

Gambaran Kebahagiaan pada Anak Dari Orang Tua yang Bercerai

Annisa Rahma

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang

Email: cacahusni99@gmail.com

Abstrak

Deskripsi kebahagiaan pada anak-anak dari orang tua yang bercerai. Kebahagiaan adalah aktivitas positif dan menyertai emosi positif yang kita sukai lakukan untuk kepentingan kita sendiri, bahkan ketika kita tidak menghasilkan kesenangan. Kebahagiaan merupakan dambaan setiap orang, termasuk anak yang orang tuanya bercerai. Penelitian ini ingin mengkaji bagaimana gambaran kebahagiaan anak dari keluarga yang tidak utuh, khususnya anak dari orang tua yang bercerai. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan wawancara dan observasi, jenis wawancara yang dilakukan adalah wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data Miles & Huberman digunakan dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah, subjek telah menemukan kebahagiaan dalam segala aspek.

Kata kunci: *Kebahagiaan, Anak, Perceraian Orang Tua*

Abstract

Description of happiness in children of divorced parents. Happiness is a positive activity and accompanies positive emotions that we like to do for our own sake, even when we are not producing pleasure. Happiness is desired by everyone, including children who have divorced parents. This study wanted to examine how the picture of happiness from children from incomplete families, especially children from divorced parents. This research is a qualitative research with a phenomenological approach. data were collected by interview and observation approach, the type of interview conducted was semi-structured interview. Miles & Huberman data analysis technique is used in this study. The results of this study are, the subject has found happiness in all aspects.

Keywords: *Happiness, Children, Divorce Parents*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat diinginkan oleh setiap manusia. Jika ditanya tentang tujuan hidup, mungkin kebahagiaan merupakan jawaban bagi sebagian besar orang. Kebahagiaan merupakan suatu bentuk kebutuhan manusia. Manusia membutuhkan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya. Carr (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu merupakan kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Tamir, Schwartz, Oishi & Kim (2017) menuliskan kebahagiaan merupakan refleksi dari perasaan yang baik, memiliki kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam hidupnya dan menikmati atau puas akan kehidupannya. Dilanjutkan oleh Tamir, Schwartz, Oishi & Kim (2017), kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling tumpang tindih atau saling melengkapi satu sama lain, seperti merasakan perasaan yang positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif.

Menurut Seligman (2013) kebahagiaan didefinisikan sebagai kegiatan positif dan menyertai emosi positif dimana kita menyukai melakukannya untuk kepentingan kita sendiri, bahkan ketika kita tidak menghasilkan kesenangan. Dirangkum juga oleh Seligman (dalam Norrish & Vella-brodrick, 2007) kebahagiaan sebagai kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang baik dan hidup yang bermakna yang mengintegrasikan dan membangun konsepsi hedonis dan eudaimonic kebahagiaan. Kebahagiaan melibatkan dua jalur yang terdiri dari mengejar kesenangan dan makna dalam kehidupan seseorang (Wang & Wong, 2013). Mengejar kesenangan mungkin termasuk jangka pendek atau pemenuhan langsung dari keinginan seseorang, yang dikenal sebagai hedonisme (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999), sedangkan eudaimonism adalah mengejar makna atau potensial (Waterman, 1993).

Seligman membagi lima dimensi dalam kebahagiaan yang disebut dengan PERMA. Dimensi tersebut meliputi; emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), arti (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Menurut Seligman (dalam Martin, 2007) salah satu bentuk emosi positif dari dalam individu adalah kepuasan, kepuasan muncul dari kegiatan yang disukai yang mana kegiatan itu untuk dirinya sendiri, bahkan emosi positif tetap muncul ketika kegiatan itu tidak menghasilkan kesenangan. Selain itu ada juga harapan, kepercayaan yang menggambarkan jiwa optimistik. Serta emosi kedamaian dan kepuasan diri dengan meningkatkan rasa syukur. Keterlibatan berarti melakukan kegiatan ataupun aktivitas sangat bersemangat, berkonsentrasi, serta keasyikan sehingga lupa dengan hal hal lain (Butler & Kern, 2016). Hubungan sosial merupakan hal yang paling mendasar dalam kehidupan (Berscheid & Reis dalam Butler & Kern, 2016). Bagian dari hubungan sosial antaranya ikatan sosial, jejaring sosial, dukungan yang diterima, dukungan yang dirasakan, kepuasan dengan dukungan, dan memberikan dukungan kepada orang lain (Taga dalam Butler & Kern, 2016). Kebermaknaan didefinisikan memiliki arah dalam hidup, merasa bahwa hidup seseorang itu berharga dan bermanfaat, dan bahwa seseorang itu memiliki tujuan hidup yang akan dilakukan (Steger dalam Butler & Kern, 2016). Prestasi melibatkan keinginan untuk bekerja menuju dan mencapai tujuan, penguasaan atau keahlian, dan dapat menyelesaikan tugas (Ryan & Deci dalam Butler & Kern, 2016).

Seperti yang dikemukakan sebelumnya, kebahagiaan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh seseorang atau pun dalam halnya kelompok, seperti kelompok keluarga. Keluarga, dalam konteks pernikahan terkadang merasa sulit untuk menyatukan perbedaan, dibutuhkan kesabaran, ketelatenan untuk menyatukannya dengan baik. Tidak jarang semua perbedaan yang dimiliki pasangan dapat mengakibatkan terjadinya hal-hal negatif dalam keluarga. Seperti terjadinya perselisihan, kekerasan dalam rumah tangga, bahkan berujung pada perceraian. Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara perceraian dan kebahagiaan anak. Menurut penelitian Bakiu (2021) anak-anak lebih menyukai orang tua mereka yang tidak bercerai. Jika orang tua mereka tidak bercerai, mereka akan merasa lebih tenang dan hidup mereka akan lebih indah, dan mereka akan merasa lebih baik dan lebih bahagia. Dilanjutkan oleh Rayani (2017) anak dari orang tua yang bercerai menggambarkan kedekatan dengan teman sebagai bentuk kebahagiaan utama, dilanjutkan dengan keluarga dan orang tua. Meskipun merupakan hal yang ingin dicapai, namun dalam kenyataannya pencapaian kebahagiaan bukanlah suatu hal yang sederhana. Cukup banyak orang yang tidak bahagia sehingga mencari cara agar mencapai kebahagiaan. Penelitian mengenai aspek kebahagiaan, membuat individu dapat memahami kebahagiaan dan selanjutnya dapat mencapai kebahagiaan.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif berarti penelitian yang mendalami dan memahami makna individu atau kelompok yang beranggapan pada masalah sosial dan kemanusiaan. Penelitian

kualitatif berfokus pada esensi individu dan untuk mengartikan kompleksitas suatu persoalan (Creswell, 2009). Pendekatan fenomenologi diartikan sebagai pemahaman secara mendalam terhadap suatu fenomena yang dialami individu. Fenomenologis bertujuan untuk mencari inti sari atau esensi dari pengalaman (Raco, 2010). Informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah informan pelaku, seorang anak korban dari pernikahan dengan orang tua yang bercerai. Informan dalam penelitian ini berjumlah 1 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan mengenai makna-makna subjektif yang dialami individu terkait kebahagiaan pada anak dari orang tua yang bercerai dan melakukan eksplorasi terkait. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Observasi bertujuan untuk mendeskripsikan situasi yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang terjadi, orang-orang yang terlibat, dan makna peristiwa yang dilihat dari perspektif orang-orang yang terlibat dalam konteks kebahagiaan. Instrumen penelitian terdiri dari seorang peneliti, pedoman wawancara, dan alat perekam. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data milik Miles & Huberman, yang terdiri dari tiga alur aktivitas terjadi secara bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles & Huberman, 1994). Reduksi data artinya memfokuskan pada hal-hal yang penting untuk menyederhanakan, pengabstrakan, mengubah data yang muncul dari catatan lapangan. Selanjutnya membuat ringkasan, pengkodean, menelusuri tema, membuat kelompok serta polanya. Setelah reduksi data, selanjutnya melakukan suatu penyajian data yang dibatasi sebagai sekumpulan informasi yang tersusun memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Secara umum, subjek adalah orang yang telah menemukan kebahagiaannya sekarang, walaupun dulu ia sempat diterpa oleh konflik perceraian orangtuanya. Dia memiliki kebahagiaan dari semua aspek PERMA, yaitu aspek emosi positif, keterlibatan, kebermaknaan, hubungan sosial dan pencapaian. Ia menjadikan pengalaman orang tuanya dimasa lalu untuk dijadikan pelajaran dimasa mendatang, bagaimana cara memperlakukan keluarga, agar tidak terjadi hal yang sama kepada keluarga kecilnya. Semua aspek tidak muncul dalam satu waktu begitu saja, namun semua aspek muncul selama masa perkembangannya. Subjek pun merasa sama seperti hasil penelitian dari Bakui (2021) yang lebih mnegharapkan orangtuanya untuk tidak bercerai. Namun akhirnya subjek dapat menerimanya dan mejadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup.

PEMBAHASAN

Pada dimensi positif awalnya subjek tidak memahami masalah yang terjadi pada orangtuanya, karena faktor usia, namun pada lambat laun subjek mulai paham. Ketika paham dia merasa sangat sedih. Namun karena waktu dan usia, subjek mulai menerima kenyataan dan berusaha menerimanya. Walaupun kejadian tersebut berdampak negatif, namun subjek menjadikan kejadian tersebut sebagai pelajaran agar tidak terjadi kepadanya dimasa depan. Pada dimensi keterlibatan, ketika kejadian tersebut terjadi subjek tidak mengambil tindakan dikarenakan usianya yang masih kecil. Namun, kejadian tersebut tidak mengurangi semangat dan minatnya untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya dikala itu.

Pada dimensi kebermaknaan, menurut subjek kejadian tersebut tentu saja berpengaruh pada kehidupannya. Pada awalnya dia sempat merasa hancur akan nasibnya. Namun, dia tidak ingin berlarut-larut dengan kejadian tersebut. Walaupun terasa sakit, subjek tetap berusaha menjalani hidupnya, dengan nilai-nilai yang ia yakini. Subjek berusaha mengambil makna dari kejadian yang menyimpannya, kejadian tersebut berdampak negatif, namun subjek menjadikan kejadian tersebut sebagai pelajaran agar tidak terjadi kepadanya dimasa depan. Pada awalnya

subjek memang memaknai kejadian tersebut sebagai hal yang buruk, namun akhirnya subjek dapat mengambil makna kejadian tersebut ketika ia sudah dewasa. Pada dimensi hubungan social, ketika kejadian itu terjadi, dia merasa hubungannya dengan lingkungan sekitar menjadi semakin erat. Subjek merasa mendapatkan dukungan juga dari lingkungannya, seperti keluarga besarnya, tetangganya dan teman-teman sekolahnya. Pada dimensi pencapaian, subjek merasa telah mencapai beberapa tujuan namun belum semuanya. Subjek akan terus berusaha mencapai tujuan, yang telah direncanakannya.

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa subjek adalah orang yang telah menemukan kebahagiaannya sekarang, walaupun dulu ia sempat diterpa oleh konflik perceraian orangtuanya. Dia memiliki kebahagiaan dari semua aspek, yaitu aspek emosi positif, keterlibatan, kebermaknaan, hubungan sosial dan pencapaian. Peneliti memberikan saran dalam penelitian ini, yaitu: semua orang memang memiliki masalah dalam hidupnya, hendaklah mereka menyelesaikan masalah mereka dengan baik-baik, agar tidak mengorbankan kebahagiaan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakiu M. F. (2021). Effects of Divorce in the Happiness of Children. *European Scientific Journal, ESJ*, 17 (35), 102. <https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n35p102>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner Routledge
- Creswell, J. W. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In California: SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.2307/1523157>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis An expanded Sourcebook 2nd Edition* (R. Holland (ed.)). SAGE Publications.
- Martin, MW. (2007). Happiness And Virtue In Positive Psychology. *Journal For The Theory Of Social Behavior*. 37 (1) : 90-102.
- Norrish, Jacolyn & Vella-Brodrick, Dianne. (2007). Is the Study of Happiness a Worthy Scientific Pursuit?. *Social Indicators Research*. 87. 393-407. 10.1007/s11205-007-9147-x.
- O'Brien, M., & Bahadur, M. A. (1998). Marital aggression, mother's problem solving behavior with children, and children's emotional and behavioral problem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 249- 272.
- Raco, J. R. (2010). Metode penelitian kualitatif jenis, karakteristik dan keunggulannya. Jakarta: PT Grasindo. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Rayani, D. (2017). Kebahagiaan anak dengan orang tua yang bercerai. *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*. 2(1), 32-39
- Seligman, M. (2013). *Flourish. A visionary understanding of happiness and well-being*. Moskow: Free Press. Mann, Ivanov dan Ferber.
- Tamir, M., Schwartz, S., Oishi, S., & Kim, M. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right?. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (10), 1448-1459.
- Wang, M. & Wong, M. C. (2013). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 1-34.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>