

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANG TUA
BERCERAI**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Harjanti Resti Fadhanah
(30701900085)

**FAKULTAS PSOKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANG TUA
BERCERAI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

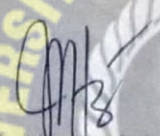
Harjanti Resti Fadhanah

30701900085

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,


Tanggal


Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi

16 Agustus 2023

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANG TUA BERCERAI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Harjanti Resti Fadhanah
30701900156

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hj. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si., Psikolog

2. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 24 Agustus 2023

Menggetahui
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Harjanti Resti Fadhanah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 16 Agustus 2023
Yang menyatakan



Harjanti Resti Fadhanah
(30701900085)

MOTTO

“Janganlah kamu berdua khawatir, sesungguhnya aku beserta kamu berdua, aku mendengarkan dan melihat.”

(Q.S Thaha: 46)

“Barang siapa keluar mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah.”

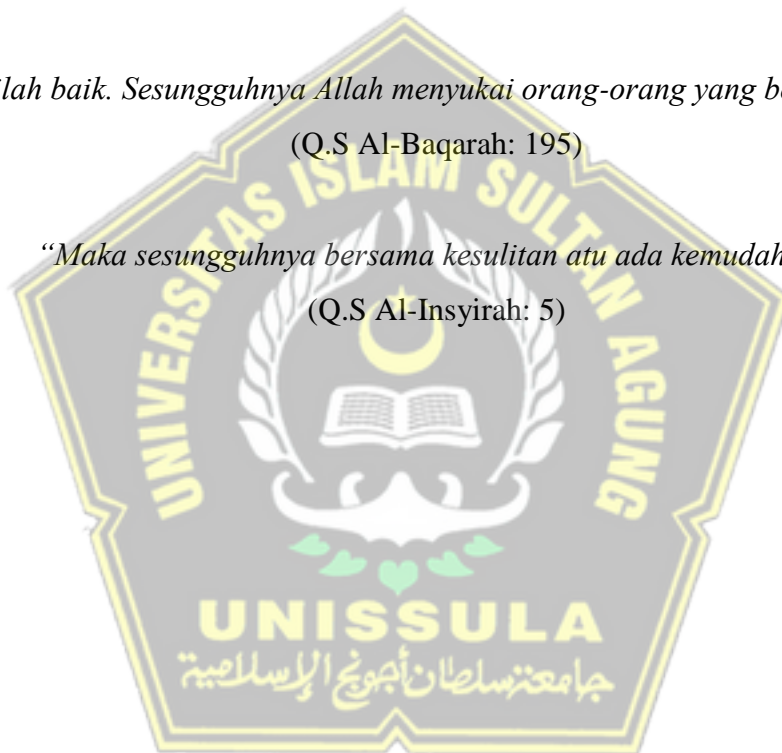
(HR. Turmudzi)

“Jadilah baik. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

(Q.S Al-Baqarah: 195)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5)



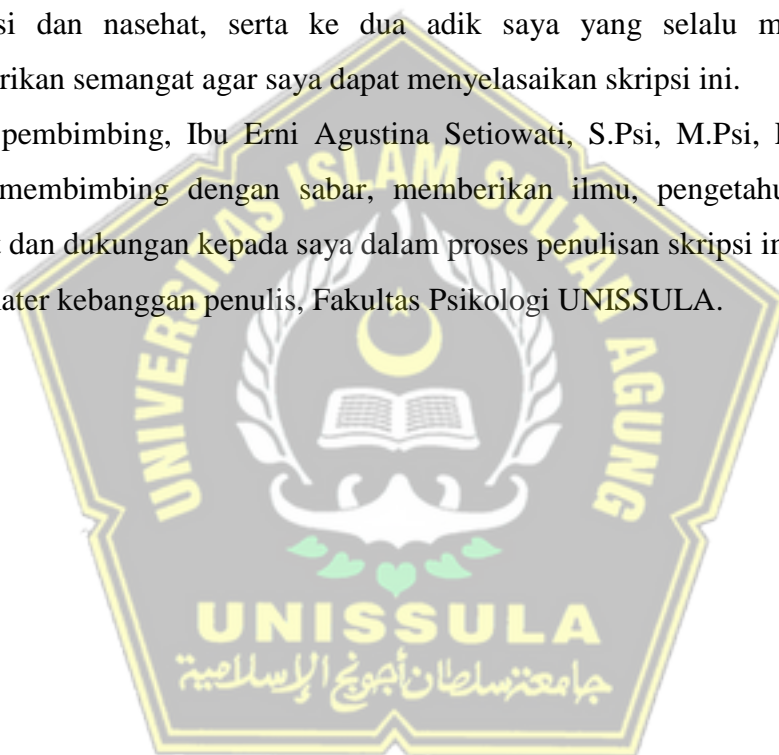
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis mempersembahkan karya ini kepada orang tua saya yang saya cintai dan saya sayangi, untuk ibu saya yang senantiasa selalu memberikan do'a dan semangat tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Untuk ayah yang selalu mendukung dan menjaga saya disituasi apapun. Untuk kakak saya yang selalu memberikan motivasi dan nasehat, serta ke dua adik saya yang selalu menghibur dan memberikan semangat agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dosen pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang selalu membimbing dengan sabar, memberikan ilmu, pengetahuan, motivasi, nasehat dan dukungan kepada saya dalam proses penulisan skripsi ini.

Almamater kebanggan penulis, Fakultas Psikologi UNISSULA.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini untuk dapat memenuhi salah satu syarat mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi, Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Rasull, Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari dalam pengerjaan penelitian ini banyak mengalami kendala dan rintangan namun berkat dukungan dan bantuan dari semua pihak baik moril maupun material, sehingga penulis mampu melewati rintangan dengan cukup baik. Pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, meluangkan waktu dan pikiran, serta mengarahkan dan memberikan dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Ratna Supradewi, S.Psi., M.si, Psikolog selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses akademik di UNISSULA.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Bapak dan ibu staf TU Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi UNISSULA.

6. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
7. Ayah dan Ibu tercinta, Bapak Ogin Janis Sulistyono dan Ibu Sri Rukanah, yang telah memberikan cinta, kasih sayang, perhatian dan yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan apapun yang sedang dikerjakan, serta tanpa dukungan materi dan moril dari Ayah dan Ibu, penulis tidak akan mencapai titik ini.
8. Kakak tersayang Hariyo Ibrahim Malik yang serlalu memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis, serta memberikan saran dan masukkan kepada penulis, dan juga kepada dua adik saya Harlin Ofi Safana dan Muhammad Ilham Yusuf yang senantiasa menghibur penulis.
9. Teman-teman KKN Diana, Siska, Hendra, Faiq yang telah bersedia membantu dan mendengarkan curhat, serta memberikan dukungan semangat kepada penulis.
10. Teman-teman sebimbangan, Iklil, Siska, Hendra yang telah bersedia membantu terkait kesulitan selama proses skripsi.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Wassalamualaikum Waramatullahi Wabarakatuh

Semarang, 16 Agustus 2023

Harjanti Resti Fadhanah
(30701900085)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kesejahteraan Psikologis	9
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	9
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	10
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis	12
B. <i>Problem Focused Coping</i>	15
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	15
2. Aspek-aspek <i>problem focused coping</i>	16

3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>problem focused coping</i>	17
C.	Hubungan Antara <i>Problem Focused Coping</i> dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orang Tua Bercerai.	19
D.	Hipotesis.....	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	22
A.	Identifikasi Variabel.....	22
B.	Definisi Operasional.....	22
1.	Kesejahteraan psikologis.....	22
2.	<i>Problem focused coping</i>	23
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
1.	Populasi dan Kriteria Populasi.....	23
2.	Sampel.....	23
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
1.	Skala Kesejahteraan Psikologis.....	24
2.	Skala <i>Problem Focused Coping</i>	25
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas.....	26
1.	Validitas.....	26
2.	Uji daya beda aitem.....	26
3.	Reliabilitas.....	27
F.	Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV	METODE PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A.	Orientasi Kanchah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	28
1.	Orientasi Kanchah Penelitian.....	28
2.	Persiapan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	28
a.	Perizinan Penelitian.....	28
b.	Penyusunan Alat Ukur.....	29
c.	Uji Coba Alat Ukur.....	31

d.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	31
B.	Pelaksanaan Penelitian	34
C.	Analisis Data dan Hasil penelitian	35
1.	Uji Asumsi	35
a.	Uji Normalitas.....	35
b.	Uji Linieritas	36
2.	Uji Hipotesis	36
D.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	36
1.	Deskripsi data skala problem focused coping.....	37
2.	Deskripsi data skala Kesejahteraan Psikologis	38
E.	Pembahasan.....	39
F.	Kelemahan Penelitian.....	41
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A.	Kesimpulan penelitian.....	42
B.	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	48



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis	25
Tabel 2.	<i>Blue Print Problem Focused Coping</i>	26
Tabel 3.	Sebaran aitem skala kesejahteraan psikologis	30
Tabel 4.	Sebaran aitem skala <i>Problem Focused Coping</i>	31
Tabel 5.	Sebaran Beda Daya Aitem Skala <i>Problem focused coping</i>	33
Tabel 6.	Demografi Subjek Penelitian	35
Tabel 7.	Norma Kategorisasi Skor	37
Tabel 8.	Deskripsi Statistik skor skala <i>problem focused coping</i>	37
Tabel 9.	Deskripsi Statistik skor skala <i>Problem focused coping</i>	38
Tabel 10.	Deskripsi Statistik skor skala kesejahteraan psikologis.....	38
Tabel 11.	Deskripsi Statistik skor skala kesejahteraan psikologis	39



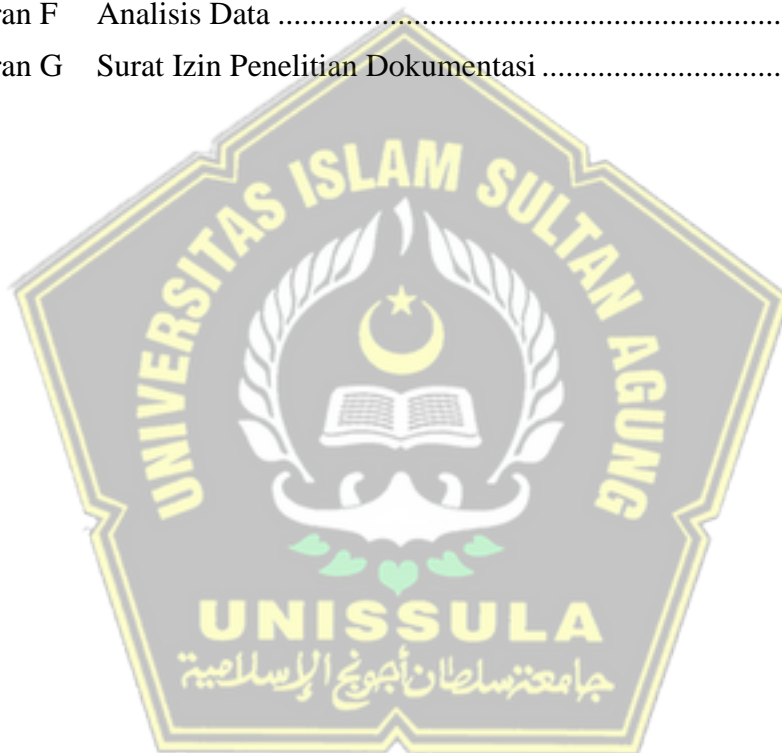
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skor Subjek Pada Skala <i>Problem Focused Coping</i>	38
Gambar 2. Kategori Skor Subjek Pada Skala Kesejahteraan Psikologi.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	49
Lampiran B	Tabulasi Data Skala Uji Coba	54
Lampiran C	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Realiabilitas Skala Uji Coba.....	57
Lampiran D	Skala Penelitian	59
Lampiran E	Tabulasi Data Skala Penelitian	69
Lampiran F	Analisis Data	78
Lampiran G	Surat Izin Penelitian Dokumentasi	80



HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG ORANG TUA BERCERAI

Harjanti Resti Fadhanah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : harjantiresti16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi aktif dari 5 sekolah yang berbeda. Sampel pada penelitian ini sebanyak 104 siswa-siswi yang memiliki orang tua bercerai. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala. Skala pertama adalah skala *problem focused coping* yang terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,831 dan skala kedua adalah kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 42 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,920. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,571$ dengan nilai taraf signifikan sebesar $= 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai, maka hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci : *Problem Focused Coping* dan Kesejahteraan Psikologis

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS WITH DIVORCE
PARENTS**

Harjanti Resti Fadhanah, Erni Agustina Setiowati
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: harjantiresti16@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to test the relationship between problem focused coping and psychological well-being of adolescents whose parents are divorced. The population in this study were active students from 5 different schools. The sample in this study were 104 students who had divorced parents. The sampling technique in this study uses the technique incidental sampling. The tools used in this study consisted of two scales. The first scale is the scale problem focused coping which consists of 28 items with a reliability coefficient of 0.831 and the second scale is psychological well-being which consists of 42 items with a reliability coefficient of 0.920. Data analysis technique uses product moment correlation. Based on the results of the analysis performed, it was found that the correlation coefficient $r_{xy} = 0.571$ with a significant level value = 0.000 ($p < 0.05$). This study shows that there is a significant positive relationship between problem focused coping and the psychological well-being of adolescents whose parents are divorced, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords : *Problem Focused Coping and Psychological Well-Being*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang baik dalam sebuah keluarga dapat membentuk kepribadian anak yang baik, perkembangan kepribadian anak dapat dikendalikan dan juga dibentuk dengan bimbingan dan bantuan yang terutama keluarga. Keluarga merupakan tempat pendidikan pertama kali bagi anak (Hyoscyamina, 2011). Proses dari pengembangan perilaku anak secara positif dapat digambarkan dengan melalui keluarga yang harmonis agar dapat memberikan suatu kondisi yang aman dan nyaman bagi anak untuk mengembangkan perilakunya (Jamiah, 2012)

Pada kenyataannya tidak semua keluarga mempunyai atau memiliki keluarga yang harmonis dikarenakan sering terjadinya keributan serta perdebatan pendapat oleh peran ayah dan ibu yang tidak ada lagi penyelesain yang dapat dilakukan yang akhirnya menimbulkan perceraian. Menurut BKPP (2022) perceraian adalah putusannya sebuah ikatan perkawinan antara suami dan isteri dengan jatuhnya keputusan pengadilan dan mempunyai cukup alasan bahwa di antara suami dan isteri tidak akan dapat hidup rukun lagi sebagai pasangan suami isteri.

Perceraian dalam sebuah keluarga merupakan sebuah peralihan yang besar dan juga penyesuaian diri yang baru bagi anak-anak yang dimana mereka akan mengalami suatu reaksi emosi dan juga perilaku yang diakibatkan oleh perceraian orang tua, bagaimana reaksi emosi anak-anak sangat dipengaruhi oleh cara orang tua berperilaku sebelum, selama, dan juga sesudah perceraian itu terjadi (Hasanah, 2019). Sebuah peristiwa perceraian dalam suatu keluarga memberikan dampak yang mendalam bagi anak. Peristiwa perceraian ini menimbulkan stres dan memberikan dampak perubahan fisik juga mental yang dialami oleh semua anggota keluarga yaitu ayah, ibu, dan anak (Dagun, 2022).

Menurut Peck & Manocharian (Friedman, 1998) menekankan bahwa dampak perceraian secara emosional dan fisik terhadap keluarga. Perceraian dapat

mempengaruhi anggota keluarga di setiap tingkat generasi pada seluruh keluarga inti dan keluarga besar, dengan demikian menghasilkan krisis bagi secara keseluruhan dan juga setiap individu dalam sebuah keluarga tersebut. Hozman & Froiland (Rahman, 2014) juga telah menemukan bahwa kebanyakan anak yang mengalami peristiwa perceraian oleh orang tua melalui lima tahap dalam penyesuaiannya, yaitu; penolakan terhadap perceraian, menimbulkan kemarahan anak yang ditujukan kepada mereka yang terlibat dalam masalah tersebut, melakukan negosiasi kepada orang tua agar tidak melakukan perceraian, mengalami depresi, dan yang pada akhirnya penerimaan terhadap perceraian yang dilakukan oleh orang tua.

Menurut data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia dari tahun 2018-2021 ini mengalami kenaikan dan penurunan yang berbeda pada setiap tahunnya. Angka perceraian yang dicapai pada tahun 2018 mencapai 408.202 kasus perceraian. Pada tahun 2019 angka perceraian mengalami peningkatan kasus perceraian mencapai angka 439.002 kasus perceraian. Berbeda pada tahun 2019 yang mengalami peningkatan kasus perceraian, pada tahun 2020 kasus perceraian mengalami penurunan dengan mencapai 291.677 kasus perceraian. Sedangkan pada tahun 2021 kasus perceraian mengalami kenaikan angka yang signifikan dengan 447.743 kasus perceraian. Dari kasus perceraian yang terhitung tinggi ini dapat disimpulkan bahwa ada banyak keluarga yang mengalami perpecahan keluarga dan apabila dalam pernikahan tersebut mempunyai anak, anak tersebut yang akan menjadi korbannya, peran dalam keluarga pun tidak dapat terpenuhi dengan baik. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Menurut Gunarsa (2003) menyatakan bahwa remaja didefinisikan sebagai anak nakal biasanya memiliki konsep diri yang negatif dibandingkan dengan anak yang tidak bermasalah. Remaja yang dibesarkan dengan keluarga yang kurang harmonis dan memiliki konsep diri yang negatif kemungkinan memiliki kecenderungan yang lebih besar yang menjadi remaja nakal jika dibandingkan dengan remaja yang dibesarkan di lingkungan harmonis dan memiliki konsep yang positif. Dampak dari perilaku remaja dari keluarga *broken home* (korban

perceraian pernikahan) antara lain akan mengalami tekanan mental yang berat, mudah tersinggung, menunjukkan sikap berontak, kurang memiliki pengertian dan tanggung jawab pada keluarga (Zuraidah, 2016).

Keluarga dengan anak remaja biasanya sudah dalam keadaan kacau balau dan perceraian orang tua memperburuk masalah tersebut. Untuk orang tua tunggal mengasuh remaja merupakan hal yang sulit. Masa remaja ditandai dengan adanya sejumlah karakteristik penting yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka remaja akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia (Desmita, 2011).

Menurut Hidayati & Farid (2016) Masa peralihan perkembangan dan pertumbuhan yang dihadapi oleh remaja akibat perubahan fisik, sosial, emosional yang semuanya kan menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Akibatnya masa ini disebut juga sebagai masa yang penuh dengan badai dan tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang seringkali menyebabkan pergolakan emosi di dalamnya. Batasan usia remaja menurut Monks dkk (2006) dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 12-15 tahun termasuk remaja awal, usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Berdasarkan dari penelitian Dhara & Jogsan (2013) terhadap anak-anak dari keluarga *broken home* (perceraian pernikahan) menjelaskan bahwa penilaian diri sebagai korban memiliki persepsi tidak akan mencapai sebuah kebahagiaan. Anak yang menjadi korban dari perceraian pernikahan orang tua mempunyai ketakutan-ketakutan yang berlebihan, menjadi penutup, gangguan emosi, tidak terlibat interaksi, dan juga menjadi lebih sensitif. Sehingga, hal tersebut dapat menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis bagi individu keluarga korban perceraian pernikahan orang tua.

Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis adalah individu yang mampu menjalani hidup dengan baik. Kesejahteraan psikologis bukan berarti individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu, akan tetapi individu yang dapat mengelola perasaan atau pengalaman tidak menyenangkan atau menyakitkan seperti kehilangan, kekecewaan yang sehingga dapat memberikan

pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Latipun (2005) mengatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki mental yang sehat.

Berikut hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan peneliti remaja yang memiliki orang tua yang bercerai berinisial NDS:

“Orang tuaku cerai dari umur 16 tahun kelas 2 SMA. Sekarang saya tinggal dengan ayahku dan adikku yang masih SMP. Perasaannya sekarang masih membekas banget kaya kecewa, marah, malu. Jujur ya mba sama tetangga sekitar rumahku sekarang ngga pernah saling sapa, banyak gunjingan dari tetangga karena orang tuaku yang bercerai itu membuat aku takut menyapa dulu. Aku juga takut kalo ketemu sama orang-orang, takut ditanya-tanyai gitu. Sekolahku sempat terganggu kaya beberapa hari aku ga masuk sekolah. Syukurnya teman-teman dekatku di sekolah nggak ada yang jauhin aku sih. Mungkin pelan-pelan aku nanti coba beraniin bersosialisasi lagi sama sekitarku, ga mungkin kan aku seperti ini terus.”

Wawancara lain dilakukan oleh peneliti kepada remaja yang memiliki orang tua bercerai berinisial RST:

“Waktu SMP kelas 1 SMP deh kayanya orang tuaku pas cerai. Aku tinggal sama mamaku sih sekarang. Perasaannya sekarang sihh sudah mulai menerima karena ibuku support aku banget. Efeknya awal-awal ya menutup diri sama lingkungan sekitar, tapi untuk sekarang aku baik-baik aja sih mba sama hubungan sosialku, ya berjalan seperti kaya orang tuaku belum bercerai. Kalo sekolahku sekarang malah lagi semangat-semangatnya belajar karena mau buat mamaku bangga. Untuk sekarang aku lebih bahagia dengan keadaanku yang sekarang sih mba karena mamaku selalu support aku.”

Wawancara lain dilakukan oleh peneliti kepada remaja yang memiliki orang tua bercerai berinisial VN:

“Orang tuaku cerai baru aja mba tepatnya pas sekitar setengah tahunan lalu kayanya. Sekarang aku tinggal sama kakak doang di rumah, ayah udah nikah lagi sedangkan ibu kerja di Taiwan. Perasaan sekarang yang udah mati rasa sih mba kaya udah gak mau peduli lagi sama orang tuaku lagi, yang kupikiran sekarang adalah fokus sekolah. Kalo buat hubungan dengan orang lain baki-baik saja sih mba, karena memang saya sudah gak peduli lagi sama omongan orang lain. Sekolahku justru lebih baik sih mba,

kaya aku mau buktikan kalo aku bisa sukses tanpa orang tuaku. Untuk sekarang malah hidupku lebih baik sih mba, kaya aku selalu terpacu buat jadi orang yang lebih baik lagi.”

Berdasarkan hasil dari wawancara terhadap subjek tersebut bahwa pada subjek NDS mengatakan bahwa memiliki perasaan kecewa, malu, marah dan memberi pengaruh pada kehidupan sehari-harinya menjadi terganggu. Pada subjek RST mengatakan lebih bahagia daripada sebelumnya dan lebih menerima keadaan yang sudah terjadi. Sedangkan pada subjek VN mengatakan walaupun sudah mati rasa tetapi ia mengaku keadaannya lebih baik dan memiliki tujuan hidup yang jelas untuk masa depannya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek RST dan VN memiliki perasaan dan keadaan yang lebih dengan ditandai dapat menjalani kehidupannya berjalan dengan baik dan memiliki tujuan masa depan yang jelas. Sedangkan pada subjek NDS belum dapat menerima keadaannya dan masih berkubang pada rasa kecewa, marah dan malu yang sehingga membuat kehidupan sehari-harinya terganggu.

Goleman (1999) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis memberikan pengaruh terhadap kesehatan individu yang berhubungan dengan adanya perasaan, kondisi yang lebih positif, ketenangan dan memiliki pemikiran yang optimisme. Ryff (1995) juga menjelaskan bagaimana individu perlunya memiliki kesejahteraan psikologis agar individu tersebut dapat memiliki kesehatan mental sehingga mampu mengidentifikasi apa yang dimiliki pada hidupnya. Wedyaningrum (2013) menambahkan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merealisasikan kemampuan dirinya, membentuk hubungan dengan lingkungan sekitar, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, menerima diri apa adanya, dan juga dapat memaknai kehidupan yang dijalannya.

Berdasarkan penelitian Munandar dkk (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada keluarga *broken home* dari individu dengan usia dewasa awal menunjukkan keadaan yang beragam, ada yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dan ada juga yang kurang positif. Individu dengan didominasi oleh faktor eksternal dapat berperan kurang positif karena harus berperilaku sesuai dengan keinginan lingkungannya, sehingga menyebabkan

tingkat kesejahteraan psikologis kurang positif. Sebaliknya individu dengan kesejahteraan psikologis yang positif karena adanya dorongan faktor internal yaitu mempunyai tujuan hidup, mandiri, bertumbuh secara personal dapat mengendalikan lingkungan sekitarnya. Hal ini sependapat dengan Ryff 2014 & Stern 2013 (Munandar dkk, 2020) kesejahteraan psikologis sebagai pemenuhan diri seseorang yang menjadikan kekuatan diri dalam menghadapi kesulitan dan tetap dapat secara kuat personal, dan juga tetap sehat mental.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah cara individu mengelola situasi yang menekan dengan baik. Hutapea (2011) juga memaparkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis, status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan juga dukungan sosial. Selain itu juga faktor tersebut dikemukakan dalam 6 penelitian meta analisis yang dilakukan Mawarpury (2013) mengungkapkan bahwa strategi *coping* dapat digunakan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis.

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan *coping* adalah perilaku atau upaya kognitif untuk dapat mengelola tekanan eksternal dan tekanan internal yang dinilai sudah membebani atau melebihi kapasitas kemampuan yang terjadi pada individu. *Coping* menurut Mawarpury (2013) mengacu pada usaha kognitif dan juga perilaku untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi suatu tuntutan internal atau eksternal yang diciptakan oleh adanya situasi transaksi yang penuh stres. Siswanto (2007) juga menambahkan *coping* merupakan individu yang melakukan suatu hal agar dapat mengatasi tuntutan-tuntutan yang yang memiliki penuh tekanan dengan kata lain bahwa *coping* adalah bagian dari suatu reaksi orang ketika menghadapi stres.

Ismiati (2015) memaparkan bahwa *coping* yang efektif dilaksanakan adalah dapat membantu individu itu sendiri dalam mentoleransi dan menerima suatu situasi menekan yang terjadi dan tidak mengkhawatirkan suatu tekanan yang tidak dapat dikendalikannya. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Bouteyre dkk (2007) menunjukkan bahwa *problem focused coping* berkorelasi negatif dengan dengan depresi. Penerapan *problem focused* dapat membantu seseorang

mengurangi depresi karena usaha yang dilakukan secara langsung untuk dapat mengatasi stressor penyebab depresi.

Lazarus & Folkman (1984) membagi bentuk coping menjadi dua yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional coping* adalah strategi coping atau proses kognitif yang diarahkan dapat mengurangi tekanan emosional. *Problem focused coping* merupakan strategi coping yang berfokus pada masalah untuk mengatasi masalah secara langsung dan menghasilkan sebuah solusi alternatif. *Problem focused coping* juga merupakan strategi coping yang mencakup masalah yang lebih luas daripada problem solving.

Problem focused coping merupakan strategi coping yang tepat tujuan yang diprioritaskan adalah mencari dan menghadapi suatu pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan baru untuk dapat mengurangi stres yang dirasakan (Parmadi, 2003). Pentingnya *problem focused coping* dalam kehidupan sehari-hari terutama pada individu yang sedang menghadapi suatu masalah untuk mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah yang sedang terjadi (Febyanti & Fachrial, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pradita (2017) yang mengungkap *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami yang berpenghasilan tidak tetap. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan penggunaan *problem focused coping* akan dapat membentuk sebuah evaluasi terhadap hidup yang lebih positif. Sehingga hal tersebut akan membentuk sebuah kebahagiaan yang menyebabkan dapat terjadinya kesejahteraan psikologis pada dalam diri.

Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai dugaan dari kebenaran sehingga perlu dilakukan penelitian berjudul “Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orang Tua Bercerai”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis remaja orang tua bercerai?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan hubungan antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis remaja orang tua bercerai.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan tentang faktor dan aspek dari *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis remaja orang tua yang bercerai.

2. Secara Praktik

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai pemahaman mengenai hubungan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan minat peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (2008) dikembangkan dari fungsi psikologis positif yang meliputi perspektif dari konsep *self actualization* dari Maslow dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan suatu individu. Ryff mengembangkan kerangka teoritis yang mengenai kesejahteraan psikologis berdasarkan dari perjalanan hidupnya sendiri.

Kesejahteraan psikologis adalah sebagai evaluasi dari suatu kondisi individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan dan digunakan sebagai penggambaran kesehatan psikologis suatu individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis merupakan sebagai sebab dari keseimbangan afek positif dan afek negatif dengan fungsi kepuasan hidup seseorang (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Azani (2012) mengatakan kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang dapat ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala stress atau depresi. Seligman (2005) juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebagai sebuah perasaan kebahagiaan yang mengacu pada emosi yang positif yang dapat dirasakan oleh individu.

Kesejahteraan psikologis bukan hanya mengenai ketiadaan penderitaan tetapi juga meliputi keterikatan aktif di dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup serta hubungan seseorang dengan orang lain (Synder & Lopez, 2002).

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk dapat memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi fisik dirinya. Selain itu juga mampu menerima kekuatan dan

kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya memiliki hubungan positif dengan orang lain dan mampu mengarahkan perilakunya sendiri (Liwarti, 2013).

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu dalam mengevaluasi diri dari stress atau permasalahan dalam hidup yang menekan dengan baik yang memberikan pengaruh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup dan juga tidak memiliki permasalahan mental.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Singer (1998), mengembangkan enam aspek-aspek kesejahteraan psikologis :

a. *Self Acceptance* (Penerimaan diri)

Penerimaan diri adalah sebuah kombinasi yang mencakup aspek-aspek luasnya sebuah kesehatan yang mencakup juga pada evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu individu. Pada Individu dalam mempertahankan harapan tinggi yang tidak realistis yang hal itu didorong oleh kinerja sikap yang mencerminkan kurangnya dalam penerimaan diri dan dukungan yang mencerminkan kurangnya otonomi. Akhirnya, apapun contoh kesejahteraan dinetralkan oleh ketidakpuasan yang sulit terhadap diri sendiri.

b. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Pengembangan diri merupakan individu yang secara sadar mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagaimana seperti pada manusia biasanya. Dalam hal ini individu akan lebih cenderung menekan langkah mereka dari tujuan awal yang diharapkan. Gangguan dasar yang akan muncul adalah ketika individu tidak mampu dalam mengidentifikasi kesamaan antara peristiwa dan situasi tersebut dapat berhasil diatasi di masa lalu maupun dimasa yang akan datang. Disisi lain individu yang memiliki tingkat pengembangan diri yang terlalu tinggi cenderung akan melupakan tekanan yang terjadi dimasa lalu karena individu akan secara khusus berorientasi di masa depan.

c. *Purpose in life* (Tujuan Hidup)

Tujuan hidup adalah sebuah keyakinan pada individu mengenai hidupnya yang memiliki tujuan yang jelas serta bermakna. Dalam hal ini individu mengalami kehilangan arah tujuan hidupnya dan tidak memiliki kepercayaan lagi dalam kehidupan yang dijalani. Terutama terjadi ketika penguasaan dalam lingkungan dan rasa pengembangan diri terganggu. Sedangkan ketika individu memiliki tekad yang kuat dalam mewujudkan satu tujuan hidup dapat membangkitkan diri sepenuhnya agar dapat melakukan aktifitas seperti biasanya. Sehingga memungkinkan individu untuk dapat bertahan, bahkan dalam menghadapi tekanan dan permasalahan yang pada akhirnya mampu mencapai tujuan hidup.

d. *Positive relation with others* (Hubungan positif dengan orang lain)

Hubungan interpersonal dapat dipengaruhi oleh adanya sikap kesempurnaan yang dipegang teguh. Hambatan yang terjadi dalam penerimaan diri dapat merusak hubungan positif dengan orang lain. Karakteristik seperti empati, altruisme dan kemurahan hati pada individu dianggap positif secara universal. Namun, dalam praktik klinis individu sering mengatakan rasa bersalah karena tidak dapat membantu seseorang, atau untuk dapat memaafkan kesalahan yang telah dilakukan individu. Individu yang memiliki sikap pro-sosial yang kuat dapat mengorbankan kebutuhan dan kesejahteraannya untuk orang lain, dan apabila hal tersebut terjadi terus menerus akan merugikan dan memberikan rasa kecewa pada diri sendiri. Selain itu, individu dapat memiliki rasa khawatir yang berlebihan yang disebabkan oleh masalah orang lain yang hal tersebut dapat mengakibatkan individu mengalami sindrom burn-out. Hal tersebut juga dapat menjadikan sebuah kecenderungan umum dalam memaafkan orang lain dapat menutupi harga diri dari yang rendah pada individu.

e. *Autonomy* (Kemandirian)

Autonomy adalah kemampuan individu menentukan diri untuk dapat mengelola kehidupan dan sekitarnya secara efektif. Individu yang

merasakan dirinya merasa dalam kurangnya harga diri dapat menyebabkan perilaku tidak asertif. Misalnya pada individu yang menyembunyikan pendapatnya, mengikuti situasi yang tidak sesuai dengan keinginan, atau secara konsisten menempatkan kebutuhannya di atas kebutuhan orang lain. Pola ini dapat merusak penguasaan lingkungan dan tujuan hidup pada individu, dan ini dapat mempengaruhi otonomi. Individu yang mencoba menyenangkan semua orang kemungkinan besar akan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuannya, dan menyebabkan konflik yang tidak dapat dihindari yang dapat mengakibatkan ketidakpuasan kronis dan frustrasi pada individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis antara lain adalah *self acceptance* (penerimaan diri), *personal growth* (pengembangan diri), *purpose in life* (tujuan hidup), *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian).

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff & Singer (2006) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain:

a. Usia

Adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada tiga kelompok umur yaitu dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa akhir, khususnya pada penguasaan lingkungan, dan kemandirian yang mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang, ia semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Individu semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya

b. Jenis kelamin

Faktor jenis kelamin secara umum menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis pria dan wanita hampir sama. Namun, wanita

lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Pada tingkat kesejahteraan psikologis juga menunjukkan lebih baik pada pria maupun wanita yang berpendidikan serta mempunyai pekerjaan yang baik.

c. Tingkat pendidikan dan pekerjaan

Adanya pendidikan dan status pekerjaan yang baik memberikan ketahanan dalam menghadapi stres, tantangan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, dengan kurangnya pendidikan dan pekerjaan yang baik menimbulkan kerentanan. Kesulitan ekonomi menyebabkan individu kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pokoknya menimbulkan menurunnya kesejahteraan psikologis.

d. Latar belakang budaya

Adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara kebudayaan barat dan timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya Barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya Timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung. Sehingga pada faktor demografis tidak terlalu signifikan dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang.

e. Kepribadian

Individu pada kategori *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai skor tertinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Individu yang termasuk kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.

f. Faktor demografis

Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, budaya serta kelas sosial ekonomi mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang. Pada tingkat kesejahteraan perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

g. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif ataupun memberikan dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Perez (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain adalah:

a. Afektif

Faktor yang memiliki frekuensi pengalaman perasaan positif atau menyenangkan seperti kebahagiaan dan kegembiraan. Dalam faktor ini juga dipandang sebagai dari sebuah keseimbangan antara perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Individu yang mengalami lebih banyak pengaruh positif dan sedikit pengaruh negatif dipandang sebagai individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

b. Sosial

Individu yang memiliki hubungan interpersonal dikatakan baik dalam menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Menurut penelitian Ramos (2007) menjelaskan bahwa pada remaja di Filipina yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah memiliki hubungan interpersonal yang baik dan harmonis dengan keluarga dan teman sebaya.

c. Kognitif

Penerimaan diri, harga diri, motivasi, dan sikap merupakan hal umum pada kehidupan dan kesulitannya adalah bentuk hal yang penting dalam memahami mengenai kesejahteraan psikologis.

d. Spiritual

Faktor spiritual merupakan hal penting dalam kesejahteraan psikologis. Spiritualitas adalah dikonseptualisasikan sebagai komitmen untuk mencari pencarian yang lebih mendalam dalam hidup dan pengejaran menuju sebuah aktualisasi dan tujuan hidup (Bryant, 2007).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan, latar belakang budaya, kepribadian, faktor demografis, dukungan sosial, afektif, sosial, kognitif dan spiritual.

B. *Problem Focused Coping*

1. **Pengertian *Problem Focused Coping***

Problem focused coping menurut Ramdani dkk (2018) adalah coping yang berfokus pada sebuah penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk dapat mengatasi atau mengubah keadaan yang membuat tertekan. *Problem focused coping* menurut Kahnt dkk (Lazarus & Folkman 1984) merupakan strategi *coping* yang diarahkan pada dua kelompok utama masalah yaitu pada lingkungan dan pada diri sendiri. Pada lingkungan strategi *coping* digunakan untuk dapat mengubah tekanan yang didapat dari lingkungan. Pada diri sendiri diarahkan agar dapat mengubah motivasi, mencari solusi alternatif dan mempelajari keterampilan baru dalam menyelesaikan masalah.

Problem focused coping merupakan usaha-usaha agar dapat mengubah atau menghilangkan sumber *stress* dengan cara menghadapi situasinya secara langsung (Taylor, 2006). Penggunaan *problem focused coping* dapat membantu individu untuk mengurangi depresi yang telah

dialaminya karena usaha-usaha yang dilakukan secara langsung agar dapat mengatasi stresor penyebab depresi (Maurel & Barnaud, 2007).

Menurut Marwing (Yuhanita, dkk, 2016) *problem focused coping* adalah strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan agar dapat menghilangkan atau mengubah sumber *stress*. *Problem focused coping* dapat memungkinkan suatu individu membuat sebuah rencana dan tindakan lebih lanjut dengan berusaha dalam menghadapi kemungkinan yang akan dapat terjadi agar mendapatkan apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya.

Problem focused coping akan cenderung memandang, menilai dan mempersiapkan bahwa individu dengan sumber daya yang dimiliki akan mampu mengarahkannya untuk melakukan suatu tindakan secara langsung dan konstruktif berdasarkan dari masalah yang dihadapinya baik dalam mempertahankan tingkah laku dan juga melakukan suatu tindakan perubahan secara langsung untuk dapat menghadapi masalah yang sedang dihadapinya (Iqramah, dkk, 2018).

Dai & Strenberg (2004) mengungkapkan bahwa *problem focused coping* seringkali digunakan oleh sebagian besar orang dalam mengatasi sebuah masalah dan dianggap efektif untuk mengatasi stres. Namun, individu akan lebih cenderung untuk menggunakan strategi *coping* alternatif apabila sumber stres yang dihadapi tidak jelas, pengetahuan modifikasi terbatas, atau hanya sedikit yang dapat dilakukan individu agar dapat mengurangi *stress*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah bentuk usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi atau mengatasi stress dengan cara langsung atau konstruktif dengan ditujukannya pada situasi yang penuh dengan *stressor* penyebab permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya.

2. Aspek-aspek *problem focused coping*

Menurut Lazarus & Folkman (Nasir & Muhith, 2011) mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *problem focused coping*. Aspek-aspek tersebut antara lain:

- a. *Confrontive coping* : merupakan usaha untuk mengubah sebuah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan pengambilan resiko.
- b. *Seeking social support*: merupakan usaha untuk mendapatkan sebuah kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
- c. *Planful problem focused solving*: merupakan usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan yang hati-hati, analitis, dan bertahan.

Aspek-aspek *problem focused coping* menurut Carver,dkk (1989) adalah sebagai berikut:

- a. *Active coping* yaitu proses dalam mengambil langkah aktif untuk mencoba atau menghilangkan *stressor* yang bertujuan memperbaiki dampaknya. Termasuk dalam langkah secara langsung untuk meningkatkan upaya pengendalian permasalahan secara bertahap.
- b. *Planning* yaitu memikirkan mengenai bagaimana mengatasi stress. Planing melibatkan *coping strategy* sebagai sebuah langkah yang harus dilakukan dan bagaimana cara terbaik dalam mengendalikan masalah tersebut.
- c. *Suppression of competing* yaitu upaya untuk dapat menghindari hal-hal yang dapat mengganggu peristiwa lain.
- d. *Restrain coping* yaitu menunggu kesempatan yang tepat agar dapat mengendalikan diri dan tidak bertindak sebelum waktunya.
- e. *Seeking social support* yaitu mencari saran, bantuan atau informasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *problem focused coping* terdiri dari *confrontive coping*, *seeking social support*, *planful problem focused solving*, *active coping*, *planning*, *suppresion of competing*, dan *restrain coping*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*

Menurut Satria & Saputra (Candra dkk, 2017) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yaitu faktor internal yang dalam keputusan dalam pemilihan coping strategy dan respon yang

digunakan individu dalam menghadapi situasi stres, faktor eksternal adalah ingatan dari berbagai situasi dari keberadaan dukungan sosial.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yaitu :

a. Kesehatan dan Energi (*Health and Energy*)

Kesehatan dan energi merupakan salah satu sumber yang dapat mempengaruhi karena *relevant* dalam mengatasi berbagai bentuk *strategy coping* pada individu dan juga stress. Seperti contoh individu yang lemah, sakit, lelah atau lemah mempunyai energi yang lebih sedikit untuk dikeluarkan dalam mengatasi stress, berbeda dengan orang yang sehat dan kuat lebih banyak energi yang individu punya untuk mengendalikan *stress*.

b. Keyakinan yang positif (*positive beliefs*)

Penilaian diri secara positif merupakan suatu hal yang sangat penting bagi sumber daya psikologis dalam mengatasi stress. Keyakinan yang positif berfungsi sebagai sebuah dasar keinginan dalam mempertahankan upaya *coping* individu untuk menghadapi kondisi yang paling buruk.

c. Kemampuan pemecahan masalah (*problem solving skill*)

Kemampuan pemecahan masalah merupakan kemampuan dalam mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah agar dapat menghasilkan sebuah langkah alternatif, menimbang langkah alternatif, dan menerapkan rencana yang tepat.

d. Keterampilan sosial (*social skill*)

Keterampilan sosial merupakan sumber *coping* yang penting bagi individu karena memiliki peran aktif fungsi sosial untuk adaptasi manusia. Keterampilan sosial merujuk pada kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain dengan cara yang tepat dan efektif.

e. Dukungan sosial (*social support*)

Setiap individu mempunyai teman yang dekat secara emosional, pengetahuan dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mampu mempengaruhi *coping strategy* pada individu untuk mengatasi stress, terapi perilaku dan epidemiologi sosial.

f. Sumber material (*material resources*)

Sumber material mengacu pada uang, barang dan jasa yang dapat dihasilkan apabila membeli dengan uang. Sumber material merupakan hal yang sangat penting bagi *coping strategy*. Secara umum permasalahan keuangan dapat menimbulkan stress individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam *coping strategy* untuk bertindak.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* terdiri dari faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor sosial budaya, faktor internal, faktor eksternal, kesehatan dan energi (*health and energy*), keyakinan yang positif (*positive beliefs*), kemampuan pemecahan masalah (*problem solving skill*), keterampilan sosial (*social skill*), dukungan sosial (*social support*), dan sumber material (*material resources*).

C. Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orang Tua Bercerai

Keluarga merupakan sebuah unit dasar sosial yang terkecil di lingkungan masyarakat yang menentukan sebuah pondasi dari suatu kelompok masyarakat agar dapat menjadi kelompok yang kuat dan juga yang dapat memberikan dampak pada suatu bangsa dan negara yang kuat (Dewi & Widayanti, 2011). Menurut BKKBN (2011) keluarga adalah sebuah unit terkecil dalam masyarakat dari perkawinan yang sah yang terdiri dari suami istri, atau suami istri dan anaknya, atau ayah dengan anaknya, atau juga ibu dengan anaknya. Keluarga merupakan sebuah tempat yang paling penting yang dimana anak memperoleh sebuah dasar

dalam membentuk kemampuannya agar kelak dapat menjadi orang berhasil di lingkungan masyarakat.

Namun, tidak semua keluarga memiliki kondisi lingkungan keluarga yang baik dan orang tua yang utuh dalam keluarga, akan tetapi juga ada keluarga yang tidak utuh akibat dari perceraian orang tua. Perceraian yang terjadi pada suatu keluarga dapat memberikan dampak yang mempengaruhi jiwa dan kondisi anak. Hal ini sesuai dengan Moh Shochib yang menyatakan bahwa perceraian dan perpisahan dapat mengakibatkan hal buruk bagi perkembangan kepribadian anak (Mustiani, 2018). Kondisi anak yang hidup dalam lingkungan keluarga yang bercerai dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis (Hastuti & Kirana, 2021)

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis positif yang ada pada diri individu dengan memiliki tanda ketika dapat menerima dirinya sendiri apa adanya berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, berkapasitas dalam menciptakan suatu hubungan yang harmonis serta positif dengan individu lain, mandiri dalam mengambil sebuah keputusan, memiliki orientasi kehidupan, berhasil dalam tahapan-tahapan perkembangan dalam hidup individu tersebut (Ifidil, dkk, 2020).

Individu yang mempunyai kesejahteraan yang tinggi merupakan individu yang memiliki rasa puas pada hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff.C & Keyes.C, 2008). Kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada individu juga dilatarbelakangi dengan *coping strategy* yang digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalah (Agustang, dkk, 2020). *Coping strategy* digolongkan menjadi dua bentuk yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984)

Menurut G Stainly Hall (Amita, 2018) mengatakan remaja merupakan masa-masa pergolakan yang penuh dengan permasalahan. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan Bakhtiar & Asriani (2015) menunjukkan bahwa *problem focused coping* terbukti efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres pada remaja. Remaja memerlukan *coping strategy* dengan menghadapi masalah secara langsung sehingga *coping strategy* yang tepat adalah menggunakan bentuk *problem focused coping*.

Problem focused coping adalah strategi yang diarahkan secara langsung pada masalah yang dialami individu dan upaya untuk memecahkan masalah (Santrock, 2007). *Problem focused coping* adalah usaha secara langsung untuk melakukan sesuatu secara teratur terhadap kondisi yang menyebabkan individu takut, kondisi yang menuntut adanya perubahan (Hatati, 2012).

Tipe *problem focused coping* biasanya digunakan individu ketika mengalami gangguan, ancaman, atau situasi yang menantang dan dapat berubah. *Problem focused coping* merupakan upaya dalam melakukan sesuatu yang konstruktif mengenai kondisi yang *stressfull* yang membahayakan dan mengancam individu (Taylor, 2009). Tipe *coping* yang digunakan juga disesuaikan pada sumber permasalahan sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan baik (Lazarus & Folkman, 1984).

Untuk mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu diperlukannya *problem focused coping* sebagai prediktor yang dapat memberikan upaya untuk melepaskan berbagai bentuk-bentuk permasalahan, tekanan dan stres yang berlebihan dapat menghambat terjadinya kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu.

D. Hipotesis

Berdasarkan Uraian di atas yang telah disimpulkan oleh peneliti, maka hipotesis yang telah diajukan dan kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis: Adanya hubungan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja orang tua yang bercerai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel, variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dari timbulnya variabel terikat. Selanjutnya, variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab dari akibat adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013).

1. Variabel Bebas : *Problem focused coping*
2. Variabel Terikat : Kesejahteraan psikologis

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang data penelitiannya berupa angka-angka dengan analisis yang menggunakan statistik.

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah individu yang dapat mengevaluasi dan mengelola perasaan atau pengalaman dari hal-hal yang terjadi pada masa lalu maupun yang sedang terjadi yang tidak menyenangkan ataupun menyakitkan pada individu. Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* berdasarkan dari aspek-aspek dari Ryff dan Kayes yang meliputi *self acceptance, personal growth, purpose in life, relation with others, autonomy*.

Semakin tinggi tingkat skor yang diterima, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis suatu individu. Sebaliknya semakin rendah tingkat skor yang diterima, maka semakin rendah juga kesejahteraan suatu individu.

2. *Problem focused coping*

Problem focused coping adalah upaya dari individu dalam mengurangi stres dan permasalahan dengan cara penyelesaiannya secara langsung. *Problem focused coping* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *problem focused coping* berdasarkan dari aspek-aspek Carver dkk (1989) yaitu *active coping, planning, suppression of coping activities, restrain coping, seeking social support*.

Semakin tinggi tingkat skor yang diperoleh, maka semakin baik pula *problem focused coping* suatu individu. Sebaliknya semakin rendah tingkat skor yang diterima, maka semakin rendah juga *problem focused coping* suatu individu.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi dan Kriteria Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga tidak sekedar hanya jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi juga meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari SMA. Karakteristik populasi yang akan digunakan adalah siswa yang memiliki latar belakang orang tua yang bercerai.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari yang ada pada populasi tersebut, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah siswa SMA yang memiliki orang tua bercerai dengan kriteria usia 15-18 tahun.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian tersebut. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah meliputi pengukuran terhadap subjek dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur yang digunakan untuk mengukur hubungan problem focused coping dan kesejahteraan psikologis remaja orang tua yang bercerai. Skala problem focused coping menggunakan skala likert yang mempunyai empat jawaban alternatif yang meliputi sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala kesejahteraan psikologis menggunakan skala likert yang mempunyai enam jawaban alternatif yang meliputi sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Dalam skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya indikator tersebut dibuat sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff & Kayes (1995) yang terdiri dari *self acceptance, personal growth, purpose in life, positive relation with others, autonomy*. Skala yang digunakan adalah Ryff's Psychological Well-Being Scale yang telah dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini berjumlah 42 item yang terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable* dengan 6 pilihan alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai,

sesuai, dan sangat sesuai. Peneliti menggunakan skala ini yang instrumennya telah dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nabila Sakinah. Skala ini telah digunakan oleh Sakinah (2018) dalam penelitiannya untuk mengukur pemaafan dan kesejahteraan psikologis dengan subjeknya adalah difabel tuli dan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,897.

Tabel 1. Blue Print Kesejahteraan Piskologis

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
Otonomi	1,7,25,37	4	13,19,31	3
Penguasaan Lingkungan	2,20,38	3	8,14,26,32	4
Pengembangan Diri	9,21,33	3	3,15,27,39	4
Hubungan Positif	4,22,28,40	4	10,16,34	3
Tujuan Hidup	11,29,35	3	5,17,23,41	4
Penerimaan Diri	6,12,24,42	4	18,30,36	3
Jumlah		21		21
Total			42	

2. Skala *Problem Focused Coping*

Skala *problem focused coping* yang digunakan pada penelitian ini adalah skala yang mengacu pada aspek-aspek *problem focused coping* oleh Folkman & Lazarus (Baqutayan, 2015) yang terdiri dari : *direction action, seeking information, turning to others*. Skala yang digunakan peneliti merupakan skala yang telah disusun oleh Al-rosyidi (2020). Skala ini juga telah digunakan oleh Nur Generasi Hamzah Al-rosyidi dalam penelitiannya untuk mengukur *problem focused coping* dengan *hardiness* dengan subjeknya adalah mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang bekerja dan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* dengan nilai korelasi 0,900. Skala ini terdiri dari 36 pertanyaan. Pada skala ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2. Blue Print Problem Focused Coping

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Direct Action</i>	6	6	12
2	<i>Seeking information</i>	6	6	12
3	<i>Turning to chairs</i>	6	6	12
Total				36

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu tes atau skala dalam melakukan fungsi pengukurannya (Azwar, 2015). Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur yang seharusnya diukur. Valid atau tidaknya suatu pengukuran tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen yang terdapat variabel yang diteliti. Dengan menggunakan kisi-kisi instrumen maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis (Sugiyono, 2013). Peneliti tidak dapat mengevaluasi keputusan tentang validitas atau kesesuaian objek dengan tujuan alat ukur saja, tetapi juga memerlukan persetujuan dari evaluator yang berkualitas atau dapat disebut dengan penilia profesional. Pendapat profesional dalam mengkaji validitas skala penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji daya beda aitem

Uji daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem dapat mampu membedakan antara individu maupun sekelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi aitem adalah sebagai indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem-total. Prinsip kerja yang digunakan sebagai

dasar untuk melakukan seleksi aitem dalam hal ini merupakan memilih aitem-aitem yang fungsi ukurannya selaras atau sesuai dengan fungsi ukur skala sebagaimana yang dikehendaki oleh konstraknya (Azwar, 2015). Pengujian daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution* versi 25 for Windows). Hasil indeks daya beda aitem mengacu pada pedoman yang memiliki batasan mencapai $>0,30$ dapat dikategorikan sebagai daya beda aitem yang tinggi, sedangkan apabila belum dapat memenuhi syarat yang telah ditentukan, maka dapat dipertimbangkan tingkat korelasi aitem menjadi $>0,25$.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang dapat menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi yang disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Reliabilitas memiliki berbagai nama lain seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, tetapi gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Pengukuran yang hasilnya tidak reliabel tidak dapat dikatakan akurat karena konsistensi menjadi syarat sebagai tidak reliabel (Azwar, 2019). Koefisien realibilitas adalah kisaran 0 hingga 1,00. Pengukuran akan semakin reliabel semakin tinggi koefisien realibilitas, yang seharusnya mendekati 1,00 (Azwar, 2018). Pada penelitian ini pengujian reliabilitas menggunakan uji koefisien *alpha cornbrach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution* versi 25 for Windows).

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis remaja orang tua yang bercerai. Analisis data merupakan sebuah metode untuk dapat menganalisis data lalu diambil kesimpulan dan dapat diuji hipotesis (Azwar, 2011). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* yang dibantu dengan program SSPS versi 25.0 for Windows.

BAB IV

METODE PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap pertama yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan sebuah penelitian. Hal ini dilakukan sebagai tujuan dari kelancaran serta keberhasilan dalam penelitian. Penelitian yang sedang dilakukan berhubungan antara *poblem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Kancan penelitian ini dilakukan di 7 SMA/SMK sederajat yang berbeda yaitu SMKN 3 Kudus, SMAN 2 Bae Kudus, SMA Nu Al Ma'ruf Kudus, SMA QT Al Himdayah, SMK Muhammadiyah Undaan Kudus, MA Sunan Prawoto, dan MAS NU Darul Hikam Kudus.

Peneliti memilih subjek dalam penelitian ini dengan beberapa pertimbangan, yaitu:

- a. Siswa-siswi SMA/SMK sederajat yang memiliki orang tua bercerai.
- b. Berusia 15-18 tahun.

2. Persiapan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini telah dipersiapkan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya untuk mencegah terjadinya kesalahan selama penelitian berlangsung. Persiapan yang dilakukan oleh peneliti dimulai dengan membuat surat izin untuk melakukan penelitian di lokasi penelitian yang nantinya akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai syarat untuk melakukan penelitian. Persiapan penelitian yang dilakukan peneliti terdiri dari beberapa bagian yaitu:

a. Perizinan Penelitian

Tahap ini merupakan syarat utama agar dapat melakukan penelitian. Sebelumnya peneliti sudah mencari informasi terkait perizinan untuk melakukan penelitian di sekolah yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian. Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada pihak TU sekolah-sekolah yang telah ditetapkan. Selanjutnya

peneliti diberikan izin penelitian oleh pihak kurikulum dan setelahnya diarahkan kepada BK untuk proses mekanisme penelitian yang dilakukan di sekolah-sekolah tersebut.

b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam penyusunan alat ukur yang akan diteliti diperlukan sebelum penelitian. Peneliti menggunakan dua skala psikologis yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala *problem focused coping*. Pada bagian skala ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang digunakan adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang telah dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff & Kayes (1995) yang terdiri dari *self acceptance, personal growth, purpose in life, positive relation with others, autonomy*. Skala ini berjumlah 42 item yang terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable* dengan 6 pilihan alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Peneliti menggunakan skala ini yang instrumennya telah dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nabila Sakinah. Skala ini telah digunakan oleh Sakinah (2018) dalam penelitiannya untuk mengukur pemaafan dan kesejahteraan psikologis dengan subjeknya adalah difabel tuli dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,897. Penelitian ini menambahkan item sisipan sebanyak 3 item pada skala kesejahteraan psikologis yang bertujuan untuk dapat melihat sejauh mana responden bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner dan pada proses analisis data dilakukan sesuai dengan blueprint. Item sisipan tersebut seperti "Pilih opsi sebagai berikut". Berikut adalah tabel pemberian nomor skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 3. Sebaran aitem skala kesejahteraan psikologis

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
Otonomi	1, 7, 25, 37	4	13, 19, 31	3
Penguasaan Lingkungan	2, 20, 38	3	8, 14, 26, 32	4
Pengembangan Diri	9, 21, 33	3	3, 15, 27, 39	4
Hubungan Positif	4, 22, 28, 40	4	10, 16, 34	3
Tujuan Hidup	11, 29, 35	3	5, 17, 23, 41	4
Penerimaan Diri	6, 12, 24, 42	4	18, 30, 36	3
Jumlah		21		21
Total			42	

2) Skala *Problem Focused Coping*

Skala *problem focused coping* adalah alat ukur yang disusun oleh Al-rosyidi (2020). Skala ini mengacu pada aspek-aspek *problem focused coping* oleh Folkman & Lazarus (Baqutayan, 2015) yang terdiri dari : *direction action, seeking information, turning to others*. Skala ini juga telah digunakan oleh Al-rosyidi (2020) dalam penelitiannya untuk mengukur *problem focused coping* dengan *hardiness* dengan subjeknya adalah mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang bekerja dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* dengan nilai korelasi 0,900. Skala ini terdiri dari 36 pertanyaan. Pada skala ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Penelitian ini menambahkan item sisipan sebanyak 3 item pada skala kesejahteraan psikologis yang bertujuan untuk dapat melihat sejauh mana responden bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner dan pada proses analisis data dilakukan sesuai dengan *blueprint*. Item sisipan tersebut seperti “Pilih opsi sebagai berikut”. Berikut adalah tabel pemberian nomor skala kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. Sebaran aitem skala *Problem Focused Coping*

<i>Aspek Problem Focused Coping</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Tindakan langsung menghadapi masalah	1, 3, 5, 7, 8, 10	2, 4, 6, 9, 11, 12	12
Mengkorek informasi guna mengatasi tekanan	13, 15, 17, 19, 21, 23	14, 16, 18, 20, 22, 24	12
Usaha mencari ketenangan diri	25, 27, 29, 31, 33, 35	26, 28, 30, 32, 34, 36	12
Total	18	18	36

c. Uji Coba Alat Ukur

Tahap uji coba alat ukur adalah tahap dimana peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang dipakai untuk dapat mengetahui kualitasnya. Uji coba ini dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 sampai 12 Juli 2023. Data uji coba yang digunakan menggunakan data penelitian yang sudah terkumpul. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* dengan link <https://forms.gle/nc1TegVxxbDUSbWYA>. Peneliti mengambil subjek yang sesuai dengan kriteria di 7 sekolah yang berbeda yaitu SMKN 3 Kudus, SMA 2 Bae Kudus, SMA Nu Al Ma'ruf Kudus, SMK Muhammadiyah Undaan Kudus, MA Sunan Prawoto dan SMA QT AL Himdayah yang mendapat 159 subjek dengan rincian 52 subjek digunakan untuk uji coba, 104 subjek digunakan sebagai penelitian. Hal ini dilakukan agar dapat melakukan olah data sehingga dapat mengetahui jumlah pada aitem yang dapat digunakan dan aitem yang gugur. Proses dalam pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25,0 for Windows.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem adalah sejauh mana aitem dapat mampu membedakan antara individu maupun sekelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya beda aitem adalah sebagai indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah

konsistensi aitem-total. Alat ukur daya beda aitem memiliki batasan mencapai $>0,30$ dapat dikategorikan sebagai daya beda aitem yang tinggi, sedangkan apabila belum dapat memenuhi syarat yang telah ditentukan, maka dapat dipertimbangkan tingkat korelasi aitem menjadi $>0,25$. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk dapat mengukur kesejahteraan psikologis dan *problem focused coping* yang akan diuji beda daya aitem dan realibilitas. Peneliti menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows* untuk mengukur reliabilitas alat ukur.

1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah aitem 42, didapatkan 39 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 3 aitem yang memiliki daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $r_{x,y} > 0,25$. Kisaran skor pada 42 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai 0,297 sampai 0,668 sedangkan pada 3 aitem dengan daya beda rendah memiliki nilai rentang -0,37 sampai 0,084. Hasil estimasi reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis ini dari 104 subjek yang diambil di lima Sekolah Menengah Atas yang berbeda diperoleh melalui koefisien *alpha cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar 0,920. Skala ini telah digunakan Halim & Dariyo (2016) dalam penelitiannya untuk mengukur *psychological well-being* dengan *lonliness* dengan 405 subjek mahasiswa rantau yang berusia 18-22 tahun. Marbun & Setiawan (2019) menggunakan skala ini dalam penelitiannya perilaku prososial dan *psychological well-being* dengan subjek remaja awal sebanyak 153. Bakti, dkk (2022) juga pernah menggunakan skala dalam penelitiannya mengenai analisis instrumen *psychological well-being* dengan menggunakan 50 subjek. Skala ini juga telah digunakan oleh Maula (2019) dalam penelitiannya mengenai efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis dengan menggunakan 60 subjek pasien

gagal ginjal kronis. Tantri (2021) juga mengujikan skala ini dalam penelitiannya mengenai kepuasan hubungan romantis dalam pernikahan dengan *psychological well-being* dengan subjek 56 pegawai yang menjalani pernikahan jarak jauh, yang terdiri 21 pegawai laki-laki dan 35 pegawai perempuan. Sehingga hal tersebut membuat peneliti memilih untuk tetap mempertahankan keseluruhan aitem.

2) Skala *Problem Focused Coping*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem skala *problem focused coping* dengan jumlah aitem 36 yang diujikan kepada 52 remaja yang memiliki orang tua bercerai didapatkan 28 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 8 aitem yang memiliki daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $r_{x,y} > 0,25$. Kisaran skor pada 28 aitem dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai 0,250 sampai 0,589 sedangkan pada 8 aitem dengan daya beda rendah memiliki nilai rentang 0,85 sampai 0,230. Hasil estimasi reliabilitas pada skala *problem focused coping* ini diperoleh melalui koefisien *alpha cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar 0,831. Skala ini hanya pernah digunakan oleh Al-rosyidi (2020) dalam penelitiannya untuk mengukur *problem focused coping* dengan *hardiness* dengan subjeknya adalah mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga peneliti memilih menggugurkan aitem.

Tabel 5. Sebaran Beda Daya Aitem Skala *Problem focused coping*

Aspek Problem Focused Coping	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Tindakan langsung menghadapi masalah	1,3,5,7,8*,10	2,4,6*,9,11,12	10
Mengkorek informasi guna mengatasi tekanan	13,15,17,19*,20	14,16,18,20,21,22,23,24	10
Usaha mencari ketenangan diri	25*,27*,29,31,33,35	26,28,30,32*,34,36*	8
Total	14	14	28

Keterangan : *) Daya beda aitem rendah/gugur

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 29 Mei 2023 hingga 18 Juli 2023. Sampel penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki orang tua bercerai di 7 SMA/SMK sederajat yang berbeda yaitu antara lain: SMKN 3 Kudus, SMAN 2 Bae Kudus, SMA Nu Al Ma'ruf Kudus, SMA QT Al Himdayah, SMK Muhammadiyah Undaan Kudus, MA Sunan Prawoto dan MAS NU Darul Hikam Kudus. Penelitian langsung dilakukan oleh peneliti dibantu guru dan siswa sekolah-sekolah tersebut. Penelitian ini digunakan dengan menggunakan *google form* dengan link <https://forms.gle/nc1TegVxxbDUSbWYA>.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 159 siswa yang terdiri dari 30 siswa SMKN 3 Kudus, 24 siswa dari SMAN 2 Bae Kudus, 19 dari SMA Nu Al Ma'ruf Kudus, 28 siswa dari SMK Muhammadiyah Undaan Kudus, 20 siswa dari SMA QT Al Himdayah, 23 Siswa dari MAS NU Darul Hikam Kudus dan 15 siswa dari MA Sunan Prawoto. Dari data penelitian yang terkumpul yang mendapat 159 subjek digunakan untuk uji coba alat ukur dan penelitian dengan rincian 52 subjek digunakan untuk uji coba, 104 subjek digunakan sebagai penelitian. Dalam proses analisis data sebanyak 3 subjek menjawab salah pada item sisipan yang terdapat pada skala, sehingga peneliti menggugurkan subjek tersebut dan menggunakan 156 subjek sebagai uji coba dan penelitian. Penggunaan item sisipan bertujuan agar dapat mengetahui siapa saja yang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner atau skala yang dibagikan. Proses mengolah data dilakukan secara statistik dengan menggunakan program SSPS versi 25.0 *for Windows*.

Tabel 6. Demografi Subjek Penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase	Total
1	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	33	31,7%	104
b. Perempuan	71	68,2%		
2	Usia			
	a. 15	6	5,7%	104
	b. 16	31	29,8%	
	c. 17	44	42,3%	
d. 8	23	22,1%		
3	Sekolah			
	SMA Nu Alma'ruf	19	18,2%	104
	SMA QT Al Himdayah	28	26,9%	
	SMK Muhammadiyah Undaan	20	19,2%	
	MA Sunan Prawoto	15	14,4%	
MAS Nu Darul Hikam	22	21,1%		
4	Kelas			
	X	39	37,5%	104
	XI	47	45,1%	
XII	18	17,3%		

C. Analisis Data dan Hasil penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahapan yang dilakukan sebelum melakukan proses analisis data. Prosedur dalam uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian yang ada dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for Windows.

a. Uji Normalitas

Metode *One-Sample Kolmogorv Simrnov* digunakan dalam menentukan apakah distribusi data populasi normal atau tidak normal dengan menggunakan uji normalitas. Data dianggap normal apabila nilainya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dan sebaliknya jika data dianggap tidak normal apabila kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil uji normalitas penelitian ini menggunakan KS-Z dengan taraf signifikansi pada variabel menunjukkan nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 yaitu 0,200 sehingga data residual hasil penelitian yang diperoleh berdistribusi normal ($p > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui dari hubungan linier dan *nonliner* pada variabel yang diteliti. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25.0 *for Windows*. Hasil uji linieritas berdasarkan antara variabel *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis mendapatkan nilai signifikan = $0,216 > 0,05$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis.

2. Uji Hipotesis

Peneliti kemudian melakukan uji hipotesis setelah lulus dalam melakukan uji asumsi. Uji hipotesis ini menentukan apakah variabel *problem focused coping* dan variabel kesejahteraan psikologis terkait. Uji korelasi *Bivariate Pearson* digunakan sebagai metode statistik karena uji asumsi skala *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis memenuhi persyaratan untuk dapat dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan dari hasil uji korelasi memperoleh koefisien korelasi 0,571 dengan taraf nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan positif antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai, sehingga hipotesis diterima. Sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *problem focused coping*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel penelitian dilakukan untuk membantu peneliti memberikan gambaran mengenai nilai-nilai yang diperoleh subjek sehubungan dengan informasi karakteristik yang sedang dipelajari. Penelitian ini secara normatif menggunakan distribusi dalam kategori subjek. Hal ini bertujuan untuk dapat mengelompokkan subjek di berbagai tingkatan dalam masing-masing

variabel yang diungkapkan, terutama pada variabel *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis. Berikut merupakan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ : *Mean* Hipotetik

σ : Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi data skala *problem focused coping*

Skala *problem focused coping* memiliki 28 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan masing-masing aitem diberi skor 1 sampai 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh yaitu sebesar 28 berasal dari (28x1) dan skor tertinggi yaitu 112 berasal dari (28x4). Rentang skor skala sebesar 84 berasal dari (112-28), dengan *mean* hipotetik sebesar 70 berasal dari ((112+28):2) dan standar deviasi hipotetik sebesar 14 berasal dari ((112-28):6).

Deskripsi skor empirik berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar 67, skor maksimum sebesar 103, *mean* sebesar 86,44 dan standar deviasi sebesar 7,514. Dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

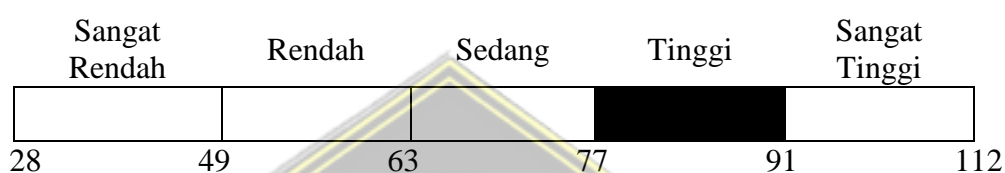
Tabel 8. Deskripsi Statistik skor skala *problem focused coping*

	Skor Empirik	Skor Hipotetik
Skor Minimum	67	28
Skor Maksimum	103	112
<i>Mean</i> (M)	86,44	70
Standar Deviasi (SD)	7,514	14

Berdasarkan uraian di atas, skala *problem focused coping* memiliki *mean* empirik sebesar 86,44, nilai tersebut lebih besar daripada *mean* hipotetik (86,44 > 70). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam kategori tinggi. Berikut merupakan deskripsi data variabel *problem focused coping* berdasarkan dari norma kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik skor skala Problem focused coping

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$91 < X$	Sangat Tinggi	22	21%
$77 < X \leq 91$	Tinggi	68	65%
$63 < X \leq 77$	Sedang	14	13%
$49 < X \leq 63$	Rendah	0	0%
$X \leq 49$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	104	100%

**Gambar 1. Kategori Skor Subjek Pada Skala Problem Focused Coping**

2. Deskripsi data skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis memiliki 42 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan masing-masing aitem diberi skor 1 sampai 6. Skor terendah yang mungkin diperoleh yaitu sebesar 42 berasal dari (42×1) dan skor tertinggi yaitu 252 berasal dari (42×6) . Rentang skor skala sebesar 210 berasal dari $(252 - 42)$, dengan *mean* hipotetik sebesar 147 berasal dari $(252 + 42) : 2$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 35 berasal dari $((252 - 42) : 6)$.

Deskripsi skor empirik berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum sebesar 116, skor maksimum sebesar 242, *mean* sebesar 183,086 dan standar deviasi sebesar 27,038. Dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik skor skala kesejahteraan psikologis

	Skor Empirik	Skor Hipotetik
Skor Minimum	116	42
Skor Maksimum	242	252
<i>Mean</i> (M)	183,086	147
Standart Deviasi (SD)	27,038	35

Berdasarkan uraian di atas, skala kesejahteraan psikologis memiliki *mean* empirik sebesar 183,086, nilai tersebut lebih besar daripada *mean* hipotetik ($183,086 > 147$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam kategori tinggi. Berikut merupakan deskripsi data variabel kesejahteraan psikologis berdasarkan dari norma kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik skor skala kesejahteraan psikologis

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$199,5 < X$	Sangat Tinggi	33	32%
$164,5 < X \leq 199,5$	Tinggi	42	40%
$129,5 < X \leq 164,5$	Sedang	26	25%
$94,5 < X \leq 129,5$	Rendah	3	3%
$X \leq 94,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	104	100%



Gambar 2. Kategori Skor Subjek Pada Skala Kesejahteraan Psikologi

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologi remaja yang memiliki orang tua bercerai. Berdasarkan dari uji hipotesis menggunakan *product moment* dan *karl pearson* menunjukkan nilai korelasi koefisien sebesar 0,571 dengan taraf nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasil yang telah didapat tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Hasil koefisien determinasi sebesar 0,326 maka sumbangan efektif variabel *problem focused coping* sebesar 32,6% sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Hasil penelitian ini memberikan hasil yang sama dengan penelitian-penelitian terdahulu. Berdasarkan dari penelitian (Oktaji & Indrajati, 2021)

menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi koping dan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT . Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dan *problem focused coping* pada remaja memiliki korelasi yang positif dengan nilai korelasi 0,237; $p=0,001$ dan 0,181; $p= 0,050$. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi koping, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Pradita (2017) dalam penelitiannya mengenai *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis dengan subjek ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap berusia 20-50 tahun berjumlah 70. Penelitian ini diperoleh nilai korelasi product moment sebesar $r_{xy} = 0,728$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap, maka semakin tinggi *problem focused coping* semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) juga menyatakan bahwa individu akan cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah jika menilai dari masalah yang dihadapinya dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Strategi koping yang dilakukan pada individu dapat berbeda dengan mempertimbangkan faktor personal dan situasinya.

Berdasarkan dari data hasil penelitian pada variabel *problem focused coping* menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki tingkat termasuk pada kategori baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai dengan baik dalam melakukan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi kondisi dalam keadaan tertekan. Individu juga dalam menemukan atau menganalisis masalah yang membuat individu dalam kondisi tertekan dengan menghasilkan sebuah cara atau rencana agar masalah yang membuat kondisi tertekan dapat terkendali dengan baik.

Berdasarkan dari hasil data penelitian pada variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja yang memiliki

orang tua bercerai memiliki tingkat pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai dapat dengan baik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat membantu atau mengurangi permasalahan maupun tekanan yang sedang dihadapi. Kesejahteraan psikologis yang cukup baik dimiliki individu juga dipengaruhi dengan adanya faktor-faktor yang berfungsi positif seperti usia, jenis kelamin, status ekonomi, budaya, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik yang terpenuhi menyebabkan adanya kesejahteraan psikologis yang meningkat.

Penelitian ini ini dilakukan bertujuan untuk menguji hubungan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Dari temuan-temuan yang dijelaskan di atas menunjukkan korelasi positif antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang memiliki orang tua bercerai.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak melakukan proses *screening* mengenai berapa lama orang tua remaja yang sudah bercerai, sehingga peneliti tidak memiliki data berapa lama orang tua remaja yang sudah bercerai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk dapat melihat hubungan antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai. Berdasarkan dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa ada hubungan positif antara *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai, dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja yang orang tua bercerai.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Diharapkan bagi remaja yang memiliki orang tua bercerai agar dapat mengelola segala permasalahan yang dapat memicu stres muncul, karena dengan dapat mengelola dan mengendalikan permasalahan yang dianggap menekan dan mengganggu dalam diri dapat dikelola dengan baik yang sehingga membuat diri memiliki kepuasan hidup dan remaja yang memiliki orang tua bercerai juga dapat menjalani hidup yang lebih baik lagi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mempersiapkan proses sebelum penelitian dengan matang sehingga tidak akan memakan waktu yang lama dalam proses pengumpulan data. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan subjek yang lain sebagai penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Batasan dan Pengertian MDK*. (2011). Dipetik November 20, 2022, dari aplikasi,bkkbn.go.id: [http://aplikasi,bkkbn.go.id: http://aplikasi,bkkbn.go.id/mdk/BatasanMDK.aspx](http://aplikasi,bkkbn.go.id/mdk/BatasanMDK.aspx)
- Badan Pusat Statistik*. (2022). Diambil kembali dari Jumlah Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk (Pasangan Nikah), 2018-2021.
- Perkawinan dan Perceraian*. (22, Maret 23). Dipetik November 16, 2022, dari bkpp.kulponprogokab.go.id.
- Al-rosyidi, N. G. (2019). Hubungan antara problem focused coping dengan hardiness pada mahasiswa di universitas islam sultan agung semarang yang bekerja. *Skripsi*.
- Azani. (2012). Gambaran psychological well-being mantan narapidana. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2).
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Realibilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakhtiar, M., & Astriani. (2015). Efektifitas problem focused coping dan emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stress pada siswa di sma negeri baru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Konseling*, 5(2), 69-82.
- Bouteyre, E., Maurel, M., & bernaude, J. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in france: the tole of coping and social support. *Stress and health*, 23(2), 93-99.
- Candra, I. W. (2017). *Psikologi landasan keilmuaan praktik keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Carver, C., & Weintraub, J. (1989). Assaing coping strategies: a theorytically based approach. *Journal of Persobality and Social Psychology*, 56(2), 267-183.
- Dagun, S. M. (2022). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dai, D., & Strenberg, R. (2004). *Motivation, emotion, and cognitian*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik : panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia sd, smp, dan sma*. Bandung: Rosda Karya.
- Dewi, K. S., & Widayanti, C. G. (2011). Gambaran makna keluarga ditinjau dari status dalam keluarga, usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan (studi pendahuluan). *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 163-172.
- Dhara, D., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and psychological well-being in old age. *Journal Psycology Psychonter*, 3(1), 117.
- Dianada, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116-133.
- Febyanti, H., & Fachrial, L. (2022). Hubungan problem focused coping dengan kecemasan menangani covid-19 pada perawat rs rujukan. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 9-15.
- Friedman, M. M. (1998). *Keperawatan keluarga teori dan praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarasa, Y. S. (2003). *Psikologi untuk muda mudi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh perceraian orang tua bagi psikologis anak. *Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 2(1), 17-24.
- Hastuti, I. B., & Kirana, D. (2021). Kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami broken home. *Jurnal JIKI*, 14(2), 2657-0076.
- Hastuti, I. B., & Kirana, D. (2021). Kesejahteraan psikologis yang mengalami broken home. *Jiki*, 14(2), 60-67.
- Hidayati, K., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-144.
- Hutapea, B. (2011). Terpenjara dan bahagia?: psychological well-being pada narapidana ditinjau dari karakteristik kepribadian. *PESAT Universitas Gunadarma*, 4, 143-149.
- Hyoscyamina, D. e. (2011). Peran keluarga dalam membangun karakter anak. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 144-152.
- Ifdil, Indah, P. S., & Sheila, V. P. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broekn home. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35-44.

- Iqramah, N., Nurhasanah, & Nurbaity. (2018). Strategi coping (problem focused coping dan emotional focused coping) dalam menghadapi stres pada mahasiswa penyusun skripsi fkip universitas syariah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 75-83.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32).
- Jamiah, Y. (2012). Pembiasaan sikap positif dalam membangun karakter mahasiswa melalui pembelajaran matematika. 982-988.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mawarपुरy, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis : studi meta analisis. *Psycho idea*(1), 38-47.
- Meiriana, A. (2016). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi bercerai. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 396-406.
- Monks, d. (2006). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46-52.
- Mustiani, W. (2018). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa*, 10(2), 322-354.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwana, d. (2017). Analisis faktor yang berubah dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di sma negeri 8 kendari tahun 016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 84-93.
- Pradita, R. E. (2017). Hubungan antara problem focused coping dengan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang memiliki suami berpenghasilan tidak tetap. *Skripsi*.

- Rahman, H. a. (2014). Pola pengasuhan anak yang dilakukan oleh single mother. *Jurnal Ilmiah*.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(2), 97-106.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Pesonality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Sage Journal*, 4(4).
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (Jilid 1 Edisi kesebelas ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarastika, P. (2014). *Buku pintar tampil percaya diri*. Yogyakarta: Araska.
- Seligman. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi*. (T. Eva Yulia Nuknman, Penyunt.) Jakarta: PT Mizan Pustaka.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental : konsep cakupan dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology* (10 ed.). New York: Mc-Graw-Hill Education.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (10 ed.). New York: Mc-Graw-Hill Education.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi stress dan depresi*. Ygyakarta: Oryza.
- Wardhana, W. (2022, Juli 22). *Angka perceraian di smarang meningkat tajam sejak pandemi covid-19*. Dipetik November 16, 2022, dari Dari jateng.inews.id.
- Wedyaningrum, P. (2013). Psychological well-being pada remaja yang orang tua bercerai. *Jurnal Online*, 1(2).
- Wiyono, A., & Partini. (2019). Problem solving mahasiswa broken home. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Yani, R. R. (2020). Hubungan antara probelm focused coping dengan reseliansi pada residen adiksi di rumah sakit ketergantungan obat (rsko). *Skripsi*.

- Yuhanita, N., Indiati, & Kurniati, A. (2016). Strategi menghadapi stress saat menyusun sripsi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas muhamadiyah magelang. *Jurnal Bimbingan dan konseling*, 1(1), 15.
- Yusuf, M. D. (2022, Juli 18). *Angka perceraian di kota semarang capai 1774 kasus*. Dipetik November 16, 2022, dari Kompas.com.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zuraidah. (2016). Analisis perilaku remaja dari keluarga broken home. *Kognisi Jurnal*, 1(1), 52-63.

