

GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI (STUDI DESKRIPTIF DI WILAYAH JAKARTA TIMUR)Nurmarifah Qothrunnada¹**Abstrak**

Penelitian ini menggunakan metode survei, bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur. Sampel penelitian berjumlah 200 orang remaja berusia 15-18 tahun dengan latar belakang orang tua bercerai dan tinggal di wilayah Jakarta Timur, ditetapkan dengan teknik *Purposive Sampling*. Pengukuran kesejahteraan subyektif menggunakan instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan *software* SPSS. Hasil penelitian menunjukkan, remaja dengan orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur, Sebagian besar memiliki kesejahteraan subjektif cenderung tinggi (63%, n = 125), dan 38% (n = 75) lainnya memiliki kesejahteraan subjektif cenderung rendah. Pada penelitian ini, diketahui bahwa kondisi tersebut dipengaruhi variabel lain seperti perbedaan jenis kelamin, usia, dengan siapa mereka tinggal pasca perceraian serta dukungan didapatkan dan lamanya peristiwa perceraian orang tuanya telah terjadi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Remaja, Perceraian

DESCRIPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADOLESCENTS WITH DIVORCE PARENTS (DESCRIPTIVE STUDY IN EAST JAKARTA REGION)**Abstract**

This descriptive study aims to describe the subjective well-being of adolescents with divorced parents in the East Jakarta area. The sample in this study were adolescents aged 15-18 years with divorced parents and living in the East Jakarta area of 200 people. Sampling using Purposive Sampling technique with the method used is survey. Data collection uses the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) instruments. The resulting data were analyzed using descriptive statistics with the SPSS. The results showed that adolescents with divorced parents in the East Jakarta area on average had high subjective well-being or as many as 63% (n = 125 adolescents) and 38% (n = 75 adolescents) had low subjective well-being. In this study, these results were influenced by other variables such as differences in gender, age, who they lived with after the divorce and the support they received and the length of time their parents' divorce had occurred .

Kata Kunci: Subjective Well-Being, Adolescents, Divorce

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif (*happiness*) atau kebahagiaan merupakan penilaian kognitif individu pada kehidupannya dan suasana hati yang menyertai (Eddington & Shuman, 2008; Diener, 2009). Dalam praktiknya, kesejahteraan subjektif menjadi istilah yang lebih ilmiah untuk mengartikan kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tingkat kesejahteraan subjektif seseorang ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah keluarga (Navarro, et.al., 2015; Lin dan Yi, 2018). Keluarga yang utuh menjadi faktor

tingginya kesejahteraan subjektif. Utuh dalam hal ini tidak hanya secara fisik, namun termasuk emosional. Adanya hubungan yang hangat, baik secara fisik maupun emosional dengan orang tuanya mempengaruhi perkembangan remaja dan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif (Cunsolo, 2017).

Tingkat keberfungsian keluarga berhubungan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja (Nayana, 2013). Semakin baik keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif individu. Penelitian lainnya, beberapa

¹ Universitas Negeri Jakarta, nurmarifahqnada28@gmail.com

responden yang memiliki kefungsi keluarga rendah namun kesejahteraannya tetap tinggi. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor lain seperti kesehatan, prestasi akademik, status sosial, adaptasi dan penerimaan diri yang baik, serta adanya rasa cinta yang tetap mereka dapatkan pasca perceraian. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pola asuh yang diterimanya pasca perceraian orang tua dapat membuat tingkat kesejahteraan subjektif remaja tetap tinggi walaupun tidak utuh secara fisik (Astuti dan Angathi, 2016).

Perceraian membuat anak mengalami berbagai macam tekanan (Ramadhani, 2016); kondisi psikologis yang buruk (Masi, 2021); gangguan emosional atau neurotik seperti mengisolasi diri dari lingkungan, merasa kesepian karena tidak mendapat perhatian, tidak percaya diri, kurang membangun interaksi sosial dengan orang lain, memiliki harapan hidup yang rendah, depresi, stres, tidak aman dan kehilangan kasih sayang, sedih, kecewa, mudah marah, merasa iri dengan temannya, dan memiliki ketakutan yang berlebihan (Dhara dan Jogsan, 2013; Yuli, dkk., 2016; Saqinah, Fasikhah, & Zulfiana, 2019).

Berdasarkan data *World Happiness Report*, diketahui kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2021 menduduki peringkat 82 dari 149 negara yang mengikuti survei (Helliwell, Layard, Sachs, & De Ve, 2021). Berdasarkan data yang dikutip dari laporan Badan Pusat Statistik (BPS) yang bersumber dari Pengadilan Agama, DKI Jakarta menempati posisi kelima dengan kasus perceraian tertinggi dari seluruh provinsi di Indonesia dengan jumlah 16.017 kasus perceraian. Mayoritas kasus perceraian di DKI Jakarta tersebut terjadi di Jakarta Timur dengan total 4.765 kasus (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan paparan di atas, perceraian orang tua memiliki dampak terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Oleh karena peneliti ingin mengetahui lebih lanjut secara kuantitatif mengenai bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua yang telah bercerai.

Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif digunakan sebagai istilah yang lebih ilmiah untuk mengartikan kebahagiaan, yang berupa penilaian kognitif individu pada kehidupan dan suasana hati yang menyertai (Seligman & Csikszentmihalyi,

2000; Eddington & Shuman, 2008; Diener, 2009). Seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi terikat pada aktivitas menarik, lebih banyak memiliki pengalaman menyenangkan dari pada menyedihkan, dan merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya (Diener, 2000). Kesejahteraan subjektif menjadi salah satu indikator dari kualitas hidup yang dimiliki oleh seseorang karena dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam berbagai domain kehidupan (Diener & Pavot, 2004).

Kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga komponen umum, yaitu: 1) Kepuasan Hidup; 2) Afek Negatif; dan 3) Afek Positif (Diener, 1999). Detail ketiga komponen sebagai berikut:

Afek Positif	Afek Negatif	Kepuasan Hidup Global
- Kesenangan (<i>Joy</i>)	- Rasa bersalah dan malu (<i>guilt and shame</i>)	- Kepuasan pada kehidupannya saat ini
- Kegirangan hati (<i>Elation</i>)	- Kesedihan (<i>sadness</i>)	- Kepuasan pada kehidupan masa lalu
- kepuasan (<i>contentment</i>)	- Iri hati (<i>Envy</i>)	- Kepuasan pada kehidupan dimasa depan
- rasa harga diri (<i>pride</i>)	- Kemarahan (<i>anger</i>)	- Keinginan untuk mengubah hidup
- kasih sayang (<i>affection</i>)	- Tekanan (<i>stress</i>)	
- kebahagiaan (<i>happiness</i>)	- Depresi (<i>depression</i>)	
- penuh perhatian (<i>attentive</i>)	- Kecemasan (<i>anxiety</i>)	
- kegembiraan yang luar biasa (<i>ecstasy</i>)	- kekhawatiran (<i>worry</i>)	

Tabel 1. Komponen Kesejahteraan Subjektif

Faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif: 1) Perbedaan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan, wanita memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki mampu menilai kehidupannya secara optimis dan cenderung menyangkal serta tidak terlalu berlarut-larut pada perasaan negatif yang dirasakannya (Sarriera, et al., 2015) anak perempuan lebih mudah menerima dan menyadari perasaan negatifnya serta lebih sensitif terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya (Gonzalez, et al., 2017); 2) Usia, seiring bertambahnya usia, kesejahteraan subjektif dapat meningkat atau menurun karena dipengaruhi oleh kondisi objektif, seperti pendapatan, dukungan sosial, kesehatan, dan

meningkatnya kemampuan mengatur emosi yang dimiliki oleh setiap orang ketika pertambahan usia terjadi (Diener & Suh, 2000); 3) Pendidikan, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi lebih memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi daripada individu dengan pendidikan rendah, karena pendidikan memberikan kontrol pada diri, sudut pandang dan pengetahuan baru dalam melewati peristiwa kehidupan dengan cara dan pengungkapan emosi yang tepat (Diener E, 1999; Jerry Lee & Hwang, 2017); 4) Pendapatan, secara umum, individu dengan pendapatan yang lebih tinggi akan lebih bahagia daripada individu dengan pendapatan yang rendah dikarenakan beberapa orang melihat uang sebagai standar kehidupan (Diener, 1999); 5) Pernikahan, individu yang tidak pernah menikah atau bercerai memiliki kebahagiaan yang lebih kecil jika dibandingkan dengan individu yang menikah (Diener, 1999). Hal ini dikarenakan memiliki teman, kerabat atau seseorang yang dirasa dekat dan dapat dipercaya untuk hidup bersama mempengaruhi kepuasan hidupnya dan juga lebih banyak merasakan emosi positif dibanding negatif (Horst & Coffe, 2012); 6) Kepuasan Kerja, pekerjaan terkait dengan kesejahteraan subjektif karena dapat memberikan tingkat stimulasi optimal yang menurut mereka menyenangkan, memberikan hubungan sosial yang positif, dan rasa identitas yang bermakna (Csikszentmihalyi dan Scitovsky dalam Diener 1999); 7) Kesehatan, individu dengan kondisi kesehatan yang buruk, biasanya kurang memperhatikan pentingnya kesehatan mereka. Mereka lebih sering menggunakan strategi *coping* kognitif seperti berusaha optimis dan menganggap kesehatannya baik-baik saja (Diener, 1999). Dengan kondisi kesehatan yang buruk, maka dapat mengganggu proses pencapaian tujuan dalam hidupnya sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang dimiliki; 8) Religiusitas, hubungan positif yang signifikan antara religiusitas seseorang dengan kesejahteraan subjektif (Setiawan, 2014). Pengaruh tersebut dikarenakan religiusitas dapat memberikan makna dan tujuan hidup kepada seseorang melalui ajaran-ajaran yang ada; 9) Waktu Luang, memiliki waktu luang untuk dihabiskan seperti melakukan olahraga atau bentuk kegiatan lainnya dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Eddington & Shuman, 2008). Hal ini dikarenakan olahraga dan latihan yang efektif

lainnya akan melepaskan *endorphin* dalam tubuh, melepaskan *stress* atau ketegangan, menimbulkan interaksi sosial dengan individu lain, dan membantu individu mengalami kesuksesan atau *self-efficacy*; 10) Peristiwa Kehidupan, Setiap peristiwa dalam kehidupan memiliki efek dalam kesejahteraan seseorang, khususnya peristiwa positif yang terjadi. Berbagai peristiwa positif tersebut biasanya berkaitan dengan hubungannya dengan teman serta frekuensi bertemu dengan mereka, menjadi anggota klub tertentu, pekerjaan, kepuasan seksual seperti jatuh cinta dan interaksi dengan pasangan, serta peristiwa-peristiwa lainnya yang dianggap menguntungkan bagi seseorang. Berbagai peristiwa positif tersebut memiliki efek yang kompleks terhadap kesejahteraan subjektif karena memberikan perubahan besar dalam kehidupannya, namun juga dapat mengganggu pada saat yang sama (Eddington & Shuman, 2008); 11) Kompetensi, kompetensi kecerdasan menghasilkan harapan pada seseorang yang bisa terpenuhi dan tidak. Jika harapan tersebut tidak dapat terpenuhi maka ia akan mengalami kesenjangan dalam pencapaian tujuan. Selain kompetensi kecerdasan, kompetensi dalam hal daya tarik fisik juga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Artinya seseorang akan mencoba untuk lebih menarik agar dapat menggapai popularitas dalam kehidupannya.

Perceraian

Perceraian adalah pergeseran dari siklus perkembangan keluarga yang menghasilkan ketidakseimbangan dalam keluarga berkaitan dengan perubahan, keuntungan, dan kerugian untuk kelompok keluarga secara keseluruhan (Carter & McGoldrick, 1988). Seperti fase siklus lainnya, perceraian mengharuskan mantan pasangan berusaha untuk menerima dan beradaptasi dengan status hubungan baru. Hal ini melibatkan tugas-tugas emosional untuk semua anggota keluarga agar tetap melanjutkan perkembangannya (Carter & McGoldrick, 1988). Peristiwa perceraian ini dapat menimbulkan berbagai dampak yang akan dirasakan oleh seluruh anggota keluarga, khususnya pada anak. Beberapa dampak tersebut dapat dilihat sebagai berikut: 1) Tingkat *control* orang tua pada anak akan menurun; 2) Anak kehilangan keamanan ekonomi; 3) Merubah perilaku anak; 4) Anak mungkin kehilangan stimulasi kognitif dan akademiknya; 5) Menimbulkan guncangan dan dampak psikologis lainnya.

Namun perceraian juga memiliki dampak positif lainnya, seperti Jika mampu, maka anak akan beradaptasi dengan baik (Olson & Detrain, 2000). Dampak tersebut yaitu: 1) Menjadi lebih mandiri dan dewasa karena diharuskan untuk menjaga anggota keluarga yang tersisa; 2) Memiliki mental yang lebih kuat; 3) Memiliki kebebasan; 4) Lebih optimis. Perbedaan dampak tersebut dapat terjadi karena: 1) Terdapat hubungan yang baik antara orang tua sebelum dan sesudah perceraian; 2) Kemampuan orang tua dalam memberikan kasih sayang pada anak; 3) Dukungan dari lingkungan sekitar anak yang membuat nyaman dan aman; 4) Pendidikan yang diterimanya di mana anak dapat mengerti ketika diberikan penjelasan mengenai perceraian yang terjadi (Savitri, 2011; Masjono, 2017).

Remaja

Istilah remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1990). Istilah remaja juga sudah digunakan secara luas untuk menggambarkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak yaitu adanya pertumbuhan biologis dan masa dewasa ditandai oleh fungsi reproduksi, perkembangan kognitif, emosional (Hurlock, 1990; Papalia, Old, & Feldman, 2001). Masa remaja membuat seseorang mengalami proses perkembangan ke arah kematangan atau kemandirian. Namun, pada masa ini individu masih belum memiliki pemahaman atau wawasan dan pengalaman yang luas mengenai dirinya sendiri dan juga lingkungannya (Gainau, 2015); sehingga berbagai pendapat dan sikap para remaja terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi dan dipengaruhi oleh responnya terhadap segala sesuatu yang terjadi pada saat itu (Wahyuni, 2021).

Ciri utama remaja yaitu adanya pertumbuhan fisik dan psikososial yang pesat, tingginya kesadaran diri, serta selalu tertarik dengan hal-hal baru (Santrock J., 2003); memiliki harapan untuk selalu diterima oleh lingkungan dan cenderung lebih kritis atau memberontak terhadap sebagian dari keyakinan dan standar yang dimiliki orang tua mereka (Bransford, 2003); meningkatnya emosi, perubahan minat dan peran, menuntut kebebasan namun takut untuk bertanggung jawab, dan mulai meminta bukti nyata serta penjelasan mengenai suatu hal (Gainau, 2015). Pada masa remaja, seseorang akan mengalami perkembangan pada kognitif dan afektif. Pada

kognitifnya remaja akan berpikir abstrak, logis, dan ideal di mana mereka mulai memecahkan berbagai masalah, mengembangkan berbagai karakteristik gambaran mengenai keadaan yang ideal pada diri mereka ataupun orang lain, dan menguji pemikiran diri sendiri, orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka (Santrock J., 2003). Pada perkembangan afektif, remaja akan mengalami gejala emosi yang tidak stabil dan perubahan *mood* yang lebih besar dari masa kanak-kanak (Santrock, 2011) hingga pada akhirnya mencapai kematangan emosi.

Pada masa remaja, seseorang akan mengalami perkembangan pada kognitif dan afektif, di mana keduanya menjadi komponen dalam kesejahteraan subjektif. Pada kognitifnya remaja akan berpikir abstrak, logis, dan ideal di mana mereka mulai memecahkan berbagai masalah, mengembangkan berbagai karakteristik gambaran mengenai keadaan yang ideal pada diri mereka ataupun orang lain, dan menguji pemikiran diri sendiri, orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka (Santrock J., 2003). Remaja akan membandingkan dirinya dengan orang lain jika ada yang tidak sesuai hingga berpengaruh pada kepuasan terhadap dirinya maupun hidupnya sendiri. Jika Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2019) diketahui bahwa pada perkembangan kognitif, remaja cenderung kesulitan dalam menangkap dan memahami situasi dan pengalaman yang mereka alami. Hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman sehingga membatasi pengetahuan dan kecakapannya dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi.

Pada perkembangan afektifnya, remaja akan mengalami gejala emosi yang tidak stabil dan perubahan *mood* yang lebih besar dari masa kanak-kanak (Santrock, 2011) hingga pada akhirnya mencapai kematangan emosi. Perkembangan ini sangat berhubungan dengan perkembangan hormon, di mana remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakan sepenuhnya (Sarwono, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2019) menunjukkan bahwa keberhasilan pengembangan pada ranah kognitif tidak hanya akan menghasilkan kognitif yang tinggi tetapi juga kecakapan afektif yang tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa emosi remaja sama dengan anak-anak namun terdapat perbedaan pada rangsangan yang membangkitkan emosi tersebut serta

derajatnya, khususnya pada upaya pengendalian diri terhadap emosi mereka. Seperti ketika merasa marah mereka sudah tidak lagi menangis seperti anak kecil tetapi akan mengkritik atau menggerutu dengan penyebab emosinya tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi deskriptif dan teknik survey. Peneliti akan menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini metode studi deskriptif dilakukan untuk menggambarkan secara deskriptif mengenai kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada fase remaja tengah dengan rentang usia 15-18 tahun dengan latar belakang orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur. Dalam penelitian ini penentuan sampel yang akan dilakukan yaitu *purposive sample* di mana sampel yang digunakan atas dasar pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini jumlah sampel ditentukan berdasarkan kriteria khusus untuk jumlah remaja di wilayah Jakarta Timur yang memiliki orang tua bercerai. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 200 orang sebagai sampel dan hal ini sudah memenuhi standar minimal berdasarkan hasil perhitungan dari rumus Lemeshow yaitu minimal 100.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Dikarenakan penjarangan data dilakukan pada masa pandemi, maka instrumen tersebut berbentuk *google form*. Data dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif remaja yang diukur dengan instrumen dengan instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE). Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 20 diperoleh bahwa setiap butir pada kedua instrumen memiliki nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($>0,361$) dan uji reliabilitas yang diperoleh adalah 0,851-0,878 untuk SWLS dan untuk SPANE, di mana dari hasil tersebut diketahui bahwa kedua instrumen memperoleh derajat korelasi yang tinggi sekali.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif

berdasarkan komputerisasi menggunakan SPSS sehingga nantinya akan disajikan data melalui tabel, perhitungan nilai maksimum dan minimum, serta standar deviasi. Pengukuran kesejahteraan subjektif ini menggunakan dua skala yang berbeda dari instrumen SWLS dan SPANE untuk mengukur skor kesejahteraan subjektif. Di mana jika skor SWLS dan SPANE tinggi dan SPANE-N rendah maka kesejahteraan subjektif dapat dikatakan tinggi. Kemudian jika sebaliknya yaitu SWLS dan SPANE-P rendah dan SPANE-N tinggi maka kesejahteraan subjektif dapat dikatakan rendah. Untuk kategorisasi dan interpretasi dari masing-masing instrumen sebagai berikut:

Skor	Kategorisasi
31-35	Sangat Puas
26-30	Puas
21-25	Cukup Puas
20	Antara Puas dan Tidak Puas
15-19	Cukup Tidak Puas
10-14	Tidak Puas
5-9	Sangat Tidak Puas

SPANE - P		SPANE - N	
Skor	Kategorisasi	Skor	Kategorisasi
8-13	Sangat Rendah	8-11	Sangat Rendah
14-18	Rendah	12-16	Rendah
19-23	Cukup Rendah	17-20	Cukup Rendah
24-27	Sedang	21-25	Sedang
28-30	Cukup Tinggi	26-28	Cukup Tinggi
31-35	Tinggi	29-31	Tinggi
36-40	Sangat Tinggi	32-40	Sangat Tinggi

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif sebagian besar remaja **63% (n = 125)** di Jakarta Timur dengan latar belakang orang tua bercerai cenderung berada pada kategori **tinggi** dan **38% (n = 75)** lainnya berada pada kategori **rendah**.



Grafik 1. Kesejahteraan Subjektif Responden

Dilihat dari perbedaan gender, kelompok remaja perempuan **31% (n = 62)** berada pada

kategori **tinggi** dan **19,5% (n = 39)** lainnya berada pada kategori **rendah**. Kemudian pada kelompok jenis kelamin laki-laki **31,5% (n = 63)** berada pada kategori **tinggi** dan **18% (n = 36)** lainnya berada pada kategori **rendah**. Jika berdasarkan usia, terlihat bahwa kelompok usia 18 tahun memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok usia lainnya, di mana **22% (n = 44)** berada pada kategori tinggi dan **13,5 (n = 27)** lainnya berada pada kategori **rendah**.

Data hasil penelitian memperlihatkan bahwa kesejahteraan subjektif kelompok yang tinggal bersama Ibu memiliki persentase kesejahteraan subjektif yang cenderung lebih tinggi dibanding kelompok yang tinggal bersama Ayah, Nenek/Kakek, Paman/Bibi, Saudara kandung, dan tinggal sendiri. Dimana untuk yang tinggal dengan Ibu, **25% (n = 50)** cenderung berada pada kategori **tinggi**, dan **13,5% (n = 27)** lainnya cenderung berada pada kategori **rendah**. Kemudian kelompok yang tinggal bersama Ayah **11,5% (n = 23)** cenderung berada pada kategori **tinggi**, dan **7% (n = 14)** lainnya cenderung berada pada kategori **rendah**. Lalu pada kelompok yang tinggal bersama dengan Nenek/Kakek kesejahteraan subjektifnya cenderung berada pada kategori **tinggi (16%, n = 32)**. Jika ditinjau dari lamanya waktu perceraian orang tua, kelompok rentang 9-12 tahun memiliki persentase kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding kelompok rentang tahun lainnya. Di mana berdasarkan data tersebut kelompok rentang 9-12 tahun **24,5% (n = 49)** berada pada kategori **tinggi** dan **8% (n = 16)** lainnya berada pada kategori **rendah**.

Hasil tersebut didasari pada perhitungan dua instrumen, di mana pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa **29% (n = 57)** responden cenderung merasa **puas** pada kehidupannya, kemudian **25% (n = 49)** berikutnya cenderung merasa **cukup puas**, dan **15% (n = 29)** cenderung merasa **tidak puas**. Kondisi ini menggambarkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur, mereka merasa bahwa kehidupan yang dijalannya dalam beberapa aspek sudah sesuai dengan yang diinginkan serta kehidupannya sudah berjalan dengan baik. Namun mereka ingin melihat adanya peningkatan di beberapa aspek pada kehidupannya walaupun beberapa hal penting yang mereka inginkan dalam hidup sudah didapatkan. Dalam 4 minggu terakhir, perasaan positif responden cenderung berada

pada kategori **tinggi (30%, n= 60)**. Sebaliknya, emosi negatif yang dialami cenderung berada pada kategori **cukup rendah (29%, n= 57)**. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa remaja dengan orang tua bercerai di Jakarta Timur lebih banyak yang mengalami perasaan positif dibandingkan dengan perasaan negatif.

Hasil tersebut dipengaruhi oleh variabel lain seperti jenis kelamin, usia, dan waktu perceraian orang tua. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa remaja laki-laki di wilayah Jakarta Timur dengan latar belakang orang tua bercerai cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa perempuan memiliki skor kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, dikarenakan laki-laki lebih mampu menilai kehidupannya secara optimis dan tidak berlarut-larut pada perasaan negatif yang dirasakannya. Sedangkan perempuan lebih mudah menerima dan menyadari perasaan negatifnya serta lebih sensitif terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya (Sarriera, dkk, 2015; Gonzalez, dkk, 2017).

Berdasarkan hasil uji-t menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan varians pada data kesejahteraan subjektif laki-laki dan perempuan atau data yang dihasilkan berbeda, namun tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil tersebut didukung oleh penelitian tidak nyata. Artinya pada data hasil uji-t skor laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin karena tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa hidup yang tidak diinginkan serta tidak adanya perbedaan kepuasan hidup secara global (Forest, 1996; Barkan & Greenwood. 2003; Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2005; Eddington & Shuman, 2008; Putra & Sukmawati, 2020).

Kemudian dapat diketahui juga bahwa mayoritas dari remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi telah mengalaminya sekitar 9-12 tahun yang lalu. Di mana pada rentangan waktu tersebut mereka sudah mengalami banyak peristiwa kehidupan dan kematangan emosi dalam dirinya. Dengan adanya berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya selama rentangan waktu tersebut

dan perubahan pada kematangan emosinya, maka hal tersebut dapat menimbulkan beberapa perasaan positif dalam dirinya yang bisa didapatkan dari banyak orang dan hubungan yang terjalin. Perasaan-perasaan positif seperti tertarik pada suatu hal, puas, bahagia, gembira, kemudian penuh kasih sayang dapat mereka rasakan dari banyak pihak, baik itu dari orang tuanya sendiri atau dari hubungan yang lain. Selama rentangan tahun tersebut mereka telah bertemu dengan banyak orang dan membangun hubungan dengan orang lain. Hal ini didukung oleh wawancara tambahan yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif dapat menjadi tinggi dengan bantuan faktor lain seperti beberapa pengalaman yang berkaitan dengan hubungan dengan teman, frekuensi bertemu dengan orang lain, kepuasan seksual seperti jatuh cinta dan interaksi dengan pasangannya, serta berbagai pengalaman lainnya yang dianggap memberikan dampak positif untuk dirinya (Eddington & Shuman, 2008). Perasaan-perasaan positif yang dirasakan oleh remaja tersebut dapat membantu mereka mengurangi kedukaan akibat perceraian orang tuanya. Hal ini ditandai oleh mereka yang sudah mulai jarang merasakan perasaan buruk, depresi, tertekan, dan sedih dalam 4 minggu ke belakang. Mayoritas juga menyatakan bahwa mereka merasa puas dengan hidupnya dan telah mendapatkan beberapa hal yang mereka inginkan.

Selain itu usia juga menjadi variabel lain yang dapat membantu kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai di wilayah Jakarta Timur menjadi tinggi. Dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan usia yang lebih tua cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding usia yang lebih muda. Pada penelitian terdahulu dengan hasil yang sama menyatakan bahwa hal ini dikarenakan adanya pengaruh kondisi objektif seperti pendapatan, dukungan sosial, kesehatan, meningkatnya kemampuan mengatur emosi yang dimiliki oleh setiap orang ketika pertambahan usia terjadi, kondisi material, hubungan sosial dan keluarga, aktivitas dan peran sosial (Diner & Suh, 2000; Compton & Hoffman, 2012; Steptoe & Deaton, 2015; dan Lestari & Bawono, 2022).

Kemudian pada data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa usia yang lebih tua telah

mengalami masa perceraian orang tua selama 9-12 tahun yang lalu. Di mana hal ini juga menjadi faktor pendukung mengapa usia yang lebih tua bisa menjadi lebih tinggi dibandingkan usia lainnya. Pada data hasil penelitian diketahui juga bahwa dominan responden dengan kecenderungan kesejahteraan subjektif yang tinggi saat ini tinggal bersama dengan Ibu. Berdasarkan hasil wawancara tambahan yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu responden yang tinggal dengan Ibu dan memiliki kesejahteraan subjektif yang cenderung tinggi mengatakan bahwa walaupun orang tuanya bercerai, ia tetap mendapatkan dukungan dan juga kasih sayang dari orang tuanya secara lengkap. Responden tersebut juga memiliki intensitas waktu yang cukup untuk berkumpul dengan orang tuanya di akhir pekan. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif anak dipengaruhi oleh aktivitas bersama orang tua-anak. Aktivitas bersama antara orang tua yang baik dan anak dan meluangkan waktu untuk berbincang dengan orang tua akan meningkatkan kesejahteraan anak (Carlsson, dkk, 2011 & Irzalinda, dkk, 2014). Kemudian anak yang tinggal bersama Ibu juga telah mengalami perceraian orang tuanya selama 9-12 tahun yang lalu sehingga selain mendapatkan dukungan dari salah satu orang tuanya, resiliensi mereka juga telah terbangun selama rentangan tahun tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, pertama yaitu hasil penelitian yang terbatas hanya sampai mengungkap tingkat kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai tanpa adanya strategi atau rencana layanan yang dapat dilakukan bagi remaja pada kategori rendah. Kedua, luasnya cakupan lokasi penelitian sehingga peneliti memiliki keterbatasan dalam menjangkau keseluruhan atau setengah dari jumlah remaja yang bercerai di wilayah Jakarta Timur. Ketiga, dikarenakan pengambilan data dilakukan secara *online* maka peneliti tidak bisa mengontrol responden secara langsung selama pengisian instrumen

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 62,5% remaja di wilayah Jakarta Timur dengan latar belakang orang tua bercerai cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, dan 37,5% lainnya cenderung memiliki

kesejahteraan subjektif yang rendah. Sebagian besar remaja dengan kecenderungan kesejahteraan subjektif yang tinggi merasa puas dengan kehidupannya dan dalam 4 minggu ke belakang perasaan positif lebih dominan dirasakan dibanding perasaan negatif. Profil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, dukungan keluarga yang masih tinggal bersama pasca perceraian, dan lamanya rentangan waktu ketika responden mengalami peristiwa tersebut. Pada penelitian ini perceraian orang tua sudah dialami oleh responden selama 9-12 tahun yang lalu, di mana selama rentangan waktu tersebut, responden telah mendapatkan banyak pengalaman lain pada kehidupannya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, dapat merancang program yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif seperti strategi bimbingan klasikal, atau layanan responsif bagi siswa yang menghadapi hambatan pada kesejahteraan subjektifnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal yang sama, diharapkan dapat lebih memperluas sasaran responden dan juga wilayah yang akan dijadikan tempat penelitian. Kemudian, diharapkan dapat memperluas fokus penelitian berupa model intervensi atau strategi-strategi layanan untuk mengembangkan kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (2021). *Jumlah Perceraian Menurut Faktor dan Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta 2021*. Retrieved from: <https://jakarta.bps.go.id/indicator/27/603/1/jumlah-perceraian-menurut-faktor-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>
- Astuti, Y., & Anganthi, N. (2016). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Barkan, Steven E., and Greenwood, Susan F. (2003). Religious Attendance and Subjective Well-Being among Older Americans: Evidence from the General Social Survey. *Review of Religious Research*. Vol. 45., p: 116-29.
- Bransford, J. (2003). *The best years emosi anak dimasa remaja*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Carlsson, F., Lampi, E., Li, W., & Martinsson, P. (2011). Subjective well-being among preadolescents. *Journal Department of Economics: University of Gothenburg*.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1988). *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. New York: Garden Press.
- Cunsolo, S. (2017). Subjective wellbeing during adolescence: a literature review on key factors relating to adolescent's subjective wellbeing and education outcomes. *Studi Sulla Formazione*, 20(1), 81-94.
- Compton, W. C & Hoffman, E. (2012). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Diener. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., & Pavot, W. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International/Spring*, 29(2), 113-135.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well-being*. United State of America: Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E., King, L., & Lyubomirsky, S. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well-being (happiness)*. California: Continuing Psychological Education Inc.
- Forest, K. B. (1996). Gender and the pathways to subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 24 (1), 19-34.

- Gainau, M. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Gonzalez, M., Casas, F., Cerrato, S., & Vinas, F. (2017). Changes with age in subjective wellbeing through the adolescent years" Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63-88.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., & De Ve, J.-E. (2021). *World Happiness Report 2021*. Retrieved September 25, 2021, from Sustainable Development Solutions Network: <https://worldhappiness.report/ed/2021/>
- Horst, M., & Coffe, H. (2012). How friendship network characteristics influence subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 107, 509-529.
- Hurlock, E. (1990). *Psikologi perkembangan (Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Jakarta: Erlangga.
- Irzalinda, V., Herien, P., & Istiqlaliyah, M. (2014). Aktivitas bersama orang tua-anak dan perlindungan anak meningkatkan kesejahteraan subjektif anak. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 7(1), 40-47.
- Jerry Lee, K., & Hwang, S. (2017). Serious leisure qualities and subjective wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 48-56.
- Lestari, W. P., & Bawono, Yudho. (2022). Kaitan antara Kelekatan Orang Tua dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*, 1-17.
- Lin, W.-H., & Yi, C. (2018). Subjective well-being and family structure during early adolescence: A prospective study. *Journal of Early Adolescence*, 39(3), 1-27.
- Masi, L. (2021). Analisis kondisi psikologis anak dari keluarga tidak utuh pada siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 7(1), 214-226.
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., Gonzalez, M., Casas, F., & Crous, G. (2015). *Subjective well-being: What do adolescents say? Child & Family Social Work*, 22(1), 175-184.
- Nayana, F. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Olson, H., & Detrain, J. (2000). *Marnages and families*. New York: McGraw Hill.
- Papalia, E., Old, S., & Feldman, R. (2001). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putra, Ilham Pratama, & Sumawati Ni Wayan. (2020). Perbedaan subjective well-being ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 1-5.
- Rais, Isnawati. (2014) Tingginya Angka Cerai Gugat (Khulu') di Indonesia; Analisis Kritis Terhadap Penyebab & Alternatif Solusi Mengatasinya, *Al'Adalah*. 12(1).
- Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological wellbeing) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 108-109.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2011). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saqinah, D., Fasikhah, S., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara dukungan emosional orang tua dan agresivitas remaja dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 7(2), 258-269.
- Sarriera, J., Bedin, L., Daniel, Calza, T., & Casas, F. (2015). Relationship between Social Support, Life Satisfaction and Subjective Well-Being in Brazilian, *Adolescents. Universitas Psychologica* (2), 459-474.
- Sarwono. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Savitri, L. (2011). *Pengaruh perceraian pada anak*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Setiawan, R. (2019). Peran pendidik dalam mengatasi permasalahan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 23-35.

- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385 (9968), 640–648.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wahyuni, S. (2021). *Psikologi remaja: Penanggulangan kenakalan remaja*. Sulawesi: Pustaka Star's Lub.
- Yuli, S., Said, A., & Nurfarhanah. (2014). Perbedaan Peran Keluarga Utuh Dan Keluarga Tidak Utuh Terhadap Kegiatan Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 3(3), 81-86.

