

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal yang Orangnya Bercerai

ABYAN AHMAD APRIYANA & TIARA DIAH SOSIALITA M.Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kasus perceraian di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Tercatat menurut data Badan Pusat Statistik bahwa kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 447.753 kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangnya bercerai. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori dukungan sosial milik (Zimet., dkk. 1988) dan teori kesejahteraan psikologis milik (Ryff, 1989). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,449$; $p = 0,000 < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila dukungan sosial meningkat maka akan meningkat pula kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangnya bercerai.

Kata kunci: *(Dewasa Awal, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Perceraian)*

ABSTRACT

Divorce cases in Indonesia have increased every year. According to data from the Central Bureau of Statistics that divorce cases in Indonesia in 2021 were 447,753 cases. This study aims to determine the relationship between social support and psychological well-being in early adults whose parents are divorced. The theories used in this study are social support theory from (Zimet., et al. 1988) and psychological well-being theory from (Ryff, 1989). The study used quantitative methods with survey. Data analysis in this study used correlation test analysis. The results showed that there is a positive and significant relationship between social support and psychological well-being ($r = 0.449$; $p = 0.000 < 0.01$) it can be concluded that if social support increases, psychological well-being will also increase in early adults whose parents are divorced.

Keywords: *(Divorce, Early Adults, Psychological Wellbeing, Social Support)*

PENDAHULUAN

Setiap manusia membentuk keluarga melalui ikatan perkawinan. Perkawinan ini harus saling bersinergi dan seimbang agar tercipta keluarga yang harmonis dan saling mengasihi satu sama lain (Dewi, 2016). Menurut (Murdock, 1965) keluarga merupakan suatu kelompok sosial yang memiliki karakteristik seperti tinggal bersama, memiliki kerjasama ekonomi, dan melakukan reproduksi. Pada suatu keluarga, pastinya terjadi konflik-konflik dalam internal yang mengakibatkan perselisihan dalam rumah tangga. Konflik ini dapat diselesaikan. Jumlah kasus perceraian di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, jumlah perceraian di Indonesia sebanyak 447.753 kasus. Perceraian menjadi salah satu sumber masyarakat dikarenakan adanya globalisasi yang mengakibatkan perubahan perilaku pada masyarakat yang serba pragmatis, dan berubahnya etika serta moralitas agama (Junaedi, 2018).

Perceraian tentu tidak hanya berdampak pada orangtua saja, namun anak juga ikut merasakan dampak dari perceraian yang terjadi. Anak dari keluarga yang utuh akan memiliki perkembangan yang lebih baik apabila dibandingkan dengan anak yang keluarganya bercerai. Menurut (Aristawati, dkk., 2022) beberapa dampak perceraian yang terjadi pada anak adalah perubahan perilaku seperti penyalahgunaan alkohol, memiliki prestasi pendidikan yang rendah, dan memiliki masalah keuangan. Perceraian tidak hanya berdampak pada anak yang usianya masih kanak-kanak, namun dampak perceraian juga dirasakan hingga anak memasuki fase dewasa awal. Menurut (Amato & Sobolewski, 2001) menyebutkan bahwa dewasa awal yang orangtuanya bercerai apabila dibandingkan dengan dewasa awal yang orangtuanya utuh merasa tidak bahagia, kurang puas dengan kehidupan, memiliki kontrol diri yang rendah, menunjukkan gejala kecemasan dan depresi, serta lebih banyak menggunakan layanan konseling. Selain itu, menurut (Cherlin, dkk., 1998) anak yang orangtuanya bercerai memiliki penyesuaian yang lebih buruk daripada anak yang orangtuanya utuh. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa akibat perceraian orangtua baik selama masa kecil atau remaja terus memberikan efek negatif sampai individu berusia 20 dan awal 30 tahun.

Karakteristik dewasa awal yang seharusnya sudah matang serta terjadinya perceraian orang tua tergolong jauh, maka seharusnya pada fase ini, dewasa awal dapat mengelola kesejahteraan psikologis. Namun, pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai, pengalaman tersebut masih membekas pada individu dan memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya saat ini. Salah satu tahap perkembangan yang dilalui pada fase dewasa awal adalah menentukan pasangan. Pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai, hal ini dapat mengganggu karena mereka takut akan mengalami hal yang sama di masa depan. Kondisi ini turut mengganggu *well being* individu karena mereka merasa kehilangan suatu hubungan yang stabil yang didapat dari orangtua mereka.

Well being merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sepanjang hidup (*life-span development*) dan proses adaptasi kehidupan seseorang (Ryff, 1989). *Psychological well being* adalah suatu kondisi sejahtera secara psikologis dimana seseorang dapat menerima dirinya secara positif dengan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengembangkan potensi yang ada didalam diri, mampu menguasai lingkungan sekitar serta memiliki tujuan dalam hidupnya (Ryff, 1989). Menurut (Ryff, 1989) salah satu hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah dukungan sosial. Dukungan sosial menjadi salah satu hal yang penting karena dukungan sosial diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu apabila individu tersebut sedang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dukungan sosial merupakan gambaran dukungan yang aksesnya didapat melalui hubungan dengan orang lain, kelompok, atau komunitas yang jangkauannya lebih luas. Dukungan sosial diketahui dapat membantu individu dalam melalui masa krisisnya. Menurut (Sugiarto & Soetjningsih, 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial orangtua dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada dewasa awal.

Individu dengan berbagai dinamika kehidupan yang dihadapinya untuk menggapai kehidupan yang diinginkannya. Namun pada kenyataannya untuk menggapai kehidupan yang diinginkan tersebut tidak semudah yang diharapkan. Individu yang memasuki dewasa awal dengan tugas perkembangan yang semakin kompleks, kemudian dihadapkan pada kondisi orangtua yang bercerai dan membuat kondisi *well being* mereka terganggu. Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tipe kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa survei yang akan disebar secara daring kepada partisipan yang akan menjadi responden dalam penelitian.

Partisipan

Partisipan yang digunakan pada penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang berusia 18-25 tahun dan memiliki riwayat orangtua bercerai. Dalam menentukan sampel, peneliti merujuk pada penelitian sebelumnya milik (Kurniawan & Eva, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik yang digunakan agar anggota populasi yang menjadi sampel tidak memiliki kesempatan yang sama. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana pengambilan sampel digunakan dengan berbagai cara untuk menemukan sampel yang sesuai atau spesifik dengan kriteria yang ditentukan (Neuman, 2014). Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan aplikasi Gpower. Hasil dari tes statistik Gpower menunjukkan jumlah sampel minimal yang perlu diperoleh dalam penelitian ini adalah 73 partisipan. Sebelum mengisi kuesioner, setiap partisipan akan diberikan *informed consent* yang berada di halaman awal kuesioner.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)* milik (Zimet, dkk., 1988) dan skala *Ryff Psychological Well Being Scale* milik (Ryff, 1989). Skala *MSPSS* memiliki tiga dimensi yaitu *significant other*, keluarga, dan teman. Sedangkan skala *Ryff* memiliki enam dimensi yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Reliabilitas pada kedua skala tergolong baik dengan nilai 0,858 untuk skala *MSPSS* dan 0,859 untuk skala *Ryff Psychological Well Being Scale*. Sebelum melakukan uji korelasi, akan dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk mengetahui persebaran data apakah normal atau tidak. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dengan menggunakan *shapiro-wilk* menunjukkan bahwa persebaran data tergolong normal dengan nilai signifikansi 0,246 untuk variabel dukungan sosial dan 0,29 untuk variabel dukungan sosial. Uji linearitas diperlukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Pada penelitian ini, nilai signifikansi dari kedua variabel memiliki nilai 0,346 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Analisis Data

Uji statistik digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

HASIL PENELITIAN

Jumlah partisipan yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 75 orang dengan perbandingan 82,7% perempuan dan 17,3% laki-laki. Berdasarkan hasil analisis deskriptif. Nilai rata-rata pada variabel dukungan sosial adalah 31 ($SD= 6,74$; $Min= 17$; $Max= 46$). Nilai rata-rata pada variabel kesejahteraan psikologis adalah 87 ($SD= 13,4$; $Min= 53$; $Max= 113$). Dalam menginterpretasikan skor partisipan, cara menghitung skor yang diperoleh adalah dengan menjumlahkan pada tiap dimensi yang ada pada skala MSPSS dan hasil penjumlahan masing-masing dimensi dibagi empat. Sedangkan untuk skala Ryff Psychological Well Being Scale, item yang bersifat *unfavorable* akan diberi skor secara terbalik. Kemudian hasil skor akan dihitung dengan cara menjumlahkan masing-masing dimensi yang terdapat pada alat ukur. Pada skala MSPSS, nilai dimensi yang tertinggi adalah *significant other* dengan skor total 212. Sedangkan pada skala Ryff nilai dimensi yang tertinggi adalah *Purpose in Life* dengan skor total 1990.

Sebelum melakukan uji korelasi, perlu diketahui tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel. (Cohen, 1988) membagi tiga penggolongan nilai korelasi yaitu kecil (0,1-0,29), sedang (0,30-0,49), dan tinggi (0,5-1). Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *pearson product moment*. Diketahui bahwa nilai korelasi dari variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($r(75) = 0,449$; $p < 0,001$) yang artinya terdapat hubungan dengan arah positif dan termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, analisis korelasi dilakukan juga untuk setiap dimensi pada variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hasil dari analisis korelasi menunjukkan bahwa dimensi *significant other* ($r(75) = 0,352$; $p < 0,001$), keluarga ($r(75) = 0,305$; $p < 0,001$), dan teman ($r(75) = 0,366$; $p < 0,001$). Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dengan semua dimensi pada dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan kekuatan sedang.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai. Kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan berusia 18-25 tahun dan memiliki riwayat orangtua yang bercerai. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *significant other* pada skala MSPSS memiliki nilai yang paling tinggi yaitu 212, diikuti dengan dimensi teman dengan nilai 205, dan yang terakhir adalah dimensi keluarga sebesar 168. Pada skala Ryff, dimensi yang memiliki nilai tertinggi adalah dimensi *purpose in life* dengan jumlah sebesar 1990, diikuti *personal growth* yaitu 1911, *positive relations* yaitu 1895, *environmental mastery* sebesar 1894, *autonomy* sebesar 1822, dan terakhir dimensi *self-acceptance* yaitu 1730. Penulis melakukan analisis terkait hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang. Hasil dari uji korelasi menunjukkan bahwa skor koefisien korelasi senilai 0,449 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$).

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang adalah dukungan sosial. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan (Kirana & Suprati, 2021) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan dukungan sosial yang didapat berasal dari dukungan temannya karena teman dapat menjadi media untuk berbagi keluh kesah baik disaat senang maupun susah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai dimana semakin banyak dukungan yang diterima individu dari keluarga, teman, dan orang terdekat, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektifnya. (Andini, 2023)

Menurut (Zimet, dkk., 1988) dukungan sosial dapat dibagi menjadi tiga sumber yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others*. Selain itu, lebih jauh menurut (Sarafino & Smith, 2011)

dukungan sosial dapat berbentuk dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan pertemanan, dan dukungan informasi. Pertama, dukungan instrumental yang dapat meliputi bantuan langsung yang diberikan kepada penerima seperti bantuan material. Kedua, dukungan emosional seperti memberikan rasa empati, rasa peduli, memberikan penghargaan, dan memberikan dorongan. Ketiga, dukungan informasi yang meliputi pemberian informasi, arahan, dan nasihat. Keempat, dukungan pertemanan yang berupa ketersediaan anggota kelompok untuk menghabiskan waktu bersama anggota kelompoknya yang sedang memiliki masalah dan membutuhkan tempat untuk membagi keluh kesahnya. Dukungan sosial dapat menjadi pertahanan diri bagi individu apabila dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Tidak hanya itu, dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat membantu individu untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan kemampuannya secara terus menerus (Eva, dkk., 2020).

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pada dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal. Hasil dari analisis korelasi menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada rentang sedang yang berarti dukungan sosial dapat memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai. Hubungan pada kedua variabel menunjukkan arah yang positif yang berarti apabila semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis seseorang. Sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT, orangtua, teman-teman, dan para partisipan yang sudah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini, beserta seluruh pihak yang turut membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Abyan Ahmad Apriyana dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The Effects of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, 900-921. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/3088878>
- Andini, N. D. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua*. Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- 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. *PHILANTROPHY: Journal of Psychology*, Vol. 6, 43-60.

- Cherlin, A. J., Chase-Lansdale, P. L., & McRae, C. (1998). Effects of parental divorce on mental health throughout the life course. *American Sociological Review*, 63(2), 239-249. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/2657325>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd Edition ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Dewi, C. S. (2016, Juli). Dampak Perceraian Orang Tua Bagi Perilaku Mahasiswa Universitas Airlangga. *AntroUnairDotNet*, 5, 218-231.
- Junaedi, M. (2018, Mei). FENOMENA PERCERAIAN DAN PERUBAHAN SOSIAL: STUDI KASUS DI KABUPATEN WONOSOBO. *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum*, IV(1), 83-104.
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1003-1014.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Asosiasi Psikologi Positif Indonesia*, 152-162.
- Murdock, G. P. (1965). *Social Structure*. New York: The Free Press.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th Edition ed.). Pearson Education Limited.
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*, 1, 14-23.
- Sugiarto, J. A., & Soetjningsih, C. H. (2021, Juni 1). DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PASCA PUTUS CINTA PADA DEWASA AWAL. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 833-843.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. ALFABETA.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30-41.