

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING BERFOKUS PADA  
MASALAH DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
PADA REMAJA YANG KEHILANGAN PERAN AYAH  
DI KECAMATAN JEPARA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

**Madyaratri Hastaning Wulandari**

**30702100119**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA REMAJA YANG KEHILANGAN PERAN AYAH DI KECAMATAN JEPARA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Madvaratri Hastaning Wulandari**

**30702100119**

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

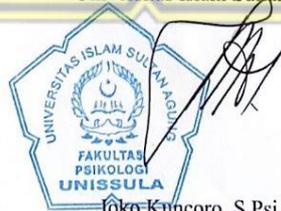
20 Mei 2025

Semarang, 20 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

NIK. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

## Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Kehilangan Peran Ayah di Kecamatan Jepara

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Madyaratri Hastaning Wulandari**

**30702100119**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 28 Mei 2025

#### Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
2. Dr. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

#### Tanda Tangan



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

Semarang, 28 Mei 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**IDN. 210799001**

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Madyaratri Hastaning Wulandari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya 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 tertulis/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, 17 Mei 2025

Yang Menyatakan



**Madyaratri Hastaning Wulandari**

## PERSEMBAHAN

### **Karya ini saya persembahkan kepada,**

*Pertama untuk Alm. Sukamto, seorang yang bisa saya sebut ayah yang paling saya rindukan dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, menyelesaikan tugas akhir dengan judul yang terinspirasi dari beliau. Engkaulah cinta pertama saya, terima kasih ayah sudah mengantarkan saya berada di dunia ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa kau temani.*

*Ibu Hartini, pintu surgaku yang biasa saya panggil bunda, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik saya. Terima kasih kepada Ibu Hartini tetap bertahan sekuat ini dan sejauh ini dalam membesarkan saya. Terima kasih untuk setiap tetes keringat dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik untuk saya, mengusahakan segala kebutuhan saya, membimbing, mendidik, dan memberikan kasih sayang yang tulus, serta dukungan dan doa untuk saya dalam keadaan apapun agar saya tetap bertahan sampai saat ini. Penulis sangat paham betapa beratnya hidup sebagai ibu tanpa kehadiran ayah. Terima kasih sudah menjadi alasan saya untuk tetap kuat selama ini.*

*Dosen Pembimbing saya, Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., Psi yang penuh dengan kesabaran dalam membimbing saya, memberikan nasihat, ilmu, dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.*

*Dosen Wali saya, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa membimbing saya selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sehingga saya dapat berada di titik menyelesaikan tugas akhir ini yaitu skripsi.*

*Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah menjadi bagian berharga dalam menuntut ilmu.*

## MOTTO

*“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

*“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

(QS. Al-Baqarah 2:286)

*“Sesibuk apapun kamu, jangan lupa sholat”*

(Bunda)

*“Musibah akan mengecil jika dirahasiakan, membesar jika dikeluhkesahkan, merumit jika diumbar ke manusia, dan terurai jika diadukan kepada Allah”*

(Salim A. Fillah)

*”Broke her heart, PTSD, hold his chest, let it breathe”*

(The Weeknd)

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Problem Focused Coping* pada Remaja yang Kehilangan Peran Ayah di Kecamatan Jepara”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan program studi *Strata-1* (S-1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Tidak lupa, shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., serta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman semoga kita kelak mendapatkan syafa’at Beliau di *Yaumul Qiyamah* nanti. Nabi yang menjadi suri teladan dalam berpikir, bertindak, dan berakhlak mulia, serta inspirasi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari, dalam proses penulisan ini banyak kendala dan hambatan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi secara moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melalui segala proses yang terasa sulit menjadi mudah. Akhirnya, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik penelitian.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si., 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 Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali yang senantiasa membimbing saya selama berkuliah dan proses akademik di UNISSULA.

4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Bapak dan ibu staff TU Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.
6. Bapak Camat Jepara beserta staff jajarannya, yang telah membantu dalam melakukan penelitian di Kecamatan Jepara.
7. Teman-teman semua yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian saya.
8. Ibu Hartini, yang biasa saya panggil bunda, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik saya. Terima kasih kepada Ibu Hartini tetap bertahan sekuat ini dan sejauh ini dalam membesarkan saya. Terima kasih untuk setiap tetes keringat dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik untuk saya, mengusahakan segala kebutuhan saya, membimbing, mendidik, dan memberikan kasih sayang yang tulus, serta dukungan dan doa untuk saya dalam keadaan apapun agar saya tetap bertahan sampai saat ini. Terima kasih sudah menjadi alasan saya untuk kuat selama ini.
9. Alm. Sukamto, seorang yang bisa saya sebut ayah yang paling saya rindukan dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini penulis sudah berada ditahap ini, menyelesaikan tugas akhir dengan judul yang terinspirasi dari beliau. Engkaulah cinta pertama saya, terima kasih ayah sudah mengantarkan saya berada di dunia ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang sendiri tanpa kau temani.
10. Sahabat-sahabat keren saya, Feby, Kayla, Pipit, Fardhila, yang selalu mendengarkan keluh kesah saya, menghibur saya, memberikan dukungan dan semangat kepada saya selama menjalani perkuliahan dan membantu penulis ketika mengalami kesulitan. Terima kasih sudah mewarnai hidup dengan berbagai pengalaman baru, pengetahuan baru, dan hal-hal baru lainnya yang belum pernah saya rasakan. Semoga pertemanan yang keren ini tidak akan pernah berakhir.
11. Teman-teman kelas B 2021 yang menciptakan pengalaman baru selama perkuliahan saya.

12. Teman-teman angkatan 2021, yang telah memberikan kebahagiaan dan suasana baru selama perkuliahan.
13. Pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan yang kalian berikan, semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan membalas kebaikan kalian semua.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri, saya sangat berterima kasih kepada diri saya sendiri karena mampu bertahan sejauh ini dan sekuat ini. Mampu mengendalikan diri dan sudah berusaha keras sejauh ini. *I love my self.*

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

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 17 Mei 2025

**Madyaratri Hastaning Wulandari**  
30702100119

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kesejahteraan Psikologis.....	8
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	8
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	9
3. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	13
B. Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	17
1. Pengertian Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	17
2. Aspek-Aspek Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	18
C. Hubungan Antara Strategi Koping Berfokus pada Masalah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Kehilangan Peran Ayah .....	20
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22

A. Identifikasi Variabel .....	22
B. Definisi Operasional .....	22
1. Kesejahteraan Psikologis .....	22
2. Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel .....	24
3. Teknik Pengambilan Sampling.....	24
D. Metode Pengumpulan Data .....	24
1. Skala Kesejahteraan Psikologis .....	24
2. Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah .....	25
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas .....	26
1. Validitas .....	26
2. Uji Daya Beda Aitem.....	26
3. Reliabilitas .....	26
F. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Orientasi Kencah Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	28
1. Orientasi Kencah Penelitian.....	28
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	29
3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	32
4. Penomoran Ulang .....	34
B. Pelaksanaan Penelitian .....	36
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	37
1. Uji Asumsi .....	37
2. Uji Hipotesis .....	38
D. Deskripsi Variabel Penelitian .....	38
1. Deskripsi Data Skor Skala Kesejahteraan Psikologis.....	38
2. Deskripsi Data Skor Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	39
E. Pembahasan .....	40
F. Kelemahan Penelitian .....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan Penelitian.....	43
B. Saran .....	43
1. Bagi subjek .....	43
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	48

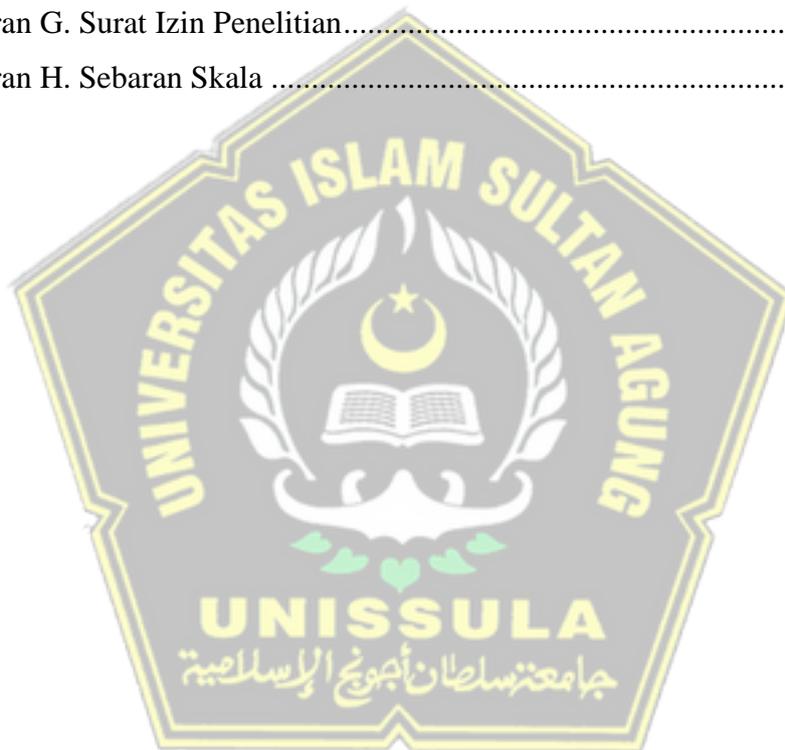


## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Remaja Kehilangan Peran Ayah .....	23
Tabel 2. <i>Blue Print</i> skala kesejahteraan psikologis.....	25
Tabel 3. <i>Blue Print</i> skala strategi koping berfokus pada masalah.....	25
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis ( <i>Try Out</i> ) .....	30
Tabel 5. Sebaran Aitem Strategi Koping Berfokus pada Masalah ( <i>Try Out</i> ) .....	31
Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	33
Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	34
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesejahteraan Psikologis .....	35
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah.....	35
Tabel 10. Data Demografi Subjek Penelitian.....	36
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 12. Norma Kategori Skor .....	38
Tabel 13. Deskripsi Skor pada Skala Kesejahteraan Psikologis .....	39
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis .....	39
Tabel 15. Deskripsi Skor pada Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah ...	40
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah ...	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	48
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	61
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	69
Lampiran D. Skala Penelitian .....	74
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	89
Lampiran F. Analisis Data .....	104
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran H. Sebaran Skala .....	108



**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING BERFOKUS PADA  
MASALAH DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
PADA REMAJA YANG KEHILANGAN PERAN  
AYAH DI KECAMATAN JEPARA**

**Madyaratri Hastaning Wulandari**

*Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung*

[\*madyaratri.hasta@gmail.com\*](mailto:madyaratri.hasta@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah di Kecamatan Jepara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang kehilangan peran ayah di Kecamatan Jepara dengan total populasi sebesar 248 dan sampel penelitian berjumlah 104. Sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 40 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,919. Skala strategi koping berfokus pada masalah terdiri dari 44 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,903. Teknik analisis data menggunakan korelasi non parametrik. Hasil analisis Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi  $\rho = 0,724$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi strategi koping berfokus pada masalah maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan sebaliknya semakin rendah strategi koping berfokus pada masalah maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka hipotesis yang diajukan telah diterima.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis, strategi koping berfokus pada masalah, remaja kehilangan peran ayah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING  
AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN ADOLESCENTS  
WHO LOST THEIR FATHER IN JEPARA SUB-DISTRICT**

**Madyaratri Hastaning Wulandari**

*Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University*

[madyaratri.hasta@gmail.com](mailto:madyaratri.hasta@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between problem focused coping and psychological well-being in adolescents who lose the role of father in Jepara District. This study used quantitative methods. The population in this study were adolescents who lost the role of father in Jepara District with a total population of 248 and a research sample of 104. The sampling used was cluster random sampling. The measuring instruments in this study used two scales. The psychological well-being scale consists of 40 items with a reliability coefficient of 0.919. The problem focused coping scale consists of 44 items with a reliability coefficient of 0.903. The data analysis technique uses non-parametric correlation. The results of Spearman's Rho analysis showed a relationship between problem focused coping and psychological well-being with a correlation value of  $\rho = 0.724$  with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the problem focused coping, the higher the psychological well-being and conversely the lower the problem focused coping, the lower the psychological well-being. Based on the results of this study, the proposed hypothesis has been accepted.*

**Keywords:** *psychological well-being, problem focused coping, adolescent father loss*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa yang menghubungkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock J. W., 2014). Remaja dan dewasa mempunyai aspek positif yang saling mendekati, jika dilihat dari segi teoritis remaja berada pada transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Gao & McLellan, 2018). Proses dari pengembangan perilaku dari anak-anak ke dewasa secara positif dapat dicerminkan melewati peran keluarga yang saling melengkapi dan harmonis dalam pengembangan perilaku (Jamiah, 2012).

Pada realitanya tidak seluruh keluarga mampu saling melengkapi dan harmonis karena peran ayah dalam keluarga hilang atau tidak ada yang membuat keluarga tidak utuh dan mengalami ketidakseimbangan peran orang tua antara ibu dan ayah di keluarga. Menurut UNICEF, 20,9% anak-anak di Indonesia tidak memiliki ayah pada tahun 2021, artinya sekitar 2.999.577 anak tidak memiliki sosok ayah. Hal ini dapat disebabkan oleh perceraian, kematian, atau ayah yang bekerja jauh dari keluarga. Tidak seluruh anak mampu merasakan kehadiran seorang ayah jika masih minimnya pengasuhan dari ayah yang diberikan kepada anak (Arsyia Fajarrini & Umam, 2023).

Kehilangan peran ayah adalah tidak adanya peran dan figur ayah dalam kehidupan anak baik secara fisik maupun psikologis. Seorang individu bisa termasuk dalam kategori kehilangan peran ayah yaitu ketika tidak mempunyai ayah dan tidak memiliki hubungan ayah (Arsyia Fajarrini & Umam, 2023). Kehilangan peran ayah adalah suatu pengalaman emosional yang memiliki pikiran dan perasaan kurangnya kasih sayang dan kedekatan dari pihak ayah disebabkan ketidakterlibatan secara emosional, psikologis, dan fisik dalam proses pengasuhan anak. Kondisi kehilangan peran ayah tentunya kondisi yang tidak diinginkan dalam pola asuh pengembangan anak.

Pusat Penelitian Kebijakan, Balitbang, dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyampaikan bahwa pola asuh anak di Indonesia masih dilakukan oleh ibu sebanyak 66,7% dan survey yang dilakukan bulan April-Mei 2020 di 34 provinsi. Fakta yang sesungguhnya dari dampak kehilangan peran ayah dapat menyebabkan anak perempuan mencari seorang laki-laki lain yang sebaya atau lebih tua untuk memenuhi kebutuhan akan peran pengayom dan pelindung (Ni'ami, 2021). Di dalam Islam, ayah merupakan posisi yang paling penting dalam rumah tangga. Ayah merupakan kepala keluarga dan pemimpin rumah tangga, memiliki tanggung jawab penuh dengan seluruh anggota keluarga, dan akan diminta pertanggung jawabannya oleh Allah SWT (Zarkasyi & Badri, 2023).

Peristiwa kehilangan peran ayah lebih banyak disebabkan oleh pengasuhan budaya patriarki, bahwa dalam proses pengembangan anak ditanggung oleh ibu dan tidak seharusnya ayah terlibat dalam proses mengasuh anak. Hal ini memiliki pengaruh terhadap pengasuhan anak (Asfari, 2022). Individu yang mengalami kehilangan peran ayah dapat ditandai dengan sulit mengontrol emosi, kurang memiliki percaya diri, tidak mudah mengutarakan perasaan yang dirasakan, dan kurang mampu menjalin hubungan sosial dengan individu lain (Azis & Alwi, 2024). Kehilangan peran ayah dapat menimbulkan perasaan kehilangan arah dan kebingungan karena merasa tidak ada yang menjadi panutan, sering merasa panik dan cemas secara tiba-tiba, dan kurang mendapatkan perhatian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sari (2017) menunjukkan bahwa remaja yang kehilangan peran ayah akan mudah terpengaruh oleh pendapat individu lain dan memiliki perasaan tertekan dengan tuntutan keluarga yang menyebabkan tidak bahagia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kehilangan peran ayah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu bentuk kesejahteraan yang penting dalam proses pengembangan remaja dan menyebabkan emosi yang lebih positif yang mampu menumbuhkan kebahagiaan hidup dan rasa kepuasan, sehingga dapat mengurangi perilaku negatif, seperti yang ditemukan oleh Akhtar & Boniwell (2010) mengungkapkan kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan rasa positif,

merasakan kepuasan hidup, merasakan kebahagiaan, dan mengurangi depresi.

Kesejahteraan psikologis yang rendah menimbulkan ketidakpuasan akan diri sendiri dan merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi dalam kehidupan masa lalu dikarenakan tidak menghargai apa yang telah dimiliki (Ryff & Keyes, 1995). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri, seperti menerima dan mengakui aspek positif dan negatif dalam hidupnya baik di masa sekarang ataupun masa lalu (Ryff, 1995).

Dalam kesejahteraan psikologis, remaja menganggap hal terpenting dalam hidupnya adalah mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi dibandingkan kesejahteraan fisik. Kesejahteraan psikologis dianggap hal yang penting diperhatikan karena kesejahteraan psikologis adalah sumber dari berbagai tekanan dalam lingkungan keluarga ataupun lingkungan masyarakat. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu Oktamia (2022) yang mengungkapkan dalam hasil penelitian dengan 122 subjek menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sangat tinggi sebesar 58,2% (71 subjek). Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis kategori tinggi 36,9% (45 subjek). Remaja dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah 4,9% (6 subjek) dan tidak ada remaja dengan kesejahteraan psikologis yang sangat rendah.

Masalah kesejahteraan psikologis juga dialami oleh remaja di Kecamatan Jepara yang terbukti dengan hasil wawancara. Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap salah satu remaja berinisial AM di Kecamatan Jepara.

*“ Karena aku ditinggal ayahku dari kecil dan pas kecil aku belum kerasa dampak apa apa, tapi pas gede ini aku ngerasa kesulitan apalagi dalam hal ekonomi karena aku kan cowo dan ga ada yang membimbingku ke jalan yang benar dalam bekerja jadinya pas gede aku kesulitan sendiri, dari kecil aku ga ada sosok ayah jadi pas gede ini aku ngasih tameng ke diriku sendiri lebih keras ke orang lain maksudku aku menjaga jati diri dan aku defend diriku soalnya dari kecil ga ada yang melindungi. Mungkin kalo masih ada ayah pasti ada yang ngasih arah sama bimbingan ke jalan yang benar.”*

Wawancara kedua dilakukan pada salah satu remaja berinisial TP di Kecamatan Jepara.

*“ Pas ayahku meninggal, itu salah satu masa tersulit dalam hidupku, terutama secara emosional. Kehilangan ayah dalam hidupku benar-bener ngebuat aku merasa duka terdalam sampe sekarang, emosiku jadi gak stabil dan kadang aku ngerasa bersalah kayak andai pas itu aku ngelarang ayahku pergi mungkin sampe saat ini ayahku masih bareng sama aku. Perasaan takut ditinggalkan jadi trauma, aku sering ngerasa panik dan cemas tiba-tiba, dan kadang ngerasa sedih terus-menerus tanpa sebab. Setelah kepergian ayah, hidupku terasa hampa dan kosong sering ngerasa bingung dan gak tau arah hanya berjalan tanpa tujuan yang jelas, dulu ngerasa excited sekarang jadi mati rasa dan kehilangan energi untuk melakukan apapun. ”*

Wawancara ketiga dilakukan pada remaja yang berinisial AA di Kecamatan Jepara.

*“ Secara keseluruhan yang aku rasakan setelah ayahku meninggal menurutku sekarang aku banyak kebingungan untuk menjalani hari-hari karena kurangnya sosok ayah, aku kurang dapet perhatian dan didikan dari ayahku jadinya sekarang sering memendam masalah dan sering overthinking. ”*

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa narasumber dapat disimpulkan bahwa remaja yang kehilangan peran ayah mengalami emosi yang tidak stabil, perasan takut ditinggalkan, sering panik dan cemas, sedih tanpa sebab, merasa bingung dan tidak tahu arah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah rendah.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, salah satunya adalah koping (Basaria *et al.*, 2024). Koping adalah upaya kognitif yang berfungsi mengolah tekanan dari eksternal dan tekanan internal yang sudah termasuk kategori membebani atau melebihi kapasitas kemampuan yang dialami pada individu Lazarus & Folkman dalam Maryam (2017). Koping yang efisien dilakukan adalah individu bisa melakukan penerimaan keadaan yang berat dan tidak khawatir dengan tekanan yang tidak mampu dikendalikan (Ismiati, 2015). Koping dibagi menjadi dua yaitu penanganan berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan penanganan berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Dalam penelitian ini lebih difokuskan pada penanganan berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Penanganan berfokus pada masalah adalah strategi koping yang memiliki tujuan menghadapi dan mencari inti permasalahan dengan mencari tahu strategi

baru untuk mengurangi stress yang dialami. Penanganan berfokus pada masalah penting dalam kehidupan sehari-hari untuk individu yang sedang mengalami permasalahan dan dengan menerapkan penanganan berfokus pada masalah akan mengatasi secara langsung masalah-masalah yang terjadi (Hanifah Mega Febyanti & Lia Aulia Fachrial, 2022). Penelitian yang diperoleh Bouteyre & Maurel M. (2007) mendapatkan bahwa penanganan berfokus masalah berkorelasi negatif dengan depresi. Penggunaan penanganan berfokus masalah dapat membantu individu dalam menghadapi stress atau depresi dikarenakan mampu mengatasi *stressor* penyebab depresi. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat penanganan berfokus masalah maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Pujiati (2024) yang berjudul “Hubungan antara Strategi Koping dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) pada Generasi Z” dengan menggunakan 200 subjek penelitian dengan kriteria mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara strategi koping dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat strategi koping maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Basaria (2024) yang berjudul “Peran Strategi Koping Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dalam Masa Pandemi COVID-19” yang menggunakan 307 subjek penelitian dengan kriteria mahasiswa aktif dengan usia 18 sampai 25 tahun berdomisili Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19.

Penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Oktoji & Indrijati (2021) yang mengangkat tentang “Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga” yang menggunakan 45 subjek penelitian yang terdiri dari 9 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 36 subjek berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini ditemukan ada hubungan positif dari strategi koping dengan kesejahteraan psikologis remaja yang

mengalami kekerasan dalam rumah tangga, artinya semakin tinggi penggunaan strategi koping maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga.

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu menggunakan strategi koping umum dan populasi penelitian yang digunakan, subjek penelitian, dan lokasi penelitian. Pada penelitian ini menggunakan strategi penanganan berfokus masalah (*problem focused coping*) dengan populasi pada remaja yang kehilangan peran ayah.

Berdasarkan hasil uraian di atas, penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai kebenaran dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Strategi Koping Berfokus pada Masalah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Kehilangan Peran Ayah”. Penulis ingin melakukan penelitian di Kabupaten Jepara dan menggunakan subjek remaja sebagai sampel penelitian.

### **B. Rumusan Masalah**

Pertanyaan yang dapat diajukan di penelitian ini dirumuskan sebagai: “Apakah ada hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain:

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dan penelitian teoritis ilmu psikologi, serta untuk lebih memahami hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah.

- b. Diharapkan penelitian ini menjadi tolak ukur bagi peneliti lain yang membutuhkan informasi terkait hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi untuk pemahaman mengenai hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah sehingga dapat mengimplementasikan. Penulis mengharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang psikologis



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesejahteraan Psikologis

##### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) adalah kemampuan individu untuk menerima keadaan yang dialami, mempunyai hubungan yang positif terhadap orang lain, memiliki kemampuan menghadapi tekanan lingkungan dengan mandiri, mempunyai keahlian mengontrol dan menguasai lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan.

*Psychological Well-Being Theory* atau yang sering disebut juga teori *Multidimensional Model of Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1995) menyebutkan bahwa individu mampu membuat keputusan sendiri, dapat mengelola kehidupan untuk memenuhi kebutuhan, memiliki keinginan untuk terus berkembang, mampu membangun relasi yang hangat dan penuh empati, memiliki arah dan makna kehidupan, hingga memiliki kemampuan untuk menerima diri termasuk menerima kelebihan dan kekurangan. Hal tersebut mencerminkan pada keadaan psikologis sehat yang terdapat dalam teori Ryff (1995).

Kesejahteraan psikologis memiliki dua konsep yang berbeda. Konsep yang pertama menurut Ryff & Keyes (1995) adalah keahlian atau kemampuan membedakan perasaan negatif dan positif, sehingga mampu menyeimbangkan kebahagiaan pada kedua perasaan negatif dan positif. Pada konsep ini lebih berfokus kepada usaha memperoleh kesenangan, kepuasan, kenikmatan, dan menghindari rasa sakit. Pada konsep ini kesejahteraan psikologis diukur dari kepuasan hidup kehadiran perasaan positif dan ketidakhadiran perasaan negatif. Konsep yang kedua lebih mengutamakan kepuasan hidup sebagai salah satu keutamaan dari kesejahteraan.

Ryff & Keyes (1995) menyebutkan kesejahteraan psikologi lebih menuju pada konsep kedua yang dimana kebahagiaan bersifat *eudemoni*.

Konsep kedua menjelaskan terkait penerimaan diri secara penuh, memiliki hubungan yang positif dengan individu lain, berkembang di lingkungan yang positif, dan memiliki kebahagiaan atas kepuasan hidup. Konsep kedua mendefinisikan tentang kesejahteraan psikologis akan terwujud jika individu menjalani hidup yang sejalan dengan keinginan dirinya (*the true self*).

Kesejahteraan psikologis lainnya juga bisa dimaknai sebagai aktualisasi diri (*self actualization*), usaha merealisasikan diri (*self realization*), dan ungkapan diri (*personal expressiveness*) (Springer & Springer, 2005). Kesejahteraan psikologis memiliki kebutuhan untuk terciptanya kebahagiaan, yaitu kasih sayang (*affection*), penerimaan diri (*acceptance*), dan yang terakhir pencapaian (*pencapaian*) Hurlock dalam Snyder & Lopez (2002). Kesejahteraan psikologis bukan berarti tidak memiliki penderitaan dan kesengsaraan tetapi merupakan keterikatan aktif dalam hidup, memahami tujuan dan arti hidup dalam berhubungan dengan individu lain (Snyder & Lopez, 2002).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu melakukan evaluasi diri dari stress dan permasalahan yang dihadapi dengan baik yang mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan hidup.

## 2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff C. & Singer B. (2006) antara lain:

### a. Faktor Internal

#### 1) Usia

Kesejahteraan psikologis dibedakan menjadi 3 kelompok usia, yaitu anak-anak, remaja, dan dewasa, khususnya dalam penguasaan lingkungan. Pada pertambahan usia akan semakin mengetahui posisi terbaik bagi diri sendiri dan dapat mengatur kondisi lingkungan sesuai dengan keadaan dirinya. Sedangkan dalam tujuan hidup akan lebih menurun seiring bertambah usia.

#### 2) Jenis Kelamin

Faktor kesejahteraan psikologis dalam jenis kelamin menunjukkan kesejahteraan psikologis antara perempuan dan laki-laki cenderung sama, tetapi perempuan cenderung tinggi dalam berhubungan positif dengan individu dan pengembangan diri. Hal ini berhubungan pada pola pikir strategi koping yang dilakukan wanita, dimana lebih mengacu mempunyai keahlian interpersonal yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.

### 3) Kepribadian

Kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu yang mempunyai penerimaan diri, bisa menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain, dan mempunyai strategi koping yang efisien tidak akan mudah terkena *stress* dan konflik.

### b. Faktor Eksternal

#### 1) Status Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis karena individu yang status ekonomi rendah merasa rendah diri dibandingkan dengan status ekonomi sosial yang stabil. Individu dengan status ekonomi lebih cenderung mengalami kecemasan.

#### 2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial mampu membantu kesejahteraan psikologis jika lingkungan dan dukungan yang diberikan berupa positif. Dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan informatif dan dukungan emosional yang positif. Dukungan sosial dari pihak keluarga juga mampu menumbuhkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Perez (2012) yaitu:

### a. Faktor Internal

#### 1) Afektif

Afektif merupakan faktor yang mempunyai tingkat perasaan menyenangkan atau positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan.

Faktor ini memiliki gambaran keseimbangan perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Individu yang mempunyai pengalaman positif lebih banyak akan memiliki pengaruh negatif yang sedikit.

## 2) Kognitif

Faktor kognitif merupakan hal yang penting dalam memahami kesejahteraan psikologis. Kognitif mengatur dan mengontrol motivasi, penerimaan diri, dan harga diri untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mengatur kognitif yang dialami maka akan mendapatkan kesejahteraan psikologi yang positif.

## 3) Spiritual

Spiritual merupakan faktor yang penting dalam kesejahteraan psikologis karena spiritual merupakan komitmen diri sendiri dengan batin, kejiwaan, dan kerohanian yang mendapat dalam kehidupan menuju kesejahteraan psikologis.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Sosial

Individu yang memiliki hubungan sosial yang positif akan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Pada lingkungan sosial yang positif, individu akan mendapat dukungan yang mengarahkan kepada solusi dan pemecahan masalah untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ditambahkan oleh Humaidah *et al* (2024) yaitu:

## a. Faktor Internal

### 1) Resiliensi

Individu yang mampu mengembangkan dan mempertahankan kemampuan beradaptasi dari situasi yang sulit atau situasi tidak diinginkan dengan sikap optimis dan menggunakan strategi koping yang efektif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

### 2) Regulasi Emosi

Kemampuan individu dalam mengontrol dan mengungkapkan emosi yang dirasakan membantu dalam terbentuknya perasaan sejahtera dengan mencapai keseimbangan emosional.

### 3) Konsep Diri

Konsep diri berpartisipasi pada kesejahteraan psikologis karena individu memiliki pandangan, pemahaman, dan perasaan tentang diri sendiri yang berasal dari penilaian dan persepsi individu terhadap sudut pandang kehidupan diri sendiri.

### 4) Regulasi Diri

Regulasi diri mengarah pada individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku untuk mengendalikan dorongan negatif sehingga individu dapat menyesuaikan tindakan dan tetap fokus dengan tujuan yang ingin dicapai.

### 5) Strategi Koping

Strategi koping mengarah pada fokus individu dalam mencari cara untuk menghadapi dan mengelola kesulitan atau tekanan kehidupan yang dialami sehingga dapat mengurangi kesulitan dan tekanan.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Dukungan Sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar terutama dalam lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan sahabat yang dapat menimbulkan rasa tenteram, baik secara psikologis dan fisik sehingga dapat memberikan dukungan kepada individu dalam menemukan strategi koping yang tepat.

### 2) *Stressor*

Sumber *stress* atau *stressor* merupakan kejadian dalam kehidupan individu yang memicu munculnya *stress*, seperti ancaman, bahaya, dan tekanan yang memengaruhi ketenangan dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pertama, faktor internal seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, afektif, kognitif, spiritual, resiliensi, regulasi

emosi, konsep diri, regulasi diri, dan strategi koping. Kedua, faktor eksternal seperti yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan stressor.

### 3. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Enam aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995):

#### a. Kemandirian (*Autonomy*)

Pengertian otonomi berhubungan dengan kemandirian individu dalam perjalanan hidup. Kemandirian merupakan keyakinan pada perilaku dan pikiran individu yang berasal dari diri sendiri tanpa dipengaruhi kendali individu lainnya. Individu yang memiliki otonomi tinggi merupakan individu yang bisa mengatur dan menentukan perilaku diri sendiri, bisa bertahan pada tekanan sosial, mampu mengambil keputusan tanpa dipengaruhi orang lain, dan dapat mengevaluasi diri. Aspek kemandirian ini mengacu pada kemampuan individu dalam menentukan masa depannya sendiri. Dalam hal sebaliknya, individu yang kurang memiliki dimensi otonomi akan bergantung terhadap penilaian orang lain dalam membuat keputusan dan mudah terpengaruh oleh orang lain.

#### b. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merujuk pada keahlian individu dalam mengatur lingkungan, mengontrol lingkungan sesuai keadaan, dan dapat memanfaatkan kesempatan yang terjadi di lingkungan. Penguasaan lingkungan yang tinggi dapat membantu dalam mengendalikan aktivitas eksternal yang ada dalam lingkungan termasuk mengatur keadaan kehidupan sehari-hari dan dapat mewujudkan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat ditunjukkan dengan mampu mewujudkan lingkungan sesuai dengan kondisi psikis dan fisik. Sedangkan individu yang kurang mempunyai penguasaan lingkungan akan merasakan sulit untuk mengatur kehidupan sehari-hari, kurang mampu meninggalkan hal-hal negatif di

lingkungannya, kurang mampu mengendalikan lingkungan, dan tidak mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya.

c. Perkembangan Diri (*Personal Growth*)

Pengembangan diri adalah individu yang sadar sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan atas pencapaian sebelumnya. Pengembangan atas potensi yang dimiliki akan berkelanjutan untuk terus tumbuh sebagai manusia yang utuh. Keinginan untuk mengaktualisasikan diri dan memenuhi potensi diri merupakan inti dari prespektif klinis pengembangan diri. Individu yang mempunyai tingkat pengembangan diri yang tinggi akan lebih cenderung melupakan tekanan yang terjadi pada masa lalu karena individu secara khusus lebih berfokus pada masa depan.

d. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain bisa diartikan sebagai komunikasi yang hangat dengan orang lain dan di pandang hal penting untuk kondisi mental yang sehat. Memiliki hubungan yang positif dideskripsikan dengan memiliki perasaan simpati dan empati yang tinggi kepada orang lain sehingga mampu menumbuhkan hubungan yang hangat. Hubungan positif interpersonal bisa digambarkan dengan saling menerima dan memberi dalam interaksinya. Hubungan positif dapat dibangun berdasarkan sikap saling mendukung, saling percaya, dan jujur satu sama lain.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup adalah keberhasilan individu untuk menemukan tujuan dan makna di usaha dan kesempatan yang didapatkan dalam hidupnya, seperti menjadi lebih kreatif, produktif, dan mencapai integrasi emosi yang lebih positif. Tujuan hidup terdapat makna bahwa individu mempunyai pengetahuan yang jelas tentang tujuan hidup dan memiliki keyakinan bahwa individu bisa mencapai tujuan hidup yang di rencanakan, dan pengalaman masa lampau dijadikan sebagai makna perjalanan hidup yang berarti. Individu yang tidak peduli pada tujuan hidup tidak akan menemukan makna hidup, tidak mempunyai tujuan hidup yang pasti,

memiliki sedikit tujuan, kurang memiliki perasaan berarah, tidak memiliki harapan pada masa depan, dan kurang memperhatikan makna yang terjadi dalam di hidupnya di masa lalu.

f. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan evaluasi individu secara positif terhadap dirinya masa lalu dan dirinya masa sekarang. Individu mampu melakukan pertahanan sikap-sikap positif yang dimiliki dan sadar akan keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki. Hal ini bisa disebut juga dengan menerima diri sendiri adalah mengetahui kelemahan dan kelebihan yang berfungsi positif dalam psikologis, mengakui akan sifat baik dan buruk pada kehidupan masa lalu. Penerimaan diri adalah hal penting dalam kesehatan mental karena individu mampu mengaktualisasikan potensi diri secara maksimal. Individu yang menerima diri akan memiliki keyakinan pada kemampuan untuk menghadapi masalah. Sedangkan yang belum cukup memiliki penerimaan diri ditunjukkan dengan tidak merasa puas dan kecewa pada apa yang terjadi di masa lalu dan memiliki hambatan perkembangan kualitas kepribadian.

Ryan & Deci dalam Pedhu (2022) menjelaskan terdapat tiga aspek kesejahteraan psikologis yaitu:

a. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah kemampuan individu dalam membangun kebebasan dalam bertindak berdasarkan keinginan diri sendiri dan tidak mendapat paksaan. Individu memiliki kekuatan dalam rasa kemandirian terhadap sesuatu yang diyakini tanpa terpengaruh oleh individu lain yang didasari oleh minat pribadi. Hal tersebut didukung oleh rasa percaya dan kebebasan yang muncul dalam diri sendiri.

b. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi adalah keahlian yang dimiliki individu dalam melaksanakan tugas atau kegiatan tertentu didasari oleh pengetahuan, sikap, keterampilan yang dikuasai, dan dilaksanakan secara efektif. Keterampilan yang dimiliki individu berguna untuk menghadapi tantangan

hidup dan merasa menguasai masalah yang dialami dengan kompetensi yang dimiliki.

c. Hubungan (*Relatedness*)

Hubungan yang bermakna antara individu dengan individu lain yang didasari kepercayaan, dukungan interpersonal untuk kesejahteraan, dan hubungan yang saling menghargai sehingga memunculkan dukungan sosial yang kuat.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis lainnya menurut Diener's dalam Filsafati & Ratnaningsih (2017) yaitu:

a. Afek Positif (*Positive Affect*)

Individu yang memiliki afek positif akan mengalami perasaan dan emosi yang positif, seperti kegembiraan, cinta dan kasih sayang, rasa syukur, dan kebahagiaan yang menyebabkan individu memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil. Individu yang mengalami afek positif akan ditunjukkan dengan sering mengalami emosi-emosi yang menyenangkan, tenang, dan nyaman dalam kehidupan sehari-hari.

b. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merupakan perasaan emosi negatif yang terjadi pada individu dengan ciri-ciri mengalami kecemasan, kurang mampu mengontrol emosi, merasa sedih-menerus, dan tidak dapat menerima keadaan. Afek negatif yang tinggi pada individu berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang rendah.

c. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Kepuasan hidup adalah elemen kognitif dalam kesejahteraan psikologis yang membentuk kualitas hidup secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan penilaian terhadap kehidupan individu apakah sesuai dengan keinginan, tujuan, dan harapan yang cenderung menyangkut dengan perbandingan antara ekspektasi dan realita kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis adalah kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup,

penerimaan diri, kompetensi, hubungan, afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ryff C. D. & Singer B. (2006) yang terdiri dari kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri.

## **B. Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

### **1. Pengertian Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

Lazarus dan Folkman memperkenalkan teori *Transactional Model of Stress and Coping* dalam buku yang berjudul "*Stress, Appraisal, and Coping*". Dalam teori Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017) menyebutkan strategi koping berfokus pada masalah merupakan strategi mengatasi stress dengan cara menghadapi sumber stress secara langsung dan bertujuan menghilangkan, mengurangi, dan menyubuh penyebab stress. Strategi koping berfokus pada masalah adalah strategi koping yang mengarah di dua kelompok permasalahan yaitu pada diri sendiri dan lingkungan. Pada diri sendiri, strategi koping berfokus pada masalah mengarah supaya individu mampu meningkatkan motivasi, mencari pengetahuan baru tentang penyelesaian masalah, dan mencari solusi alternatif Lazarus Folkman (1984) dalam Maryam (2017).

Strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) merupakan penanganan yang memfokuskan untuk menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan dorongan untuk berkembang supaya mendapat solusi dan merubah situasi penyebab tekanan (Ramdani *et al.*, 2018). Strategi koping berfokus pada masalah adalah strategi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga masalah yang dialami akan terselesaikan dengan cepat dan segera terbebas dari masalah.

Strategi koping berfokus pada masalah lebih mengacu pada penilaian, mempersepsikan, dan memandang bahwa individu dengan sumber daya yang dimiliki mampu melakukan pengarahannya untuk dorongan berkembang secara langsung dari masalah yang dihadapi baik secara mempertahankan tingkah laku

atau melakukan dorongan tindakan perubahan secara spontan untuk menghadapi masalah yang dialami (Iqramah, 2018).

Strategi koping berfokus pada masalah sering digunakan untuk mengatasi masalah dan dianggap bermanfaat dalam mengatasi stress, tetapi strategi koping alternatif akan cenderung digunakan individu jika sumber dari stress yang dialami tidak jelas, individu kurang mampu pengembangan strategi koping untuk mengurasi stress atau pengetahuan modifikasi terbatas (Dai, D., & Strenberg, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah merupakan bentuk berbagai usaha yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan penyebab stress secara langsung atau dorongan berkembang yang ditunjukkan dengan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

## 2. Aspek-Aspek Strategi Koping Berfokus pada Masalah

Aspek-aspek strategi koping berfokus pada masalah menurut Carver, C., & Weintraub (1989) mengidentifikasi antara lain:

- a. Koping Aktif (*Active Coping*) merupakan proses mengambil langkah aktif untuk usaha menghilangkan berbagai sumber stress dan dapat mengurangi akibat dari stress tersebut. Hal ini bisa di sebut semakin banyak usaha yang dilakukan untuk koping maka semakin meningkat pengendalian permasalahan secara bertahap.
- b. Perencanaan (*Planning*) merupakan proses berpikir tentang langkah yang akan diambil dalam menghadapi masalah. Perencanaan melibatkan langkah selanjutnya yang dilakukan bagaimana cara terbaik dalam mengontrol masalah.
- c. Penekanan Kegiatan Bersaing (*Suppression Of Competing*) merupakan usaha yang dilakukan individu untuk membatasi atau menghindari kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan sumber masalah, sehingga dapat fokus pada tantangan atau masalah yang dihadapi.
- d. Penguasaan Diri (*Restraint*) merupakan usaha individu untuk mengendalikan tindakan yang akan dilakukan dengan cara menunggu

kesempatan yang tepat dan tidak terburu-buru supaya sesuai dengan permasalahan.

- e. Mencari Dukungan Sosial (*Seeking Social Support*) adalah usaha untuk memecahkan sumber masalah dengan mendapatkan dukungan pada individu di lingkungan sekitar seperti meminta saran, nasihat, pertolongan fisik ataupun psikis, dukungan moral, dan empati simpati. Sebagai contoh individu yang menggunakan mencari dukungan social adalah individu yang mengalami masalah dan meminta bantuan kepada teman dan keluarga.

Aspek-aspek strategi koping berfokus pada masalah menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017) memiliki tiga aspek yaitu:

- a. Konfrontasi (*Confrontative Coping*) merupakan usaha individu untuk menghadapi dan mengatasi masalah dengan mengambil perlakuan secara spontan dan berani mengambil resiko. Usaha yang yang diambil untuk mengubah keadaan dianggap lebih agresif dan tingkat emosional cukup tinggi.
- b. Mencari Dukungan Sosial (*Seeking Social Support*) merupakan usaha untuk memecahkan sumber masalah dengan mendapatkan dukungan pada individu di lingkungan sekitar seperti meminta saran, nasihat, pertolongan fisik ataupun psikis, dukungan moral, dan empati simpati. Sebagai contoh individu yang mencari dukungan sosial adalah individu yang mengalami masalah dan meminta bantuan kepada teman dan keluarga.
- c. Merencanakan Pemecahan Masalah (*Planful Problem Solving*) merupakan proses yang digunakan individu dalam pemecahan masalah dengan melakukan analisis dan membuat rencana untuk mengubah kondisi masalah yang dialami. Sebagai contoh individu yang menggunakan perencanaan pemecahan masalah akan berkonsentrasi penuh melakukan aktivitas dan menyusun rencana dengan tujuan supaya masalah yang dihadapi akan segera mereda.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek strategi koping berfokuskan pada masalah adalah koping aktif, perencanaan,

penekanan kegiatan bersaing, penguasaan diri, dan mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah, konfrontasi, mencari dukungan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017). Aspek tersebut terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah.

### **C. Hubungan Antara Strategi Koping Berfokus pada Masalah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Kehilangan Peran Ayah**

Ketidakhadiran peran ayah merupakan suatu keadaan yang menekan kondisi psikologis anak yang menyebabkan reaksi secara perilaku, pikiran, fisik, dan emosi. Azis & Alwi (2024) menjelaskan bahwa anak yang kehilangan peran ayah cenderung kurang memiliki rasa percaya diri, sulit mengontrol emosi, dan kurang mampu menjalin hubungan sosial dengan individu lain. Anak yang kehilangan peran ayah juga cenderung memiliki rasa kehilangan arah, sering merasa panik tiba-tiba, dan kurang mendapatkan perhatian. Hal tersebut menyebabkan kesejahteraan psikologis anak yang rendah (Sari, 2017).

Melihat berbagai dampak ketika tidak mendapatkan peran ayah tentu berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, sehingga dibutuhkan strategi koping berfokus pada masalah untuk mengolah dan mengontrol keadaan fisik maupun psikis. Individu yang merasa kurang mampu menjalin hubungan sosial dan merasa kurang mendapatkan perhatian dapat mengatasi masalah tersebut melalui penguasaan lingkungan dan memiliki hubungan positif dengan individu lain dengan cara mencari dukungan sosial kepada teman atau keluarga.

Kondisi kehilangan peran ayah dapat menjadikan individu memiliki hambatan untuk mengambil keputusan karena merasa tidak percaya diri tetapi masalah tersebut dapat diatasi dengan lebih mandiri dalam menghadapi masalah secara langsung dan membangun keyakinan dalam bertindak. Individu yang merasa kehilangan arah dan tidak memiliki tujuan hidup dapat

diatasi melalui keinginan untuk terus berkembang dan memaknai kehidupan dengan melakukan langkah-langkah perencanaan pencapaian dan perencanaan penyelesaian masalah.

Individu yang menerapkan strategi koping berfokus pada masalah menunjukkan bahwa mampu membuat keputusan sendiri dan dapat mengelola kehidupan untuk memenuhi kebutuhan dengan menerapkan konfrontasi. Individu yang memiliki keinginan untuk terus berkembang dan mampu membangun relasi yang hangat serta penuh empati menunjukkan individu memanfaatkan dukungan sosial yang ada. Individu yang mempunyai arah dan tujuan hidup menerapkan perencanaan pemecahan masalah untuk mendapatkan jalan keluar positif ketika menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah, sehingga memunculkan asumsi terdapat hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas yang telah dijelaskan, maka hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat hubungan positif antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah” artinya apabila strategi koping berfokus pada masalah yang digunakan semakin tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologis remaja yang kehilangan peran ayah semakin tinggi juga, sebaliknya apabila strategi koping berfokus pada masalah yang digunakan rendah, maka tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan remaja kehilangan peran ayah akan rendah.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel adalah suatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga mendapatkan informasi terkait hal tersebut. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan dari munculnya variabel tergantung. Variabel tergantung (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab dari akibat variabel bebas (Sugiyono, 2019).

1. Variabel Tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas (X) : Strategi Koping Berfokus pada Masalah

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyakitkan pada kejadian masa lalu ataupun kejadian yang terjadi di masa sekarang. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang telah dimodifikasi oleh Sesillia (2020) berlandaskan aspek-aspek dari Ryff dan Kayes yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, hubungan positif dengan individu lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis. Jika skor total tinggi maka kesejahteraan psikologis juga tinggi. Sebaliknya, jika skor total rendah maka tingkat kesejahteraan psikologis juga rendah.

##### **2. Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

Strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) merupakan koping memfokuskan untuk menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan dorongan untuk berkembang supaya mendapat solusi dan

merubah situasi penyebab tekanan. Strategi koping berfokus pada masalah yang diukur menggunakan aspek-aspek dari Lazarus dan Folkman dari Maryam (2017) yang telah dimodifikasi oleh Nurmin (2022) berlandaskan aspek-aspek Lazarus dan Folkman yaitu merencanakan pemecahan masalah, konfrontasi, mencari dukungan sosial. Skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat strategi koping berfokus pada masalah. Jika skor total yang diperoleh tinggi maka strategi koping berfokus pada masalah juga tinggi. Sebaliknya, jika skor total yang diperoleh rendah maka tingkat strategi koping berfokus pada masalah juga rendah.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi atau subjek dalam penelitian yang memiliki ciri tertentu dari kelompok subjek lainnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara yang memiliki latar belakang kehilangan peran ayah.

**Tabel 1. Populasi Remaja Kehilangan Peran Ayah**

No.	Kelurahan Kecamatan Jepara	Jumlah
1	Bapangan	19
2	Ujungbatu	25
3	Bandengan	23
4	Karang Kebagusan	4
5	Kauman	8
6	Kedung Cino	29
7	Kuwasen	18
8	Mulyoharjo	7
9	Panggung	8
10	Pengkol	16
11	Saripan	23
12	Wonorejo	19
13	Jobokuto	5
14	Bulu	20
15	Demaan	19
16	Potroyudan	5
<b>Total</b>		<b>248</b>

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi. Sampel bisa disebut mempunyai representasi yang baik tergantung pada kesamaan ciri atau karakteristik dengan populasi yang digunakan dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja di Kecamatan Jepara yang kehilangan peran ayah.

## 3. Teknik Pengambilan Sampling

Teknik pengambilan sampling yaitu teknik untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang jumlah populasi cukup luas dan membagi populasi ke dalam kelompok atau *cluster* lalu melakukan pemilihan secara acak. Teknik yang digunakan menggunakan gulungan kertas yang telah tertulis kelompok populasi lalu dilakukan pengundian (Sugiyono, 2019).

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur hubungan antara strategi coping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah. Skala dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Penyusunan skala kesejahteraan psikologis disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1995) yang terdiri dari enam kategori yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri. Skala penelitian ini menggunakan adaptasi dari Sesillia (2020).

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 48 pertanyaan yang mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdiri dari lima jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Agak Sesuai (AS), S (Sesuai), Tidak Sesuai (TS), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

**Tabel 2. Blue Print skala kesejahteraan psikologis**

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kemandirian	-	4	4
2	Penguasaan Lingkungan	4	6	10
3	Perkembangan Diri	4	3	7
4	Hubungan Positif dengan Individu	5	4	9
5	Tujuan Hidup	5	5	10
6	Penerimaan Diri	5	3	8
<b>Total</b>				<b>48</b>

## 2. Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah

Penyusunan skala strategi koping berfokus pada masalah dalam penelitian ini berdasarkan aspek-aspek dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017) yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah. Skala penelitian ini menggunakan adaptasi dari Nurmin (2022).

Skala terdiri dari 56 pertanyaan yang mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Skala yang digunakan memuat empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

**Tabel 3. Blue Print skala strategi koping berfokus pada masalah**

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Konfrontasi	12	12	24
2	Mencari Dukungan Sosial	4	4	8
3	Merencanakan Pemecahan Masalah	12	12	24
<b>Total</b>				<b>56</b>

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan ukuran untuk membuktikan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2019). Validitas diartikan juga sebagai karakteristik pokok yang wajib dimiliki setiap alat ukur karena berguna atau tidak suatu skala sangat ditentukan berdasarkan tingkat validitasnya. Penelitian ini menggunakan *expert judgement* dimana memerlukan pengujian pada kelayakan dan relevansi isi aitem dari seorang ahli. *Expert judgement* pada penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

### 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya aitem digunakan untuk membedakan aitem baik individu maupun kelompok yang memiliki atribut dan tidak. Uji daya beda aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan skor skala.

Kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem total dengan batasan  $r_{ix} > 0,30$ . Seluruh aitem dengan korelasi minimal 0,30 dinilai memuaskan. Aitem dengan korelasi  $r_{ix} \leq 0,30$  diartikan memiliki daya beda rendah. Apabila jumlah aitem yang lolos kurang dari angka yang diharapkan dapat diturunkan dengan batasan 0,25. Skor uji daya beda aitem dihitung melalui program SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.

### 3. Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila alat tersebut reliabel atau menghasilkan skor dengan cermat dan eror pengukuran kecil. Reliabilitas juga diartikan apabila suatu alat ukur dapat menunjukkan hasil yang relatif sama saat diujikan kembali di waktu yang berbeda (Sugiyono, 2019). Koefisien reliabilitas berada diantara angka 0,00 sampai 1,00, sehingga semakin mendekati nilai 1,00 menunjukkan alat ukur bersifat reliabel.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan setelah seluruh data dari responden terkumpul dengan melakukan pengelompokan data, menstabilasikan data, menyajikan data dan melakukan penghitungan sehingga menghasilkan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi non parametrik dari *Spearman's Rho* untuk mengetahui korelasi antar variabel. Perhitungan analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kencah Penelitian dan Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kencah Penelitian

Orientasi kencah penelitian adalah tahapan awal dalam penelitian supaya proses dalam penelitian berjalan dengan lancar yang terdapat pengertian tentang subjek, lokasi, dan kondisi tempat penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas tentang lingkungan penelitian. Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan tempat penelitian. Penulis memfokuskan populai penelitian pada Kecamatan Jepara.

Kecamatan Jepara memiliki luas 27,050 km<sup>2</sup> yang berada di Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Kecamatan Jepara merupakan Ibu Kota dari Kabupaten Jepara dan termasuk dalam pusat pemerintahan dan perekonomian pada wilayah tersebut. Pada tahun 1952, Kabupaten Jepara hanya memiliki 4 kecamatan, yaitu Jepara, Mayong, Keling, dan Mlonggo, tetapi seiring berjalannya tahun Kabupaten memiliki 29 kecamatan dan termasuk Kecamatan Jepara. Kecamatan Jepara dikenal sebagai “*The World Carving Center*” atau kota ukir dunia dikarenakan memiliki sejarah sebagai pusat kerajinan ukiran dan mebel. Kecamatan Jepara juga memiliki julukan sebagai “Bumi Kartini” dikarenakan memiliki ikatan yang kuat tentang pahlawan nasional R.A. Kartini. Saat ini, Kecamatan Jepara dipimpin oleh Camat Muhammad Syafi’i.

Kecamatan Jepara terdiri dari enam belas kelurahan yaitu, Bandengan, Bapangan, Bulu, Demaan, Jobokuto, Karangkebagusan, Kauman, Kedungcino, Kuwasen, Mulyoharjo, Panggang, Pengkol, Potroyudan, Saripan, Ujungbatu, Wonorejo. Kecamatan Jepata atau biasa disebut Jepara Kota berasal dari kata Ujungpara yang memiliki arti bagian daratan yang menjorok ke laut, dan berubah lagi menjadi Ujung Mara atau Jumapara dan akhirnya menjadi nama Jepara pada tahun 1950.

Tahap berikutnya melakukan wawancara dengan 3 subjek di Kecamatan Jepara yang kehilangan peran ayah. Selanjutnya peneliti menyusun dan

menelusuri berbagai teori-teori dan penelitian-penelitian terdahulu sebagai pendukung dan acuan penelitian.

Ada beberapa pertimbangan peneliti dengan memutuskan untuk menentukan Kecamatan Jepaa sebagai lokasi penelitian, diantaranya:

- a. Adanya izin dari pihak Kecamatan Jepara sehingga memberikan kemudahan selama penelitian.
- b. Penelitian mengenai strategi koping berfokus pada masalah dan kesejahteraan psikologis belum pernah dilakukan sebelumnya di Kecamatan Jepara.
- c. Ditemukan adanya masalah kesejahteraan psikologis pada remaja di Kecamatan Jepara melalui hasil wawancara.

## **2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian ini dilakukan dengan tujuan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan meminimalisir terjadinya kesalahan. Beberapa tahapan yang dilakukan peneliti yaitu:

### **a. Tahap Perizinan**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti semestinya memohon izin kepada pihak terkait penelitian. Tahap awal perizinan yang dilakukan adalah mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung kepada Bapak Camat Kecamatan Jepara dengan nomor surat perizinan 2109/C.1/Psi-SA/XII/2024. Surat diserahkan pada tanggal 13 Desember 2024 ke bagian Tata Usaha Kantor Kecamatan Jepara. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menghubungi kembali bagian Tata Usaha untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

### **b. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun berdasarkan aspek masing-masing variabel. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Sesillia (2020) yang telah modifikasi oleh peneliti sesuai dengan bahasa pemahaman subjek dan skala strategi koping berfokus pada masalah yang

disusun oleh Nurmin (2022) yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan bahasa pemahaman subjek. Kedua alat ukur tersebut melewati tahap uji coba terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Alat ukur pada penelitian ini, masing-masing aitem memiliki skor nilai. Pada aitem *favorable*, Sangat Sesuai memiliki skor 5, Agak Sesuai memiliki skor 4, Sesuai memiliki skor 3, Tidak Sesuai memiliki skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai memiliki skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable*, Sangat Sesuai memiliki skor 1, Agak Sesuai memiliki skor 2, Sesuai memiliki skor 3, Tidak Sesuai memiliki skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai memiliki skor 5. Berikut alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini:

#### 1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff, C. D. & Keyes (1995) yang terdiri dari kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri. Skala yang penelitian ini menggunakan adaptasi dari Sesillia (2020) dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,820.

Skala kesejahteraan psikologis berjumlah 48 aitem, terdiri dari 23 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*. Berikut sebaran aitem skala kesejahteraan psikologis:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis (Try Out)**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kemandirian	-	1, 2, 7, 9	4
2.	Penguasaan Lingkungan	8, 10, 12, 13	3, 4, 5, 6, 11, 15	10
3.	Perkembangan Diri	14, 16, 19, 20	17, 18, 23	7
4.	Hubungan Positif dengan Individu	22, 26, 29, 46, 48	21, 24, 25, 47	9
5.	Tujuan Hidup	28, 30, 31, 33, 35	27, 34, 37, 38, 45	10
6.	Penerimaan Diri	32, 36, 39, 40, 43	41, 42, 44	8
<b>Total</b>				<b>48</b>

## 2) Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah

Skala strategi koping berfokus pada masalah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017) yang terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah. Skala yang digunakan menggunakan adaptasi dari (Nurmin, 2022) dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,901.

Skala strategi koping berfokus pada masalah berjumlah 56 aitem, terdiri dari 28 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable*. Berikut sebaran aitem strategi koping berfokus pada masalah:

**Tabel 5. Sebaran Aitem Strategi Koping Berfokus pada Masalah (Try Out)**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Konfrontasi	1, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 24, 28	2, 3, 6, 7, 9, 12, 14, 21, 23, 25, 31, 39	24
2.	Mencari Dukungan Sosial	22, 29, 35, 38	20, 30, 36, 37	8
3.	Merencanakan Pemecahan Masalah	26, 32, 33, 40, 42, 44, 48, 49, 50, 53, 54, 56	16, 17, 27, 34, 41, 43, 45, 46, 47, 51, 52, 55	24
<b>Total</b>				<b>56</b>

### c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba pada penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 hingga 18 Januari 2025 melalui sebaran *link google form*. Berikut berikut adalah *link google form try out*: <https://forms.gle/gt3zsJ5ZpytWhWhv8>. Pelaksanaan uji coba alat ukur disebarkan kepada remaja yang kehilangan peran ayah di Ujungbatu,

Jobokuto, Potroyudan, Karangkebagusan, Kauman, Pengkol, Saripan, dan Wonorejo dengan total keseluruhan responden 56 subjek.

Alat ukur yang telah terisi dihitung menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows untuk melihat aitem yang tersisa atau gugur.

### 3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya aitem digunakan untuk membedakan aitem baik individu maupun kelompok yang memiliki atribut dan tidak. Uji daya beda aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan skor skala.

Kriteria aitem berdasarkan korelasi aitem total dengan batasan  $r_{ix} > 0,30$ . Seluruh aitem dengan korelasi minimal 0,30 dinilai memuaskan. Aitem dengan korelasi  $r_{ix} \leq 0,30$  diartikan memiliki daya beda rendah. Apabila jumlah aitem yang lolos kurang dari angka yang diharapkan dapat diturunkan dengan batasan 0,25. Koefisien korelasi aitem total dihitung menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 27.0 for windows. Hasil pengujian daya beda aitem dan reliabilitas skala sebagai berikut:

#### a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis menunjukkan dari 48 aitem terdapat 40 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 8 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi antara 0,300 hingga 0,668. Koefisien daya beda aitem rendah antara 0,037 hingga 0,267. Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis diperoleh menggunakan metode *Alpha Cronbach* dan bernilai sebesar 0,919.

Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis ini reliabel. Berikut penjabaran daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis:

**Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemandirian	-	1, 2, 7, 9*	4
2.	Penguasaan Lingkungan	8, 10, 12, 13*	3, 4, 5, 6, 11, 15	10
3.	Perkembangan Diri	14, 16, 19, 20	17, 18, 23	7
4.	Hubungan Positif dengan Individu	22*, 26*, 29*, 46*, 48*	21, 24, 25, 47	9
5.	Tujuan Hidup	28, 30, 31*, 33, 35	27, 34, 37, 38, 45	10
6.	Penerimaan Diri	32, 36, 39, 40, 43	41, 42, 44	8
<b>Total</b>				<b>48</b>

Keterangan: (\*) menunjukkan aitem yang gugur atau memiliki daya beda rendah

b. Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah

Hasil uji daya beda aitem skala strategi koping berfokus pada masalah menunjukkan dari 56 aitem dan terdapat 44 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 12 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi antara 0,266 hingga 0,712. Koefisien daya beda aitem rendah antara -0,333 hingga 0,243. Reliabilitas skala strategi koping berfokus pada masalah diperoleh menggunakan metode *Alpha Cronbach* dan bernilai sebesar 0,903.

Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan bahwa skala strategi koping berfokus pada masalah ini reliabel. Berikut penjabaran daya beda aitem skala strategi koping berfokus pada masalah:

**Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Konfrontasi	1, 4, 5, 8, 10, 11, 13*, 15, 18, 19, 24, 28	2, 3, 6*, 7, 9, 12*, 14*, 21, 23, 25, 31, 39	24
2.	Mencari Dukungan Sosial	22*, 29*, 35*, 38*	20*, 30, 36, 37*	8
3.	Merencanakan Pemecahan Masalah	26, 32, 33, 40, 42, 44, 48, 49, 50, 53*, 54, 56	16, 17, 27, 34, 41, 43, 45, 46, 47, 51, 52, 55*	24
<b>Total</b>				<b>56</b>

Keterangan: (\*) menunjukkan aitem yang gugur atau memiliki daya beda rendah

#### 4. Penomoran Ulang

Hal yang dilakukan setelah aitem digugurkan yaitu melakukan penomoran ulang. Penomoran ulang adalah memberikan nomor aitem menggunakan nomor aitem baru dan dilakukan dengan cara menghilangkan aitem-aiem yang mempunyai daya beda rendah dan memberikan nomor baru pada aitem-aitem yang mempunyai daya beda tinggi yang akan digunakan untuk penelitian.

## a. Skala Kesejahteraan Psikologis

**Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kesejahteraan Psikologis**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemandirian	-	1, 2, 7	3
2.	Penguasaan Lingkungan	8, 10(9), 12(11)	3, 4, 5, 6, 11(10), 15(13)	9
3.	Perkembangan Diri	14(12), 16(14), 19(17), 20(18)	17(15), 18(16), 23(20)	7
4.	Hubungan Positif dengan Individu	-	21(19), 24(21), 25(22), 47(40)	4
5.	Tujuan Hidup	28(24), 30(25), 33(27), 35(29)	27(23), 34(28), 37(31), 38(32), 45(39)	9
6.	Penerimaan Diri	32(26), 36(30), 39(33), 40(34), 43(37)	41(35), 42(36), 44(38)	8
<b>Total</b>				<b>40</b>

Keterangan: (...) menunjukkan nomor aitem baru atau hasil penomoran ulang

## b. Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah

**Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Konfrontasi	1, 4, 5, 8(7), 10(9), 11(10), 15(11), 18(14), 19(15), 24(18), 28(22)	2, 3, 7(6), 9(8), 21(16), 23(17), 25(19), 31(24), 39(29)	20
2.	Mencari Dukungan Sosial	-	30(23), 36(28),	2
3.	Merencanakan Pemecahan Masalah	26(20), 32(25), 33(26), 40(30), 42(32), 44(34), 48(38), 49(39), 50(40), 54(43), 56(44)	16(12), 17(13), 27(21), 34(27), 41(31), 43(33), 45(35), 46(36), 47(37), 51(41), 52(42)	22
<b>Total</b>				<b>44</b>

Keterangan: (...) menunjukkan nomor aitem baru atau hasil penomoran ulang

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Februari 2025 hingga 7 Mei 2025. Data diambil dengan menyebarkan skala *online* menggunakan layanan *link Google Form* sebagai berikut: <https://forms.gle/FkXTmAeJhcrNncGR9>. Penelitian ini diberikan kepada remaja yang tidak memiliki ayah (yatim) atau tidak tinggal bersama ayah (*broken home*) yang berdomisili Kecamatan Jepara. Total keseluruhan responden sebanyak 107, tetapi terdapat 3 subjek yang tidak memenuhi kriteria, sehingga dihapus dari perhitungan analisis data dan total subjek menjadi 104.

**Tabel 10. Data Demografi Subjek Penelitian**

No.	Karakteristik	Jumlah	Prosentase
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	45	43,2
	b. Perempuan	59	56,7
2.	Usia		
	a. 16 tahun	6	5,7
	b. 17 tahun	7	6,7
	c. 18 tahun	8	7,7
	d. 19 tahun	6	5,7
	e. 20 tahun	5	4,8
	f. 21 tahun	22	21,1
	g. 22 tahun	31	29,9
	h. 23 tahun	19	18,2
3.	Status		
	a. Tidak memiliki ayah (Yatim)	77	74
	b. Tidak tinggal bersama ayah ( <i>Broken Home</i> )	27	25,9
<b>Total</b>		<b>104</b>	<b>100</b>

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Tahapan berikutnya sebelum proses menganalisis data disebut uji asumsi. Pengujian data penelitian menggunakan program SPSS versi 27.0 for windows.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu proses dalam analisis suatu data yang bertujuan untuk mengetahui hasil suatu data secara normal atau tidaknya. Pengujian normalitas di penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z (One Sample K-S Z)* dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 27.0 for windows. Penentuan distribusi variabel dapat dikatakan normal jika hasil perhitungan ( $p > 0,05$ ), sedangkan jika hasil ( $< 0,05$ ) maka distribusi variabel dikatakan tidak normal. Perhitungan uji normalitas menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kesejahteraan Psikologis	161,88	19,236	0,212	0,000	<0,05	Tidak Normal
Strategi Koping Berfokus pada Masalah	166,95	19,180	0,227	0,000	<0,05	Tidak Normal

Uji normalitas pada variabel Kesejahteraan Psikologis mendapatkan nilai K-S Z sebesar 0,212 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) yang dapat diartikan sebaran data tidak normal. Pada variabel Strategi Koping Berfokus pada Masalah mendapatkan nilai K-S Z sebesar 0,227 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) yang dapat diartikan sebaran data tidak normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Data diuji menggunakan uji  $F_{linear}$  dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27.0 for windows. Uji linearitas

mendapatkan hasil skor  $F_{\text{linear}}$  sebesar 183.129 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat diartikan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi non parametrik dari *Spearman's Rho*. Uji hipotesis mendapatkan hasil  $\rho = 0,724$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis yang berarti semakin tinggi tingkat strategi koping berfokus pada masalah maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis, sebaliknya apabila strategi koping berfokus pada masalah rendah maka kesejahteraan psikologis juga rendah. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan penelitian dapat diterima.

### D. Deskripsi Variabel Penelitian

Perhitungan deskripsi variabel data penelitian akan menggunakan rumus perhitungan rentang skor dari tabel berikut:

**Tabel 12. Norma Kategori Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	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

$\mu$  : Mean hipotek       $\sigma$  : Standar deviasi hipotek

### 1. Deskripsi Data Skor Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 40 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 40 dari (40 x 1) dan skor tertinggi adalah 200 dari (40 x 5). Untuk rentang skor skala yang didapat 160 dari (200 – 40), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan

skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $((200 - 40):6) = 26$ , dan hasil *mean* hipotetik 120 dari  $((200 + 40):2)$ .

Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis memperoleh skor minimum empirik 99, skor maksimum empirik 184, *mean* empirik 161,88, dan nilai standar deviasi empirik 19,236.

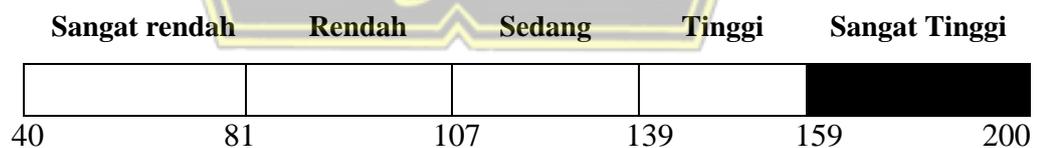
**Tabel 13. Deskripsi Skor pada Skala Kesejahteraan Psikologis**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	99	40
Skor Maksimum	184	200
Mean (M)	161,88	120
Standar Deviasi (SD)	19,236	26

**Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
$160 < X \leq 200$	Sangat Tinggi	68	65,38
$134 < X \leq 159$	Tinggi	17	16,34
$108 < X \leq 133$	Sedang	18	17,32
$82 < X \leq 107$	Rendah	1	0,96
$X \leq 81$	Sangat Rendah	0	-
<b>Total</b>		<b>104</b>	<b>100</b>

Berdasarkan *mean* empirik yang berada di tabel norma kategorisasi diatas, rentang nilai skor subjek berada dalam kategori sangat tinggi yaitu sebesar 161,88 dengan jumlah subjek sebanyak 68 dan memiliki persentase sebesar 65,38%. Rentang skor kategorisasi skala kesejahteraan psikologis sebagai berikut:



## 2. Deskripsi Data Skor Strategi Koping Berfokus pada Masalah

Skala strategi koping berfokus pada masalah terdiri dari 44 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 44 dari  $(44 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 220 dari  $(44 \times 5)$ . Untuk rentang skor skala yang didapat 176 dari  $(220 - 44)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $((220 - 44):6) = 29$ , dan hasil *mean* hipotetik 132 dari  $((220 + 44):2)$ .

Deskripsi skor skala kesejahteraan psikologis memperoleh skor minimum empirik 92, skor maksimum empirik 194, *mean* empirik 166,95, dan nilai standar deviasi empirik 19,180.

**Tabel 15. Deskripsi Skor pada Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	92	44
Skor Maksimum	194	220
Mean (M)	166,95	132
Standar Deviasi (SD)	19,180	29

**Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Strategi Koping Berfokus pada Masalah**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase</b>
$175,5 < X \leq 220$	Sangat Tinggi	44	42,30
$146,5 < X \leq 174,5$	Tinggi	42	40,38
$117,5 < X \leq 145,5$	Sedang	16	15,38
$88,5 < X \leq 116,5$	Rendah	2	1,92
$X \leq 87,5$	Sangat Rendah	0	-
<b>Total</b>		<b>104</b>	<b>100</b>

Berdasarkan *mean* empirik yang berada di tabel norma kategorisasi diatas, rentang nilai skor subjek berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 166,95 dengan jumlah subjek sebanyak 42 dan memiliki persentase sebesar 40,30%. Rentang skor kategorisasi skala strategi koping berfokus pada masalah sebagai berikut:



## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan korelasi sebesar  $\rho = 0,724$  dengan taraf signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang

signifikan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis, yang memiliki arti semakin tinggi strategi koping berfokus pada masalah maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dirasakan remaja yang kehilangan peran ayah di Kecamatan Jepara.

Hasil penelitian terdahulu yang selaras dilakukan oleh Ayu & Mujiasih (2022) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dengan strategi koping berfokus pada masalah memiliki hubungan positif yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,501$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan semakin tinggi strategi koping berfokus pada masalah maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya. Hal tersebut juga didukung penelitian yang telah dilakukan Al-farisi & Ashshiddiqi (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dengan strategi koping berfokus pada masalah memiliki hubungan positif dan signifikan. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode korelasi *product moment* dari Pearson dengan hasil  $r_{xy} = 0,413$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi juga strategi koping berfokus pada masalah yang digunakan.

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai jenis faktor, salah satunya adalah strategi koping berfokus pada masalah (Humaidah *et al.*, 2024). Strategi koping berfokus pada masalah sangat diperlukan oleh remaja yang kehilangan peran ayah, baik karena perceraian, kematian, ataupun ketidakhadiran secara emosional. Remaja yang mengalami kehilangan peran ayah cenderung lebih memiliki tantangan emosional seperti rasa kehilangan, kesepian, dan memiliki kontrol diri yang rendah (Rachmawati & Rahmasari, 2024). Oleh karena itu, remaja yang kehilangan peran ayah memerlukan strategi koping berfokus pada masalah agar dapat mengatasi sumber tekanan melalui perencanaan, pencarian solusi, dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada supaya kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Remaja yang kehilangan peran ayah tetap memiliki kesejahteraan yang tinggi dapat sebabkan oleh kestabilan ekonomi keluarga, subjek mendapatkan penuh kasih sayang antara saudara satu dengan saudara lainnya, dan mendapatkan perhatian yang lebih seperti orang tua dapat memvalidasi emosi subjek,

meluangkan waktu untuk berbicara dari hati ke hati, mendapatkan pelukan yang hangat (*physical touch*), atau mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan emosional tanpa menghakimi subjek.

Hasil analisis data pada variabel kesejahteraan psikologis memperoleh skor *mean* empirik sebesar 161,88 dan skor ini berada dalam kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 65,38% dengan jumlah sebanyak 68 subjek. Variabel strategi koping berfokus pada masalah memperoleh skor *mean* empirik sebesar 166,95 dan skor ini berada dalam kategori tinggi dengan persentasi sebesar 40,38% dengan jumlah sebanyak 42 subjek. Hasil uraian diatas, hipotesis penelitian ini terbukti diterima, yaitu adanya hubungan positif antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah di Kecamatan Jepara, yang berarti semakin tinggi tingkat strategi koping berfokus pada masalah maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini, yaitu:

##### **1. Minimnya pengawasan dalam pengambilan data**

Pengambilan data penelitian ini menggunakan penyebaran skala melalui *link google form* atau media sosial, sehingga menyebabkan peneliti tidak dapat mengobservasi dan memantau subjek saat melakukan pengisian kuesioner secara langsung, sehingga terdapat beberapa subjek yang kurang cermat dalam memberikan jawaban.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang kehilangan peran ayah di Kecamatan Jepara.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi subjek**

Remaja yang kehilangan peran ayah diharapkan dapat mempertahankan strategi yang berfokus pada mengatasi masalah dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis dengan cara membuat perencanaan kedepan, mampu mencari solusi ketika menghadapi masalah, dan berusaha mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari keluarga, teman, ataupun tenaga *professional*. Remaja yang kehilangan peran ayah juga diharapkan dapat meningkatkan spiritual agar tetap mendapatkan kemudahan oleh Allah SWT.

##### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih dalam dan melakukan penelitian lebih lanjut terkait kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi faktor-faktor kesejahteraan psikologis yang lain melalui penelitian kualitatif atau *mix method* dengan jumlah subjek yang lebih banyak untuk mendapatkan data penelitian yang lebih luas terkait kesejahteraan psikologis remaja yang kehilangan peran ayah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention. *Groupwork*, 20(3), 6–31. <https://doi.org/10.1921/095182410X576831>
- Al-farisi, H., & Ashshiddiqi, A. M. (2024). Relationship Between Effectiveness of Teleworking and Job Performance on Online Shop Employees. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 13–31. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812>
- Arsyia Fajarrini, & Umam, A. N. (2023). Dampak Fatherless Terhadap Karakter Anak Dalam Pandangan Islam. *Abata : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1425>
- Asfari, H. (2022). Peran yang Terlupakan: Pengasuhan Ayah pada Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.140>
- Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Problemfocused Coping Pada Karyawan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 245–250. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36469>
- Azis, M., & Alwi, M. A. (2024). Pengaruh Fatherless Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. 3(5), 692–703.
- Azwar, S. (2019). Metode Penelitian Psikologi (II). *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2024). Peran strategi koping terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 20–25.
- Bouteyre E., Maurel M., & B. J. (2007). Daily Hassles and Depressive Symptoms Among First Year Psychology Student in France: the tole of coping and social support. *Stress and Health*, 2(23), 93–99.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 267–283.
- Dai, D., & Strenberg, R. (2004). Motivation, emotion, and cognitian. *New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates*.
- Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Pt. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & Diy. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 757–764. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15417>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryffs scales of psychological well being in

- adolescents. *BMC Psychology*, 6(17), 1–8.
- Hanifah Mega Febyanti, & Lia Aulia Fachrial. (2022). Hubungan Problem Focused Coping Dengan Kecemasan Menangani Covid-19 Pada Perawat Rs Rujukan. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.113>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Iqramah, N., Nurhasanah, & N. (2018). Strategi coping (problem focused coping dan emotional focused coping) dalam menghadapi stress pada mahasiswa penyusun skripsi fkip universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3, 75–83.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Jamiah, Y. (2012). Pembiasaan sikap positif. *Kontribusi Pendidikan Matematika Dan Matematika Dalam Membangun Karakter Guru Dan Siswa*, November, 978–979.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Apriasi and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Ni'ami, M. (2021). Fatherless Dan Potensi Cyberporn Pada Remaja. *Prosiding Conference On Law and Social Studies*, 6(1), 2–13. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/COLaS>
- Oktamia, A. P. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 20(4), 1349–1358.
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 560–568.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2, 84–93.
- Psikologi, F., Islam, U., Agung, S., Fauzi, N., & Jihadi, A. (2022). *Sultan Agung Semarang Skripsi* :
- Pujiati, M. (2024). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological Well-*

*Being pada Generasi Z.* 5(9), 3616–3627.

- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). *Strategi Coping Remaja Akhir yang Mengalami Fatherless dalam Hidupnya Coping Strategies Late Adolescents Who Experience Fatherless in Their Life.* 11(01), 632–643. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62038>
- 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. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. (1995). The Structur of Wellbeing. *Journal of Personaloty and Social Psychological.*, 4(69), 719–727.
- Ryff, C. D. (1995a). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (1995b). Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff C.D. & Singer B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Sari, W. (2017). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *BMC Public Health*, 1(5), 1–8.
- Sesillia, L. (2020). *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat miskin.* 1–135. [https://repository.uin-suska.ac.id/29398/1/GABUNGAN SKRIPSI KECUALI BAB IV.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/29398/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf)
- Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology. *NewYork: Oxford University Press.*
- Springer, K., & Springer, K. W. (2005). *Temporal structures of psychological well-being : continuity or change.*
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.; Sutopo, Ed.). *Yogyakarta: ALFABETA.*
- Zarkasyi, E. S. W., & Badri, M. A. (2023). Fenomena Fatherless Dalam Keluarga Perspektif Hukum Islam. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(2), 193–208. <https://doi.org/10.46773/usrah.v4i2.765>