertekan, sedih, dan terauma, ingin maminta keadilan namun tidak mampu melakukannya.	115-116
Perasaan kesepian, rindu kasih sayang	Merasa kesepian , rindu kasih sayang Ayah kandungnya	66-69
Perasaan sedih , menyendiri & menangis	Subjek melakukan coping emosional negative dengan menyendiri & menangis.	210-213
Self – Esteem meningkat, dukungan keluarga	Subjek merasa kuat menjalanni hari-harinya berkat dukungan dari pihak keluarga dan sanak saudara.	185-189
Coping religius	Subjek merasa lebih tenang, bahagia dengan semakin mendekatkan diri kepada Allah.	263-268

Subjek merasa lelah melihat kedua orang tuanya kerap bertengkar yang diungkapkan sebagai berikut:

*“Saya lelah kak,, karena Ayah sama ibu terlalu sering bertengkar. Bernada tinggi satu sama lain, saling menyalahkan, gak ada habisnya....”*

Saat duduk dibangku kelas 2 sekolah dasar ibu Subjek menikah dengan laki-laki lain, yang memiliki tabi’at kasar dan suka menyakiti fisik subjek tanpa sepengetahuan ibunya dan Ayah tiri subjek mengancam akan menyakiti ibunya jika ia melaporkan kekerasan fisik yang dilakukan epada Ibunya hal ini dilakukannya jika subjek tidak mencapai standar yang ditentukannya.

*“Emmm,,iya sama ayah yang almarhum itu aku pernah dipukul,dicubit,digetak terus kalo nilai nya gak diatas 70 dimarahin padahal kalo didepan ibu dia baik sama aku ,terus dia pernah ngancam kalo misalnya aku cerita sama ibu dia bakal sakitin ibu,,maka nya aku kalo pulang sekolah selalu nangis.”*

Subjek terauma dengan kejadian yang berulang kali terjadi sejak kelas 2 SD- 5 SD ia kerap mendapat perlakuan kasar dari ayah tirinya, hingga ia pernah mencoba ingin melaporkan kejadian tersebut kepada polisi , namun hal itu ia urungkan.

*“emm,,iya kak pernah aku rasa pengen laporin ayah tiri aku kepolisi tapi karena masih kecil takut gak dipercaya gitu.”*

Subjek ingin mendapatkan kasih sayang dari Ayah kandungnya, baru ia paham rindunya kasih sayang seorang ayah kandung , setelah ia hidup bersama ayah tirinya.

*“emm,,mungkin karena masih kecil ya kak jadi masih biasa aja ibu juga.ngomong udah gak sama ayah lagi waktu itu emm,,ya jadi masih biasa aja,,terus pas masih punya almarhum ayah tiri itu yang mungkin baru kerasa kalo pengen sama ayah kandung aja,..”*

Saat subjek merasa masalah yang dihadapinya begitu pedih, ia meluapkan

emosi negatifnya dengan menagis ditempat yang sepi.

*“Emm,,paling nangis kak,nggk bisa kalo curgat didairy gitu paling nangis. Menyendiri gitu kak,emm,,cari tempat yang sepi.”*

Dukungan keluarga dari pihak Ayah dan Ibu , yang membuat subjek kuat menjalani hari-harinya.

*“Masih kak masih baik-baik aja,justru itu aku semenjak ayah tiri aku meninggal semua kakak atau adek nya ibu pada baik dan perhatian sama aku ,tadinya gini dari pengadilan bilang,,kalo dari umur 5 tahun sampe kelas 6 SD ibu yang ngurus terus dari kelas 1 smp sampe SMA ayahku ,tetapi karena aku ingin jaga Ibu jadi mereka mengizinkannya ,aku kuat jalani hidup ini ya berkat dukungan dari keluarga , saudara....huhuhu....merasa masih ada yang sayng sama ku.”*

Subjek merasa tenang, lebih bahagia dengan mendekati diri kepada Allah”, Allah memberikan cobaan sesuai batas kemampuan hambanya.dan masih ada orang diluar sana yang lebih susah hidupnya.

*“Emm,,iyaa,,emm,,strateginya dengan nyemangatin diri sendiri gak boleh sedih-sedih karena mikirnya masih banyak orang yang lebih susah dibawah kita soalnya kalo aku mau ngeluh liat dibawah dulu kak malu kadang,karena dibawah kita itu ada yang lebih susah gitu.Ehmm ,,,yakin aja kak , Allah memberikan ujian sesuai kemampuan hambanya.”*

b. Permasalahan Psikologis Subjek “N”

Sub Tema	Pernyataan	Kode
Perasaan Kecewa	Kecewa, sama sikap Ayah.	35-37
Perasaan tidak berarti	Subjek merasa dirinya dianggap tidak ada artinya bagi Ayahnya, kehadirannya tidak	38-49

	dikehendaki sama sekali.	
Percaya tinggi dan optimis	Subjek ingin membuktikan kepada Ayahnya bahwa ia anak yang berarti.	50-53
Perasaan sedih, rindu kasih sayang	Subjek membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki Ayah yang penyayang dan perhatian kepada anaknya.	71-78
Perasaan kesal	Subjek merasa kesal dengan sikap ayahnya yang menelantarkan dirinya dan ibunya.	79-94

Subjek merasa kecewa kepada Ayahnya, diungkapkan sebagai berikut:

*“Kecewa,, dengan sikap Ayah.”*

Subjek merasa dirinya tidak berarti dipandangan Ayahnya, bahkan kehadirannya tidak diinginkan, diungkapkan sebagai berikut:

*“Karena dari bapak itu,kalo misalnya aku kesana kayak gak dianggap gitu kalo aku kesana kayak diusir gitu.”*

Subjek berusaha bangkit, percaya diri dan optimis ia bisa berhasil mekipun tanpa kehadiran sosok seorang ayah, diungkapkan sebagai berikut:

*“Aku pengen buktiin ke bapak kalo aku bisa sukses meskipun tanpa sosok seorang bapak yang emang gak pernah peduli sama aku.”*

Adakalanya subjek membandingkan dirinya, kurang beruntung dibanding teman-temannya yang hidup dengan kedua orang tua lengkap dan penuh belaian kasih sayang dari keduanya.

*“Sedih banget,kesel,rasanya pengen marah sama bapak karena aku pengen ngerasain rasanya punya bapak kayak orang-orang, pengen banget diperhatiin sama bapak,,.”*

Subjek merasa kesal dan heran atas sikap ayahnya yang tidak peduli terhadap

ibunya, menelantarkan , tidak menafkahi baik lahir maupun batin .diungkapkan sebagai berikut :

*“Heran aja dan kesel banget kak kenapa bapak gak peduli sama aku,hmm,,hmm,,,,hm,,gak pernah biayain aku hm,,hmm suka kasian aja sama ibu pontang panting cari uang buat biaya sekolah dan semua biaya hidup aku hmm,,hm,,emm,,hm,,.”*

## 2. Hasil Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Indikator	Subjek 1	Subjek 2
<b>Dimensi Penerimaan Diri</b>		
Sikap Terhadap diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memandang dirinya positif</li> <li>Menerima kondisi perceraian orang tua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memandang dirinya positif</li> <li>Menerima kondisi ketidak harmonisan keluarga.</li> </ul>
Kelebihan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimis</li> <li>Bersyukur Kepada Allah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percaya diri</li> <li>Memiliki semangat belajar yang tinggi.</li> </ul>
Kekurangan Diri	-	-
Sikap Terhadap Masa Lalu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sulit melupakan masa lalu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyadari kemandiriannya berasal dari masa lalunya.</li> </ul>
Sikap Terhadap Kondisi Saat ini	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menerima perubahan dalam kehidupan keluarga nya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mandiri</li> <li>Mendekatkan diri kepada Allah</li> </ul>
<b>Dimensi Hubungan Positif dengan Orang lain</b>		
Memiliki Hubungan yang hangat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membinaba hubungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dekat dengan saudara</li> </ul>

dengan orang lain	n persaudaraan dengan kerabat dan teman dekat.	kandungnya dan beberapa rekan seusianya.
Hubungan saling percaya dengan orang lain	• Terbuka hanya dengan orang tertentu.	• Dipercaya teman-temannya.
Mengerti rasa saling memberi dan menerima	• Merasa dirinya mampu menjalani hidup dan mampu membantu memberikan solusi dari permasalahan orang lain.	• Ringan tangan membantu orang lain.
<b>Dimensi Otonomi</b>		
Sikap Mandiri terhadap penyelesaian masalah sehari-hari	• Mandiri dalam mengambil keputusan	• Mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan mandiri
Mengelak dari tekanan	• Mendekatkan diri kepada Allah	• Mendekatkan diri kepada Allah
<b>Dimensi Penguasaan Lingkungan</b>		
Berkompetensi dalam mengontrol lingkungan	• Mengikuti perubahan dalam hidup.	• Berkompeten dalam menghadapi suasana tegang.
<b>Dimensi Tujuan Hidup</b>		
Memiliki arah kehidupan	• Bersemangat menjalani hidup	• Bersemangat menggapi cita-cita.
<b>Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b>		
Mengembangkan potensi	• Menekuni minat & bakatnya	• Belajar dengan tekun

### 3. Pembahasan

Kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri, Ryff (1989).

Temuan dalam penelitian ini yang menonjol yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri adalah bagaimana individu menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat.

Temuan penelitian lainnya yaitu adanya hal-hal yang membuat kesejahteraan psikologis remaja yang mengamali kasus perceraian orang tua dapat meningkat antara lain:

#### a. Perceived Sosial Suport

Aspek Perceived Social Support merupakan dukungan sosial yang menguatkan psikologis seseorang. Dukungan sosial yang diterima oleh kedua subjek penelitian didapat dari lingkungan disekitar individu seperti saudara, dan teman. Melalui penerimaan terhadap dukungan sosial, individu mulai bangkit dari kesedihannya, menuju situasi bahagia. Individu mendapat rasa aman, kedekatan, menjadi bagian dari kelompok, merasa dihargai oleh lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Andriani (2015) yang menunjukkan bahwa sebelum mencapai sebuah kebermaknaan hidup, informan mengalami proses untuk bangkit dari keterpurukan

b. Emotional focused coping

Emotional focused coping (seperti menangis dan bercerita kepada orang terpercaya) yang melegakan kondisi psikologis seseorang pada saat emosi negative namun , seperti bercerita kepada teman terdekat untuk mendapatkan dukungan sosial, sehingga *Self-Esteem* meningkat ketika banyak teman yang mendukungnya. hal ini dilakukan- nya hanya bersifat sementara sehingga secara umum tidak meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis seseorang . Konflik yang terjadi pada orang tua dapat menurunkan kualitas subjective well-being anak karena menurut Emery, et al; Amato & Keith (dalam Stevenson & Black, 1995) pada konflik yang terjadi pada orang tua, di dalamnya terdapat berbagai emosi negatif sehingga menyebabkan anak merasa tidak aman berada dalam situasi konflik tersebut (Davies & Cummings dalam Papp, Cummings, dan Goeke-Morey, 2002)

c. Coping Religius

Aspek coping religus ini menjelaskan mengenai individu memecahkan suatu masalah dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT dengan mengerjakan sholat dan berdoa serta bersyukur kepada Allah. Kedua subjek penelitian memiliki aspek coping religius yang sama yaitu bersyukur atas kehidupannya , bersyukur atas sesuatu yang dimiliki saat ini, dan menerima keadaan bahwa ia harus berpisah dengan kehangatan kasih sayang seorang Ayah, dan perceraian terjadi atas ketentuan atau kehendak Allah. Kedua subjek juga berusaha bangkit, dan mengatasi kesulitan untuk mencapai tujuan dengan cara sholat dan berdoa.

Permasalahan psikologis yang ditemukan dalam penelitian sebagai dampak dari perceraian orang tua antara lain:

a. Efek Negatif

Sebagai reaksi atas perceraian orang tuanya seperti merasa terguncang,

sedih, marah terpukul, kecewa, dan tidak nyaman. Afek negatif yang dirasakan anak juga muncul karena adanya sikap orang tua yang tidak mengkomunikasikan dan memberi pemahaman kepada anak ber- kaitan dengan perceraian yang terjadi. Seperti Social comparison sebagai suatu proses berpikir individu dalam mengolah infor- masi untuk membandingkan dirinya dengan seseorang atau orang-orang yang ada yang berkaitan dengan dirinya. Target pembanding dapat berasal dari orang-orang yang dilihat di sekeliling- nya atau berasal dari model individu yang terbentuk dalam pikirannya. Peni- laian terhadap kepuasan berdasarkan pada adanya perbedaan antara keadaan saat ini dengan standar tersebut. Kondisi orang tuanya yang dirasakan subjek kurang harmonis membuat mereka melakukan pembandingan dengan keadaan teman-temannya yang mempuyai keluarga harmonis, sehingga membuat mereka merasa iri hati dan tidak puas terhadap keluarganya.

b. Efek Positif Konflik

Reaksi positif yang diberikan menghaadapi perceraian orang tua, mendidiknya menjadi remaja yang tangguh, mandiri, dan berkompeten dalam menghadapi masalah.

## V. PENUTUP

Berdasarkan hal tersebut diatas maka kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami perceraian orang tua , berdampak positif dan negative.

Adapun dampak positif diantaranya reaksi positif yang diberikan saat menghaadapi perceraian orang tua, mendidiknya menjadi remaja yang tangguh, mandiri , dan berkompeten dalam menghadapi masalah. Dampak negative secara psikologis akibat perceraian orang tua merasa terguncang, sedih,



marah terpukul, kecewa, dan tidak nyaman. Serta sosial comparasion Kondisi orang tuanya yang dirasakan subjek kurang harmonis membuat mereka melakukan perbandingan dengan keadaan teman-temannya yang mempunyai keluarga harmonis, sehingga membuat mereka merasa iri hati dan tidak puas terhadap keluarganya.

Kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami kasus perceraian orang tua, dapat meningkat dengan upaya :

1. Perceived Sosial Support  
Dukungan sosial yang diberikan kepada remaja, mampu menguatkan psikologis seseorang. Melalui penerimaan terhadap dukungan sosial, individu mulai bangkit dari kesedihannya, menuju situasi bahagia. Individu mendapat rasa aman, kedekatan, menjadi bagian dari kelompok, merasa dihargai oleh lingkungan sekitar
2. Emotional focused coping  
Dengan emotional focused coping bisa berupa menyendiri menangis, atau memilih bercerita kepada teman dekat terpercaya dan yang memahami kondisinya, membuat remaja merasa lega , sehingga *Self- Esteemnya* meningkat , berkat dukungan dari teman-temanya.
3. Coping Religius  
Dengan mendekati diri kepada Allah dengan sholat dan berdo'a maka niscaya hati akan tenang, tentram , dan yakin bisa melewati semua permasalahan karena hakikatnya Allah memberika ujian sesuai batas kemampuan hamba-Nya.

Penelitian ini memberikan beberapa saran terkait meliputi:

1. Peneliti Selanjutnya  
Untuk menggali pengalaman lebih mendalam kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami kasus perceraian orang tua , menggunakan subjek lebih banyak dari pada penelitian kali ini, sehingga informasi yang diperoleh lebih luas ,serta menggali

variabel lainnya, misal Kualitas hidup remaja.

2. Psikolog  
Dalam hal ini psikolog diharapkan mampu memberikan coping stress remaja, dan berbagai alternative lainnya untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih bermakna.
3. Masyarakat Indonesia  
Dari paparan hasil penelitian , lebih condong kepada dampak negatif yang ditimbulkan akibat perceraian , tidak hanya bagi psangan suami, istri melainkan berdampak yang lebih besar kapada anak hasil pernikahan mereka, Sehingga masyarakat mencari alternative penyelesaian problematika rumah tangga mereka sebisa mungkin menghindari perceraian atau perceraian adalah solusi terakhir yang ditawarkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aminah, Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2004). Proses Penerimaan Anak (Remaja Akhir) terhadap Perceraian Orangtua dan Konsekuensi Psikososial yang Menyertainya
- [2] Creswell, J. W. (2012). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- [3] Dewi, P.S & Utami, M.S( 2015). Subjective Well Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 35, NO. 2, 194 – 212 ISSN: 0215-8884.
- [4] Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orangtua bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1), 152-169.
- [5] Moloeng, L.J. (1991). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda karya.
- [6] Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 1996. "Psikologi perkembangan (pengantar dalam

- berbagai bagiannya)", Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- [7] Ningrum, P.Rosalia. (2013). Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja. *eJournal Psikologi*, 2013, 1 (1): 69-79 ISSN 0000- 0000. Di unduh 12 Desember 2021. [journal.psikologi.fisipunmul.org](http://journal.psikologi.fisipunmul.org).
- [8] Poerwandari.E.K. (2013).*Pendekatan kualitatif Untuk Penelitian perilaku manusia*.Depok” Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendekatan Psikologi (LPSP3).
- [9] Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 5 (1), 108-109.
- [10] Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Sage.
- [11] Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology*. NewYork: Oxford University press.
- [12] Sugiyono.( 2008).*Metode Penelitian kualitaitaf kuantitatif dan R & D*. Bandung :Alfabet.
- [13] Ryff.( 1989).Happines is everything,or is it ? eksplorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*,57(6) ,1069-1081.
- [14] Ryff.( 1995).psychological well being in adult life.*Current Directions in Psychological Science* , (4),99-104.