

GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DEWASA MUDA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA PADA MASA KECIL

Qaylila Humaira Ahmadi¹, Debora Basaria²

Email: qaylila.705200175@stu.untar.ac.id¹, deborab@fpsi.untar.ac.id²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

Abstrak

Perceraian di Indonesia mengalami peningkatan yang terus menerus dan mayoritas perceraian terjadi saat individu masih pada masa kecil (BPS, 2023). Jika perceraian terjadi lebih dini dalam kehidupan seorang anak, hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan pada masa dewasa muda. Perceraian orang tua dapat menghambat tugas perkembangan dewasa muda yang dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being* (SWB). SWB adalah istilah untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dialami individu menurut evaluasi subjektif mengenai kepuasan kehidupan dan kebahagiaan mereka (Diener & Ryan, 2009). Tujuan penelitian adalah untuk melihat gambaran detail mengenai SWB dewasa muda yang mengalami perceraian orang tua pada masa kanak-kanak. Partisipan penelitian adalah 5 wanita dewasa muda yang berusia 20-25 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif, proses pengambilan data dilakukan melalui wawancara *in-depth interview*. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian menganalisis data dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya dua partisipan yang memiliki SWB tinggi, sedangkan tiga partisipan memiliki SWB rendah. Partisipan dengan SWB tinggi mengalami kepuasan hidup, afek positif tinggi, dan afek negatif rendah. SWB yang tinggi dikaitkan dengan kedekatan hubungan spiritual, pandangan positif dalam hidup, tujuan karir, dan hubungan baik dengan teman dan sosok ayah setelah perceraian. Perceraian orang tua juga menghambat perkembangan masa dewasa muda sehingga menyebabkan rendahnya SWB.

Kata Kunci: *Subjective Well-Being*; Dewasa muda; Perceraian; Masa kecil

Abstract

Divorce in Indonesia is experiencing a continuous increase and the majority of divorces occur in childhood (BPS, 2023). If divorce occurs early in a child's life, it can impact life in young adulthood. Parental divorce can hinder the developmental tasks of young adults which can affect an individual's Subjective Well-Being (SWB). SWB is a general term to describe the level of well-being experienced by individuals according to subjective evaluations of their life satisfaction and happiness (Diener & Ryan, 2009). The aim of the research is to see the SWB of young adults who experienced parental divorce during childhood. The research participants were 5 young adult women aged 20-25 years. The research used a qualitative method, the data collection process was carried out through in-depth interviews. The sampling technique used was purposive sampling. The research analyzed data using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results showed that only two participants had high SWB, while three participants had low SWB. Participants with high SWB experience life satisfaction, high positive affect, and low negative affect. High SWB is associated with close spiritual relationship, a positive outlook on life, career goals, and good relationships with friends and their father after the divorce. Parental divorce also hinders young adult development that hinders SWB.

Keywords: *Subjective Well-Being; Young Adults; Divorce; Childhood*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, angka perceraian meningkat selama 20 tahun terakhir (Rinaldo et al., 2023) dan terus meningkat. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan pada tahun 2022 terdapat 516.334 kasus perceraian di

Indonesia. Jika dibandingkan dengan 447.743 kasus pada tahun 2021, jumlah tersebut meningkat sebesar 15%. Setidaknya separuh dari seluruh pernikahan baru berakhir dengan perceraian, yang menunjukkan bahwa angka perceraian meningkat dan

perceraian semakin sering terjadi. (Wallerstein & Lewis, 2004).

Kasus perceraian mencapai angka tertinggi dalam enam tahun terakhir (BPS, 2023). Potensi dampak perceraian orang tua dirasakan oleh anak yang masih dalam usia dini karena 72% perceraian terjadi pada usia anak yang masih kecil. Orang tua yang bercerai saat anaknya masih kecil rata-rata merupakan 7.735 partisipan dalam studi tentang perceraian orang tua yang dilakukan oleh Fraley dan Heffernan (2013).

Perceraian dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti yang berkaitan dengan uang, agama, perselisihan antar pasangan, atau bahkan masalah kesehatan, dapat menyebabkan perceraian (Eyo, 2018). Perceraian dapat berdampak pada anak sejak kecil. Anak kecil sangat rentan terhadap masalah perilaku dan kemajuan akademis yang buruk (Carr & Wolchik, 2015).

Masa kanak-kanak dibagi menjadi dua kategori, menurut American Psychological Association (2023), masa kanak-kanak awal, yang mencakup usia 2 hingga 5 tahun dan masa kanak-kanak menengah, yang mencakup usia 6 hingga 10 tahun. Pada masa kecil awal, mereka dapat berpikir bahwa merekalah yang harus disalahkan atas perpisahan orang tua mereka karena mereka masih belum dapat

memahami gagasan perceraian yang menghasilkan pemikiran negatif, mimpi buruk, kemarahan, kekhawatiran, dan emosi ketidakpastian tentang masa depan (Broadwell, 2023). Pada masa kecil menengah perceraian dapat membuat anak merasa ditinggalkan dan bahkan menyalahkan salah satu orang tua atas peristiwa perceraian.

Anak yang berasal dari keluarga yang bercerai memiliki lebih banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri secara psikologis, yang mempengaruhi tahap perkembangan selanjutnya dan memiliki efek jangka panjang, menurut penelitian yang dilakukan di Spanyol (Oliva et al., 2014). Partisipan dalam penelitian merupakan dewasa muda yang orang tuanya bercerai ketika mereka berusia antara 6 dan 10 tahun. Menurut Arnett (2007), dewasa muda adalah orang-orang yang berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan penemuan diri, hubungan romantis, dan pencarian karir. Meskipun mereka bukan lagi anak-anak atau remaja, mereka masih belajar tentang kedewasaan, dan oleh karena itu kemungkinan besar akan terpengaruh oleh perceraian orang tua. Oleh karena itu, perpisahan orang tua menyebabkan stres bagi sebagian besar anak dan berdampak pada kesejahteraan emosional mereka sebagai orang dewasa (Clark, 2013).

Periode masa dewasa muda adalah individu yang berusia 20 hingga 30 tahun (Santrock, 2014). Dampak perceraian orang tua pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi kesejahteraan serta penyesuaian pada masa dewasa muda. Dewasa muda harus mengelola sejumlah perubahan perkembangan dalam kehidupan mereka selama tahun awal masa dewasa, termasuk penyesuaian rasa otonomi, tanggung jawab pribadi, identitas, dan hubungan sosial (Jorgensen & Nelson, 2018).

Sejumlah penelitian telah mengamati dampak perceraian orang tua terhadap kesejahteraan subjektif orang dewasa muda sebagai ukuran kesehatan mental mereka. Perceraian orang tua berdampak besar terhadap kepuasan hidup dewasa muda (Chappel et al., 2014). Jika perceraian terjadi lebih dini dalam kehidupan seorang anak, hal tersebut berdampak lebih buruk pada masa dewasa muda (Fraley & Heffernan, 2013).

Perceraian orang tua dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesejahteraan dewasa muda, termasuk kualitas interaksi yang lebih rendah dengan lingkungan sekitar dan pandangan yang tidak menyenangkan terhadap pernikahan (Garmendia & Ya'noz-Yaben, 2014). Penelitian telah menunjukkan bahwa orang dewasa muda yang berasal

dari keluarga yang bercerai menunjukkan tingkat masalah psikologis yang lebih tinggi, termasuk kesedihan dan kecemasan, dibandingkan dengan orang dewasa muda yang berasal dari keluarga yang tidak bercerai (Barber & Demo, 2006).

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, dewasa muda memasuki tahap *intimacy vs isolation* (Vogel-Scibilia et al., 2009). Tujuan dewasa muda pada tahap ini adalah berhubungan dengan orang atau kelompok orang lain. Salah satu dampak yang terjadi pada anak korban perceraian adalah trauma yang menyebabkan mereka memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan, ketakutan untuk mencari pasangan, ketakutan untuk menikah, dan ketakutan akan terjadinya perceraian. Hal ini didukung oleh Jacquet dan Surra (2001), individu yang mengalami perceraian orang tua merasa kurang percaya diri dengan dinamika hubungan romantis yang mereka alami saat memasuki usia dewasa muda. Menurut Haimi dan Lerner (2016) individu dapat berkembang dari kondisi perceraian, jika tatanan kehidupannya diatur dengan baik dengan perhatian dari kedua orang tua dan orang lain di sekitarnya.

Peristiwa perceraian berdampak kepada kualitas kesejahteraan individu

(Budiarto et al., 2020). Dalam ilmu psikologi positif, kualitas kesejahteraan individu bisa dilihat dengan *subjective well-being* (SWB) seseorang. Menurut Diener dan Ryan (2009) kesejahteraan subjektif adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dialami individu menurut evaluasi subjektif mengenai kepuasan kehidupan dan kebahagiaan mereka. Kepuasan hidup dapat dicapai dengan adanya keseimbangan antara emosi positif dan negatif yang merupakan dua faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. (Jorgensen & Nelson, 2018).

Ada tiga komponen umum yang menjadi fokus kesejahteraan subjektif yaitu penilaian kepuasan hidup (kognitif), aspek afektif yaitu afek positif dan afek negatif (Diener, 1984).

Memahami kesejahteraan subjektif pada dewasa muda adalah suatu hal yang penting karena SWB memiliki dampak pada kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang (Steptoe et al., 2015). Dewasa muda yang berasal dari rumah tangga yang bercerai menunjukkan tingkat dampak negatif yang lebih tinggi, tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, dan tingkat kesejahteraan yang secara keseluruhan lebih buruk dibandingkan dengan dewasa muda yang berasal dari

rumah tangga yang tidak bercerai, (Olivia et al., 2014).

Keluarga yang tidak utuh dapat menimbulkan dampak negatif terhadap SWB. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa hal ini terjadi karena keluarga utuh, yaitu keluarga yang terdiri dari kedua orang tua kandung, menghasilkan kondisi terbaik untuk membesarkan anak dengan kesehatan yang baik. Memang benar bahwa anak-anak dan remaja yang tinggal bersama kedua orang tua kandungnya melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar, menurut berbagai penelitian sebelumnya (Kwan, 2010; Phillips, 2012).

Namun, ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa SWB dewasa muda dapat berkembang dengan baik dikarenakan banyak emosi positif yang dirasakan. Menurut penelitian Yáñez-Yaben & Garmendia (2015), orang dewasa muda yang berasal dari rumah tangga yang bercerai dan tidak bercerai tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam kepuasan hidup atau kesejahteraan subjektif. Menurut Haimi dan Lerner (2016), SWB dewasa muda bergantung pada bantuan yang mereka peroleh dalam menavigasi perceraian orang tuanya dan memudahkan anak untuk memaafkan orang tua mereka. Jika individu mendapatkan dukungan yang baik maka

perasaan positif lebih mendominasi dibandingkan perasaan negatif.

Menurut sebagian besar penelitian sebelumnya, mereka yang mengalami perceraian saat masih kecil melaporkan kesejahteraan subjektif yang lebih buruk. Sementara itu, penelitian lain menyatakan hal berbeda. Peneliti melakukan penelitian kualitatif dengan mengkaji data pribadi secara detail untuk memahami lebih dalam mengenai SWB dewasa muda yang mengalami perceraian orang tua di masa kecil.

KAJIAN PUSTAKA

Ukpong (2014) mengartikan perceraian sebagai berakhirnya resmi hubungan perkawinan suami istri. Perceraian disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk komunikasi yang buruk, teknik penyelesaian konflik yang tidak efektif, kesulitan keuangan, perselingkuhan, alkoholisme, ketidakdewasaan, dan kekerasan fisik (Eyo, 2018).

Dampak perceraian terhadap kesejahteraan anak telah lama menjadi subjek penelitian dan dianggap sebagai penyebab sejumlah masalah perilaku dan emosional yang berkelanjutan pada anak (Kelly & Emery, 2003). Dampak buruk perceraian orang tua dapat mempengaruhi prestasi akademik, interaksi dengan teman sebaya, hubungan keluarga, dan kesehatan

mental (Moen, 2023). Banyak masalah perilaku dan emosional yang berkelanjutan diperkirakan berasal dari dampak perceraian yang mengganggu kesejahteraan anak-anak (Kelly & Emery, 2003). Kehidupan seorang dewasa muda berdampak negatif jika perceraian terjadi pada awal perkembangan anak (Fraley & Heffernan, 2013).

Masa dewasa muda merupakan masa perkembangan yang terjadi antara usia 20 hingga 30 tahun (Santrock, 2014). Pada tahap ini, tugas perkembangan utama seseorang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi diri. Dewasa muda mengalami banyak transisi pada tahap ini, termasuk hidup mandiri, memulai hubungan cinta, mulai bekerja, dan memasuki dunia sosial baru. Perceraian orang tua juga dikaitkan dengan buruknya perkembangan anak dan dewasa muda (Scales et al., 2016). Kesejahteraan individu dipengaruhi oleh kejadian perceraian orang tua (Budiartha et al., 2020)

Subjective Well-Being (SWB) atau kesejahteraan subjektif adalah konsep psikologi positif yang mewakili keadaan kesejahteraan individu. Menurut Diener dan Ryan (2009) kesejahteraan subjektif, merupakan kata luas yang digunakan untuk mencirikan derajat kesejahteraan yang dialami individu berdasarkan

penilaian subjektif terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. *Life satisfaction* (kepuasaan hidup), *positive affect* (afek positif), dan *negative affect* (afek negatif) merupakan tiga dimensi SWB (Diener, 2017).

METODE PENELITIAN

Prosedur pengumpulan data penelitian menggunakan metode kualitatif, yaitu *in-depth interview* untuk mendapatkan informasi mendalam dari partisipan tentang pengalaman subjektif mereka. Kemudian, data dianalisis dengan menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Peneliti menggunakan metode pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Peneliti mengacu pada lima tahapan analisis data oleh Howitt (2016), yaitu (1) *initial case familiarisation and initial comment*, (2) *initial identification of themes*, (3) *looking for connections between themes*, (4) *producing a table of themes*, dan (5) *writing up the analysis*.

Partisipan penelitian adalah 5 wanita dewasa muda yang berusia 20-25 tahun. Peneliti juga membatasi partisipan penelitian yang memiliki orang tua yang sudah bercerai sejak partisipan di umur 6-10 tahun. Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yang memungkinkan

peneliti untuk mendapatkan informasi sekaya mungkin dari partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang disusun sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua peserta memiliki masa kecil yang sulit akibat perceraian orang tua dan menyaksikan interaksi orang tua yang buruk yang menimbulkan banyak emosi yang tidak menyenangkan. Meski seluruh partisipan telah menerima perceraian orang tua mereka, namun hal tersebut tetap berdampak pada diri mereka saat beranjak dewasa. Peserta mengatakan bahwa kesepian dan ketidakstabilan dalam hidup mereka disebabkan oleh perceraian orang tua mereka. Anak yang mengalami perceraian dapat menimbulkan dampak negatif seperti ketidakpastian, kesepian, dan rasa kehilangan (Aktar, 2013).

Kepuasan hidup dan kesejahteraan seseorang dipengaruhi oleh pemicu stres dalam keluarga, termasuk perceraian orang tua (Chappel et al., 2014). Namun, orang yang memiliki SWB yang tinggi akan lebih baik dalam menghadapi masalah akibat perceraian orang tua. Anak yang memiliki orang tua bercerai dapat mengalami peningkatan kualitas hidup jika memiliki SWB yang baik dan apabila mereka memaafkan orang tua mereka. Kesejahteraan subjektif anak dari orang tua yang bercerai dipengaruhi oleh sikap

memaafkan yang dapat meningkatkan kesejahteraan tersebut (Meiyuntariningsih & Priana, 2021). Hanya partisipan LD dan FL yang cepat memaafkan orang tua mereka yang membuat mereka lebih bisa menghadapi peristiwa perceraian. Sedangkan partisipan AR, AT, dan SH masih menyimpan rasa kecewa kepada orang tuanya.

SWB adalah kesejahteraan yang dialami seseorang menurut evaluasi subjektif terhadap hidupnya. Terdapat dua dari lima partisipan dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Menurut Stone dan Mackie (2013), dimensi pertama dari SWB adalah kepuasan hidup, dimana orang dapat mengevaluasi seberapa puas mereka terhadap banyak aspek kehidupan mereka, termasuk kehidupan keluarga, interaksi sosial, pencapaian dalam hidup, keamanan, spiritualitas, dan area lainnya.

Penelitian menemukan bahwa hanya partisipan LD dan FL yang mengalami kepuasan hidup yang tinggi karena kepuasan mereka terhadap keluarga, teman, spiritualitas, dan tujuan karir. Sedangkan partisipan AR, AT, dan SH mengalami kepuasan rendah karena pandangan hidup yang negatif dan memiliki masalah yang belum terselesaikan karena orang tua bercerai. Dalam penelitian diketahui bahwa

partisipan yang memiliki kedekatan spiritualitas lebih, mengalami dimensi kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi.

Hubungan seseorang dengan Tuhan merupakan salah satu komponen spiritualitas, dan spiritualitas merupakan landasan interpretasi positif terhadap pengalaman hidup yang diperlukan untuk mencapai kualitas hidup yang diinginkan (Fisher, 2011). Partisipan LD and FL yang memiliki SWB tinggi dapat menghadapi afek negatif karena lebih merasa kedamaian, rasa bersyukur, dan ketenangan dari kedekatan spiritualitas tersebut. Tingkat SWB semakin meningkat seiring dengan semakin tinggi kedekatan spiritual (Khamida et al., 2023). Tingkat spiritualitas yang tinggi ditunjukkan oleh peserta LD dan FL, yang membantu untuk menurunkan stres, menangani tantangan hidup, dan meningkatkan kebahagiaan. Kedekatan spiritualitas yang tinggi dapat menimbulkan perasaan bahagia, yang dapat mencegah perasaan negatif untuk terungkap (Fradelos et al., 2019).

Sedangkan partisipan AR, AT, dan SH yang memiliki SWB rendah menunjukkan tingkat spiritualitas yang rendah yang akhirnya membuat mereka lebih merasakan afek negatif dibandingkan afek positif. Seseorang

dikatakan kurang memiliki sisi spiritual jika sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kesepian, atau ketidakmampuan menerima hal-hal yang tidak diinginkan dalam hidupnya (Rostiana et al., 2021).

Pada masa dewasa muda, tugas perkembangan utama adalah membangun hubungan romantis yang stabil. Dewasa muda mulai bersiap untuk menikah dan mulai membangun hubungan yang dekat dengan pasangannya. Perkembangan dewasa muda meliputi pencarian pasangan dan pembentukan hubungan dekat (Rauer et al., 2013). Di masa ini dewasa muda juga ditandai dengan eksplorasi karir. Hasil kesejahteraan subjektif dan sifat kesejahteraan di berbagai bidang seperti interaksi sosial dan kepuasan kerja saling berkaitan (De Neve dkk., 2013). Partisipan FL dan LD memiliki sikap hidup yang baik karena merasa puas dengan pencapaian profesional dan tujuan karir mereka. Namun, partisipan lain masih merasa tidak yakin akan masa depan mereka.

Dengan semua partisipan menceritakan bahwa perselingkuhan menjadi faktor penyebab perceraian orang tua dan terjadinya ketidakcocokan kepribadian menyebabkan hubungan yang tidak stabil dan konflik. Semua partisipan memiliki pemikiran skeptis terhadap

hubungan romantis, rasa takut akan perceraian, perselingkuhan, dan akan mempunyai hubungan yang buruk seperti orang tuanya. Tidak ada keterlibatan dalam hubungan cinta dan memiliki kualitas hubungan yang baik akan mempengaruhi kesejahteraan dan kepuasan kehidupan (Diener, 2000). Pandangan negatif dewasa muda tentang pernikahan dan hubungan romantis berdampak dari perceraian orang tua (Harris & Cox, 2015).

Pemikiran positif dapat berasal dari lingkungan yang baik. Lingkungan dan hubungan positif partisipan dengan orang tua dan teman berkontribusi terhadap kepuasan hidup. Dewasa muda dapat berkembang dari kondisi perceraian orang tua, jika kehidupannya mendapat perhatian dari kedua orang tua dan orang lain di sekitarnya (Haimi & Lerner, 2016). Sistem dukungan utama bagi peserta SWB tinggi adalah hubungan mereka yang terbuka dan dekat dengan orang tua dan teman. Partisipan yang tetap memiliki hubungan dengan sosok ayah setelah perceraian melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Sebaliknya, peserta AR, AT, dan SH dengan SWB rendah lebih cenderung mengandalkan diri sendiri karena mereka tumbuh dengan keadaan tersebut, sulit berkomunikasi dengan orang lain, dan

mengalami hubungan negatif dengan sosok ayah setelah peristiwa perceraian. Tidak memiliki kedekatan dengan ayah menyebabkan menurunnya kepuasan hidup, kesedihan, dan menambahnya stres pada masa kecil dan masa dewasa muda (Amato & Dorius, 2010).

Ketidakhadiran ayah dalam kehidupan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan anak dan dewasa muda, meningkatkan risiko psikopatologi dan menghambat penyesuaian romantis (Culpin et al., 2013). Emosi positif dan negatif berkorelasi dengan keterlibatan ayah dalam kehidupan seseorang. Kehadiran sosok ayah dalam kehidupan anak menghasilkan perasaan positif yang lebih tinggi dan perasaan negatif yang lebih rendah (Hilmia & Handayani, 2018).

Partisipan yang menunjukkan SWB tinggi juga menunjukkan afek positif yang tinggi karena mampu menjaga kebahagiaan melalui keluarga, kepuasan hidup yang tinggi, dan pemikiran optimis. Sedangkan partisipan AR, AT, dan SH yang memiliki SWB rendah sering mengalami afek negatif dibandingkan afek positif karena memiliki masalah pengendalian emosi, merasa kehilangan, kesepian, dan ketakutan akan kejadian peristiwa negatif. Individu dinyatakan memiliki SWB yang tinggi jika sering merasakan afek positif dan

jarang merasakan afek negatif (Proctor, 2014).

Afek positif yang sangat terlihat dari partisipan dengan SWB tinggi adalah rasa bersyukur. Individu yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian orang tua atau tidak memiliki kedua orang tua biasanya memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Elvinawanty et al., 2022). Namun, menumbuhkan rasa syukur dapat membantu dalam menangani hal tersebut. Ketika seseorang dari keluarga yang berantakan mengungkapkan rasa syukur, hal tersebut membantu mereka merasa lebih baik dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Menurut penelitian oleh McCullough et al. (2002), orang yang mempraktikkan rasa syukur menunjukkan bahwa mereka merasa lebih baik dengan kehidupan mereka, lebih optimis terhadap kesulitan yang mereka hadapi, dan lebih mampu menghadapi emosi negatif yang dapat muncul ketika menghadapi berbagai masalah. Penelitian tersebut sejalan dengan pengalaman partisipan LD dan FL yang menemukan bahwa meski ada dampak negatif dari perceraian orang tua, mereka mampu mengatasinya karena sering mengembangkan sikap bersyukur dalam hidupnya.

Afek negatif yang sering dirasakan oleh partisipan dengan SWB rendah

adalah kehilangan dan kesepian. Partisipan AR, AT, dan SH mengalami perasaan kehilangan akibat perceraian orang tuanya, merasa tidak mendapat dukungan yang dibutuhkan dan tidak memiliki sosok ayah. Setelah perceraian, anak yang memiliki ikatan yang kuat dengan kedua orang tuanya akan merasa tidak terlalu sendirian dan akan melihat sisi positif dari kehidupan (Çivitci et al., 2009). Partisipan LD dan FL tidak merasakan rasa kehilangan yang mendalam karena tetap menjaga hubungan baik dengan ayah mereka.

Partisipan dengan SWB rendah juga menyatakan skeptis terhadap kondisi baik dan berpikir akan ada kemungkinan kejadian negatif setelah keadaan baik, meski menerima peristiwa perceraian orangtuanya, rasa kehilangan yang mereka rasakan menjadi pemicu kesedihan dalam hidup. Individu dengan orang tua yang bercerai mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki rumah tangga dengan dua orang tua yang utuh, sehingga berdampak negatif pada kepuasan dan kesejahteraan hidup (Çivitci et al., 2009). Partisipan dengan SWB tinggi bukan berarti tidak merasakan emosi negatif sama sekali, tetapi mereka memilih untuk berpandang positif dan dapat menghadapinya dengan

baik meskipun peristiwa perceraian orang tua yang dialami.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai gambaran SWB dapat dilihat dari ketiga dimensi SWB yaitu *life satisfaction* (kepuasan hidup), *positive affect* (afek positif), dan *negative affect* (afek negatif). Hasil menunjukkan bahwa hanya dua partisipan menunjukkan SWB tinggi dan tiga partisipan menunjukkan SWB rendah. Partisipan dengan SWB tinggi terlihat mengalami kepuasan hidup, mengalami afek positif yang sering, dan jarang mengalami afek negatif. Sedangkan, tiga partisipan yang memiliki SWB rendah terlihat terpengaruh dengan masalah yang belum bisa mereka selesaikan akibat perceraian orang tua yang dialaminya saat kecil yang sering menimbulkan afek negatif yang mempengaruhi kepuasan hidup.

Partisipan yang dekat secara spiritualitas, memiliki pandang positif terhadap hidup, tetap memiliki hubungan yang baik dengan sosok ayah setelah perceraian, puas dengan tujuan karir, dan memiliki hubungan dekat dengan teman memiliki SWB yang tinggi.

Perceraian orang tua menghambat tahap perkembangan dewasa muda, yaitu kendala membangun *intimacy* dengan pasangan yang menghasilkan kepuasan

hidup yang rendah. Semua partisipan menunjukkan pikiran buruk dan skeptis terhadap hubungan romantis. Partisipan takut memiliki hubungan seperti orang tuanya yang akan berujung pada perceraian.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti partisipan dewasa muda yang lebih bervariasi dalam keadaan hidupnya dan pengembangan penelitian menggunakan teori SWB lainnya serta variabel tambahan yang dapat mendukung memperkuat hasil penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktar, S. (2013). Effects of family breakup on children a study in khulna city. *Bangladesh E Journal of Sociology*, 10(1), 138-152.
- Amato, P. R., & Dorius, C. (2010). *Fathers, children, and divorce: The role of the father in child development*. John Wiley & Sons.
- American Psychological Association. (2023). *Childhood*. <https://dictionary.apa.org/childhood>
- Badan Pusat Statistika. (2023). *Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>
- Barber, B. L., & Demo, D. H. (2006). The kids are alright: Links between divorce and dissolution and child well-being. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*.
- Budiarto, Y., Dewi, F., & Hastuti, R. (2020). The family well-being: A dyadic analysis of parent-child relationship quality. *Psychological Thought*. <https://doi.org/10.37708/psyct.v13i1.424>
- Carr, C. M., & Wolchik, S. A. (2015). Marital status, divorce, and child development. *International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23222-4>
- Çivitci, N., Çivitci, A., & Fiyakali, N. C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational sciences: Theory & practice*, 9(2), 513-525.
- Chappel, A. M., Suldo, S. M., & Ogg, J. (2014). Associations between adolescents' family stressors and life satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*. doi:10.1007/s10826-012-9687-9
- Culpin, I., Heron, J., Araya, R., Melotti, R., & Joinson, C. (2013). Father absence and depressive symptoms in adolescence: Findings from a uk cohort. *Psychological medicine*, 2615–2626. <https://doi.org/10.1017/S0033291713000603>
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World Happiness Report*.
- Diener, E. (2017). *Happiness: the science of subjective well-being*. DEF publishers.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index.

American Psychologist.

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*.
<https://doi.org/10.1177/008124630903900402>.
- Clark, B. (2013). Supporting the mental health of children and youth of separating parents. *Paediatrics & Child Health*, 18(7), 373–377.
- Fisher, J. W. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and wellbeing. *Religions*, 17–22. DOI :10.3390/rel2010017.
- Fradelos, E. C., Kapsiocha, E., Tzavella, F., Kastanidou, S., Tsaras, K., Papagiannis, D., & Papatnasiou, J. V. (2019). Factors associated with psychological distress in university students and the relation to emotional intelligent and spirituality: A cross-sectional study. *Materia Sociomedica*, 31(4), 262 – 267. doi:10.5455/msm.2019.31.262-267
- Fraley, R. C., & Heffernan, M. E. (2013). Attachment and parental divorce: A test of the diffusion and sensitive period hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*. doi:10.1177/0146167213491503
- Garmendia, A., & Ya'rnnoz-Yaben, S. (2014). Validity and reliability of the Spanish translation of the Attitudes Towards Divorce Scale. *Journal of Divorce & Remarriage*. doi:10.1080/10502556.2014.920681.
- Haimi, M., & Lerner, A. (2016). The Impact of parental separation and divorce on the health status of children, and the ways to improve it. *J Clin Med Genom*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.4172/jcmg.1000137>
- Hilmia, H., & Handayani, E. (2018). Relationship between perceived father involvement with early adolescent's subjective well-being. *Uipsur*, 290–296. <https://doi.org/10.2991/uipsur->
- Harris, C. B., & Cox, A. (2015). The effects of parental divorce on young adults attitudes towards divorce. *Honors Theses*, 376.
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative methods in psychology*. England: Pearson Education.
- Jorgensen, N., & Nelson, J. (2018). Moving toward and away from others: Social orientations in emerging adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.001>
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resiliency perspectives. *Family Relations*.
- Khamida, M., Yusuf, A., Fitriyari, R., Hasina, S. N., Putri, R. A. (2023). The relationship of spiritual well-being with subjective well-being students in islamic boarding school. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*.
- McCullough, M. E. Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 249–266.
- Meiyuntariningsih, T., & Priana, Z. (2021). Forgiveness and subjective well being of adolescent divorced parents. *International Multicultural Psychology*.
- Moen, B. (2023). The effects of parental divorce and separation on children. *Canadian Journal of Family and*

Youth.

- Olivia, A., Arranz, E., Parra, A., & Olabarrieta, F. (2014). Family structure and child adjustment in Spain. *Journal of Child and Family Studies*. doi:10.1007/s10826-012-9681-2.
- Phillips, T. M. (2012). The influence of family structure vs. family climate on adolescent well-being. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 103-110. doi:10.1007/s10560-012-0254-4.
- Proctor, C. L. (2014). Subjective well-being. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 6437-6444. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology*, 2159–2171. <https://doi.org/10.1037/a0031845>
- Rinaldo, R., Nisa, E. F., & Nurmila, N. (2023). Divorce narratives and class inequalities in indonesia. *Journal of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X231155657>
- Santrock, J. W. (2014). *A tropical approach to life-span development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2016). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied Developmental Science*, 20(3). <http://dx.doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Stone, A. A., & Mackie, C. (2013). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. National Academies Press.
- Ukpong, E. A. (2014). Marriage and the family among the akwa ibom people: Anthropological perspectives. *Uyo: Impact Impression Enterprise*.
- Vogel-Scibilia, S. E., McNulty, K. C., Baxter, B., Miller, S., Dine, M., & Frese, F. J. (2009). The recovery process utilizing Erikson's stages of human development. *Community Ment Health*. doi:10.1007/s10597-009-9189-4
- Wallerstein, J. S., & Lewis, J. M. (2004). The unexpected legacy of divorce: Report of a 25-year study. *Psychoanalytic Psychology*, 21(3), 353–370. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.3.353>