

Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja *Broken Home*

Amanda Irma Zafira

amanda.ma.zafira-2020@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pemaknaan kebahagiaan oleh remaja dari keluarga broken home melalui kajian pustaka. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur, dengan menganalisis berbagai artikel dan jurnal penelitian terdahulu yang relevan dengan topik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa struktur keluarga yang tidak utuh berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, yang cenderung memiliki tingkat kebahagiaan lebih rendah. Namun, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan institusi seperti sekolah, serta ketahanan psikologis atau resiliensi, memainkan peran penting dalam membantu remaja mencapai kebahagiaan. Kesimpulannya, meskipun remaja broken home menghadapi tantangan emosional yang besar, dukungan sosial yang kuat dan pengembangan resiliensi dapat membantu mereka menemukan kebahagiaan. Studi ini memberikan wawasan untuk intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mental remaja dari keluarga broken home.

Kata Kunci : *broken home*, kebahagiaan, remaja

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang kerap menjadi tujuan utama dalam hidup. Banyak teori dan penelitian yang berusaha mengungkap sumber-sumber kebahagiaan, serta bagaimana

individu dapat mencapainya. Namun, pemaknaan kebahagiaan dapat sangat subjektif dan bervariasi antar individu, tergantung pada latar belakang, pengalaman hidup, serta kondisi sosial dan emosional yang dialami. Salah satu kelompok yang menarik untuk dikaji dalam konteks

ini adalah remaja yang berasal dari keluarga broken home, yaitu keluarga yang mengalami perpecahan atau keretakan, baik karena perceraian, perpisahan, atau masalah internal lainnya.

Kehidupan remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga broken home sering kali dipenuhi dengan tantangan emosional dan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh. Konflik keluarga, ketidakstabilan emosional, serta perubahan dinamika keluarga merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap kebahagiaan. Pada tahap perkembangan remaja, dimana mereka sedang mencari jati diri dan membangun identitas, dampak dari lingkungan keluarga yang tidak harmonis dapat sangat signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan pemaknaan mereka terhadap kebahagiaan.

Dalam konteks keluarga broken home, remaja sering kali menghadapi perasaan terabaikan, kehilangan, dan ketidakpastian. Ketidakhadiran salah satu orang tua, konflik antar orang tua yang

berkepanjangan, serta perubahan besar dalam struktur keluarga dapat menimbulkan rasa tidak aman dan ketidakstabilan emosional. Situasi ini membuat remaja harus beradaptasi dan mencari cara untuk menemukan kebahagiaan di tengah keterbatasan dan tantangan yang ada. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana remaja broken home memaknai kebahagiaan dan apa saja faktor yang mempengaruhi persepsi mereka.

Penelitian tentang kebahagiaan remaja broken home menjadi relevan mengingat peningkatan angka perceraian dan perpisahan keluarga di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), angka perceraian di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini menempatkan banyak anak dan remaja dalam situasi keluarga yang tidak utuh, sehingga penting untuk mengkaji bagaimana mereka menghadapi dan memaknai kebahagiaan dalam situasi tersebut.

Penelitian mengenai pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home dapat memberikan wawasan

yang berguna bagi orang tua, pendidik, dan profesional di bidang kesehatan mental. Dengan memahami perspektif remaja tersebut, kita dapat mengembangkan pendekatan dan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam merumuskan kebijakan sosial yang lebih inklusif dan sensitif terhadap kebutuhan remaja dari keluarga broken home.

Berdasarkan berbagai literatur yang ada, pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan dengan orang tua, dukungan sosial dari teman sebaya, keterlibatan dalam aktivitas positif, serta keberadaan figur pendukung yang dapat memberikan stabilitas emosional. Misalnya, beberapa remaja mungkin menemukan kebahagiaan melalui hubungan yang kuat dengan teman-teman, sementara yang lain mungkin mencarinya dalam prestasi akademik atau kegiatan ekstrakurikuler yang memberikan rasa pencapaian dan tujuan.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memegang

peran penting dalam membantu remaja broken home mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Kehadiran teman, guru, dan komunitas yang peduli dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres dan menemukan kebahagiaan meskipun menghadapi situasi keluarga yang sulit.

Selain dukungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas positif seperti olahraga, seni, dan kegiatan komunitas dapat memberikan saluran bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilan yang berharga. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari masalah keluarga, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa pencapaian yang penting bagi kesejahteraan emosional mereka. Figur pendukung lainnya, seperti mentor atau konselor, juga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membimbing

remaja broken home melalui masa-masa sulit. Keberadaan figur dewasa yang dapat dipercaya dan memberikan nasihat yang bijaksana dapat membantu remaja mengembangkan strategi coping yang sehat dan menemukan cara untuk membangun kebahagiaan mereka sendiri. Intervensi profesional yang tepat waktu juga dapat mencegah perkembangan masalah psikologis yang lebih serius di kemudian hari.

Pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home adalah topik yang kompleks dan multi-dimensi. Memahami perspektif mereka memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan sensitif terhadap berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Dengan penelitian yang mendalam dan intervensi yang tepat, kita dapat membantu remaja broken home menemukan kebahagiaan dan mengembangkan potensi mereka sepenuhnya, meskipun mereka berasal dari latar belakang keluarga yang penuh tantangan. Penelitian ini tidak hanya penting untuk mendukung kesejahteraan remaja, tetapi juga untuk membangun

masyarakat yang lebih empatik dan inklusif bagi semua anggotanya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif kajian pustaka. Metode penelitian kajian pustaka, atau yang sering dikenal sebagai penelitian literatur, adalah pendekatan yang digunakan untuk menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian yang diusulkan. Dalam kajian pustaka dengan judul “Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home,” penelitian ini berfokus pada bagaimana remaja yang berasal dari keluarga yang tidak utuh memaknai kebahagiaan dalam hidup mereka. Penelitian ini akan memanfaatkan berbagai artikel dan jurnal penelitian terdahulu sebagai sumber data utama. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami berbagai perspektif dan temuan yang telah diungkapkan oleh penelitian sebelumnya mengenai topik tersebut.

Langkah pertama dalam metode penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur yang relevan. Literatur yang dikumpulkan mencakup berbagai

sudut pandang dan metodologi penelitian yang berbeda untuk memberikan gambaran yang komprehensif. Misalnya, beberapa penelitian mungkin menyoroti faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan remaja dari keluarga broken home, sementara yang lain mungkin lebih fokus pada aspek sosial dan lingkungan. Dalam mengumpulkan literatur, penting untuk memastikan bahwa sumber-sumber yang dipilih memiliki kredibilitas dan relevansi yang tinggi dengan topik penelitian. Setelah literatur terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis kritis terhadap isi dari setiap sumber. Analisis ini melibatkan pengidentifikasian tema-tema utama, konsep-konsep kunci, dan temuan-temuan penting yang diungkapkan dalam literatur. Peneliti harus mengevaluasi bagaimana masing-masing studi mendefinisikan dan mengukur kebahagiaan, serta bagaimana kondisi keluarga broken home mempengaruhi persepsi kebahagiaan tersebut. Dalam proses ini, peneliti juga harus mencatat adanya kesenjangan atau inkonsistensi dalam temuan-temuan

sebelumnya, yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut. Misalnya, jika beberapa studi menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor penting dalam kebahagiaan remaja broken home, sementara studi lain menemukan hasil yang berbeda, peneliti dapat mengeksplorasi alasan di balik perbedaan tersebut.

Langkah terakhir dalam metode penelitian kajian pustaka ini adalah sintesis dari hasil analisis. Sintesis ini bertujuan untuk menggabungkan temuan-temuan dari berbagai sumber menjadi sebuah narasi yang kohesif dan komprehensif. Peneliti harus mampu menghubungkan berbagai temuan tersebut untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana remaja dari keluarga broken home memaknai kebahagiaan. Dalam menyusun sintesis, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang dapat mempengaruhi pemaknaan kebahagiaan oleh remaja tersebut. Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi perkembangan dan sosial, serta dapat digunakan sebagai

dasar bagi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental remaja dari keluarga broken home.

Melalui metode kajian pustaka ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam dan luas mengenai pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. Dengan mengintegrasikan berbagai perspektif dan temuan dari penelitian terdahulu, penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mempengaruhi kebahagiaan remaja tersebut dan menawarkan rekomendasi praktis untuk mendukung kesejahteraan mereka. Kajian pustaka yang mendalam dan sistematis ini juga dapat menginspirasi penelitian lebih lanjut yang lebih spesifik dan empiris, yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi oleh remaja dari keluarga broken home.

Hasil dan Pembahasan

Struktur keluarga yang tidak utuh telah terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan

psikologis remaja. Menurut Amato dan Sobolewski (2001), remaja dari keluarga broken home lebih rentan mengalami masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan rasa rendah diri. Dalam konteks kebahagiaan, studi oleh Lansford (2009) menemukan bahwa remaja ini cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh. Faktor ketidakstabilan dan konflik yang sering menyertai keluarga broken home dapat mengganggu rasa aman dan kenyamanan yang diperlukan untuk perkembangan psikologis yang sehat.

Dukungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga yang lebih luas, maupun institusi seperti sekolah, memainkan peran krusial dalam membantu remaja broken home mencapai kebahagiaan. Penelitian oleh Furstenberg dan Hughes (1995) menunjukkan bahwa remaja yang menerima dukungan sosial yang kuat mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Selain itu, studi oleh Hetherington dan Kelly (2002) mengindikasikan bahwa kualitas hubungan dengan

orang tua yang tersisa (baik ibu atau ayah) dapat memperbaiki dampak negatif dari struktur keluarga yang tidak utuh. Dengan kata lain, dukungan dan kasih sayang dari orang tua yang tersisa sangat penting dalam membantu remaja merasa dihargai dan dicintai.

Ketahanan psikologis atau resiliensi juga merupakan faktor kunci yang mempengaruhi bagaimana remaja broken home memaknai kebahagiaan. Remaja dengan tingkat ketahanan yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan dari situasi keluarga yang sulit. Werner dan Smith (1992) menemukan bahwa remaja yang menunjukkan resiliensi memiliki strategi coping yang lebih baik dan lebih optimis dalam menghadapi masa depan. Mereka lebih mampu mencari makna positif dalam pengalaman negatif dan menggunakan pengalaman tersebut untuk pertumbuhan pribadi.

Dalam memahami pemaknaan kebahagiaan, penting untuk melihat bagaimana remaja broken home mendefinisikan dan mengejar kebahagiaan mereka sendiri. Penelitian kualitatif oleh Klockars

(2011) menunjukkan bahwa remaja ini sering kali memaknai kebahagiaan sebagai kondisi di mana mereka merasa dihargai, memiliki hubungan yang baik dengan teman dan keluarga, serta mampu mengatasi tantangan hidup dengan sukses. Mereka juga cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan pencapaian pribadi dan rasa pencapaian dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan dan karir.

Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. Beberapa studi menemukan bahwa faktor ekonomi memainkan peran signifikan dalam kebahagiaan remaja, sementara yang lain menekankan pentingnya dukungan emosional dan sosial. Misalnya, penelitian oleh Sun dan Li (2002) menunjukkan bahwa stabilitas finansial dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan studi oleh Kelly dan Emery (2003) lebih menekankan pada kualitas hubungan interpersonal sebagai determinan utama kebahagiaan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh struktur keluarga terhadap kebahagiaan remaja adalah kompleks dan multidimensional. Tidak hanya ketidakutuhan keluarga itu sendiri yang berdampak, tetapi juga bagaimana situasi tersebut dikelola oleh anggota keluarga dan lingkungan sekitar. Pentingnya peran orang tua yang tersisa dalam memberikan dukungan emosional menekankan bahwa faktor kualitas hubungan interpersonal lebih penting daripada struktur keluarga per se. Ini berarti bahwa intervensi yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan remaja broken home harus fokus pada memperkuat hubungan interpersonal dan menyediakan dukungan psikologis yang memadai.

Dukungan sosial terbukti sebagai faktor yang sangat penting dalam membantu remaja broken home mencapai kebahagiaan. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk teman, guru, dan keluarga yang lebih luas. Program intervensi di sekolah dan komunitas yang menyediakan lingkungan yang mendukung dan inklusif dapat memainkan peran

penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan hidup mereka. Selain itu, dukungan profesional dari konselor atau psikolog juga dapat membantu remaja mengembangkan strategi coping yang efektif dan meningkatkan resiliensi mereka.

Resiliensi atau ketahanan psikologis merupakan kualitas individu yang memungkinkan remaja untuk bangkit kembali dari kesulitan dan mengatasi stres dengan lebih baik. Meningkatkan resiliensi remaja dapat dilakukan melalui program pendidikan yang menekankan pada pengembangan keterampilan coping, peningkatan self-esteem, dan pemberian kesempatan untuk mengalami dan mengatasi tantangan dalam lingkungan yang mendukung. Intervensi yang berfokus pada pengembangan resiliensi dapat membantu remaja menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka, meskipun dalam kondisi keluarga yang sulit.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi intervensi dan kebijakan yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan remaja broken home. Program yang menyediakan dukungan sosial dan

emosional yang kuat, baik dalam konteks sekolah maupun komunitas, dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Selain itu, kebijakan yang mendukung stabilitas finansial keluarga, seperti bantuan ekonomi dan program pendidikan untuk orang tua tunggal, juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis remaja.

Masih banyak yang perlu dipelajari mengenai pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. Penelitian masa depan harus lebih memperhatikan faktor-faktor budaya dan kontekstual yang dapat mempengaruhi persepsi kebahagiaan. Selain itu, studi longitudinal yang melacak perkembangan remaja dari keluarga broken home selama periode waktu yang panjang dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pemaknaan kebahagiaan mereka berkembang seiring waktu. Penelitian juga harus mengkaji peran teknologi dan media sosial dalam mempengaruhi kebahagiaan remaja, mengingat peran penting yang dimainkan oleh platform-platform ini dalam kehidupan sosial remaja saat ini.

Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home melalui kajian pustaka yang komprehensif. Struktur keluarga yang tidak utuh dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, tetapi dukungan sosial, ketahanan psikologis, dan kualitas hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan mereka. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional remaja dari keluarga broken home. Kesenjangan dalam penelitian saat ini menawarkan peluang untuk studi lebih lanjut yang dapat memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana remaja ini memaknai dan mencapai kebahagiaan dalam hidup mereka.

Saran

Remaja dari keluarga broken home sangat memerlukan dukungan sosial yang kuat untuk membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan psikologis yang

mereka hadapi. Oleh karena itu, sekolah dan komunitas perlu menyediakan program-program dukungan yang memfasilitasi pengembangan hubungan positif dengan teman sebaya, guru, dan mentor. Program seperti kelompok dukungan, konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan. Selain itu, peningkatan kesadaran dan pelatihan bagi guru dan staf sekolah mengenai cara mendukung remaja broken home juga sangat penting.

Daftar Pustaka

- Kartono, K. (2011). *Patologi sosial 1*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rochmah, K.U. & Nuqul, F.L. (2015). Dinamika Psikologis Anak Pelaku Kejahatan Seksual. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 89-102
- Shochib, M. (1998). *Pola asuh orang tua dalam membantu anak mengembangkan*

disiplin diri. Jakarta: PT Rineka Cipta

- UNICEF. (2006). Analisis situasi anak yang berhadapan dengan hukum di Indonesia. Jakarta. Universitas Indonesia
- Wahid, A. & Irfan, M. (2001). *Perlindungan terhadap korban kekerasan seksual advokasi atas hak asasi perempuan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Yatimin. (2003). *Etika seksual dan penyimpangannya dalam Islam*. Yogyakarta: Penerbit Amzah.