



# Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

---

## Dinamika Psychological Well-Being Remaja dari Orangtua yang Mengalami Perceraian

### *Psychological Well-Being Dynamics of Adolescents whose Parents Experience Divorce*

Angellita Livoniria Hulu<sup>(1)</sup>, Charina Alemina Sitepu<sup>(2)</sup>, Claudia Wisudayanti Silalahi<sup>(3)</sup>,  
Giovani Santa Monika Butar Butar<sup>(4)</sup>, Winida Marpaung<sup>(5\*)</sup> & Rina Mirza<sup>(6)</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas Prima Indonesia, Indonesia

Disubmit: 31 Januari 2024; Diproses: 11 Februari 2024; Diaccept: 24 Februari 2024; Dipublish: 26 Februari 2024

\*Corresponding author: [winidamarpaung@gmail.com](mailto:winidamarpaung@gmail.com)

---

#### Abstrak

Penelitian ini mengulas tentang Psychological Well-Being pada remaja yang berasal dari orangtua yang bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana gambaran dinamika Psychological Well-Being dan dampak perkembangan pada remaja yang berasal dari orangtua yang bercerai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik yaitu wawancara dan observasi langsung. Proses pelaksanaannya dengan menerapkan metode inkuiri yaitu memberikan pertanyaan yang berbeda dengan arti yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dari 6 dimensi hanya beberapa dimensi yang menunjukkan kesejahteraan psikologis kelima subjek rendah. Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah orangtua yang memiliki keinginan untuk bercerai sebaiknya mempertimbangkan terlebih dahulu karena hal tersebut memiliki banyak dampak negatif terhadap orang lain terutama anak. Serta untuk orangtua yang sudah bercerai sebaiknya lebih memberikan waktu dan kasih sayang yang lebih kepada anak, serta menjalin komunikasi yang baik dengan anak karena hal tersebut dapat menumbuhkan kesejahteraan psikologis pada anak.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis; Perceraian; Remaja.

#### Abstract

*This research reviews Psychological Well-Being in adolescents who come from divorced parents. This research aims to find out more deeply about the dynamics of Psychological Well-Being and the developmental impact on adolescents who come from divorced parents. This type of research is qualitative research using techniques, namely interviews and direct observation. The implementation process involves applying the inquiry method, namely asking different questions with the same meaning. The results of this study show that the five subjects have good psychological well-being, of the 6 dimensions only a few dimensions show that the five subjects' psychological well-being is low. The advice that can be given in this research is that parents who have the desire to divorce should consider it first because this has many negative impacts on other people, especially children. And parents who are divorced should give more time and affection to their children, and establish good communication with their children because this can foster psychological well-being in children.*

**Keywords:** Psychological Well-Being; Divorce; Teenagers.

**How to Cite:** Hulu, A. L., Sitepu, C. A., Silalahi, C. W., Butar Butar, G. S. M., Marpaung, W. & Mirza, R. (2024), Dinamika Psychological Well-Being Remaja dari Orangtua yang Mengalami Perceraian, *Jurnal Social Library*, 4 (1): 31-37.

---

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial, dikatakan sebagai makhluk sosial karena dalam menjalani kehidupannya manusia membutuhkan orang lain dan saling berinteraksi seperti hidup berkelompok atau berkeluarga. Semangat dan kepribadian seorang anak sebagian besar dibentuk oleh keluarga, karena keluarga merupakan tempat pertama kali mereka jumpai setelah dilahirkan ke dunia. Setiap keluarga tentu mendambakan keharmonisan dan keutuhan, namun kehidupan berkeluarga tidak lepas dari perdebatan atau perselisihan.

Jumlah perceraian yang ditangani oleh pengadilan agama semakin meningkat. Jumlah perceraian meningkat 54 persen, dari 291.677 pada tahun 2020 menjadi 447.743 pada tahun 2021. Jumlah ini dilaporkan meningkat selama pandemi COVID-19 dan pembatasan PPKM, yang mempengaruhi tingkat stres keluarga, menurut Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan).

Rusaknya unit keluarga yang berujung pada perceraian juga mempersulit kelancaran aktivitas keluarga. Hidup dalam lingkungan keluarga yang harmonis memungkinkan terpenuhinya beragam kebutuhan anak secara optimal, yang pada akhirnya mendorong pertumbuhan optimal (Wenar & Kerig, 2000). Masalah/konflik yang terjadi pada seseorang yang dicintai, merupakan suatu hal yang menyakitkan, terlebih bagi anak yang dianggap sebagai anggota terlemah dalam keluarga (Mirza & Sulistyarningsih, 2013). Perceraian juga mengakibatkan peran orangtua menjadi single parent dan kehilangan figur ayah/fatherless hingga berdampak pada

perilaku menyimpang pada remaja karena kekecewaan terhadap kondisi keluarga dan terpengaruh lingkungan (Riestyantomo & Pratiwi, 2020).

Perceraian yang dialami oleh orangtua tidak hanya memberikan luka mendalam pada suami isteri itu sendiri, namun juga meninggalkan luka yang dirasakan anak-anak. Kondisi keluarga yang tidak utuh dan tidak harmonis berpengaruh pada perkembangan psikologis anak khususnya ketika memasuki masa usia remaja. Di antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, ada masa yang disebut masa remaja. Selain itu, rentang usia remaja didefinisikan oleh (Monks et al., 2019) sebagai usia dua belas hingga dua puluh satu tahun. Masa remaja dimulai antara usia 12 dan 15 tahun, berlanjut antara tahun 15 dan 18 tahun, dan berakhir antara usia 18 dan 21 tahun.

Perceraian dapat menimbulkan dampak negatif pada anak-anak dalam banyak hal, termasuk membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, membuat mereka membenci orangtua, membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, membuat mereka merasa bahwa hidup tidak ada artinya, membuat mereka kurang mampu bersosialisasi, dan memberi mereka dilema moral (Massa et al., 2020). Ketika anak-anak kehilangan orang yang dicintai, khususnya sosok ayah, mereka mungkin mengalami berbagai emosi negatif, termasuk kekecewaan, ketidakstabilan emosi, pikiran untuk bunuh diri, tuduhan terhadap Tuhan, pikiran untuk putus sekolah, kesulitan menerima atau percaya pada kekuatan yang lebih tinggi, kesedihan, kegelisahan, kemarahan, kehancuran, kehilangan, dan pikiran untuk bunuh diri (Mirza et al., 2022).

Reaksi emosi negatif tersebut juga dirasakan oleh KE yang merupakan salah satu anak dari artis terkenal. Perceraian kedua orang tuanya membuat kerenggangan hubungan antara KE dengan ayahnya selama 11 tahun dan enggan bertemu dengan ayahnya. KE mengaku butuh waktu lama untuk akhirnya bisa berdamai dengan keadaan tersebut (www.Tribun Timur.com). AH, seorang anak korban perceraian kedua orangtuanya, yang menyatakan belum bisa lepas dari kenangan masa kecilnya saat harus melihat orangtuanya bercerai, AH menyebut masa perceraian orangtuanya adalah masa terberat, traumanya besar (www.Kompas.com).

Berdasarkan beberapa kasus diatas, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua menyebabkan remaja mengalami trauma, merasa sulit terbuka dan berinteraksi dengan orang lain mengalami kendala untuk mempercayai orang lain, khususnya laki-laki. Agar anak dapat bangkit kembali dari keterpurukan yang dirasakannya, maka seseorang diharapkan mampu menerima kelebihan dan kekurangannya sendiri, sehat secara mental, yang meliputi memiliki tujuan hidup dan mengembangkan diri.

Menurut Ryff (dalam Syafhendry et al., 2017), seseorang dikatakan baik secara psikologis bila telah mencapai potensi maksimalnya, yang meliputi menerima kekurangan dan segala sesuatunya, menemukan tujuan dalam hidupnya, membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi mandiri, bertanggung jawab atas lingkungannya, dan terus berkembang secara pribadi.

Ada beberapa dimensi yang berkaitan dengan *psychological well-being*, yakni (1) Penerimaan diri, kemampuan

untuk memiliki sikap positif terhadap masa lalu dan diri sendiri. (2) Hubungan positif dengan orang lain, mampu bergaul dengan baik dengan orang lain dalam situasi sosial. (3) Kemandirian atau otonomi, kemampuan seseorang untuk mengendalikan tindakan dan nasibnya sendiri. (4) Penguasaan lingkungan yakni sebagai kepercayaan diri dan kemampuan seseorang saat menghadapi dan mengendalikan keadaan dan aktivitas eksternal yang menantang. (5) Pertumbuhan Pribadi, kemampuan mengembangkan diri dan persepsi sebagai individu yang berkembang. (6) Tujuan hidup, kemampuan untuk hidup dengan makna dan tujuan (Ryff & Singer, 2008).

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan salah satu komponen psikologis yang dapat mengalami perubahan atau mungkin hilang setelah perceraian orangtua. Setiap orang mempunyai sudut pandang, metode, dan cara berpikir berbeda mengenai masa depan dan masalah serta berbagai pendekatan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui Dinamika Psychological Well-Being remaja dari orangtua yang mengalami perceraian.

## METODE

Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Rukin (2019) penelitian kualitatif merupakan penelitian deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Selain itu, landasan teori juga berguna untuk memberikan gambaran

umum tentang latar belakang penelitian dan sebagai bahan pembahasan hasil penelitian. Lebih lanjut, Rukin (2019) menyatakan bahwa penelitian kualitatif menekankan pada makna, penalaran, defenisi suatu situasi tertentu, dan mengkaji lebih banyak banyak hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Menurut Biklen dan Bogdan yang dikutip dalam Anggito & Setiawan (2018), salah satu ciri yang membedakan penelitian kualitatif adalah 1) dilakukan di lingkungan alami (bukan buatan), 2) penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif dan data diperoleh melalui penggunaan kata-kata atau gambar, penekanan pada data numerik menjadi lebih sedikit. 3) proses itu sendiri, bukan hasil akhir, merupakan penekanan utama penelitian kualitatif. 4) dalam penelitian kualitatif digunakan analisis data induktif. (5) lebih signifikansi makna (data) dalam penelitian kualitatif.

Tujuan penelitian kualitatif ini adalah untuk memperoleh pemahaman terhadap kondisi-kondisi yang ada dalam suatu konteks dengan memberikan gambaran secara menyeluruh dan mendalam mengenai keadaan-keadaan yang ada dalam suatu konteks yang alamiah. Deskripsi ini didasarkan pada apa yang sebenarnya terjadi dalam bidang studi. Dalam beberapa bidang, akan lebih tepat untuk menyelidiki tantangan-tantangan yang dihadapi dengan pendekatan kualitatif. Contohnya ketika mencoba menggambarkan emosi orang yang sedang menderita kesakitan, depresi, ketergantungan obat-obatan, mengalami peningkatan minat belajar, bersikap positif terhadap suatu objek dan sebagainya (Nugrahani & Hum, 2014). Peneliti mampu “merasakan pengalam subjek sehari-hari”

melalui penggunaan penelitian kualitatif (Basrowi & Suwandi, 2014 dalam Nugrahani & Hum, 2014). Dalam melakukan penelitian kualitatif, peneliti perlu terlibat sepenuhnya pada sejarah dan kondisi fenomena yang diteliti.

Purposive sampling adalah metode yang digunakan dalam penelitian sebagai teknik pengambilan sampel. Sebagai bagian dari proses penentuan jumlah sampel yang akan diteliti, purposive sampling mempertimbangkan sejumlah aspek yang memenuhi kriteria yang dimaksudkan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, ada lima remaja yang menjadi objek penelitian dengan karakteristik sebagai berikut (1) remaja laki-laki dan perempuan yang orang tuanya bercerai (2) berusia antara 15 dan 19 tahun. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami kesejahteraan psikologis remaja yang orang tuanya mengalami perceraian.

Wawancara mendalam dan observasi adalah dua jenis metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2018), wawancara adalah suatu diskusi di mana dua orang bertemu untuk bertukar informasi dan gagasan tentang suatu topik tertentu melalui penggunaan sesi tanya jawab. Yang dimaksud dengan “panduan wawancara” adalah kumpulan pertanyaan yang akan dirumuskan secara berkala dan akan disampaikan langsung pada pokok bahasan yang akan diselidiki. Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff & Singer (2008) digunakan dalam proses pengembangan panduan wawancara. Dimensi tersebut mencakup hal-hal seperti penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif, memiliki otonomi, mampu mengendalikan

lingkungan sekitar, mengembangkan diri, dan memiliki tujuan hidup.

Wawancara ini nantinya berupa wawancara mendalam *in-depth interview*. Menurut Sugiyono (2018) wawancara mendalam tergolong dalam wawancara semi terstruktur. Meskipun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam wawancara ini lebih bersifat terbuka dibandingkan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam wawancara terstruktur, namun pertanyaan-pertanyaan tersebut tetap diarahkan oleh kriteria-kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain melakukan wawancara, salah satu sumber informasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui observasi. Yang dimaksud dengan teknik observasi adalah proses mengamati dan mencatat secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Menurut Fuad & Nugroho (2014), observasi adalah salah satu teknik terpenting yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Melalui penggunaan metode observasi. Seseorang dapat langsung mengamati atau mengalami suatu objek kondisi, situasi, proses atau perilaku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Seseorang dianggap memiliki *psychological well-being* yang tinggi apabila mereka dapat menerima keadaan diri mereka, terdapat hubungan positif dengan orang lain, mandiri dalam mengambil keputusan, dapat menguasai lingkungan dengan baik, bertumbuh kearah yang positif, dan memiliki tujuan hidup (Ryff dalam Syafhendry et al., 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke-5 subjek, subjek V memiliki tingkat kesejahteraan psikologis paling

baik karena dapat memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis dan subjek IV menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat kurang.

Subjek V berhasil memenuhi seluruh indikator kesejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan dengan subjek V yang dapat menerima dirinya dengan percaya diri bahwa setiap persoalan ada jalan keluarnya. Subjek mampu beradaptasi dengan orang disekitarnya. Subjek V juga menunjukkan bahwa dirinya memiliki dorongan untuk dapat bersikap mandiri. Subjek V juga memiliki penguasaan lingkungan yang baik, dibuktikan dengan subjek dapat memilih lingkungan pertemanan yang baik dan tidak merugikannya. Subjek juga dapat merasakan adanya peningkatan kemampuan pada dirinya, sehingga subjek merasa memiliki harapan untuk masa depannya sesuai dengan kemampuan yang ia miliki, yaitu bersekolah di jurusan tata boga dan menjadi seorang koki yang baik.

Subjek IV dinyatakan belum dapat memenuhi seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan dengan ketidakmampuan subjek dalam menerima kondisi hidupnya. Akibatnya, subjek menjadi kurang mandiri dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Subjek III mampu untuk bersikap positif dalam memandang dirinya maupun masa lalu. Ia juga mampu untuk membangun hubungan yang positif di lingkungannya dan lebih mandiri serta tidak bergantung pada orang lain. Subjek mampu mengembangkan kemampuan IT-nya dengan belajar otodidak dan ingin bekerja sembari kuliah setelah lulus sekolah, dikarenakan subjek ingin membahagiakan sang ibu.

Subjek II menunjukkan jika dirinya yang sudah menerima keadaan hidupnya

dengan menjadikan situasi tersebut sebagai pengalaman hidup. Subjek juga memiliki hubungan positif disekolah. Karena keadaan hidupnya, subjek belajar lebih mandiri setelah orang tuanya bercerai untuk melatih dirinya agar dapat mengambil keputusan sendiri. Subjek berusaha mengembangkan diri dan bakatnya serta berkeinginan untuk bekerja di kantor bea cukai dikarenakan subjek menginginkan kehidupan masa depan yang baik dan membanggakan ibunya. Subjek I berhasil memenuhi beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri, subjek I dinilai dapat melupakan dan menerima keadaan hidupnya. Subjek dapat bertanggung jawab atas keputusan yang diambil dan merupakan sosok yang lebih mandiri. Karena cenderung diam, subjek memiliki kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan jika beberapa subjek masih belum dapat memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis dengan baik. Hal ini membuktikan jika perceraian orang tua dapat berdampak pada kemampuan anak dalam penerimaan diri, kemandirian dan pengambilan keputusan, serta proses adaptasi dengan lingkungan. Perceraian orang tua berdampak pada penerimaan diri anak, dibuktikan dengan anak yang merasa *insecure* terhadap kondisinya dan kehilangan figur keluarga (Hadyani & Indriana, 2017) dan anak korban perceraian akan kehilangan sosok teman yang dapat membantunya mengambil keputusan (Afia, 2019) sehingga anak kebingungan dalam mengambil keputusan.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan jika dari ke-5

subjek yang diwawancarai, subjek V merupakan subjek dengan kondisi kesejahteraan psikologis paling baik dan subjek IV merupakan subjek dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Rendahnya kesejahteraan psikologis ini dapat ditingkatkan dengan memberikan dukungan sosial yang dapat berpengaruh positif dengan memberikan semangat pada anak *broken home* (Prameswari & Muhid, 2022) melalui penerimaan dukungan sosial ini dirasa dapat membuat anak berhasil memenuhi seluruh dimensi PWB.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai dinamika PWB pada remaja yang berasal dari orangtua yang bercerai, dapat disimpulkan bahwa subjek V memiliki PWB yang paling baik. Sedangkan subjek IV, kurang merasakan PWB dilihat dari dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi. Subjek I, II dan III, pada dimensi penguasaan lingkungan masih kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV. Jejak (Jejak Publisher).
- Aris Munandar, Santi Esterlita Purnamasari, S. V. P. (2020). Psychological Well-Being Pada Keluarga Broken Home Psychological Well-Being in Broken Family. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 1693-2552.
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). *Psychological well-being* ditinjau dari *gratitude* pada orangtua dari anak penyandang talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 1-6.
- Dewi, A. D. (2021). Family Psychological Well-Being Is Reviewed from Gender and Education Level. *Jurnal Psikologi*, 208-216.
- Fuad, A., & Nugroho, K. S. (2014). *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif (edisi cetak)*. Graha Ilmu.

- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2017). Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orang Tua. *Jurnal Empati, Agustus, 7*(3), 303-312.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal Community Empowerment, 1*(1), 1-12. <https://doi.org/10.37411/jjce.viii.92>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia, 11*(4), 647-657. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.viii4>
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia, 8*(2), 59-72.
- Monks, F., Koners, A., & Hadinoto, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cakra Books.
- Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literature Riview. *Jurnal Psimawa, 5*(1), 1-9.
- Riestyantomo, H. S., & Pratiwi, P. H. (2020). Perilaku Menyimpang Remaja Pada Keluarga Single Parent (Studi Kasus Desa Bawukan, Kecamatan Kemalang, Kabupaten Klaten). *Jurnal Pendidikan Sosiologi, 9*(3), 2-20.
- Rukin, S. P. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sundari, A. R., & Herdajani, F. (2013). Dampak *fatherless* terhadap perkembangan psikologis anak. Prosiding seminar nasional parenting, 256-271.
- Syafhendry, S., Fadhlia, T. N., & Arief, Y. (2017). Psychological Well-Being of Riau Malay Woman Working Across Different Organizations. *International Journal of Control Theory and Applications, 10*(36), 223-230.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. McGraw-Hill.
- Widyannimah, Z. (2019). Psychological Well Being Pada Remaja Broken Home Di Panti Asuhan Aisyiyah Bontang. *Jurnal Mahasiswa Psikologi, 149-158*.