

Koping Berfokus Emosi dan Harapan terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai

Indah Laila Ba'diah¹, Diah Rahayu², Elda Trialisa Putri³

^{1, 2, 3}Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences
University of Mulawarman, Samarinda

Article Info

Article history:

Received 9 Agustus 2021

Revised 23 Agustus 2021

Accepted 6 September 2021

Keywords:

Subjective well-being;

Emotional focused coping;

Hope

ABSTRACT

Divorce has its own impact on adolescent. Adolescent reactions to parental divorce affect their inner well-being, how to deal with problems and affect the achievement of future targets. This study aims to empirically examine whether or not there is an effect of emotional focused coping and hope on the subjective well-being of adolescent with divorced parents in Samarinda City. The subjects of this study were 150 adolescents with divorce parents in the city of Samarinda selected using purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study the *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* and the *Positive and Negative Affect Schedule (HOT)* to measure subjective well-being variables, the coping scale focused on emotions, and the Hope scale to measure the expectation variable. Data analysis technique using multiple model regression test resulted in calculated F value = 517.902 > F table = 3.09, $adjust\ R\ square = 0.914$, and $p = 0.000$. These result indicate that there is a significant influence between emotional focused coping and hope on the subjective well-being of adolescents with divorced parents in Samarinda City.

ABSTRAK

Perceraian memiliki dampak bagi anak usia remaja. Reaksi remaja atas perceraian memengaruhi kesejahteraan diri, cara mengatasi masalah dan pencapaian target masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik ada atau tidaknya pengaruh koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda. Subjek penelitian ini adalah 150 remaja dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* untuk mengukur variabel kesejahteraan subjektif, skala koping berfokus emosi, dan skala harapan. Teknik analisa data menggunakan uji *regresi model berganda* menghasilkan nilai F hitung = 517.902 > F tabel = 3.09, $adjust\ R\ square = 0.914$, dan $p = 0.000$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh antara koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Kata kunci

Kesejahteraan subjektif;
koping berfokus emosi;
harapan

Corresponding Author :

Diah Rahayu

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : rahayudiah77@gmail.com

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan dalam hal fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja inilah proses individu untuk menerima dirinya sendiri dan membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, dalam hal tersebut remaja sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya (Zuraida, 2019). Paling utama adalah dukungan orangtua yang berperan dalam memberikan tanggungjawab terhadap proses pertumbuhan remaja.

Peran penuh dari kedua orangtua serta memiliki keluarga yang utuh merupakan dambaan bagi setiap orang yang berada dalam suatu ikatan pernikahan. Namun, dalam kehidupan keluarga didalamnya pasti akan muncul berbagai permasalahan, perselisihan dan konflik (Matondang, 2014). Apabila dalam sebuah keluarga khususnya pasangan suami-istri tidak harmonis dan tidak dapat mengatasi konflik dengan baik akan dapat membahayakan hubungan pernikahan seperti tidak jarang pasangan suami-istri mencari jalan keluar yang ditempuh adalah proses perceraian.

Fenomena perceraian di Kota Samarinda masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dikuatkan oleh data yang termuat pada Badan Pusat Statistik tahun 2020 yang tercatat bahwa sepanjang tahun 2018 Kota Samarinda menduduki peringkat satu angka tertinggi perceraian se-Kalimantan Timur yaitu sebanyak 1859 kasus. Faktor penyebab perceraian tertinggi di Kota Samarinda diantaranya tidak ada keharmonisan dalam keluarga, faktor ekonomi, dan kurangnya tanggung jawab (Badan Pusat Statistika Provinsi Kalimantan Timur, 2020).

Berbagai faktor yang menyebabkan perceraian berdampak pada kehidupan keluarga dimana hal itu tidak hanya dirasakan oleh suami dan istri, namun juga melibatkan anak khususnya yang memasuki

remaja (Aminah, Andayani, dan Karyanta dalam Untari, Putri, dan Hafiduddin, 2018).

Menurut Lestari (2013) remaja pasca perceraian orangtua mengalami perubahan perilaku dengan hilangnya rasa percaya diri, merasa sepi, mengalami stres, kesedihan secara mendalam, dan timbulnya perasaan iri pada teman yang memiliki keluarga utuh. Kebutuhan masa remaja akan keberadaan dan perhatian orang tua menjadi salah satu penentu kebahagiaan dan sebuah kesejahteraan dalam dirinya. Apabila timbul perasaan negatif akibat perceraian orang tua membuktikan bahwa remaja tidak mendapatkan kebahagiaan atau kesejahteraan dalam diri yang disebut juga sebagai kesejahteraan subjektif (Nayana, 2013).

Kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai, peneliti telah melakukan survei awal pada 38 remaja dengan orangtua bercerai, hasil menunjukkan sebanyak 55,03% remaja merasa tidak puas terhadap kehidupannya, 63,02% remaja tidak mampu memunculkan perasaan positif, dan 23,07% remaja merasa malu akan ketidakutuhan keluarga.

Berdasarkan temuan tersebut, diketahui bahwa tingkat kesejahteraan subjektif remaja berada pada kategori cenderung rendah karena respon pasca perceraian didominasi oleh perasaan negatif (afektif negatif) yaitu merasa kurang bahagia, tidak mampu memunculkan perasaan positif, dan menerima kondisi keluarga setelah terjadi perceraian orangtua.

Remaja dengan orang tua bercerai harus menentukan pemecahan masalah atau koping strategi dalam mengurangi dan menghilangkan ketegangan secara psikologis agar meningkatkan kesejahteraan subjektifnya (Octaviani, dkk. 2018). Menurut Yovanca dan Febrayosi (2019) koping berfokus emosi dinilai menjadi salah satu

strategi yang tepat untuk meningkatkan kembali perasaan positif pada individu.

Penelitian oleh Hakim dan Rahmawati (2015) mengemukakan remaja dengan orang tua bercerai cenderung menggunakan koping berfokus emosi dengan mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi permasalahan, bersikap pasrah, memilih untuk menghindari permasalahan dengan tidak memikirkan, menerima dan yakin akan nasib yang ditakdirkan dan lebih mengarah kepada dukungan moral, simpati, dan pengertian orang lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya.

Keterlibatan penggunaan koping berfokus emosi pada remaja dengan orang tua bercerai sebagai upaya memunculkan kembali perasaan positif yang dapat menumbuhkan harapan remaja untuk bisa mencapai sebuah keberhasilan dan kebahagiaan setelah melewati pengalaman yang tidak mengenakkan.

Ketidakutuhan orang tua menjadikan hambatan tersendiri bagi remaja untuk mencapai harapan yang telah direncanakan sejak awal. Karena remaja berpotensi mengalami kegagalan akademis, kenakalan remaja, dewasa sebelum waktunya, penyalahgunaan narkoba akibat stres yang disebabkan kondisi perceraian orang tua (Permatasari, 2017). Namun, saat remaja dapat mengambil sisi positif terhadap perceraian orangtua maka akan fokus pada target atau harapan dalam hidupnya agar suatu saat menjadi seseorang yang sukses (Sari, 2018).

Berkaitan dengan teori di atas, Putri dan Uyun (2019) menyebutkan remaja dengan orangtua bercerai mempunyai gambaran harapan tentang kehidupan yang lebih baik di masa depan seperti membangun keluarga yang harmonis, menjaga keluarga agar tidak mengulangi peristiwa perceraian orangtua, mengambil sisi positif dari perceraian sebagai bekal hidup mandiri, kuat, serta meraih cita-cita.

Sehingga pentingnya harapan remaja pasca perceraian, memberikan kontribusi positif terhadap kehidupan untuk menentukan masa depan yang mana secara garis besar demi memperoleh kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji suatu fenomena melalui data yang bersifat angka (Periantalo, 2016). Analisis pada data bersifat angka (numerik) diolah dengan metode statistika yang terdiri dari statistik deskriptif berkenaan pada cara menggambarkan, menjabarkan, dan menguraikan data. Sedangkan, statistik inferensial berkenaan dengan cara penarikan simpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja di Kota Samarinda. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tidak acak (*non random*) dengan teknik *purposive sampling*, yaitu subjek tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian karena didasari beberapa pertimbangan kriteria, penilaian, dan kesempatan subjek (Periantalo, 2016).

Secara khusus subjek yang terlibat dalam penelitian memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Berusia 12-18 tahun
2. Memiliki orangtua yang bercerai
3. Berdomisili di Kota Samarinda
4. Jangkauan waktu peristiwa perceraian orangtua > 1 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memilih alat pengukuran atau instrumen dengan tipe *likert*. Tipe *likert* digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala tipe *likert* memiliki empat alternatif jawaban dan dikelompokkan dalam pernyataan *Favorable dan unfavorable*. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari empat skala yaitu *Satisfacton with Life Scale (SWLS)*, *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, skala koping berfokus emosi, dan *Children's Hope Scale (CHS)*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian yaitu analisis regresi linear berganda dengan menggunakan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri dari normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi. Secara menyeluruh, teknik analisis data diolah menggunakan program SPSS versi 21.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase
Usia	12	1	1%
	13	3	3%
	14	10	10%
	15	14	14%
	16	30	30%
	17	18	18%
	18	24	24%
Total	100	100	

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda yang menjadi responden penelitian ini didominasi oleh anggota pada

usia 16 tahun sebanyak 30 orang dengan persentase 30%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	39	39%
2	Perempuan	61	61%
Total		100	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu subjek laki-laki sebanyak 39 orang atau 39% dan subjek perempuan sebanyak 61 orang atau 61%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jangkauan Perceraian Orangtua

No	Jangkauan Perceraian	Frekuensi	Persentase
1	1	17	17%
2	2	17	17%
3	3	11	11%
4	4	19	19%
5	5	8	8%
6	> 5	28	28%
Total		100	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui sebagian besar remaja dengan orang tua bercerai dalam penelitian ini berasal dari remaja yang memiliki jangkauan masa cerai orangtua lebih dari 5 tahun. Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda sudah cukup lama merasakan hidup dengan kondisi orangtua yang berpisah, dan telah melewati beberapa fase ketegangan serta proses penyesuaian diri.

Selanjutnya, proses analisa penelitian ini diawali dengan menggunakan uji deskriptif yang bertujuan melihat gambaran sebaran data pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda melalui empat skala penelitian yaitu skala SWLS, PANAS, koping berfokus emosi, dan harapan. Rerata empirik dan rerata hipotetik penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik

Variabel	Rerata empirik	SD Empirik	Rerata hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kesejahteraan Subjektif	63.16	10.256	62.5	12.5	Tinggi
Koping Berfokus Emosi	88.39	11.811	87.5	17.5	Tinggi
Harapan	57.75	9.702	57.5	11.5	Tinggi

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa gambaran kesejahteraan subjektif, koping berfokus emosi, dan harapan remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda memiliki status dalam kategori tinggi. Hal tersebut didapat berdasarkan nilai rerata empirik lebih tinggi dibanding rerata hipotetik. Mengacu pada hasil uji deskriptif,

diartikan bahwa responden penelitian secara statistik mempunyai gambaran kesejahteraan subjektif yang tinggi karena ada pengaruh dan dukungan dari kemampuan responden dalam memilih penyelesaian masalah berfokus emosi dan mempunyai harapan.

Uji Asumsi: Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirn 'qov	P	Keterangan
Kesejahteraan subjektif	0.062	0.200	Normal
Koping Berfokus Emosi	0.053	0.200	Normal
Harapan	0.082	0.092	Normal

Berdasarkan tabel 5, uji asumsi variabel terikat kesejahteraan subjektif, serta variabel bebas meliputi koping berfokus emosi dan harapan mendapatkan nilai yang memenuhi kaidah normalitas.

Artinya setiap variabel memiliki data yang berdistribusi normal. Data yang normal akan dianalisis secara parametrik karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Hasil Uji Asumsi: Linearitas

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Kesejahteraan subjektif – Koping Berfokus Emosi	1.024	3.09	0.461	Linear
Kesejahteraan subjektif – Harapan	0.639	3.09	0.927	Linear

Berdasarkan tabel 6, variabel koping berfokus emosi dengan kesejahteraan subjektif mempunyai hubungan yang linear dan variabel harapan dengan kesejahteraan

subjektif juga terjadi hubungan yang linear. Hal tersebut diketahui atas kaidah linearitas nilai F hitung < F tabel dan nilai p > 0.05.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Model Berganda

Variabel	F hitung	F tabel	R ²	p
Koping berfokus emosi (X1)				
Harapan (X2)	517.902	3.09	0.914	0.000
Kesejahteraan Subjektif (Y)				

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis regresi model berganda di atas, dapat diketahui hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Arah hubungan menunjukkan tanda positif dan hasil kontribusi pengaruh sebesar 91.4% variasi kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai dijelaskan oleh koping berfokus emosi dan harapan, interval koefisien dengan angka tersebut menunjukkan kategori sangat tinggi atau kuat (Sugiyono, 2012).

Atas dasar itu, dapat diketahui kesejahteraan subjektif terbentuk karena ada dukungan kuat dari strategi pemecahan masalah yang digunakan oleh remaja dengan orangtua bercerai yaitu pemecahan masalah berfokus emosi disertai dengan munculnya motivasi remaja untuk dapat merancang sebuah tujuan hidup yang mengarah pada hal positif agar lebih baik dimasa depan.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Diener (dalam Ariati, 2010) meliputi faktor internal terkait keturunan yang mengarahkan individu memilih perilaku yang tepat, kepribadian yang mana seseorang dengan kepribadian ekstravert memiliki teman atau relasi sosial yang luas, dan psikofisiologis.

Penelitian oleh Hakim dan Rahmawati (2015) menyebutkan tinggi atau rendahnya kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kemampuan

mengendalikan emosi secara pribadi dan faktor eksternal meliputi dukungan dan motivasi yang diberikan oleh keluarga.

Kemampuan individu dalam mengendalikan emosi merupakan rangkaian dari strategi koping berfokus emosi dan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai.

Menurut Kurnia (2010) koping berfokus emosi memiliki tujuan untuk mengatur respon emosional terhadap stress, hal ini dilakukan ketika individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang penuh stres. Semakin banyak penggunaan aspek dari koping berfokus emosi, maka semakin rendah tingkat stres seseorang, begitupula sebaliknya (Rahmatika, 2014).

Remaja juga perlu memperhatikan target kehidupan atau harapan masa depan demi memperoleh kehidupan yang sejahtera pasca terjadinya perceraian orangtua. Seseorang dengan harapan tinggi akan memiliki energi positif untuk memotivasi diri berperan aktif dalam penyelesaian masalah, serta memiliki jiwa ingin terus berkembang (Hartanto, 2017).

Penelitian oleh Julianto, dkk (2020) menyatakan tekad dan harapan tinggi yang dimiliki seseorang diartikan bahwa individu mempunyai kualitas baik secara sosialnya, dengan adanya kualitas atau penyesuaian diri baik terhadap lingkungan ini dapat meningkatkan intensitas emosi positif dan menurunkan intensitas emosi negatif, dimana hal tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Selanjutnya, hasil analisis regresi model bertahap dapat diketahui:

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	t hitung	t tabel	p
Koping berfokus emosi (X ₁) – Kesejahteraan Subjektif (Y)	-0.087	-2.081	1.984	0.040
Harapan (X ₂) – Kesejahteraan Subjektif (Y)	1.016	24.207	1.984	0.000

Melalui tabel 8, diketahui hasil uji analisis regresi model bertahap menyatakan

hipotesis minor dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang

signifikan antara koping berfokus emosi terhadap kesejahteraan subjektif. Namun, hasil menunjukkan arah negatif yang dimaknai semakin tinggi penggunaan koping berfokus emosi maka semakin rendah kesejahteraan subjektif, begitupun sebaliknya.

Diketahui responden dalam penelitian ini berusia 12-18 tahun, yang mana pada usia tersebut normalnya sedang menempuh pendidikan antara Sekolah Dasar sampai lulus Sekolah Menengah Atas. Hasil uji tingkat penggunaan koping berfokus emosi yang tinggi, tetapi tidak diikuti dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pula pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Koping berfokus emosi dan kesejahteraan subjektif keduanya memiliki kebutuhan dukungan dari lingkungan sosialnya. Namun dengan kondisi saat ini sedang menghadapi wabah Covid-19 memunculkan keterbatasan remaja untuk memperoleh dukungan sosial sesuai yang diharapkan secara langsung, sebagaimana pada koping berfokus emosi cenderung akan melakukan penghindaran atau menciptakan jarak terhadap stresor agar memperoleh ketentraman.

Sementara hal itu tidak sejalan dengan dengan kondisi lingkungan remaja saat ini yang lebih banyak menerima dukungan tidak secara langsung melainkan melalui bantuan teknologi atau secara virtual, dan hal ini berdampak pada tingkat kepuasan hidupnya.

Hestiningrum (2012) menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi koping berfokus emosi adalah faktor internal yang meliputi faktor proses pembelajaran atau pendidikan disekolah, faktor pengalaman yang diterima, kesadaran diri dan faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan, penerimaan dukungan dari sosialnya.

Penelitian lain oleh Martin, Nuryoto, dan Urbayatun (2018) menambahkan

penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang jauh berbeda dari sebelumnya seperti mekanisme pembelajaran yang berubah, pergantian teman, kondisi guru, dan lingkungan sosial berdampak pada kesejahteraan subjektif. Ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan situasi baru dapat meningkatkan stress dan menurunkan kualitas hidup (Moniex, 2020).

Hasil uji analisis regresi model bertahap lainnya menunjukkan bahwa hipotesis minor diterima, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kearah positif yang signifikan antara harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda. Hal ini menunjukkan tujuan hidup atau target dalam mencapai masa depan berperan dalam menciptakan kesejahteraan diri bersamaan dengan motivasi yang dimiliki, harapan bermanfaat membentuk individu mempunyai mental yang sehat sehingga dapat berperan secara aktif dan positif dalam menjalani kehidupan. Remaja yang mampu menjalani aktivitas dengan aktif dan positif menandakan jika telah memiliki kesejahteraan dalam dirinya (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017).

Hasil penelitian ini searah dengan pemaparan Diener (dalam Permanawati & Hertinjung, 2016) bahwa kesejahteraan subjektif individu dikuatkan oleh adanya tujuan hidup atau harapan seseorang. Harapan dinilai mampu merefleksikan kesadaran remaja akan kelebihan yang dimiliki, sehingga dapat mengalihkan pemikiran dari hal negatif seperti rasa cemas, beban pikiran atau stres. Harapan memunculkan perasaan optimis yang memotivasi remaja mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan dengan hal-hal positif ketika menjalani kehidupan sehari-hari (Alfinuha, Hadi, & Sinabela, 2019).

Harapan remaja dalam penelitian ini cenderung tergambar pada proses

memperbaiki dan intropeksi diri sebagai persiapan membangun hubungan keluarga dimasa depan agar tidak terjadi pengulangan situasi perpisahan seperti pengalaman perceraian orangtua.

Sejalan dengan hasil wawancara bersama remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda berinisial PTR mengungkap perubahan kondisi keluarga yang mementingkan urusan masing-masing membuat keadaan dirumah tidak nyaman, sehingga PTR berpikir tidak ingin mencari

pasangan secara terburu-buru dan akan berusaha menjaga hubungannya kelak bersama pasangan agar tetap utuh dimasa depan, karena PTR tidak menginginkan hal yang dirasakannya pasca perceraian orangtua juga terulang pada anaknya.

Mengetahui lebih detail aspek-aspek pada koping berfokus emosi dan aspek harapan yang lebih dominan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, maka dilakukan uji analisis regresi parsial dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regres Parsial terhadap Aspek Variabel Y (Kesejahteraan Subjektif)

Aspek Variabel Y	Aspek Variabel X	Beta	t hitung	t tabel	p
Kognitif (Y1)	Penghindaran (X2)	0.437	8.087	1.984	0.000
	Jalur berpikir (X8)	0.304	5.827	1.984	0.000
Afektif (Y2)	Penghindaran (X2)	-0.232	-4.077	1.984	0.000
	Pemikiran agensi (X9)	0.606	10.318	1.984	0.000

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa aspek penghindaran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap aspek kognitif. Hal ini menunjukkan secara parsial semakin meningkat penggunaan aspek penghindaran, maka semakin meningkat proses pemikiran untuk menilai kepuasan hidup dan emosi yang dirasakan oleh remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Penelitian terdahulu oleh Rubbyana (2012) menyebutkan bentuk koping yang dilakukan melalui penghindaran, bersikap mengalihkan perhatian terhadap stresor dengan pemilihan aktivitas secara berarti dan tepat akan menimbulkan efek bagi kepuasan hidup. Koping yang berorientasi pada penghindaran sebagai proses yang disengaja untuk melepaskan diri dari situasi yang penuh tekanan agar dapat mengelola emosi secara positif (Mahardhani, 2020), penggunaan upaya tidak langsung untuk menyesuaikan diri dari stres sebagaimana tercermin dalam efektifitas yang lebih dari

nilai diri agar mengurangi depresi (Kausar, 2010).

Tambahkan pula, aspek jalur berpikir dan pemikiran agensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap aspek kesejahteraan subjektif. Hal itu menunjukkan semakin meningkat jalur berpikir atau penentuan langkah pencapaian dan pemikiran agensi atau pergerakan langkah pencapaian, maka akan menyebabkan semakin meningkatnya aspek kognitif terkait penilaian kepuasan hidup serta aspek afektif terkait emosi yang dirasakan oleh remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Penelitian oleh Rajak (2013) menyebutkan apabila sesuatu yang diinginkan dengan sesuatu yang sesungguhnya terjadi berjalan searah, maka seseorang akan merasakan kepuasan hidup. Perasaan puas akan keberhasilan yang dicapai termasuk penggambaran seseorang mempunyai kesejahteraan dalam diri. Pencapaian tujuan disebut sebagai harapan, harapan menjadi salah satu kekuatan

karakter seseorang dalam meningkatkan sebuah keinginan untuk bersaing dan bertahan dalam mengatasi masalah (Sembiring dan Fauzia, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian dari aspek-aspek koping berfokus emosi dan harapan yang signifikan terhadap variabel kesejahteraan subjektif, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Fenomena kesejahteraan subjektif yang tinggi pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda memperjelas adanya keterlibatan dari penggunaan pemecahan masalah berfokus pada emosi atau penerapan pengendalian emosi dan pemikiran dalam mengejar tujuan hidup.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelebihan ataupun kekurangan, peneliti menyadari secara penuh bahwa masih banyak kelemahan dan keterbatasan dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun keterbatasan penelitian adalah terbatasnya literatur atau referensi yang membahas terkait harapan khususnya pada remaja yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian pada pemilihan lokasi penelitian dan jumlah sampel yang masih berskala kecil dan terbatas yaitu hanya di Kota Samarinda.

Selain itu, dengan kondisi saat ini menghadapi pandemi covid-19 sehingga seluruh masyarakat mengurangi aktivitas diluar rumah dan mengganti proses kegiatan belajar mengajar menggunakan sistem dalam jaringan (daring) membuat peneliti kesulitan dalam pengambilan data yang mana komunikasi dengan pihak sekolah guna memperoleh data remaja yang sesuai dengan kriteria penelitian dikatakan kurang efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh antara koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.
2. Terdapat pengaruh antara koping berfokus emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.
3. Terdapat pengaruh antara harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan sesuai dengan proses dan hasil penelitian. Adapun saran sebagai berikut:

1. Kepada remaja yang memiliki orangtua bercerai diharapkan mampu menciptakan kesejahteraan atau kebahagiaan dalam diri. Remaja disarankan melakukan pengendalian emosi untuk menurunkan tekanan yang diterima dengan mempraktikkan aspek penghindaran yang mengarah positif dan lebih produktif seperti berolahraga, menentukan skala prioritas dari dirinya sebagai pelajar, serta berusaha membangun kecakapan sosial yang baik untuk saling memberikan dukungan dalam mengembangkan bakat atau kelebihan yang dimiliki. Selain itu, tetap mempertahankan kemampuan berpikir mencari cara atau tujuan hidup dengan saling berbagi cerita atau pengalaman bersama seseorang yang pernah memiliki permasalahan serupa agar terinspirasi dan dapat bergerak konsisten mengikuti

langkah-langkah pencapaian keinginan untuk hidup yang lebih baik.

2. Bagi keluarga khususnya orangtua yang bercerai dan memiliki anak usia remaja diharapkan mampu memahami kebutuhan remaja lebih detail guna menciptakan suasana lebih baik dalam lingkungan keluarga. Sehingga remaja merasa nyaman dengan kondisi rumah dan tidak merasa kehilangan kasih sayang serta perhatian orangtua meskipun sudah tidak tinggal bersama seperti membangun komunikasi yang baik dengan anak-anaknya. Kemudian, dapat memberikan perhatian pada kesejahteraan remaja melalui penerapan dalam mengatasi masalah yang diterima bersifat emosional dan bersama-sama mendorong untuk menentukan tujuan, menerapkan langkah-langkah pencapaian yang mengarah positif agar tercapainya harapan sesuai keinginan remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan mengambil jumlah sampel lebih besar, karena pada penelitian ini hanya menggambarkan sebanyak 0.07% dari besarnya jumlah populasi penelitian. Kemudian, perlu pendalaman aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian serta variabel yang lebih spesifik mendukung gambaran kesejahteraan diri remaja agar menambah penguatan dalam penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Andayani, & Karyanta. 2014. Proses penerimaan anak (remaja akhir) terhadap perceraian orangtua dan konsekuensi psikososial yang menyertainya. *Jurnal Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret. PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*; 2018; Volume 15; No 2. Website: ejournal.stikespku.ac.id 106
- eJurnal *Jppsikologiabnormaldd* Psikologi 120003. Diunduh pada 12 Oktober 2016.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Jumlah nikah dan cerai menurut kabupaten/kota di provinsi kalimantan timur, 2018*. Samarinda: Penulis. Diakses dari <https://kaltim.bps.go.id/dynamictable/2019/11/07/449/jumlah-nikah-dan-cerai-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-kalimantan-timur-2018.html>.
- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. (2015). Strategi coping dalam menghadapi permasalahan akademik pada remaja yang Orang Tuanya Mengalami Perceraian. In *Psychology Forum Umm, Isbn* (pp. 978-979).
- Hartanto, D. (2017). Profil strength of hope mahasiswa calon guru bk berdasarkan faktor budaya. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 1-16.
- Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan emotional focused coping mahasiswa kost dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas ahmad dahlan yogyakarta. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2) : 2301-6167.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.
- Kurnia, E. (2010). Pengaruh mekanisme coping terhadap kekebalan stres kerja pada karyawan rumah sakit baptis kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 3(1), 29-35.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban

- perceraian orang tua. *Psikoborneo*, 1(4).
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112-123.
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang mengakibatkan perceraian dalam perkawinan. *JPPUMA Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik Universitas Medan Area*, 2(2), 141-150.
- Moniex, N. P. D. M. (2020). Strategi coping untuk meningkatkan subjective well-being single mother di Bali. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 22-28.
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, strategi koping dan kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 169-180.
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Permanawati, Y., & Hertinjung, W. S. (2016). Kesejahteraan subjektif pada penyandang kanker payudara. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 60-71.
- Permatasari, D. (2017). Hubungan dukungan orangtua dan harga diri dengan harapan sebagai variabel mediator. *PSIKODIMENSIA*, 16(1), 20-30.
- Putri, B. M., & Uyun, Z. (2019). *Makna kebahagiaan pada remaja korban perceraian* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara emotion-focused coping dan stres kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 92-103.
- Sari, L. K. (2018). Penerimaan diri pada remaja korban perceraian orang tua. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106.
- Yovanca, N., & Febrayosi, P. (2019). Hubungan antara strategi koping dengan kesejahteraan subjektif pada perawat di rumah sakit kanker dharmais Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(02), 78-86.
- Zuraida, Z. (2019). Konsep diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88-97.