

**PERAN BELAS KASIH DIRI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA
BERCERAI DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

disusun oleh:

Riska Putri Ceriasari

NIM 17107010045

Dosen Pembimbing Skripsi:

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi

NIP. 19861214 201903 1 009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Riska Putri Cerasari

NIM : 17107010045

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Juli 2022

Yang menyatakan



Riska Putri Cerasari
NIM. 17107010045

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-03/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi
Lamp : 1 Eksemplar
Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Riska Putri Cerasari
NIM : 17107010045
Prodi : Psikologi
Judul : Peran Belas Kasih Diri dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Yogyakarta.

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 27 Juli 2022

Pembimbing,

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi

NIP. 19861214 201903 1 009

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-792/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Peran Belas Kasih Diri dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RISKA PUTRI CERIASARI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010045
Telah diujikan pada : Kamis, 04 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f9cc91546a2



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f703d010e46



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 62f60c9010585



Yogyakarta, 04 Agustus 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62fa07d21dfd6

MOTTO

“Semua manusia sudah memiliki porsinya masing-masing, memiliki waktu yang sudah ditentukan oleh Tuhan. Kita tunggu saja kapan ‘waktu’ itu menjadi giliran kita.”

-Najwa Shihab

“Kita tidak sedang berkompetisi dengan orang lain tapi kita berkompetisi dengan diri sendiri. Itulah kenapa kita susah bahagia karna tolak ukurnya orang lain. Yang terpenting adalah tetap melakukan yang terbaik dan semaksimal mungkin. Soal hasil biar Tuhan yang menilai”

-Najwa Shihab



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan kemudahan dan kelancaran. Karya tulis ini saya persembahkan untuk

1. Bapak saya, Pak Irtisam
2. Ibu saya tersayang Bu Surtini
3. Kedua kakak saya, Mas Rifqi Fajar J dan Mas Rully Fakhry M
4. Kepada dosen pembimbing saya dalam pembuatan skripsi ini Pak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi
5. Kepada diriku sendiri sudah berjalan dan bertahan sejauh ini. Sudah mau terus belajar lebih baik lagi.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peran Belas Kasih Diri dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Yogyakarta”. Selama menyusun skripsi ini penulis telah mendapatkan dukungan serta doa dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini dengan rasa syukur, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku kepala Prodi Psikologi.
4. Pak Very Julianto, M. Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang selalu memberikan dukungan selama perkuliahan.
5. Pak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) saya. yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, pengarahan, saran, dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
7. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji Skripsi 1 dan Ibu Fitriana Widyastuti S.Psi.,M.Si. selaku Dosen Penguji Skripsi 2 yang telah memberikan masukan dan koreksi yang luar biasa atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama perkuliahan.
9. Pak Ghulam Anif Yulianto Selaku Tata Usaha Prodi Psikologi yang telah membantu proses administrasi beserta jajaran Staf Tata Usaha lainnya.
10. Orang tua saya Bapak Irtisam dan Ibu Surtini atas semua dukungan dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.

11. Kedua kakak saya Mas Rifqi Fajar Johananto dan Mas Rully Fakhry Muhammad
12. Saudaraku dan seluruh anggota keluarga besarku yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama ini.
13. Support system saya sejak 2013 Helmy Kurniansyah.
14. Lee Soo Man selaku Nyai SM Entertainment terima kasih agensi ini telah menghibur saya selama masa-masa kuliah dan skripsi ini.
15. Sahabat – sahabat saya Eni, Lisa, Ifa, Feni, Alfiyani, Dicky, Wahyu, Ho, Danar yang selalu memberi semangat juga dukungan kepada saya.
16. Teman-teman psikologi 2017 kelas B yang telah menemani saya selama perkuliahan.
17. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini, semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan berlipat ganda. Aamiin.

Yogyakarta , 27 Juli 2022

Peneliti,



Riska Putri Ceriasari

NIM. 17107010045

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN PENELITIAN	8
C. MANFAAT PENELITIAN	8
D. KEASLIAN PENELITIAN	9
BAB II	14
DASAR TEORI	14
A. KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	14
1. Definisi Kesejahteraan Subjektif	14
2. Dimensi Kesejahteraan Subjektif	16
3. Faktor-faktor Kesejahteraan Subjektif.....	18
B. BELAS KASIH DIRI	21
1. Definisi Belas Kasih Diri	21
2. Dimensi Belas Kasih Diri	22
C. KEBERSYUKURAN	24
1. Definisi Kebersyukuran	24
2. Dimensi Kebersyukuran	25
D. REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI	27

E. DINAMIKA PERAN BELAS KASIH DIRI DAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF	28
F. HIPOTESIS	33
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN	34
A. DESAIN PENELITIAN.....	34
B. IDENTIFIKASI VARIABEL.....	34
C. DEFINISI OPERASIONAL.....	34
1. Kesejahteraan Subjektif	34
2. Belas Kasih Diri	35
3. Kebersyukuran	35
D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. METODE DAN ALAT PENGUMPULAN DATA	37
1. Metode	37
2. Alat Pengumpulan Data.....	37
F. VALIDITAS, SELEKSI AITEM, RELIABILITAS ALAT UKUR....	42
1. Validitas.....	42
2. Seleksi Aitem.....	43
3. Reliabilitas.....	44
G. METODE ANALISIS DATA	44
1. Uji Asumsi	44
2. Uji Hipotesis.....	46
BAB IV	47
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN	47
A. ORIENTASI KANCAH DAN PERSIAPAN	47
1. Orientasi Kancah.....	47
2. Persiapan Penelitian.....	47
B. PELAKSANAAN PENELITIAN	53
C. HASIL PENELITIAN	53
1. Diskripsi Statistik	53

2. Hasil Kategorisasi Subjek Penelitian.....	54
3. Uji Asumsi.....	56
4. Uji Hipotesis.....	59
D. PEMBAHASAN	62
BAB V.....	70
KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. KESIMPULAN.....	70
B. SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Awal Skala Kesejahteraan Subjektif.....	38
Tabel 2 Blueprint Skala Belas Kasih Diri	39
Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Belas Kasih Diri sebelum Tryout	40
Tabel 4 Blueprint Skala Kebersyukuran	41
Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Kebersyukuran	42
Tabel 6 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Belas Kasih Diri	49
Tabel 7 Sebaran Aitem Skala Belas Kasih Diri dengan Nomor Baru.....	50
Tabel 8 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Kebersyukuran.....	51
Tabel 9 Sebaran Aitem Skala Belas Kasih Diri dengan Nomor Baru.....	51
Tabel 10 Reliabilitas Skala.....	52
Tabel 11 Sebaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 12 Sebaran subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	53
Tabel 13 Skor Hipotetik dan Skor Empirik dari Masing-Masing Variabel	54
Tabel 14 Rumus Perhitungan Persentase Kategorisasi	55
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif.....	55
Tabel 16 Kategorisasi Variabel Belas Kasih Diri	56
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Kebersyukuran	56
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 19 Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Subjektif dengan Belas Kasih Diri	57
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas Kesejahteraan Subjektif dengan Kebersyukuran ...	57
Tabel 21 Hasil Uji Multikolinieritas	58
Tabel 22 Hasil Uji Autokorelasi	58
Tabel 23 Hasil Uji Homogenitas Kesejahteraan Subjektif dengan Jenis Kelamin	58
Tabel 24 Hasil Uji Homogenitas Kesejahteraan Subjektif dengan Domisili.....	58
Tabel 25 Hasil Uji Heteroskedastisitas	59
Tabel 26 Hasil Analisis Regresi Hipotesis Mayor	59
Tabel 27 Hasil Analisis Regresi Masing-Masing Variabel.....	60
Tabel 28 Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif dengan Jenis Kelamin	61
Tabel 29 Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif dengan Domisili	61

DAFTAR GAMBAR

Bagan 1 Dinamika Peran Belas Kasih Diri dan Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Orang Tua Bercerai	32
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba Penelitian.....	78
Lampiran 2 Skala Penelitian	83
Lampiran 3 Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	88
Lampiran 4 Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	98
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	101
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	131
Lampiran 7 Uji Hipotesis	134
Lampiran 8 Uji Sampel dengan G*Power	136



PERAN BELAS KASIH DIRI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI DI YOGYAKARTA

Riska Putri Ceriasari
NIM. 17107010045

INTISARI

Remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah ditandai dengan adanya mengalami ketidakpuasan akan masa lalu, kekhawatiran akan masa depan, rendahnya semangat untuk beraktivitas, sering merasakan emosi-emosi negatif seperti stres, bahkan ada yang mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh belas kasih diri dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif terhadap remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan rentang usia 18 sampai 21 tahun, memiliki orang tua yang telah bercerai di DIY. Sampel penelitian ini berjumlah 130 remaja dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,931, skala belas kasih diri yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,932, dan skala kebersyukuran dengan koefisien alpha sebesar 0,893. Teknik regresi linier berganda digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis data. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh positif belas kasih diri dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif dengan sumbangan efektif 56,6%. Belas kasih diri memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 27,3%, sedangkan kebersyukuran memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 50,2%. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkatan kesejahteraan subjektif para remaja dengan orang tua bercerai jika ditinjau dari jenis kelamin dan domisili.

Kata Kunci: Remaja, Belas Kasih Diri, Kebersyukuran, Kesejahteraan Subjektif, Perceraian Orang Tua

The Effect of Self Compassion and Gratitude on Subjective Well Being in Adolescents with Divorced Parents in Yogyakarta

Riska Putri Cerasari
NIM. 17107010045

ABSTRACT

Adolescents with divorced parents have low subjective well-being characterized by experiencing dissatisfaction with the past, worries about the future, low enthusiasm for activities, often feeling negative emotions such as stress, and some even have thoughts of ending their life. This study aim to determine the effect of self compassion and gratitude on subjective well being in adolescents with divorced parents. This research was conducted ini adolescents age 18 to 21, had divorced parents and from DIY. The sample of this study was 130 adolescents who were taken by accidental sampling technique. The data were collected using a subjective well being scale that has an alpha coefficient of 0,931, a self compassion scale that has an alpha coefficient of 0,932, and a gratitude scale that has an alpha coefficient of 0,893. Multiple linier regression technique was used in thin study to analyze the data. The results of this study indicate that there is a positive relationship between self compassion and gratitude on subjective well-being with effectively of 56,6%. Self compassion contributed effectively to subjective well being of 27,3%. While gratitude made an effective contibution to subjective well being of 50,2%. In addition, the results showed that there is no difference in the level of subjective well being with divorced parents across gender and domicile.

Keyword: Adolescents, Self Compassion, Gratitude, Subjective Well Being, Divorce Parents

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perceraian yang terjadi di Indonesia tiap tahun memiliki peningkatan angka yang cukup signifikan. Untuk Kabupaten Sleman sendiri memiliki total kasus perceraian bulan Januari hingga Juli 2020 sebanyak 1.106 yang sudah dikabulkan dan gugatan istri yang mendominasi (Arif Wijaya & Nurlayla Ratri, 2020). Banyaknya angka perceraian yang ada di Indonesia ini terjadi pada orang tua yang akan memunculkan permasalahan-permasalahan. Angka perceraian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sendiri menurut Badan Pemberdayaan Perempuan dan Masyarakat (BPPM) mencatat terdapat 5.857 kasus perceraian sepanjang tahun 2018 yang termasuk dalam kategori tinggi (Andreas, 2019). Kabupaten Sleman sendiri memiliki total kasus perceraian bulan Januari hingga Juli 2020 sebanyak 1.106 yang sudah dikabulkan dan gugatan istri yang mendominasi (Arif Wijaya & Nurlayla Ratri, 2020).

Dalam struktur keluarga tidak utuh karena perpisahan, anak-anak dan remaja pada bahaya tinggi untuk menghadapi masalah kesehatan emosional (K. S. Dewi & Soekandar, 2013). Remaja dengan orang tua bercerai merasakan kecewa karena mengalami masa yang tidak menyenangkan sehingga mengevaluasi hidupnya dengan lebih mengedepankan emosi negatif (Miranda & Amna, 2017). Padahal pada usia remaja inilah pendampingan kedua orang tua sangat diperlukan karena tahap kehidupan tidak semuanya yang diambil bisa dalam hal positif. Pada hal hal negatif seharusnya remaja merespon itu sebagai pembelajaran yang seharusnya tidak boleh dilakukan (Budiati, 2012). Sedangkan remaja lebih senang jika perasaannya tidak diketahui oleh orang banyak, akan tetapi juga tidak sedikit pula yang lebih nyaman jika memperlihatkan kemarahannya dengan baik kepada orang sekitar (Banne & Afiatin, 2014). Kondisi orang tua yang bercerai tentunya menimbulkan dampak negatif yang menjadikan remaja memiliki potensi mengalami kegagalan dalam hal akademis (Esmaeili et al., 2011), tidak peka terhadap lingkungan, mudah

menyalahkan orang tua, ingin menang sendiri dan melakukan perilaku kenakalan (Untari et al., 2018), perasaan marah (Hamama & Ronen-Shenhav, 2012), dan permasalahan emosional dan perilaku (Theunissen et al., 2017).

Hal yang terkait tentang kesejahteraan subjektif merupakan suatu pembahasa pokok yang tidak bisa lepas dari rentang perkembangan kehidupan manusia, terutama pada remaja. Pada usia remaja dapat dikatakan tahap transisi perkembangan antara tahap kanak-kanak dan masa dewasa yang menjadi masa paling responsif dalam tahapan tumbuh kembang manusia. Selain itu, remaja dikatakan menjadi salah satu tahapan dalam perkembangan manusia yang mempunyai masalah terkait kesejahteraan subjektif dikarenakan, tahap remaja adalah tahap dimana seseorang banyak menjumpai kegagalan dalam penyelesaian masalah kehidupannya, atau lebih sering dikenal sebagai tahap perkembangan yang mempunyai banyak masalah (Hurlock, 2003). Remaja menjadi sorotan utama karena remaja merupakan salah satu golongan usia yang mempunyai jumlah presentase yang cukup banyak diketahui bahwa jumlah pemuda di Indonesia hingga akhir tahun 2019 telah mencapai angka 64,19 juta jiwa atau seperempat dari seluruh penduduk Indonesia (BPS, 2019).

Tentu saja kesejahteraan remaja tidak bisa terlepas dari kesejahteraan yang ada pada keluarga dapat berhubungan dengan kesehatan psikologis individu. Remaja yang dibesarkan oleh orang tua lengkap bersama umumnya stabil, akan lebih sering menumbuhkan kesejahteraan yang baik karena dapat mengevaluasi perjalanan hidupnya secara baik (Anderson, 2014). McDermot mengungkapkan bahwa remaja yang dibesarkan orang tua yang berpisah cenderung mengalami kesejahteraan subjektif yang rendah dan biasanya depresi secara klinis seiring dengan perceraian yang dialami orang tuanya, merasa kesepian, mengalami kecemasan, perasaan tidak aman (P. S. Dewi & Utami, 2015).

Menurut konsep tahapan perkembangan yang diuraikan oleh Erickson sejak bayi sampai tua, tahap remaja memiliki 3 tahap, terdiri dari remaja awal 13-15 tahun pada wanita dan pada pria 15-17 tahun. Sedangkan remaja pertengahan terjadi saat usia wanita 15-18 tahun dan pria 17-19 tahun. Terakhir

jika wanita diusia 18-21 dan pria 19-21(Thalib, 2010). Pada periode ini, remaja sering menghadapi berbagai pergolakan hebat disertai banyaknya perubahan yang terjadi, baik itu dalam sisi biologi, sosial, kognisi maupun sosioemosi. (Santrock, 2007). Menurut Hall, fenomena yang dialami oleh remaja ini dinamakan fenomena “*storm and stress*”, dimana berbagai gejolak konflik dan perasaan yang berubah-ubah sering terjadi (Miranda & Amna, 2017). Perkembangan emosi remaja yang bergejolak tersebut biasanya tidak disertai dengan pengendalian diri yang sempurna. Menurut Hurlock (2000), semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik tingkat pengendalian emosi dan penyelesaian masalahnya. Pengendalian emosi dan kemampuan penyelesaian masalah yang baik inilah yang diharapkan masyarakat kepada seseorang yang telah menginjak fase remaja. Namun, pada kenyataannya ada beberapa remaja kurang mempunyai kemampuan tersebut dan menjadikannya sering merasa tidak aman, kurang memiliki ketenangan serta memiliki rasa khawatir dalam menjalani setiap aktivitasnya (Ali & Asrori, 2017).

Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai pada tanggal 5-13 Januari 2022. Dengan didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 20 sampel remaja dengan orang tua bercerai ditemukan bahwa sebanyak 10 orang (50%) remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesejahteraan subjektif dengan kategori yang rendah. Sebanyak 8 orang (40%) remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesejahteraan subjektif kategori sedang, dan sisanya 2 orang (10%) remaja dengan orang tua bercerai memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Meskipun data ini belum menggambarkan kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai secara luas. Namun, dari data tersebut mengindikasikan bahwa remaja dengan orang tua bercerai memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah seperti mengalami ketidakpuasan akan masa lalu, kekhawatiran akan masa depan, rendahnya semangat untuk beraktivitas, sering merasakan emosi-emosi negatif seperti stres, bahkan ada yang mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidupnya (Miranda & Amna, 2017). Sehingga dari data dapat disimpulkan, bahwa

permasalahan terkait *subjective well-being* pada kategori rendah yang dialami remaja di Yogyakarta termasuk masalah yang serius, sehingga perlu adanya kajian yang lebih banyak dan mendalam untuk mengatasi permasalahan ini.

Menurut D. S Wright dan A. Taylor, seseorang yang mempunyai tingkat kesejahteraan yang rendah, menjadi salah satu penyebab terjadinya permasalahan terkait kesehatan mental (Notosoedirdjo & Latipun, 2005). Masalah ini muncul apabila individu khususnya pada tahap remaja kurang mampu untuk mengontrol berbagai perubahan yang terjadi selama tahap perkembangannya (Devita, 2019). Pendapat tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan milik Ayulanningsih (2020) dari 40 subjek remaja dengan orang tua bercerai menjelaskan bahwa sebanyak 67.5% memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, 20% memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang dan sisanya sebanyak 12.5% memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal tersebut akibat perceraian orang tua berdampak lebih kompleks pada saat anak berusia remaja (Ayu Dewanti & Veronika Suprapti, 2014).

Kesejahteraan (*well being*) sering dipahami dalam banyak konstruk, seperti kesejahteraan subjektif (*subjective well being*), kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), kualitas hidup, kepuasan hidup, dan kebahagiaan (*happiness*). Sedangkan arti dari kesejahteraan subjektif sendiri menurut Eddington & Shuman (2005) merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang meliputi perkembangan kognitif. Diener (2005) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah sebuah kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan hedonis, dan stress yang terpusat pada evaluasi afektif dan kognitif individu terhadap kehidupannya. Sedangkan perceraian memunculkan berbagai macam hal tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan perubahan mood dan emosi serta mempengaruhi potensi resiko kesejahteraan pada anak. Perceraian merupakan hal yang “tidak direncanakan” sehingga dampaknya dapat mempengaruhi perkembangan anak ataupun remaja secara drastis dan berbeda (Pruett & Barker, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Pracasta Samya Dewi & Muhana Sofiaty Utami (2015) menunjukkan bahwa anak memiliki tingkat kesejahteraan

subjektif yang rendah setelah orang tuanya mengalami perceraian, hal tersebut disebabkan karena orang tua tidak dapat memberi pemahaman terhadap anak atas perceraian yang terjadi. Menurutnya sikap anak yang belum bisa menerima bahwa orang tuanya bercerai, cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan keluarga teman dilingkungan sekitar akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif (P. S. Dewi & Utami, 2015).

Karaca dkk (2016) berpendapat individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi mampu menjaga dan melindungi kesehatan mentalnya. Hal ini dikarenakan, ketika seseorang mempunyai kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi, orang tersebut mampu menunjukkan produktifitas, kreatifitas dan mampu mengatasi emosi negatif yang muncul. Sedangkan pada seseorang yang mempunyai kesejahteraan subjektif pada kategori rendah, orang tersebut akan melihat segala sesuatu di hidupnya sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan. Inilah yang menyebabkan timbulnya emosi negatif seperti cemas, marah dan depresi (Myers & Diener, 1995). Oleh karena itu, remaja diharapkan memiliki tingkatan kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi agar mampu mengatasi berbagai permasalahan yang muncul.

Rendahnya pendampingan pada remaja yang orang tuanya berpisah juga dapat dilihat dari berbagai persoalan yang dialami. Hasil penelitian sebelumnya yang berbeda menunjukkan bahwa remaja dengan terpisah dari wali mengalami masalah di berbagai bagian kehidupan. Menurut aspek kesejahteraan Diener dan Lucas (2005) ada aspek afektif dan kognitif. Pada aspek afektif remaja mengalami kesedihan dengan keadaan orang tuanya yang tidak utuh lagi. Anak akan merasa tidak aman karena masih membutuhkan perlindungan dari kedua orang tuanya baik secara materi maupun non materi disaat salah satu anggota keluarganya tidak ada lagi bersama dirinya (Rahayu, 2018). Menurut Mooney, Oliver, & Smith (2009) remaja yang memiliki keluarga yang utuh lebih memiliki *well-being* tinggi daripada remaja dari keluarga yang bercerai. Kondisi emosi seorang remaja yang memiliki orang tua bercerai antara lain tidak terkontrol, merasa kecewa karena ketika berkumpul dengan anggota

keluarga tidaklah lengkap lagi, rasa sedih, dan kecewa dengan apa yang telah terjadi.

Menurut Compton dan Hoffman (2013) mengemukakan bahwa salah satu faktor internal dari kesejahteraan subjektif yaitu *self compassion* (belas kasih diri). *Self compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha. *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang memberikan pemahaman, kebaikan, dan menyayangi pada diri sendiri saat mengalami kegagalan ataupun memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan diri tanpa menghakimi kekurangan serta menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia (K. D. Neff, 2003).

Belas kasih diri lebih mengacu pada kualitas individu yang dapat meningkatkan perasaan diri dan rasa hubungan dengan orang lain dan kemampuan untuk menghadapi emosi negatif (K. D. Neff & McGehee, 2010). Belas kasih diri merupakan pendekatan adaptif terhadap diri sendiri untuk berhubungan saat menghadapi kenyataan, kekurangan, atau keadaan hidup yang sulit (K. D. Neff, 2016). Seseorang berhubungan dengan diri sendiri dalam tiga dimensi dasar, yaitu bagaimana mereka secara emosional menanggapi kegagalan, dengan kebaikan atau penilaian diri; mengetahui secara kognitif tentang kesulitan merupakan bagian dari pengalaman kehidupan manusia atau isolasi; dan memperhatikan penderitaan pribadi dengan cara yang penuh perhatian atau identifikasi berlebihan (Pommier et al., 2020).

Emosi negatif yang dirasakan oleh remaja dapat diatasi dengan terlebih dahulu menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi, serta memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Karjuniswati Ayulanningsih (2020) telah membuktikan adanya hubungan antara belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. *Self compassion* ternyata dapat membantu remaja yang mengalami beragam permasalahan hidup agar tetap melihat diri sendiri secara positif, terlibat dalam kegiatan menyenangkan, serta mengembangkan hubungan positif dengan orang lain (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). Penelitian lain yang membuktikan

adanya hubungan antara belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif ialah Yuni Triana (2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belas kasih diri memiliki peranan penting dalam terbentuknya kondisi kesejahteraan subjektif.

Selain belas kasih diri untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ada pula faktor lain yaitu kebersyukuran (Compton & Hoffman, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan bersyukur merupakan kecenderungan individu untuk menghargai seseorang dan kejadian lain yang diambil secara positif, serta individu tersebut hanya berfokus pada aspek positif kehidupan (Wu et al., 2018). Kecenderungan emosional menghargai orang lain merupakan sifat efektif sari rasa syukur. Orang yang bersyukur merupakan orang yang dapat berhubungan positif dengan orang lain (Zhang & Wang, 2019).

Rasa syukur sebagai dorongan dan penguatan moral untuk menerima manfaat dari orang lain yang membuat kita memberikan timbal balik sebagai rasa terima kasih (Gulliford et al., 2019). Rasa syukur merupakan kecenderungan untuk mengalami perasaan berterima kasih sebagai apresiasi yang telah diterima (Watkins et al., 2003). Bersyukur akan membuat seseorang lebih menghargai segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Bersyukur ini akan membuat seseorang selalu ingat untuk berterima kasih dan mendorong seseorang untuk berbagi kebaikan, sebagai wujud rasa syukurnya secara perbuatan. Remaja yang bersyukur akan merasa bahagia dengan kehidupannya karena pada dasarnya remaja dituntut untuk mencapai kesejahteraan.

Syukur merupakan komponen penting dalam kesejahteraan namun masih saja sering diabaikan (Watkins et al., 2006). Dalam penelitian yang dilakukan Watkins dkk (2014) menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa syukur dapat mengingat lebih positif hal yang telah terjadi dalam hidupnya dan sadar akan manfaat yang telah menghampiri dirinya (Watkins et al., 2015).

Remaja yang bersyukur dengan murah hati akan menerima kenyataan dalam hidupnya bahwa mereka harus tinggal tanpa keluarga dan kasih sayang orang tua pada umumnya. Irsyad dkk (2019) telah membuktikan adanya hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif. Tingkat efektivitas antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif sebesar 62%

dan sisanya merupakan faktor lain dari kebersyukuran. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif mereka. Kebersyukuran dapat membantu seseorang dalam menikmati pengalaman hidup yang positif, sehingga individu mampu meraih sebuah kemungkinan terbesar dari suatu kesejahteraan (Irsyad et al., 2019).

Penelitian lain yang membuktikan adanya hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif, Rizka Ayudahlya & Fitri Ayu Kusumaningrum (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Kebersyukuran membantu individu dalam membawa hal-hal yang baik ketika memiliki hubungan dengan orang lain (Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kesejahteraan subjektif merupakan hal penting bagi remaja untuk melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Namun perceraian orang tua dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa belas kasih diri dan kebersyukuran merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif. Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah belas kasih diri dan kebersyukuran secara bersama memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan belas kasih diri dan bersyukuran secara bersama terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

C. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan yang nantinya dapat berguna bagi kemajuan keilmuan psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan, psikologi positif dan psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai penunjang dan referensi pada penelitian selanjutnya khususnya yang

berhubungan dengan remaja yang memiliki orang tua bercerai. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan belas kasih diri, kebersyukuran, dan kesejahteraan subjektif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan bagi remaja, orang tua, dan pendidik atau lembaga lainnya yang erat kaitannya dengan remaja untuk mengenalkan faktor-faktor dari kesejahteraan subjektif yaitu belas kasih diri dan kebersyukuran. Bagi remaja, diharapkan dapat melatih belas kasih diri dan kebersyukurannya agar dapat menghasilkan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Sedangkan bagi pendidik atau lembaga lain yang erat kaitannya dengan remaja diharapkan dapat membuat suatu program pelatihan belas kasih diri dan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Bagi orang tua agar dapat menjadikan informasi yang lebih terkait dengan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Sesuai dengan penelusuran yang telah diselesaikan pada penelitian sebelumnya, disadari bahwa ada penelitian yang berbeda yang memanfaatkan belas kasih diri, kebersyukuran, dan kesejahteraan subjektif sebagai faktor eksplorasi. Penelitian yang dimaksudkan adalah sebagai berikut:

Penelitian yang menggunakan variabel belas kasih diri dilakukan oleh Hutomo Widhi Rananto dan Farida Hidayati (2017) dengan penelitian berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang” memakai Skala *Self Compassion* yang disusun menurut aspek Neff (2011) yang mengukur 225 murid untuk dijadikan subjek. Antara *self compassion* dan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang terdapat kaitannya

Penelitian yang menggunakan variabel kebersyukuran dilakukan oleh Sukkyung You, June Lee, dan Yunoung Lee (2020) dengan judul penelitian

"*Relationship between Gratitude, Social Support, and Prosocial and Problem Behaviors*". Penelitian ini menggunakan skala penelitian *Gratitude Questionnaire-6 (CQ-6)* yang dikembangkan oleh McCullough (2002). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 877 remaja di Korea Selatan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran, dukungan sosial, dan perilaku sosial.

Penelitian yang menggunakan variabel *subjective well being* dilakukan oleh Hesti Sri Rahayu (2018) dengan judul "Hubungan Regulasi dengan *Subjective Well Being* Remaja dengan Orang Tua Bercerai". Penelitian ini menggunakan skala *subjective well being* yang didasarkan pada teori Diener dan Lucas (2005). Subjek dalam penelitian ini melibatkan 100 remaja yang orang tuanya bercerai dengan rentang umur 13-21 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja dengan orang tua bercerai.

Penelitian yang menggunakan variabel kebersyukuran dilakukan oleh Alissa Rosi Sativa (2013) dengan judul penelitian "Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja". Penelitian ini menggunakan skala *Gratitude Resentment, Appreciation Test-Short Form (GRAT-Short Form)* yang dikembangkan oleh Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003). Subjek penelitian ini melibatkan 163 siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan rentang usia 15-18 tahun yang merupakan remaja pertengahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*.

Penelitian tentang *self compassion* dan *subjective well being* dilakukan oleh Yuni Triana (2019) dengan judul penelitian "Hubungan *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau". Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *Self Compassion Scale (SCS)* dengan subjek penelitian berjumlah 358 mahasiswa rantau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki peranan penting dalam

terbentuknya kondisi *subjective well being* yang baik bagi mahasiswa perantau.

Penelitian lain tentang *self compassion* dan *subjective well being* dilakukan oleh Karjuniwati Ayulanningsih (2020) dengan judul penelitian “Welas Asih dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai”. Penelitian ini menggunakan skala *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener et al. (1985) dan Skala kesejahteraan subjektif kedua adalah *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang disusun oleh Diener et al. (2009).

Penelitian tentang kebersyukuran dan *subjective well being* dilakukan oleh Muhammad Irsyad dkk (2019) dengan judul penelitian “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Panti Asuhan di Kota Martapura”. Penelitian ini menggunakan teori kesejahteraan subjektif milik Diene dan Pavot (2004) serta teori syukur milik Emmons dan McCullougha (2003). Subjek dari penelitian ini melibatkan 60 remaja putri di Panti Asuhan.

Penelitian lain tentang kebersyukuran dan *subjective well being* dilakukan oleh Rizka Ayudahlya & Fitri Ayu Kusumaningrum (2019) dengan judul penelitian “Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa”. Penelitian menggunakan alat ukur skala kebersyukuran yang disusun oleh Listiyandini (2015). Untuk mengukur kesejahteraan subjektif menggunakan skala PANAS (*Positive Affect and Negatif Affect Scale*) yang dibuat oleh Watson, Clark, & Tellegen (1988) dan SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999).

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, peneliti menguraikan perbandingan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penjelasan terkait perbandingan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat tema *subjective well-being* mirip dengan penelitian Hesti Sri Rahayu (2018) yang menghubungkan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif. Tetapi, penelitian kali ini berbeda karena mengaitkan kesejahteraan subjektif bersamaan belas kasih diri serta kebersyukuran bersamaan.

Peneliti memakai tema belas kasih diri, layaknya peneliti Hutomo Widhi Rananto dan Farida Hidayati (2017) dengan mengkaitkan belas kasih diri. Peneliti juga memakai tema kebersyukuran dari Sukkyung You, June Lee, dan Yunoung Lee (2020) yang menghubungkan signifikan antara kebersyukuran, dukungan sosial, dan perilaku sosial. Tetapi, penelitian kali ini berbeda karena mengaitkan kesejahteraan subjektif dengan belas kasih diri serta kebersyukuran secara bersamaan

2. Keaslian Teori

Teori kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Diener (2005). kesejahteraan subjektif atau yang disebut kebahagiaan dalam psikologi, adalah hasil dari penilaian atau evaluasi kognitif dan emosional dari seluruh pengalaman hidup seseorang. Penilaian kognitif adalah penilaian kepuasan hidup seseorang, termasuk kepuasan hidup global dan kepuasan hidup di bidang tertentu, seperti pendapatan, hubungan keluarga dan sosial, pekerjaan dan kesehatan. Kemudian, respons emosional meliputi respons emosional positif seperti perasaan menyenangkan dan respons emosional negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kecemasan.

Teori belas kasih diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Neff (2003). Belas kasih diri atau belas kasih diri merupakan pengakuan terhadap penderitaan yang dialami, dengan memberikan rasa peduli dan kebaikan pada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi diri sendiri atas kekurangan ataupun kegagalan yang ada, serta mengetahui bahwa kejadian yang ada merupakan bagian dari pengalaman kehidupan.

Teori kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003). Syukur merupakan sifat emosional yang mengacu pada seberapa besar seseorang mengalami rasa apresiasi atas nikmat yang ada pada dalam dirinya.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada variabel kesejahteraan subjektif penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh Diener et al. (2005). Penelitian ini untuk mengukur belas kasih diri menggunakan alat ukur skala yang disusun peneliti berdasarkan teori dan aspek Neff (2003). Pada variabel kebersyukuran penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun peneliti berdasarkan teori dan aspek Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang akan ada dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 18-21 tahun dengan memiliki ciri-ciri orang tua yang telah bercerai dan berasal dari daerah Provinsi DIY dan sekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik, teori, alat ukur, dan subjek penelitian. Penelitian yang berjudul “Peran *Self Compassion* dan Kebersyukuran Terhadap *Subjective Well Being* pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai”. Perbedaan utama dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada topik yang mengusung variabel *self compassion*, kebersyukuran, dan *subjective well being*. Selain itu juga terdapat perbedaan pada alat ukur dan subjek penelitian yang digunakan. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif belas kasih diri dan kebersyukuran secara bersama-sama terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai. Besaran hubungan positif tersebut dapat diketahui dari nilai *R square* yaitu 0,566 atau sebesar 56,6%.
2. Ada hubungan positif belas kasih terhadap kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai. Besaran hubungan positif tersebut dapat diketahui melalui nilai *R square* yaitu 0,273 atau sebesar 27,3%.
3. Ada hubungan positif kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua bercerai. Besaran hubungan positif tersebut dapat diketahui melalui nilai *R square* yaitu 0,502 atau sebesar 50,2%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja dengan orang tua bercerai, diharapkan dapat menyayangi diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, serta tidak terlalu bersikap berlebihan terhadap situasi yang terjadi. Remaja juga diharapkan untuk dapat memaknai perceraian orang tua dengan lebih baik lagi yang tentunya perlu dukungan dari orang tua. Selain itu dapat menjadi gambaran pengetahuan untuk mengembangkan kemampuan rasa belas kasih pada diri sendiri serta meningkatkan rasa kebersyukuran.
2. Bagi orang tua, diharapkan untuk dapat selalu memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak-anaknya dan mendukung segala

aktivitas remaja yang dirasa positif. Hal tersebut bertujuan agar remaja dengan orang tuaberceraai memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi setelah mengalami peristiwa perceraian orang tua.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan melakukan penelitian dengan tema ini diharapkan dapat meningkatkan jumlah subjek penelitian. Hal tersebut bertujuan agar sampel penelitian dapat mewakili populasi penelitian, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2017). *Psikologi Remaja*. Bumi Aksara.
- Anderson, J. (2014). The Impact of Family Structure on the Health of Children: Effects of Divorce. *Linacre Quarterly*, *81*(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
- Andreas. (2019). *Di Yogyakarta, Kasus Perceraian Masih Tinggi*. 2 May. <https://www.tagar.id/di-yogyakarta-kasus-perceraian-masihtinggi>
- Arif Wijaya, & Nurlyla Ratri. (2020). *1.106 Pasangan di Sleman Pegatan Saat Pandemi, Gugatan Istri Mendominasi*. 5 September. <https://jatimtimes.com/baca/222863/20200905/104900/1-106-pasangan-di-sleman-pegatan-saat-pandemi-gugatan-istri-mendominasi>
- Ayu Dewanti, & Veronika Suprpti. (2014). Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *3*(3), 164–171.
- Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *24*(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *25*(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2010). Predictors of Subjective Well-Being among College Youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, *147*(3), 265–284. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.3.265-284>
- Azhar, M. (2014). *Dahsyatnya Energi Syukur Istighfar Muhasabah*. As-Salam Publishing.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Banne, O., & Afiatin, T. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai (Studi Fenomenologi terhadap Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Makassar). *Jurnal Belum Diterbitkan*.
- Bawono, Y. (2017). *Pernikahan dan Subjective Well - Being : Sebuah Kajian Meta-Analisis*. 101–116.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>

- Boniwel, I. (2021). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science of Happiness*. McGraw-Hill.
- Budiati, S. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas. *Kebidanan, IV*(1), 96–101.
<http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/58>
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Pers.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (Wadsworth (ed.)).
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Galuh, 1*(2), 33–43.
<https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2643>
- Dewi, K. S., & Soekandar, A. (2013). Kesejahteraan Anak dan Remaja pada Keluarga Bercerai di Indonesia: Reviu Naratif. *Jurnal Psikologi, 154–158*.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2015). Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi, 35*(2), 194 – 212–212.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7952>
- Diener, E. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. In *Springer* (Issue March 2015).
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). *Happy People Live Longer : Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. 3*(1), 1–43.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)*, February 2019, 1–16.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. 30*(3), 380–381.
- Esmaeili, N. S., Yaacob, S. N., Juhari, R., & Mansor, M. (2011). Post-Divorce Parental Conflict, Economic Hardship and Academic Achievement among Adolescents of Divorced Families. *Asian Social Science, 7*(12), 119–124.
<https://doi.org/10.5539/ass.v7n12p119>
- Ghazali, I. (2013). *Apikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS Edisi 7*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gulliford, L., Morgan, B., Hemming, E., & Abbott, J. (2019). Gratitude, Self-Monitoring and Social Intelligence: A Prosocial Relationship? *Current Psychology*, 38(4), 1021–1032. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00330-w>
- Hamama, L., & Ronen-Shenhav, A. (2012). Self-Control, Social Support, and Aggression among Adolescents in Divorced and Two-Parent Families. *Children and Youth Services Review*, 34(5), 1042–1049. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.02.009>
- Hapsari, F. D., Wahyuningsih, H., Sulistyarini, I., Subjektif, K., & Kanker, P. (2016). *Terapi Kebermaknaan Hidup Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita kanker*.
- Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassiin and Lonelines*. 3(1), 154–164.
- Irsyad, M., Akbar, S. N., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Mangkurat, U. L. (2019). *Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Panti Asuhan di Kota Martapura*. 2.
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kovács, E., & Martos, T. (2017). Optimism and Well-Being in Hungarian Employees: First Application and Test of a Situational Judgment Approach to Explanatory Style. *Studia Psychologica*, 59(1), 66–80. <https://doi.org/10.21909/sp.2017.01.731>
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press.
- Lestari, D. A. (2018). *Pengaruh Perbandingan Sosial, Rasa Syukur dan Faktor Demografi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram*.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Miranda, N., & Amna, Z. (2017). Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Pada Individu Dengan Status Cerai Mati Dan Cerai Hidup). *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1820>
- Mone, H. F. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Perkembangan Psikososial dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176>

- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2016). *Self-Compassion : What It Is , What It Does, and How It Relates to Mindfulness*. 121–137. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. 27, 1–42.
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., & Birtles, C. (2017). Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Praptomojati, A. (2018). *Dinamika Psikologis Remaja Korban Perceraian : Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja*. 2, 1–14.
- Pruett, M. K., & Barker, R. (2006). *Children of Divorce: New Trends and Ongoing Dilemmas*. 463–474.
- Putra, I. P., & Sukmawati, N. W. (2020). Perbedaan Subjective Well-Being Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Status Pernikahan pada Pegawai Negeri Sipil. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–5.
- Rahayu, H. S. (2018). Hubungan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well Being pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Umm*, 66(1), 178–190. <https://doi.org/10.3109/08830185.2014.902452> https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and_inequalities%281
- Ritonga, W. W. S. (2020). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan

Subjektif pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://serisc.org/journals/index.php/IJAST/article>

- Rohmaniah, I., & Annatagia, L. (2019). *Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai*. 6(1), 25–42.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, Forgiveness and Subjective Well-Being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 13(52), 141–166. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Penerbit Erlangga.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Teleb, A. A., & Awamleh, A. A. Al. (2018). *The Relationship between Self Compassion and Emotional Intelligence for University Students*. October. <https://doi.org/10.3844/crsp.2013.20.27>
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif (Edisi Revisi)*. Penerbit Kencana.
- Theunissen, M. H. C., Klein Velderman, M., Cloostermans, A. P. G., & Reijneveld, S. A. (2017). Emotional and Behavioural Problems in Young Children with Divorced Parents. *European Journal of Public Health*, 27(5), 840–845. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx056>
- Ubaid, U. U. (2012). *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*. Amzah.
- 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. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>
- Watkins, P. C., Khathrane Woddward, Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. In *Social Behavior and Personality* (Vol. 31, Issue 5, pp. 431–452).
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The Debt of

Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217–241. <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>

Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful Recounting Enhances Subjective Well-Being: The importance of Grateful Processing. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). *Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life : Incremental Validity Above the Domains and Facets of the Five Factor Model*. 45, 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>

Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child Maltreatment and Adult Depressive Symptoms: Roles of Self-Compassion and Gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80(March), 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>

Zhang, H., & Wang, Y. (2019). Bullying Victimization and Depression Among Young Chinese Adults with Physical Disability: Roles of Gratitude and Self-Compassion. *Children and Youth Services Review*, 103(59), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.05.035>