

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

**Nova Silvia Putri<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru No. 45 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru No. 45 Surabaya

**Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl.Semolowaru No. 45 Surabaya

E-mail: [tatikmeiyun@untag-sby.ac.id](mailto:tatikmeiyun@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between optimism and happiness in children who are victims of parental divorce. The hypothesis put forward is that there is a positive relationship between optimism and child victims of parental divorce. The research design uses a correlational quantitative research method. This research conducted on 104 participants with an age range of 20-30 years who have been victims of parental divorce for at least 5 years and live in Surabaya. The instruments used in this study are the happiness scale to Seligman's theory (2005) and the optimism scale according to Seligman's (2005). The data obtained were then analyzed using the Pearson Product Moment analysis technique with the help of SPSS 25 for Windows. Based on the results of the data analysis that has been done, the results show that there is a positive and significant relationship between optimism and happiness. Acceptance of the hypothesis in this study shows that optimism is closely related to one's happiness. The higher the optimism of children who are victims of divorce, the higher the happiness of children who are victims of parental divorce, and vice versa, the lower.*

**Keywords:** Happiness; Optimism; Children; Divorce; Parents

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara optimisme dengan pada anak korban perceraian orang tua. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan pada 104 partisipan dengan rentang usia 20-30 tahun yang mengalami korban perceraian orang tua minimal 5 tahun dan berdomisili di Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan sesuai dengan teori Seligman (2005) dan skala optimisme sesuai dengan teori Seligman (2005). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan kebahagiaan. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sikap optimisme berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Semakin tinggi optimisme pada anak korban perceraian maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua..*

**Kata Kunci :** Kebahagiaan; Optimisme; Anak; Perceraian; Orang Tua.

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

### **Pendahuluan**

Memiliki sebuah keluarga yang harmonis dan bahagia merupakan impian bagi setiap individu. Dapat berbagi kasih dan berkeluh kesah dengan pasangan adalah suatu hal yang ingin didapatkan oleh setiap individu. Namun pada kenyataannya, banyak keluarga yang gagal dalam mempertahankan rumah tangganya. Akhir-akhir ini banyak kasus perceraian yang terjadi di Indonesia. Perceraian yang terjadi dapat disebabkan ada beberapa faktor yang menjadi penyebabnya. Badan Pusat Statistik (2022) menjelaskan bahwa kasus perceraian di Indonesia kerap kali disebabkan karena adanya perselisihan dan pertengkaran dari kedua belah pihak, ekonomi yang tidak stabil, salah satu pasangan selingkuh atau meninggalkan, kekerasan dalam rumah tangga, poligami, kawin paksa dan masih banyak penyebab lainnya. Jumlah kasus perceraian di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan yang sangat signifikan.

Data dari Dirjen Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung menyatakan bahwa kasus perceraian di Indonesia mengalami peningkatan sejak tahun 2014. Berdasarkan catatan data dari Badan Pusat Statistik (2022), pada tahun 2022 terdapat 447.743 kasus perceraian yang terjadi di Indonesia. Angka tersebut dapat dikatakan melonjak secara signifikan jika dibandingkan pada tahun 2020, dimana tercatat kasus perceraian sebanyak 291.677. Berdasarkan data tersebut pula, ditemukan fakta bahwa kasus perceraian ini juga mengalami peningkatan di kota Bojonegoro. Sejak Januari hingga Juni 2022, kasus perceraian yang diputus oleh Pengadilan Agama Bojonegoro sebanyak 1.580 perkara. Kasus perceraian tersebut didominasi dengan cerai gugat (cerai istri gugat suami) yaitu sebanyak 1.130 perkara (75,52 %), dan sisanya cerai talak (cerai suami talak istri) sebanyak 450 perkara (28,48%) (Imam, berita Bojonegoro, 2022). Hal ini dapat membuktikan bahwa kasus perceraian di Indonesia setiap tahunnya mengalami pelonjakan yang sangat tinggi.

Perceraian adalah sebuah pilihan, tapi dengan adanya perceraian ini, tentunya akan berdampak bagi keluarga itu sendiri. Bagi pasangan yang belum memiliki anak memang tidak akan memunculkan dampak trauma pada anaknya. Namun, bagi mereka yang sudah memiliki anak, tentunya akan berdampak pada anaknya. Anak akan mengalami dampak yang cukup besar dari peristiwa perceraian orang tuanya.

Aristawati, dkk (2022) yang mengutip dari penelitian Mudaim & Linarto (2020) menyatakan bahwa salah satu dampak dari perceraian orang tua adalah anak. Anak akan merasakan kurangnya kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya. Anak korban perceraian merasa kurang diperhatikan, mudah marah, sedih, tersinggung, kesepian, kesal, bahkan ada beberapa anak akan berperilaku kearah negatif untuk menarik perhatian kedua orang tuanya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Utama (2008) mengatakan bahwa setenah enam tahun pasca perceraian orang tua, anak akan tumbuh dengan kecenderungan merasakan perasaan sepi, tidak bahagia, tidak memiliki rasa aman dan nyaman. Perceraian dapat menimbulkan rasa benci anak terhadap kedua orang tuanya. Banyak hal yang sering terjadi pada anak akibat korban perceraian orang

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

tuanya adalah rasa kehilangan, anak tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tuanya, rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri (Ramadhani & Krisnani, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian oleh Sarah & Marty (2018) yang dikutip dari penelitian Amato & Sobolewski (2001) yang menunjukkan bahwa anak yang orang tuanya bercerai akan cenderung merasakan ketidakbahagiaan, rendahnya kontrol diri.

Bakiu (2021) menyampaikan bahwa anak akan lebih menyukai orang tuanya yang lengkap. Apabila orang tuanya tidak bercerai, anak akan merasa tenang, nyaman, aman dan akan merasa lebih bahagia. Meskipun kebahagiaan merupakan hal yang sangat ingin dicapai oleh anak korban perceraian, namun dalam kenyataannya pencapaian kebahagiaan bukanlah suatu hal yang mudah. Anak korban perceraian orang tua kerap kali mencari kebahagiaannya dari sosok teman atau pasangannya. Cukup banyak anak yang tidak bahagia karena peristiwa perceraian orang tuanya sehingga mencari cara agar mencapai kebahagiaannya. Hal ini dapat dikatakan bahwa perceraian dapat membuat kebahagiaan pada anak menjadi rendah.

Kebahagiaan merupakan dimana suatu keadaan seseorang yang cenderung untuk mengenang atau mengingat kembali peristiwa yang menyenangkan atau sebaliknya (Seligman, 2002). Kebahagiaan dianggap sebagai emosi positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi apabila mempunyai konsep utama yang menjadi sumber kebahagiaan yaitu, memiliki hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan secara penuh, memiliki makna hidup, sikap optimisme dan kemampuan resiliensi (Seligman, 2005). Seligman (2002) juga menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal meliputi, puas akan masa depan, optimis terhadap masa depan, dan kebahagiaan masa sekarang. Faktor eksternal meliputi, uang, lingkungan, kesehatan, usia, pendidikan dan lainnya.

Kebahagiaan setiap individu tentu mempunyai tingkatan yang berbeda-beda. Kebahagiaan anak yang memiliki orang tua yang masih utuh tentu jelas berbeda dengan kebahagiaan anak yang mengalami korban perceraian orang tua. Anak korban perceraian orang tua tentu hidup dengan perasaan sedih, kecewa, kesepian, menyalahkan diri sendiri, membenci orang tua dan ketidakbahagiaan. Individu yang sudah mendapatkan kebahagiaannya dapat dikatakan bahwa mereka sudah mampu menerima kondisi orang tuanya yang bercerai. Sebaliknya, individu yang masih merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya menunjukkan bahwa individu belum dapat menerima peristiwa perceraian orang tuanya.

Banyak orang menganggap bahwa kebahagiaan berhubungan dengan materi. Semakin banyak uang yang dimiliki, maka individu akan semakin bahagia. Namun, kebahagiaan bukan selalu tentang materi, melainkan ketika tercapainya kepuasan diri akan suatu pencapaian diri (Harista, 2018). Kunci kebahagiaan adalah menerima realita,

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

yakin bahwa peristiwa buruk hanya terjadi sementara, dan mensyukuri apa yang telah kita terima sampai saat ini. Namun hal ini tidak berlaku bagi anak korban perceraian. Bahkan peristiwa perceraian yang dialaminya sejak mereka memasuki remaja tidak dapat membuat mereka merasakan kebahagiaan sampai mereka memasuki masa dewasa awal. Seharusnya mereka yang sudah mengalami peristiwa perceraian kurang lebih 10 tahun sebelumnya sudah dapat menerima keadaan dan situasi, tetapi masih banyak anak korban perceraian orangtua yang sudah memasuki dewasa awal belum menemukan kebahagiaannya.

Dengan demikian, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena pada anak korban perceraian orang tua. Studi pendahuluan ini dilakukan pada beberapa anak pada kategori usia dewasa awal, yang dilakukan dengan cara wawancara. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa anak korban perceraian orang tua tentunya sangat menimbulkan banyak dampak negatif bagi anak. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa anak korban perceraian orang tua mengarah pada rendahnya kebahagiaan. Hal ini ditunjukkan dengan anak yang belum mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, tidak memiliki keterlibatan penuh dengan berbagai kegiatan, belum mampu memaknai peristiwa yang telah terjadi di dalam hidupnya, masih merasa pesimis dan belum mampu bangkit dari keterpurukan.

Ketidakhahagiaan pada anak korban perceraian orang tua apabila tidak segera diberikan solusi tentu akan menimbulkan masalah baru. Anak korban perceraian orang tua akan menunjukkan indikasi seperti pesimis, tidak percaya diri, menyalahkan diri sendiri, menghindari situasi yang membuat dirinya tidak nyaman (Seligman, 2008). Kondisi ini yang akan dialami oleh setiap anak dari korban perceraian orang tua menimbulkan cara untuk dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menyimpannya. Terdapat beberapa solusi atau strategi untuk mengatasinya, salah satunya adalah optimisme (Loterry, 2009).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan individu salah satunya dapat dimunculkan ketika individu bersikap optimis (Nandini, 2016; Wahyudi, 2016; Mafaza, 2017; Fitriah, 2020; Mafaza, dkk, 2021). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan kebahagiaan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2008) menyatakan bahwa remaja akan optimis terhadap perceraian orang tua walaupun dalam kondisi atau situasi yang sulit, remaja akan cepat bangkit dari ketidakberdayaan karena ada dukungan sosial dari pihak lain.

Individu yang memiliki rasa optimisme dalam dirinya akan merasa lebih bahagia dan puas akan kehidupannya. Optimisme akan masa sekarang dan masa depan dapat memberikan harapan yang positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dan motivasi dalam diri individu. Optimisme pada diri individu menjadi sesuatu hal yang

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

sangat penting karena dapat memberikan harapan positif dalam menjalani kehidupan. Optimisme sendiri akan menjadikan individu menjadi lebih realistis untuk memandang sebuah peristiwa dan masa depan. Optimisme juga dapat membantu individu dalam menghadapi kondisi sulit dalam hidup. Harapannya individu yang memiliki sikap optimisme dalam hidupnya akan dapat meningkatkan kebahagiaannya pula.

Keyakinan yang tinggi yang dimiliki oleh individu akan menumbuhkan optimisme pada diri individu sehingga energi positif untuk terus bersyukur akan tumbuh dengan sendirinya. Perasaan optimisme akan membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yaitu dengan percaya akan pada kemampuan diri yang dimiliki. Sikap optimisme akan menjadikan individu keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan. Seligman (2008) mengatakan bahwa optimisme merupakan suatu keadaan seseorang dalam memandang sebuah keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada diri seseorang dikarenakan sebab-sebab internal yang sifatnya permanen dan pervasif, artinya apabila individu ditempa kejadian yang positif, maka individu akan menganggap bahwa hal itu disebabkan karena dirinya sendiri, yang akan terjadi secara menetap dan berlaku untuk semua kejadian masa mendatang.

Individu yang optimis terhadap masa depannya dipengaruhi oleh berfikir positif. Individu yang dapat berfikir positif akan mampu melihat kejadian yang tidak mengenakan secara lebih objektif, tidak langsung menyalahkan diri sendiri, dan mampu mengenai kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya sehingga pola pikirnya yang semula negatif menjadi lebih realistis. Individu yang optimis akan memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Hal ini membuktikan bahwa optimisme dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada anak korban perceraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dalam meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua.

### **Metode**

#### ***Desain Penelitian***

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari satu variabel bebas (X) sebagai variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab munculnya variabel terikat dan satu variabel terikat (Y) sebagai variabel yang dapat dipengaruhi.

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

### **Partisipan**

Subjek dalam penelitian ini yaitu anak korban perceraian orang tua. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 104 responden dengan kriteria individu dewasa awal usia 20-30 tahun, memiliki orang tua bercerai minimal 5 tahun, dan berdomisili di Surabaya. Teknik pengambilan sampel berupa *Snowball Sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar. Ibarat bola salju yang menggelinding yang lama-lama menjadi besar (Sugiyono, 2013). Dalam penentuan sampel, pertama-tama dipilih satu atau dua orang, tetapi karena dengan dua orang ini belum merasa lengkap terhadap data yang diberikan, maka peneliti mencari orang lain yang dipandang lebih tahu dan dapat melengkapi data yang diberikan oleh dua orang sebelumnya, begitu seterusnya, sehingga jumlah sampel akan semakin banyak.

### **Instrument Penelitian**

Penelitian ini menggunakan instrument pengumpulan data dengan jenis skala sikap model *Likert*, yang mana disebarluaskan kepada responden. Pernyataan skala *Likert* terbagi menjadi dua macam yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan 2 macam skala penelitian yaitu skala optimisme dan skala kebahagiaan. Pelaksanaan pengumpulan data menggunakan uji coba terpakai yaitu aitem-aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dimana aitem-aitem valid yang digunakan dalam penelitian.

Skala kebahagiaan dirancang berdasarkan teori Seligman (2005) dengan aspek yang diukur antara lain hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi. Aitem yang valid terdiri dari 27 aitem yang didukung skor koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,252 – 0,728 dan uji reliabilitas dengan koefisien  $\alpha = 0,893$ .

Skala optimisme dirancang berdasarkan teori Seligman (2005) dengan aspek *permanence* (temporer), *pervasiveness* (spesifik), *personalization* (personal). Aitem yang valid terdiri dari 38 aitem yang didukung skor koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,284 – 0,667 dan uji reliabilitas dengan koefisien  $\alpha = 0,935$ .

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) dimana nantinya teknik ini akan mengukur kekuatan hubungan antar masing-masing variabel bebas dan terikat. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS)* versi 25 for Windows. Apabila data berdistribusi normal dan linier maka teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistik parametrik dengan teknik *Pearson Product Moment* dan apabila data tidak berdistribusi normal dan tidak linier maka teknik analisis data yang

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

digunakan metode statistik non-parametrik dengan menggunakan teknik uji *Spearman Rho*.

Selain itu, hasil uji analisis data yang diperoleh akan digunakan untuk menghitung sumbangan efektif antara variabel bebas terhadap variabel terikat, guna mengetahui seberapa tingkat sumbangan efektif dari optimisme terhadap kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua.

### Hasil

Sebelum melakukan uji analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik yang berupa uji normalitas dan uji linieritas untuk dapat mengetahui teknik analisis yang dapat digunakan. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS)* versi 25 for Windows. Adapun hasil yang diperoleh dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas Sebaran Skala Kebahagiaan dan Skala Optimisme

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	df	p	
Optimisme (X) Kebahagiaan (Y1)	104	0,200	Distribusi Data Normal

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas antara variabel kebahagiaan dan optimisme menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ), dimana artinya sebaran data berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas, maka peneliti melakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah data berpola linier atau tidak. Uji linieritas ini juga dapat menentukan teknik analisis data yang dapat digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Linieritas Hubungan Optimisme dan Kebahagiaan

Variabel	F-hitung		Keterangan
	F-hitung	p	
Optimisme - Kebahagiaan	1162	0,293	Linier

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel Optimisme dengan Kebahagiaan diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,293$  ( $p > 0,05$ ), maka artinya terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel Optimisme dengan Kebahagiaan.

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

Uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan linier, maka dari itu peneliti selanjutnya melakukan uji analisis data menggunakan teknik analisis data korelasi sederhana (*Pearson Product Moment*) dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Perolehan Skor Total Kebahagiaan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Min / Maks	Mean / Std. Deviasi
Rendah	< 54	1	1.0%		
Sedang	54 – 81	65	62.5%	27/108	67.5/13.5
Tinggi	> 81	38	36.5%		

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Hasil analisis deskriptif yang dilakukan menggunakan perhitungan statistik hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel Kebahagiaan. Berdasarkan hasil perhitungan penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 19 menjelaskan bahwa kategori rendah berada pada rentang dibawah 54, kategori sedang berada pada rentang 54 hingga 81, dan kategori tinggi berada pada rentang 81 ke atas. Hasil yang didapatkan pada kategori rendah terdapat 1 orang (1.0 %), pada kategori sedang terdapat 65 orang (62.5%), dan pada kategori tinggi terdapat 38 orang (36.5%). Berdasarkan tabel 3 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 104 anak korban perceraian orang tua yang menjadi responden dalam penelitian ini, sebagian besar memiliki skor kebahagiaan yang sedang yaitu sebanyak 65 anak dari 104 anak korban perceraian orang tua.

Tabel 4. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Perolehan Skor Total Optimisme

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Min / Maks	Mean / Std. Deviasi
Rendah	< 62.67	0	0%		
Sedang	62.67-107.33	51	49.0%	38/152	85/22.33
Tinggi	> 107.33	53	51.0%		

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Hasil analisis deskriptif yang dilakukan menggunakan perhitungan statistik hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel Optimisme. Berdasarkan hasil perhitungan penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 21 menjelaskan bahwa kategori rendah berada pada rentang dibawah 62.67, kategori sedang berada pada rentang 52.67 hingga 107.33, dan kategori tinggi berada pada rentang 107.33 ke atas. Hasil yang

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

didapatkan pada kategori rendah terdapat 0 orang (0 %), pada kategori sedang terdapat 51 orang (49.0%), dan pada kategori tinggi terdapat 53 orang (51.0%). Berdasarkan tabel 4 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 104 anak korban perceraian orang tua yang menjadi responden dalam penelitian ini, sebagian besar memiliki skor optimisme yang tinggi yaitu sebanyak 53 anak dari 104 anak korban perceraian orang tua.

Tabel 5. Hasil Uji Pearson Product Moment Hubungan Optimisme Dengan Kebahagiaan

Variabel	Correlations		Keterangan
	Pearson Correlation	p	
Optimisme - Kebahagiaan	0,887	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Berdasarkan tabel hasil analisis data menggunakan uji *Pearson Product Moment* diperoleh korelasi sebesar 0,887 dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ , artinya bahwa hipotesis diterima, dimana hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua. Hubungan positif ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki oleh anak korban perceraian orangtua maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat optimisme pada anak korban perceraian orangtua maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan yang dimilikinya. Hipotesis ini menghasilkan hasil yang signifikan dan berkorelasi sangat kuat.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua. Hal ini berarti menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang signifikan yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua.

Kebahagiaan pada diri seseorang dapat ditingkatkan dengan memiliki rasa optimisme dalam dirinya. Optimisme merupakan keyakinan pada diri individu yang menganggap bahwa peristiwa buruk hanya terjadi sementara. Individu yang optimis akan merasa lebih percaya diri dan cenderung menyikapi hidup dengan respon yang positif serta tidak mudah putus asa. Optimisme juga merupakan kebiasaan untuk berfikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami maupun yang belum dialaminya (Seligman, 2006). Individu yang optimis akan percaya bahwa peristiwa buruk hanya berlangsung sementara, terjadi pada hal-hal tertentu, dan tidak akan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami peristiwa buruk. Orang yang pesimis

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

adalah orang yang seringkali menganggap dirinya akan terkena peristiwa buruk dalam hidupnya.

Optimisme dalam diri seseorang dianggap dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Individu yang optimis akan yakin bahwa peristiwa buruk yang dialaminya akan terjadi sementara. Hal ini juga berlaku bagi anak korban perceraian orang tua. Anak korban perceraian orang tua yang menganggap bahwa dari adanya peristiwa perceraian orang tuanya tentu akan ada hikmah yang lainnya pasti anak juga akan memiliki kebahagiaan dalam hidupnya meskipun tanpa adanya kedua orang tua. Anak korban perceraian orang tua yang memiliki kebahagiaan tentu mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu terlibat dengan kegiatan disekitarnya, dapat memaknai arti kehidupan, yakin akan apa yang dijalaninya saat ini dan mampu bangkit dari keterpurukan. dan kebersyukuran dikarenakan dengan memiliki tingkat optimisme pada dalam diri maka tingkat kebahagiaan dan kebersyukuran seseorang juga akan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriah (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini berarti optimisme berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Mafaza, dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kebahagiaan dengan optimisme.

Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Chamuah dan Sankar (2019) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan. Hal ini juga senada dengan penelitian Chamuah dan Sankar (2018) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara optimisme dan kebahagiaan. Variabel optimisme memprediksi kebahagiaan secara signifikan, oleh karena itu seseorang dengan tingkat optimisme yang tinggi akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi daripada orang dengan tingkat optimisme rendah. Dengan kata lain, orang yang positif dan optimis akan memiliki lebih banyak kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh semua individu dalam hidupnya. Namun demikian, hidup tidak selalu berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan karena masalah demi masalah akan senantiasa datang selama kita masih hidup. Meski kebahagiaan merupakan hal yang ingin diraih dan dirasakan semua individu, termasuk pada anak korban perceraian orangtua, tetapi kebahagiaan sendiri merupakan suatu hal yang sangat sulit didefinisikan dan diraih. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki pandangan dan pemahaman yang berbeda-beda tentang kebahagiaan. Banyak yang menyatakan bahwa kebahagiaan lebih berpusat pada materi, namun pada kenyataannya pemenuhan materi tidak selamanya menjadi sumber kebahagiaan

## **Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism**

seseorang. Menurut Seligman (2002), kebahagiaan merupakan suatu keadaan dimana individu akan cenderung mengingat peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan begitupun sebaliknya. Menurut Seligman (2005), kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi keuangan, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, gender, dan agama. Sedangkan faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, optimisme akan masa depan, dan kebahagiaan masa sekarang. Seseorang yang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya adalah seseorang yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu terlibat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, memiliki tujuan dalam hidupnya, selalu berpikir positif, dan mampu bangkit dari keterpurukan atau kesedihan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan pada anak korban perceraian orangtua. Hal ini terlihat dari hasil uji analisis data yang menunjukkan nilai signifikan antara variabel Optimisme dengan Kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme pada anak korban perceraian orangtua maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada anak korban perceraian orangtua, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme pada anak korban perceraian orang tua maka semakin rendah kebahagiaan yang dimiliki oleh anak korban perceraian orang tua.

Saran penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak subjek dan mengembangkan jumlahnya serta disarankan untuk mengembangkan penelitian tentang kebahagiaan dan kebersyukuran dengan menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi lainnya seperti dukungan sosial, kepuasan hidup, dan religiusitas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenisnya dan lebih dapat menyempurnakan penelitian selanjutnya. Selain itu, saran bagi subjek yaitu diharapkan dapat selalu meningkatkan sikap optimisme dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kebahagiaan dan dihidupnya walaupun pasca perceraian orangtua.

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

### Referensi

- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 144 -153.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2022). Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Subjective Well Being Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Riwayat Perceraian Orang Tua. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 6 (1), 43 – 60.
- Asnawati, D. (2017). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Korban KDRT. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 3 (1), 1 – 11.
- Dewi, N.U., Danyalin, A.M., Wahyu, A.M., & Chusniyah, T. (2021). Self Compassion Sebagai Prediktor Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang Yang Orang Tuanya Bercerai. *Buku Abstrak Seminar Nasional*. Universitas Negeri Malang.
- Dila, J.S., & Husna, A.N. (2020). Konstruksi Skala Kebahagiaan Anak Korban Perceraian. *University Research Colloquium*, 191 – 199.
- Faizah, S.K. (2022). Pemahaman Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah*, 3 (1).
- Firdaos, M.P. (2020). Hubungan Keberfungsian Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Hafiza, S. & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 59 – 66.
- Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kota Bandung. *Journal Psikologi*, 1 (1), 7 – 11.
- Hidayat, D.H.Z., Choirunnisa, Hidayati., & Jacoeb, T.N.Z. (2022). Pengaruh Forgiveness Dan Happiness Terhadap Gratitude Dalam Hubungan Perkawinan. *Jurnal Ners*, 6 (1), 127 – 133.
- Khoiriyah, H. U. (2018). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kona, B. C., dkk. (2019). Subjective Well Being In Broken Home Individual: A Case Study In Ambon. *Jurnal Psikodimensia*, 18 (1), 50 – 59.
- Kumalasari, D.A., & Yasa, I.G.W.M. (2020). Pengaruh Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebahagiaan Negara Di Dunia. *E-Jurnal EP Unud*, 9 (5), 963 – 992.
- Laela, F. & Laksmiwati, H (2021). Hubungan Antara Forgiveness Dan Happiness Pada Komunitas Konselor Motivator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (8), 10 – 16.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (2), 109 – 119.
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R.B. (2021). Kebahagiaan Mahasiswa Ditinjau Dari Optimisme Dan Student Engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*. 6 (2), 148 – 159.
- Nurhazizah, A. (2022). Peran Rasa Syukur Terhadap Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus Pada SMA-IT Jaisyul Quran Boarding School Nagreg). *Jurnal Riset Agama*, 2 (1), 258 – 272.
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2 (3), 1 – 7.

## Meningkatkan kebahagiaan pada anak korban perceraian orang tua dengan optimism

- Putra, G.B.B., & Sudibia, K. (2019). Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 8 (1), 79 – 94.
- Putri, A. (2022). Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptance Dan Happiness Pada Anak Yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Putri, M. N. A. & Septiningsih, D. (2021). Kebahagiaan Pada Remaja Dengan Dua Ayah Dan Dua Ibu. *Psimphoni*, 2 (1), 21 – 25.
- Rahma, A. (2022). Gambaran Kebahagiaan Pada Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (1), 8451 – 8454.
- Rienneke, T.C. & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7 (1), 18 – 31.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57 (6), 1069 – 1081.
- Saliha, G. T.C., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Authentic Happiness Pada Remaja Yang Memiliki Keluarga Broken Home. *Jurnal Syntax Admiration*, 2 (12), 2292 – 2302.
- Sari, T.A., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. *Buku Abstrak Seminar Indonesia*. Universitas Negeri Malang.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Pt. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York: *The Free Press*.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. *In Flow And The Foundations Of Positive Psychology* (Pp. 279 – 298). <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Situmorang, N.Z., & Tentama, F. (2018). Makna Kebahagiaan Pada Generasi Y. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Tanoesya, R., Syahniar, & Ildil, I. (2016). Konsep Diri Dan Optimisme Mahasiswa Dalam Proses Penulisan Skripsi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2 (2), 58 – 61.