

Kebahagiaan pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua: Menelidik Peran Persepsi Kualitas Persahabatan dan Regulasi Emosi

Hana Fachriya Aila Mumtaz¹, Mamang Efendy², Herlan Pratikto³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: hanafachriya.am@gmail.com

Abstrak

Kebahagiaan menjadi aspek fundamental dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Namun, perceraian orang tua seringkali menjadi faktor yang dapat menghambat perkembangan remaja untuk menuju kesejahteraan dan kebahagiaan yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Pengambilan data remaja korban perceraian orang tua (N=192), menggunakan teknik snowball sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, skala persepsi kualitas persahabatan dan skala regulasi emosi yang telah disusun sendiri oleh peneliti. Hasil uji korelasi non parametrik spearman rho' menunjukkan persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan remaja korban perceraian orang tua dapat ditingkatkan dengan adanya persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi yang baik.

Kata kunci: *Kebahagiaan, Persepsi Kualitas Persahabatan, Regulasi Emosi.*

Abstract

Happiness serves as a fundamental aspect in the process of growth and development among adolescents. However, parental divorce often serves as a hindering factor in adolescents' development towards optimal well-being and happiness. This research aims to investigate the roles of perceived friendship quality and emotional regulation in enhancing happiness among adolescents who are victims of parental divorce. Data were collected from adolescents affected by parental divorce (N=192), utilizing snowball sampling technique. The instruments employed include the adapted Indonesian version of the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), a scale measuring perceived friendship quality, and a scale measuring emotional regulation developed by the researcher. The results of non-parametric Spearman's rho correlation tests indicate a significant positive relationship between perceived friendship quality, emotional regulation, and the enhancement of happiness among adolescents affected by parental divorce. Based on these findings, it can be concluded that the happiness

of adolescents affected by parental divorce can be improved through the presence of perceived friendship quality and effective emotional regulation.

Keywords: *Happiness, Perceptions Of Friendship Quality, Emotion Regulation.*

PENDAHULUAN

Memiliki keluarga yang harmonis dan terhindar dari pertengkaran menjadi dambaan setiap anggota keluarga. Namun, dalam kehidupan berkeluarga kerap kali terjadi perselisihan dan pertengkaran antar anggota keluarga yang menyebabkan tidak semua keluarga menjadi keluarga yang harmonis (Wulandri & Fauziah, 2019). Perselisihan dan keributan yang terjadi antar anggota keluarga tidak jarang akan berakhir dengan perceraian. Badan Pusat Statistik (2023) memaparkan peningkatan kasus perceraian di Indonesia seringkali disebabkan oleh pertengkaran yang terus menerus, faktor ekonomi, perselingkuhan, KDRT dan masih banyak penyebab lainnya. Perceraian tentu saja bisa menjadi keputusan yang bisa diambil, namun keputusan perceraian akan memiliki konsekuensi yang akan berdampak serius bagi anggota yang terlibat, khususnya anak yang memasuki usia remaja.

Kehidupan remaja yang seharusnya menjadi masa perkembangan dan penemuan jati diri yang penuh kebahagiaan, seringkali terganggu oleh adanya perceraian dari kedua orang tua. Anak-anak yang hidup dan berkembang dalam ketidakstabilan hubungan rumah tangga, mengakibatkan anak memiliki banyak resiko untuk mengalami berbagai macam permasalahan dalam perilaku dan terjebak dalam kenakalan (Fomby & Cherlin, 2007). Santrock (2007) menjelaskan remaja yang tumbuh dari orang tua bercerai akan lebih rentan untuk terjadi berbagai masalah seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri, kurang memiliki rasa tanggung jawab, cenderung antisosial, tidak memiliki minat bersekolah dan rentan terjerumus dalam kenakalan. Perceraian kedua orang tua akan sangat berdampak pada penyesuaian diri dan hubungan sosial pada remaja (Mudaim & Linarto, 2020).

Primasari dan Yuniarti (2011) melakukan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa 50,1% dari 467 partisipan kebahagiaannya dipengaruhi oleh hubungan dengan orang lain termasuk didalamnya hubungan dengan keluarga, teman dan hubungan dalam dicintai dan mencintai. Penjelasan terhadap ketidakbahagiaan remaja setelah perceraian orang tua dapat dikaitkan dengan temuan dalam penelitian Nova, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa 62,5% dari 104 partisipan yang memiliki orang tua bercerai memiliki tingkat kebahagiaan dalam kategori sedang. Putri, dkk (2022) yang mengutip dari penelitian Dewi dan Utama (2008) memaparkan bahwa setelah enam tahun pasca perpisahan orang tua, anak akan cenderung merasa tidak aman dan kurang nyaman, kesepian, hingga timbul rasa tidak bahagia (Putri et al., 2022).

Sebagai data penguat dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada lima orang narasumber dengan latar belakang orangtua bercerai. Hasil wawancara didapati bahwa setelah perpisahan kedua orang tua, tiga diantaranya mengatakan bahwa mereka merasa kehilangan kasih sayang, kesepian dan merasa mengalami penurunan kebahagiaan dalam dirinya. Sedangkan dua diantaranya mengatakan bahwa mereka tidak bahagia dan kurang memiliki semangat hidup.

Kebahagiaan pada remaja berasal dari seluruh kehidupan sosial, kesehatan fisik, kesejahteraan emosional dan psikologis yang ada pada dirinya, bukan hanya pada perasaan senang sementara (Froh, Bono, & Emmons, 2010). Kebahagiaan remaja mencakup perasaan puas dengan hidup, penemuan jati diri dan pembangunan kualitas hubungan sosial. Remaja korban perceraian orang tua sangat penting untuk merasa bahagia karena akan sangat berdampak pada kualitas hidup dan perkembangan remaja. Kebahagiaan dapat diartikan sebagai sekumpulan emosi positif yang dirasakan oleh individu yang didalamnya terdapat rasa puas terhadap diri dan kehidupannya (Hills & Argyle, 2002). Kebahagiaan diartikan sebagai pengalaman positif seperti sukacita, kepuasan dan kesejahteraan yang terhubung dengan pandangan bahwa kehidupan memiliki nilai, makna dan manfaat yang signifikan (Lyubomirsky, 2001).

Berdasarkan telusuran literatur, salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan adalah adanya kehidupan sosial. Seligman (2005) menjelaskan individu yang banyak bersosialisasi dan meluangkan waktu untuk berkumpul dengan teman akan memiliki kehidupan yang lebih bahagia. Penelitian Lestari dan Palasari (2020) menyatakan bahwa kualitas persahabatan yang dimiliki remaja mampu meningkatkan kebahagiaan pada dirinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dyartika (2015) menunjukkan bahwa persahabatan sangat memengaruhi kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja. Penelitian Fangidae dan Antika (2023) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan remaja. Jika individu memiliki kualitas persahabatan yang tinggi maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

Kualitas persahabatan merupakan kepuasan dalam hubungan persahabatan yang didalamnya terdapat rasa saling peduli, kebersamaan, saling memberikan bantuan, mengungkapkan informasi pribadi dan rendahnya masalah dan pengkhianatan dalam hubungan persahabatan (Parker & Asher, 1993). Kualitas persahabatan tersusun dari enam komponen, yaitu: (1) Dukungan dan Kepedulian, (2) Konflik dan Pengkhianatan, (3) Pertemanan dan Rekreasi, (4) Pertukaran yang akrab, (5) Bantuan dan Bimbingan dan (6) Pemecahan masalah. Sedangkan persepsi kualitas persahabatan merupakan penilaian individu terhadap kualitas persahabatan yang dimilikinya.

Bukti substansial yang mendukung gagasan bahwa persepsi kualitas persahabatan dapat meningkatkan kebahagiaan dibuktikan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas persahabatan berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada remaja, artinya semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan remaja (Hapsari & Sholichah, 2022). Penelitian lain dilakukan oleh Fangidae dan Antika (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara kualitas persahabatan terhadap siswa SMA, artinya semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada siswa.

Seligman (2005) menyebutkan faktor lain dalam peningkatan kebahagiaan adalah adanya kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Penelitian yang dilaksanakan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2002) mendapati hasil bahwa seseorang yang banyak merasakan emosi positif akan sedikit merasakan emosi negatif. Kebahagiaan dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi secara positif. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengatur emosinya agar tidak terlarut dalam

emosi yang dirasakan. Gross (2007) mengemukakan regulasi emosi merupakan perencanaan yang dilakukan oleh seseorang secara sadar maupun tidak sadar dalam rangka mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi beberapa aspek dari respon emosi seperti pengalaman emosi dan perilaku.

Bukti substantial lainnya dalam mendukung gagasan bahwa regulasi emosi dapat meningkatkan kebahagiaan dibuktikan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi hal yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Kemampuan regulasi emosi sangat memengaruhi kebahagiaan pada remaja. Hal ini selaras dengan penelitian Kamilah dan Rahmasari (2022) yang memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dirasakan pada remaja maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi terhadap kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait dengan hubungan persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi kepada peneliti selanjutnya dengan bidang penelitian yang sama.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Variabel penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu Kebahagiaan, Persepsi Kualitas Persahabatan dan Regulasi Emosi. Kebahagiaan adalah keadaan individu yang berada dalam aspek positif dan berasal dari kualitas hidup itu sendiri yang mencakup perasaan senang, kenyamanan dan kepuasan tanpa ada emosi negatif yang menyertai. Persepsi Kualitas Persahabatan adalah penilaian individu dalam hubungan persahabatan yang didasari dengan perasaan saling percaya, pengertian, keakraban, kesetiaan, adanya keterbukaan diri, serta saling memberikan dukungan satu sama lain. Regulasi emosi adalah proses individu dalam mengolah emosi baik secara sadar maupun tidak sadar untuk mengontrol, mengelola, menyesuaikan dan mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), Skala Persepsi Kualitas Persahabatan dan skala Regulasi Emosi. Peneliti menggunakan adaptasi dari skala Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) yang dikembangkan oleh Hills dan Argyle (2002) untuk mengukur variabel kebahagiaan. Selanjutnya, skala persepsi kualitas persahabatan disusun oleh peneliti sendiri untuk mengukur variabel persepsi kualitas persahabatan berdasarkan pada dimensi kualitas persahabatan yang dikemukakan oleh Parker dan Asher (1993). Kemudian, skala regulasi emosi disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pada dimensi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) untuk mengukur variabel regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi nonparametrik spearman's rho dengan bantuan aplikasi pengolahan data.

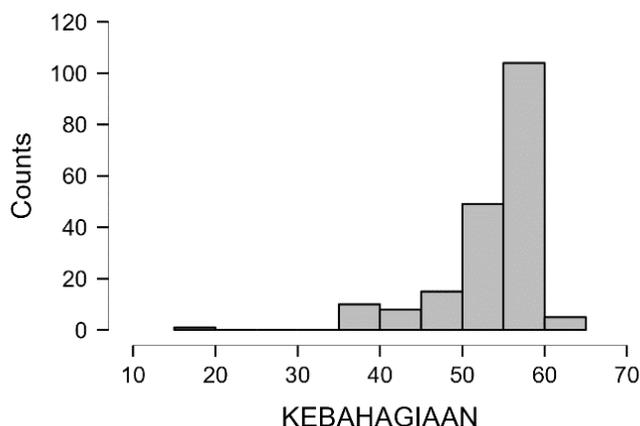
Pengujian validitas dalam penelitian ini memperhatikan nilai *corrected item total correlation* pada *item statistic* dengan bantuan program *software* pengolahan data. Skala OHQ memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,985, koefisien reliabilitas skala Persepsi Kualitas Persahabatan sebesar 0,982 dan koefisien reliabilitas skala Regulasi Emosi sebesar 0,976.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan aplikasi Gpower dengan memperhatikan nilai *effect size* pada penelitian sebelumnya dan memperoleh jumlah partisipan yang dibutuhkan sebanyak 154 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. *Snowball sampling* adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan data yang semula memiliki jumlah sedikit kemudian diperbesar dengan terus menyebarkan kuesionair penelitian, karena jumlah sampel yang sedikit tersebut belum mampu memenuhi kriteria sehingga mencari sumber lain untuk dijadikan sumber data (Sugiyono, 2017). Peneliti memperoleh jumlah responden sebanyak 192 partisipan.

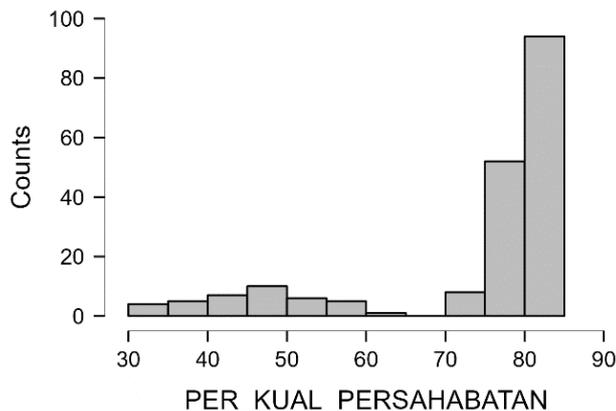
Perolehan data dari pengisian kuesionair diolah dengan melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linieritas kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi. Apabila proses pengujian normalitas data berdistribusi normal, maka digunakan *tes parametric* analisis regresi berganda, dan apabila data yang diperoleh tidak normal, maka digunakan *tes nonparametric spearman's rho*. pengujian korelasi dilakukan dua kali yaitu pada variabel persepsi kualitas persahabatan dengan kebahagiaan dan pada variabel regulasi emosi dengan kebahagiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

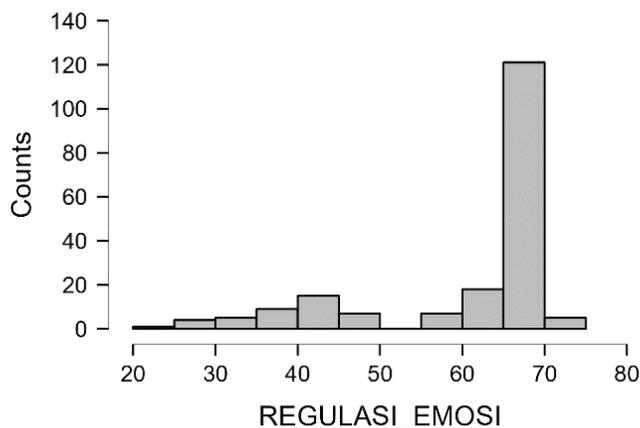
Hasil pengujian normalitas menggunakan aplikasi pengolahan data menunjukkan kurva yang condong ke kanan, hal ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Berikut ini hasil uji normalitas pada variabel kebahagiaan, persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi, yang dapat dilihat pada gambar 1, 2 dan 3.



Gambar 1. Hasil perhitungan normalitas skala Kebahagiaan



Gambar 2. Hasil perhitungan normalitas skala Persepsi Kualitas Persahabatan



Gambar 3. Hasil perhitungan normalitas skala Regulasi Emosi

Selanjutnya, peneliti melakukan uji linieritas terhadap ketiga variabel. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independen dengan variabel dependen. Berikut ini hasil uji linieritas pada variabel kebahagiaan, persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi, yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Persepsi kualitas persahabatan - kebahagiaan	104,686	0,000	Linier
Regulasi emosi - kebahagiaan	135,470	0,000	Linier

Hasil uji linieritas menggunakan linierity antara variabel persepsi kualitas persahabatan dengan kebahagiaan memperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Variabel regulasi emosi dengan kebahagiaan memperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan yang linier antara variabel persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi dengan kebahagiaan.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji analisis deskriptif untuk mengetahui tingkatan kategori ketiga variabel dalam kategori rendah, sedang dan tinggi dengan memperhatikan statistik empirik. Berikut ini hasil pengujian deskriptif pada variabel kebahagiaan, persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi yang dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2.
Hasil perhitungan mean empirik

Variabel	Mean	SD	Range	Min	Max
OHQ	54.03	5.787	43	19	62
Per Kual Persahabatan	73.87	13.978	55	30	85
Regulasi Emosi	61.11	11.803	49	23	72

Tabel 3.
Analisis uji deskriptif menggunakan mean empirik

Variabel	Kategori	Jumlah	presentase
OHQ	Sedang	192	100%
Per Kual Persahabata	Sedang	192	100%
n			
Regulasi Emosi	Sedang	192	100%

Hasil perhitungan mean empirik ditemukan tingkatan kategorisasi pada skala OHQ, persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi dalam kategori sedang dengan presentasi 100%.

Selanjutnya, peneliti melakukan pengujian hipotesis terhadap variabel persepsi kualitas persahabatan dengan kebahagiaan dan variabel regulasi emosi dengan kebahagiaan. Peneliti menggunakan analisis Spearman's Rho dan diperoleh data sebagaimana disajikan pada tabel 4 dan 5.

Tabel 4.
 Hasil uji korelasi Spearman's Rho skala Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan

<i>Spearman's rho</i>		Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Persepsi	Kualitas	0,495	0,000	192
Persahabatan - Kebahagiaan				

Tabel 5.
 Hasil uji korelasi Spearman's Rho skala Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan

<i>Spearman's rho</i>		Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Regulasi	Emosi	- 0,367	0,000	192
Kebahagiaan				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara persepsi kualitas persahabatan dan kebahagiaan ($r=0,495$, $p<0,05$), artinya semakin tinggi persepsi kualitas persahabatan yang dirasakan oleh remaja dengan orang tua bercerai, dalam hal ini remaja akan banyak mendapat dukungan sosial dari sahabatnya, maka akan meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya. Hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan ($r=0,367$, $p<0,05$), artinya semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua bercerai, dalam hal ini kemampuan remaja dalam menerima dan mengolah segala bentuk emosi negatif menjadi emosi positif, maka akan meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya.

Argyle dan Crossland (1987) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dirasakan individu berupa kegembiraan, kesenangan dan rasa suka cita lainnya yang dirasakan pada suatu periode tertentu. Perasaan positif dapat diperoleh dengan memiliki kepuasan dalam hidup, merasa gembira, memiliki harga diri yang tinggi, memiliki ketenangan dalam hidup, memiliki kontrol diri dan efikasi diri yang tinggi (Argyle & Crossland, 1987).

Seligman (2002) menyebutkan salah satu faktor kebahagiaan adalah adanya kehidupan sosial. Individu yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dan merasa puas akan kehidupan sosialnya, memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang kurang puas akan kehidupan sosialnya.

Persepsi kualitas persahabatan sendiri mengacu pada pengertian kualitas persahabatan berdasarkan pada teori Parker dan Asher (1993) yang menjelaskan bahwa kualitas persahabatan merupakan kepuasan dalam hubungan persahabatan yang didalamnya terdapat rasa saling peduli, kebersamaan, saling memberikan bantuan, mengungkapkan informasi pribadi dan rendahnya masalah dan pengkhianatan dalam hubungan persahabatan. Persepsi kualitas persahabatan merupakan pandangan individu terhadap kualitas persahabatan yang dimilikinya, sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan dalam

diri remaja. Persepsi kualitas persahabatan yang baik akan membawa remaja pada perasaan yang positif seperti merasa gembira, merasa senang dan penuh suka cita dalam hidupnya. Remaja yang memiliki rasa kepedulian dengan sahabat, selalu bersama sahabat, saling membantu dan memiliki kerendahan konflik dalam hubungan persahabatannya mampu meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan remaja.

Hal ini didukung oleh penelitian Lestari dan Palasari (2020) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja. Berdasarkan pada salah satu aspek kualitas persahabatan yaitu konflik dan pengkhianatan membuat remaja menghindari perselisihan, mengurangi pertengkaran, mengurangi rasa kesal dan rasa tidak percaya satu sama lain, serta membuat remaja lebih bahagia (Lestari & Palasari, 2020). Penelitian lain oleh Hapsari dan Sholichah (2022) membuktikan bahwa variabel kualitas persahabatan sangat berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan. Dyartika (2015) menjelaskan bahwa seiring dengan meningkatnya kualitas persahabatan, maka rasa bahagia yang dirasakan oleh individu tersebut juga semakin meningkat, sehingga membuat individu lebih sering menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi (Dyartika, 2015).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Fitri (2023) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja. Artinya, semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah kualitas persahabatan yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi secara teoritis dan empiris untuk memajukan ilmu pengetahuan. Secara khusus, penelitian ini menawarkan validasi teoritis atas pendapat Seligman (2002) salah satu aspek kebahagiaan adalah kehidupan sosial dimana individu yang puas akan kehidupan sosialnya dan banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi umumnya memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan praktis yang bertujuan untuk meningkatkan kebahagiaan, khususnya bagi remaja korban perceraian orang tua. Dengan menggarisbawahi pentingnya kehidupan sosial untuk meningkatkan kebahagiaan, penelitian ini menekankan para remaja korban perceraian orang tua untuk meningkatkan persepsi kualitas persahabatan yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya.

Selain itu, penelitian ini memberikan hasil adanya hubungan positif yang signifikan pada variabel regulasi emosi dengan kebahagiaan. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua.

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai perencanaan yang dilakukan oleh seseorang secara sadar maupun tidak sadar dalam rangka mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi beberapa aspek dari respon emosi seperti pengalaman emosi dan perilaku. Keterampilan dalam meregulasi emosi dapat diperoleh melalui rasa percaya diri dalam mengatasi masalah, keyakinan tidak terpengaruh dalam emosi negatif,

kemampuan mengatur emosi, dan kemampuan menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif (Gross, 2007). Menggarisbawahi pendapat Seligman (2002) terkait dengan salah satu faktor kebahagiaan yaitu pengendalian emosi dimana individu yang banyak mengalami emosi positif seperti senang, gembira, cinta dan keingintahuan akan lebih sedikit mengalami emosi negatif, sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kamilah dan Rahmasari (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan, artinya semakin tinggi kemampuan regulasi pada individu maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada diri individu maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan kebahagiaan dengan meningkatkan persepsi kualitas persahabatan dan mengedepankan kemampuan regulasi emosi. Kontribusi teoritis pada penelitian ini memperluas pemahaman tentang kebahagiaan, dan mendorong para peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam hubungan antara persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi dengan kebahagiaan. Penggunaan analisis non parametrik yang didasari dengan ketidaknormalan distribusi data menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini secara statistik dianggap kurang kuat dibandingkan dengan analisis parametrik. Selain itu, pengujian secara simultan tidak terjadi pada penelitian ini, sehingga belum terbukti adanya hubungan persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi secara bersama-sama dengan kebahagiaan remaja korban perceraian orang tua. Menyadari keterbatasan ini, sifat penelitian kualitatif diperlukan dalam penelitian lebih lanjut untuk membuktikan adanya hubungan secara simultan dari variabel persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi dengan kebahagiaan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa persepsi kualitas persahabatan berhubungan secara positif dan signifikan dengan peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi persepsi kualitas persahabatan yang dimiliki oleh remaja korban perceraian orang tua maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa memiliki kehidupan sosial yang baik mampu meningkatkan kebahagiaan, dimana kehidupan sosial yang dimaksudkan adalah dengan memiliki persahabatan yang berkualitas. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan. Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja korban perceraian orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketika individu mampu mengolah emosi dan banyak mengalami emosi positif seperti senang, gembira, cinta dan keingintahuan akan lebih sedikit mengalami emosi negatif, sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan.

Peneliti menyarankan bagi subjek penelitian yang menjadi korban perceraian orang tua, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan supaya mereka dapat membangun relasi

sosial yang mendukung, meningkatkan persepsi kualitas persahabatan yang dimilikinya dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar dapat berpikir positif dalam mencapai tujuan hidup mereka. Saat ini relasi sosial yang dibentuk dari persepsi kualitas persahabatan dan kemampuan meregulasi emosi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua. Peneliti juga menyarankan pada penelitian selanjutnya agar menggunakan metode penelitian yang lainnya, seperti menggunakan metode kualitatif untuk memperluas lingkup penelitian yang belum ditemukan dalam penelitian ini. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian yang serupa dengan menemukan kebaruan dan memperluas lingkup penelitian dengan mencari dan menambahkan faktor internal seperti kebersyukuran, religiusitas dan kebermaknaan hidup. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperbanyak literatur yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). Dimension of Positive Emotion. *The British Journal of Social Psychology*, 127-137.
- Dyartika, E. H. (2015). *Hubungan Antara Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fangidae, S., & Antika, E. (2023). Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 144 - 157.
- Fomby, P., & Cherlin, A. J. (2007). Family Instability and Child Well-being. *American Sociological Review*, 181-201.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being Grateful is Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation to Contribute to Society among Early Adolescent. *Motivation and Emotion*, 144-157.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Kualitas Persahabatan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 383-387.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 1073-1082.
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2020). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren IIK Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 17-27.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Other? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 239-349.
- Mudaim, & Linarto, G. P. (2020). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Hubungan Sosial Remaja. *Counseling Milenial (CM)*, 295-305.
- Parker, J., & Asher, R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Link with Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Journal of Developmental Psychology*, 611 - 621.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV