



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 8212-8219

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Korban Perceraian

Jecika Aprillia Muis^{1✉}, Riana Sahrani²

Universitas Tarumanagara

Email: rianas@fpsi.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Perceraian adalah peristiwa yang tidak diharapkan, namun terdapat beberapa remaja yang mengalami peristiwa tersebut. Remaja korban perceraian sangat mungkin tidak memiliki kesejahteraan psikologis karena menjadi korban perceraian. Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah pencapaian dari potensi psikologis seseorang dimana individu menerima kekuatan dan kelemahan individu apa adanya, memiliki makna dalam hidup, mampu membangun hubungan dengan orang lain, menjadi individu secara mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus berkembang secara pribadi. Kualitas hidup adalah gagasan subjektif sebagai contoh beberapa orang mungkin merasa kurang puas saat memiliki barang-barang material yang unggul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis remaja korban perceraian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan 209 partisipan yang menjadi korban perceraian. Alat ukur yang digunakan adalah Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Indonesia dan WHOQOL-BREF versi Indonesia. Dalam penelitian ini, uji yang digunakan adalah uji korelasi dan hasil menunjukkan $r = 0.088$ dengan $p = 0.004 < 0.05$ atau adanya hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini berimplikasi pada lingkungan dari anak korban perceraian dapat memperhatikan dan memberikan konseling pada anak tersebut.

Kata Kunci: *Kualitas Hidup, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Korban Perceraian*

Abstract

Divorce is an unexpected event, yet some teenagers experience it. Teenagers who are victims of divorce are likely to experience psychological distress due to being affected by it. Psychological well-being is an achievement of one's psychological potential where individuals accept their strengths and weaknesses, find meaning in life, build relationships with others, become independent individuals, control their environment, and continue to grow personally. Quality of life is a subjective concept; for example, some people may feel less satisfied even with superior material possessions. This study aims to investigate the relationship between quality of life and psychological well-being of teenagers who are victims of divorce. The method used in this research is quantitative with 209 participants who are victims of divorce. The measurement tools used are the Indonesian Adolescent Psychological Well-being Scale and the Indonesian version of WHOQOL-BREF. In this study, correlation analysis was used, and the results show $r = 0.088$ with $p = 0.004 < 0.05$, indicating a relationship between the two variables. This research implies that environments involving children of divorce victims should pay attention to and provide counseling for these children.

Keywords: *Quality of Life, Psychological Well-Being, Adolescents, Victims of Divorce*

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan salah satu peristiwa hidup yang dapat memiliki dampak yang mendalam pada individu yang terlibat, terutama pada remaja. Remaja yang menjadi korban perceraian orang tua sering mengalami tantangan emosional dan psikologis yang signifikan dalam menghadapi perubahan dalam struktur keluarga mereka. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana perceraian dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan evaluasi mereka terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis remaja mencakup berbagai aspek, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tingkat stres atau ketegangan emosional yang mereka alami. Menurut Sun & Li (2011), pengalaman perceraian orang tua dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam persepsi remaja terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka dalam berbagai dimensi, termasuk kesehatan fisik, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi (Brown, 2004)

Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perceraian orang tua sering menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental dan penurunan kualitas hidup dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang utuh (Amato & Keith, 1991; Luecken & Fabricius, 2003). Kualitas hidup remaja dalam konteks perceraian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, persepsi tentang perceraian, dan adaptasi terhadap perubahan dalam struktur keluarga mereka (McLanahan & Sandefur, 2009).

Dalam kerangka penelitian ini, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kesejahteraan psikologis remaja berkaitan dengan penilaian mereka terhadap kualitas hidup setelah mengalami perceraian orang tua. Studi-studi yang mendalam mengenai hubungan ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis dan sosial yang terlibat, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi hubungan tersebut (Sandler et al., 2008; Strohschein, 2005).

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada remaja korban perceraian tidak hanya penting untuk pemahaman teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam pengembangan intervensi dan layanan dukungan bagi kelompok ini. Dengan memahami lebih baik tantangan dan resiliensi yang dialami oleh remaja dalam menghadapi perceraian orang tua, kita dapat mengarahkan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan membantu mereka mengatasi dampak psikologis dari pengalaman tersebut.

Studi ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kualitas hidup pada remaja korban perceraian, dengan harapan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam literatur psikologi perkembangan dan memberikan panduan praktis bagi pelayanan kesehatan mental dan pengembangan kebijakan keluarga yang lebih responsif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat bagi pemahaman dan tindakan yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan remaja yang mengalami perceraian orang tua mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan remaja akhir berusia 18-21 tahun yang tinggal dengan orang tua yang telah bercerai dan masih aktif menempuh pendidikan. Subjek penelitian tidak dibatasi berdasarkan jenis kelamin, ras, geografis, atau agama tertentu. Mayoritas responden berusia berjenis kelamin perempuan dan berasal dari berbagai daerah di Indonesia, terutama Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan utama adalah untuk menentukan hubungan signifikan antara kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir yang orang tuanya bercerai. Penelitian dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Form kepada subjek yang memenuhi kriteria. Peralatan utama penelitian termasuk informed consent, kuesioner yang terdiri dari skala kualitas hidup milik THE WHOQOL GROUP (1998) dan skala kesejahteraan psikologis menggunakan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Indonesia yang dikembangkan oleh Abidin et al. (2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini mengumpulkan data jawaban dari 209 responden, peneliti menggunakan skala likert yaitu skala yang memiliki skor 1-4. Skor 1 merupakan skor terendah, sedangkan skor 4 merupakan skor yang tinggi. Semua dimensi dari variabel kualitas hidup memiliki rata-rata sedang dan dimensi dari variabel kesejahteraan psikologis memiliki rerata sedang hingga tinggi. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Deskriptif Variabel

Variabel	Dimensi	Minimum	Maksimum	Mean Hipotetik	Mean Empirik	SD
Kualitas Hidup	Kesehatan Fisik	1	4	2,5	2,55	0,91
	Keadaan Psikologis	1	4	2,5	2,58	0,86
	Hubungan Sosial	1	4	2,5	2.24	0.83
	Hubungan Lingkungan	1	4	2,5	2.62	0.71
Kesejahteraan Psikologis	Afek Positif	1	4	2,5	2.85	0.74
	Afek Negatif	1	4	2,5	2.20	0.71
	Percaya Diri	1	4	2,5	2.8	0.95
	Hubungan Positif	1	4	2,5	3.19	0.65
	Orientasi Masa Depan	1	4	2,5	2,5	0.70
	Pengembangan Diri	1	4	2,5	2.52	1.02
	Pengelolaan Emosi	1	4	2,5	3	1.41
	Tanggung Jawab	1	4	2,5	3,5	0.70
	Kemampuan menyelesaikan masalah	1	4	2,5	3,5	0.70
	Harmoni	1	4	2,5	3.59	0.50

Kemudian, peneliti melakukan pengukuran korelasi menggunakan *Pearson* dan didapatkan nilai $p = 0,004 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan terdapat korelasi atau hubungan antara variabel kualitas hidup dengan kesejahteraan psikologis. Besar korelasi $r_p = 0.088$ yang artinya kedua variabel memiliki hubungan positif. Apabila kualitas hidup meningkat, kesejahteraan psikologis juga akan meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan, diketahui bahwa kualitas hidup dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang berarti. Hal ini sesuai dengan penjelasan Lestari & Nurhayati (2020) yaitu kualitas hidup memiliki hubungan yang positif

dengan kesejahteraan psikologis, sehingga jika kualitas hidup tinggi, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi. Hal ini juga berlaku pada remaja korban perceraian yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Pribadi & Ambarwati (2023) juga mengidentifikasi adanya pengaruh perceraian terhadap psychological well-being seseorang. Dapat dibuktikan bahwa pada kedua partisipan mereka yang mencoba untuk memperbaiki dan mengontrol diri dengan baik, agar di masa depan dapat memiliki psychological well-being yang baik.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Tetha & Fisabilillah (2024) dimana penelitiannya bertujuan untuk mengetahui gambaran psychological well-being pada remaja yang berasal dari keluarga broken home. Hasil penelitian ini menemukan bahwa psychological well-being subjek berasal dari pencapaian dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, mengembangkan hubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara personal. Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang psychological well-being fokus pada ruang lingkup individu yang memiliki tujuan dalam hidup, sadar akan potensi dan kualitas mereka, kualitas hubungan dengan orang lain dan rasa tanggung jawab dengan kehidupannya sendiri.

Widiastuti et al. (2024) melakukan penelitian terkait kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai, ia melihat apakah kesejahteraan psikologis pada anak dapat ditingkatkan dengan memberikan pelatihan memaafkan kepada anak atau tidak. Setelah dilakukannya pengambilan data dan dilakukan analisis data, ia memperoleh kesimpulan bahwasanya pelatihan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai.

SIMPULAN

Hipotesis dari penelitian terbukti bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pada remaja korban perceraian. Keterbatasan dari penelitian ini adalah tidak ada gambaran mengenai faktor lain yang mempengaruhi dari kesejahteraan psikologis sendiri. Penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel lain, seperti resiliensi untuk menggambarkan terkait cara mereka bangkit kembali. Selain itu, penelitian selanjutnya juga bisa membedakan korban perceraian karena KDRT, perselingkuhan, dan lain-lain. Saran praktis dari peneliti ditujukan pada beberapa pihak, yaitu partisipan, orang tua, dan lingkungan. Saran untuk partisipan bisa mulai menerima keadaan yang terjadi, yaitu dengan cara menguatkan diri atau melakukan hobby/kegiatan

yang menurutnya menyenangkan. Selain itu, saran diberikan untuk orang tua yang bercerai. Walaupun orang tua bercerai, harusnya dapat berdamai dengan keadaan dan tetap memperhatikan keadaan. Jangan sampai mengorbankan anak karena perceraian tersebut dan mereka terlantar begitu saja. Yang terakhir, saran untuk lingkungan di sekitar anak broken home bisa lebih aware pada anak tersebut. Lingkungan dapat menjadi teman untuk bercerita dari korban perceraian. Lingkungan, terutama BK dapat memberikan layanan konseling kepada anak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 1–11.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- Brown, S. L. (2004). Family Structure and Child Well - Being: The Significance of Parental Cohabitation. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 351–367. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00025.x>
- Lestari, A. R., & Nurhayati, S. R. (2020). Hubungan Kualitas Hidup dan Psychological Well-Being pada Anggota Keluarga yang Menjadi Caregiver Pasien Kanker di Kota Bandung. *Acta Psychologia*, 2(1), 72–79. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34118>
- Luecken, L. J., & Fabricius, W. V. (2003). Physical health vulnerability in adult children from divorced and intact families. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 221–228. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00552-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00552-4)
- McLanahan, S., & Sandefur, G. D. (2009). *Growing Up with a Single Parent: What Hurts, What Helps*. Harvard University Press.
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889–14901.
- Sandler, I., Miles, J., Cookston, J., & Braver, S. (2008). EFFECTS OF FATHER AND MOTHER PARENTING ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH IN HIGH - AND LOW - CONFLICT DIVORCES. *Family Court Review*, 46(2), 282–296. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00201.x>
- Strohschein, L. (2005). Parental Divorce and Child Mental Health Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286–1300. [Copyright @ Jecika Aprillia Muis, Riana Sahrani](https://doi.org/10.1111/j.1741-</p></div><div data-bbox=)

- Sun, Y., & Li, Y. (2011). Effects of Family Structure Type and Stability on Children's Academic Performance Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 73(3), 541–556. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00825.x>
- Tetha, M., & Fisabilillah, S. D. (2024). Psychological Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1).
- THE WHOQOL GROUP. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Widiastuti, N., Soeharto, T. N. E. D., & Purnamasari, S. E. (2024). Kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 85–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.8216>
- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 1–11.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- Brown, S. L. (2004). Family Structure and Child Well - Being: The Significance of Parental Cohabitation. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 351–367. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00025.x>
- Lestari, A. R., & Nurhayati, S. R. (2020). Hubungan Kualitas Hidup dan Psychological Well-Being pada Anggota Keluarga yang Menjadi Caregiver Pasien Kanker di Kota Bandung. *Acta Psychologia*, 2(1), 72–79. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34118>
- Luecken, L. J., & Fabricius, W. V. (2003). Physical health vulnerability in adult children from divorced and intact families. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 221–228. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00552-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00552-4)
- McLanahan, S., & Sandefur, G. D. (2009). *Growing Up with a Single Parent: What Hurts, What Helps*. Harvard University Press.
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889–14901.
- Sandler, I., Miles, J., Cookston, J., & Braver, S. (2008). EFFECTS OF FATHER AND MOTHER PARENTING ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH IN HIGH - AND LOW - CONFLICT

DIVORCES. *Family Court Review*, 46(2), 282–296. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00201.x>

Strohschein, L. (2005). Parental Divorce and Child Mental Health Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286–1300. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00217.x>

Sun, Y., & Li, Y. (2011). Effects of Family Structure Type and Stability on Children's Academic Performance Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 73(3), 541–556. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00825.x>

Tetha, M., & Fisabilillah, S. D. (2024). Psychological Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1).

THE WHOQOL GROUP. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>

Widiastuti, N., Soeharto, T. N. E. D., & Purnamasari, S. E. (2024). Kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 85–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.8216>.