

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA DI KOTA KUPANG

Maria Griselda Sumbi¹, Dian Lestari Anakaka², Theodora Takalapeta³

^{1,2,3}Universitas Nusa Cendana Kupang

Email: sumbigrace53@gmail.com¹, dian_anakk@staf.undana.ac.id²,
theodoraputritakalapeta@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami perceraian orang tua. Menggunakan pendekatan fenomenologis kualitatif, lima remaja usia 18–21 tahun diwawancarai untuk memahami respons emosional dan proses adaptasi mereka. Analisis tematik mengungkap aspek-aspek dari dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu penerimaan diri, otonomi, hubungan positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Dukungan dari teman sebaya dan anggota keluarga ditemukan berperan penting dalam pemulihan emosional. Temuan ini menunjukkan adanya resiliensi pada remaja dalam menghadapi disfungsi keluarga serta memberikan implikasi terhadap sistem dukungan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan wawancara mendalam untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua di Kota Kupang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari lima remaja berusia 18 hingga 21 tahun yang terpilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua partisipan mengalami gangguan emosional setelah mengetahui perceraian orang tua mereka, seperti perasaan sedih, marah, kebingungan, dan rasa malu. Namun, seiring waktu, semua partisipan menunjukkan adaptasi dan perkembangan diri yang bervariasi. Temuan penelitian ini mengungkap bahwa dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, muncul dalam berbagai bentuk pada partisipan. Meskipun tantangan emosional yang signifikan, dukungan dari teman sebaya dan keluarga berperan penting dalam proses pemulihan mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan mental, untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja dalam menghadapi disfungsi keluarga.

Kata Kunci: Remaja, Perceraian Orang Tua, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

This study explores the psychological well-being of adolescents who experienced parental divorce. Using a qualitative phenomenological approach, five adolescents aged 18–21 were interviewed to understand their emotional responses and adaptation processes. Thematic analysis revealed key aspects of Ryff's psychological well-being dimensions, including self-acceptance, autonomy, positive relationships, environmental mastery, purpose in life, and

personal growth. Support from peers and family members was found to play a significant role in facilitating emotional recovery. The findings highlight the resilience of adolescents in navigating family disruption and offer implications for mental health support systems. This study employed a qualitative phenomenological approach with in-depth interviews to explore the psychological well-being of adolescents who experienced parental divorce in Kupang City. The sample consisted of five adolescents aged 18 to 21, selected through purposive sampling. The results revealed that almost all participants experienced emotional disturbances upon learning of their parents' divorce, such as feelings of sadness, anger, confusion, and shame. However, over time, all participants demonstrated varying degrees of adaptation and personal growth. The findings of this study revealed that the six dimensions of psychological well-being as proposed by Ryff, including self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth, were manifested in different forms among participants. Despite significant emotional challenges, support from peers and family members played a crucial role in their emotional recovery. The findings emphasize the importance of social support in enhancing the psychological well-being of adolescents from divorced families. Therefore, it is essential for various parties, including families, schools, and mental health professionals, to pay greater attention to the psychological well-being of adolescents facing family disruption.

Keywords: *Adolescent, Parental Divorce, Psychological Well-Being.*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis pada remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis, terutama bagi mereka yang mengalami disrupsi dalam keluarga, seperti perceraian orang tua. Remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, dan kondisi keluarga memegang peranan sentral dalam membentuk ketahanan emosional serta psikologis mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap remaja, seperti ketidakamanan emosional, harga diri yang rendah, serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal.

Meskipun menghadapi tantangan tersebut, banyak remaja mampu beradaptasi dan menemukan kekuatan pribadi melalui dukungan eksternal dan strategi koping internal. Model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff menawarkan kerangka kerja multidimensional yang terdiri dari enam aspek utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini dilakukan untuk menjawab keterbatasan kajian yang secara khusus menyoroti remaja di Kota Kupang yang mengalami perceraian orang tua, dengan tujuan mengeksplorasi manifestasi kesejahteraan psikologis pada kelompok tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman kesejahteraan psikologis remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah lima orang remaja berusia 18 hingga 21 tahun yang berdomisili di Kota Kupang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang direkam dan ditranskrip secara verbatim.

Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan pendekatan analisis tematik. Kredibilitas data dijaga melalui proses *member checking* dan *audit trail*, yang memungkinkan partisipan untuk memverifikasi keakuratan interpretasi temuan. Persetujuan etik dan *informed consent* diperoleh sebelum proses pengumpulan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami gangguan emosional saat mengetahui perceraian orang tua mereka, seperti perasaan sedih, marah, bingung, dan malu. Namun, meskipun respons awalnya negatif, seluruh partisipan menunjukkan tingkat adaptasi dan pertumbuhan diri yang beragam. Enam tema utama yang diidentifikasi selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu:

- **Penerimaan diri:** Partisipan pada akhirnya mampu menerima realitas perceraian dan mengolah emosinya.
- **Hubungan positif dengan orang lain:** Dukungan dari teman sebaya dan tetangga menjadi faktor penting dalam menjaga hubungan sosial.
- **Otonomi:** Remaja mengembangkan nilai-nilai pribadi dan ketahanan diri, berusaha untuk tetap kuat secara mandiri.
- **Penguasaan lingkungan:** Keterlibatan dalam aktivitas positif membantu mereka mengelola emosi dan tantangan sehari-hari.
- **Tujuan hidup:** Partisipan mengarahkan kembali tujuan hidup mereka menuju aspirasi yang realistis dan bermakna.
- **Pertumbuhan pribadi:** Beberapa partisipan menemukan minat dan bakat baru pasca perceraian, yang berkontribusi terhadap pengembangan diri mereka.

Pembahasan

Penelitian ini memperkuat nilai model kesejahteraan psikologis Ryff sebagai kerangka yang relevan untuk memahami respons psikologis remaja terhadap perceraian orang tua. Peran dukungan sosial serta keyakinan spiritual muncul sebagai elemen penting dalam membangun resiliensi. Temuan ini sejalan dengan Aryadelina dan Laksimiwati (2019), yang mengemukakan tahapan menyerah, bertahan, dan pulih yang dialami remaja.

Menariknya, beberapa partisipan menunjukkan pertumbuhan pribadi yang tinggi dan orientasi masa depan yang positif meskipun berasal dari keluarga yang mengalami disfungsi. Hal ini mendukung temuan Ayu (2013) yang menyatakan bahwa remaja tetap dapat mencapai kesejahteraan meskipun berada dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik. Meskipun respons emosional seperti menyakiti diri sendiri sempat muncul, intervensi dan dukungan yang tepat waktu memegang peran penting dalam proses pemulihan. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja bukan semata-mata bersifat intrinsik, melainkan juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor relasional dan lingkungan.

KESIMPULAN

Remaja yang mengalami perceraian orang tua tetap memiliki kemampuan untuk mencapai kesejahteraan psikologis melalui kombinasi kekuatan internal dan dukungan eksternal. Enam dimensi kesejahteraan menurut Ryff tercermin dalam berbagai bentuk pada para partisipan. Meskipun menghadapi kesulitan emosional, para remaja menunjukkan ketahanan dan perkembangan pribadi. Temuan ini menekankan pentingnya keberadaan sistem dukungan psikososial yang responsif terhadap kebutuhan remaja dalam konteks keluarga yang mengalami transisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadelina, A., & Laksimiwati, E. (2019). Tahapan resilien pada remaja pasca perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 12–24. <https://doi.org/10.24843/JPU>
- Ayu, P. (2013). Kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami perceraian orang tua ditinjau dari family conflict. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 45–56. <https://doi.org/10.xxxx/jpkkm.v2i1>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>