

Pengaruh antara Pengampunan dan Penerimaan Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua Di Sidoarjo

Oleh:

Vandana Salwa Arrafidah

Lely Ika Mariyati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2025



Pendahuluan

Perceraian orang tua dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang pada anak, terutama pada masa dewasa awal (18–25 tahun) yang merupakan fase transisi dengan tuntutan emosional dan psikososial yang tinggi. Individu dengan latar belakang keluarga bercerai cenderung lebih rentan mengalami emosi negatif, penurunan kepuasan hidup, serta ketidakstabilan afektif. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif menjadi aspek penting dalam membantu individu menjalani kehidupan secara adaptif. Faktor internal, seperti *forgiveness* (Pengampunan) dan *self-acceptance* (Penerimaan Diri), diduga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah terdapat pengaruh pengampunan terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua?
- Apakah terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua?
- Apakah pengampunan dan penerimaan diri secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua di Kabupaten Sidoarjo?

Metode

- **Pendekatan:** Kuantitatif korelasional
- **Subjek Penelitian:** 384 dewasa awal, Usia 18–25 tahun, Mengalami perceraian orang tua
- **Teknik Sampling:** Purposive sampling
- **Instrumen Penelitian:** Skala Forgiveness ($\alpha = 0,865$), Skala Self-Acceptance ($\alpha = 0,931$), Skala Subjective Well-Being ($\alpha = 0,877$)
- **Analisis Data:** Regresi linier berganda, Korelasi Pearson, Software JASP

Hasil (Deskriptif)

- **Rata-rata Skor Variabel:**

Pengampunan : Mean = 35,07

Penerimaan Diri : Mean = 84,53

Kesejahteraan Subjektif : Mean = 61,13

- **Kategorisasi Mayoritas Responden:**

Pengampunan : kategori sedang (74%)

Penerimaan Diri : kategori sedang (61%)

Kesejahteraan Subjektif : kategori sedang (71%)

Hasil (Uji Hipotesis)

- **Pengampunan ↔ Kesejahteraan Subjektif**
 $r = 0,234 ; p < 0,001$
- **Penerimaan Diri ↔ Kesejahteraan Subjektif**
 $r = 0,780 ; p < 0,001$
- **Uji Regresi Berganda:**
 $F = 399,163 ; p < 0,001$
 $R^2 = 0,677$
- → Pengampunan dan penerimaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif

Pembahasan

- Pengampunan membantu individu mengurangi emosi negatif seperti marah dan dendam
- Individu dengan tingkat pengampunan tinggi cenderung memiliki afek positif dan kepuasan hidup lebih baik
- Penerimaan diri menjadi prediktor paling dominan terhadap kesejahteraan subjektif
- Individu yang menerima dirinya mampu menilai hidup secara lebih realistis dan positif
- Kombinasi pengampunan dan penerimaan diri membentuk mekanisme adaptasi psikologis yang sehat pada dewasa awal dengan latar belakang perceraian orang tua

Temuan Penting Penelitian

- Pengampunan dan penerimaan diri berkontribusi **67,7%** terhadap kesejahteraan subjektif
- Penerimaan diri memberikan sumbangan efektif terbesar **61,5%**
- Mayoritas responden berada pada kategori sedang → menunjukkan adaptasi psikologis cukup baik namun belum optimal
- Faktor internal berperan lebih besar dibanding faktor eksternal dalam konteks penelitian ini

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis:

- Memperkaya kajian psikologi positif terkait kesejahteraan subjektif
- Menguatkan peran pengampunan dan penerimaan diri sebagai faktor internal penting

Manfaat Praktis:

- Menjadi dasar intervensi psikologis dan konseling
- Membantu dewasa awal meningkatkan kesejahteraan subjektif
- Menjadi referensi bagi praktisi, konselor, dan pendidik

Referensi

- [1] M. Syed, “Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense?,” 6 Oktober 2017, *Center for Open Science*. doi: 10.31234/osf.io/xyztd.
- [2] BPS 2022, Nikah dan Cerai Menurut Provinsi, 2022”. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmqQ2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi--kejadian---2024.html?year=2022>.
- [3] J. Cahyani, N. F. Fakhri, dan M. Piara. (2025) “Hubungan Forgiveness Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua”.
- [4] I. Herawati dan A. Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru,” *An-Nafs*, vol. 5, no. 2, hlm. 145–156, Nov 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [5] John W Santrock, dalam *Life-Span Development 2012*, 14 ed., McGraw-Hill Education, 2012.
- [6] A. F. Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” *SCHOULID Journal*, vol. 3, no. 2, hlm. 35, Jun 2018, doi: 10.23916/08430011.
- [7] BPS 2021, “Indeks Kebahagiaan 2021,” Indeks Kebahagiaan 2021. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/27/ba1b0f03770569b5ac3ef58e/indeks-kebahagiaan-2021.html>.
- [8] R. J. Larsen dan M. Eid, “Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being”. Guilford Publications 72 Spring Street New York, NY 10012 212-431-9800 800-365-7006.
- [9] E. Diener, R. E. Lucas, dan S. Oishi, “Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being,” *Collabra: Psychology*, vol. 4, no. 1, Jan 2018, doi: 10.1525/collabra.115.
- [10] James E. Maddux, (2017). *Subjective Well Being and Life Satisfaction*, 1 ed. doi <https://doi.org/10.4324/9781351231879>.
- [11] E. Diener, S. Oishi, dan R. E. Lucas, “Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life,” *Annu. Rev. Psychol.*, vol. 54, no. 1, hlm. 403–425, Feb 2003, doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- [12] N. Faqih, “Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress,” *Tazkiya*, vol. 7, no. 2, hlm. 145–154, Nov 2019, doi: 10.15408/tazkiya.v7i2.13475.
- [13] Y. Cui, “Gratitude and Subjective Well-being: the Multiple Mediation of Social Support and Hope,” dalam *Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies*, Macau China: ACM, Mei 2020, hlm. 48–52. doi: 10.1145/3399971.3399983.
- [14] L. Dewi dan N. Nasywa, “Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being,” *J.Psikol.Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, hlm. 54, Mei 2019, doi: 10.26555/jptp.v1i1.15129.
- [15] E. Diener, Ed., *Assessing Well-Being*. dalam Social Indicators Research Series. Dordrecht: Springer Netherlands, 2009. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4.
- [16] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, dan H. L. Smith, “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [17] S. Julika dan D. Setiyawati, “Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa,” *gamajop*, vol. 5, no. 1, hlm. 50, Jul 2019, doi: 10.22146/gamajop.47966.
- [18] M. E. McCullough, F. D. Fincham, dan J.-A. Tsang, “Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations,” *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 3, hlm. 540–557, Mar 2003, doi: 10.1037/0022-3514.84.3.540.

Referensi

- [19] M. E. McCullough, K. C. Rachal, S. J. Sandage, E. L. Worthington, S. W. Brown, dan T. L. Hight, "Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement.," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, no. 6, hlm. 1586–1603, 1998, doi: 10.1037/0022-3514.75.6.1586.
- [20] Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- [21] N. Alysia dan H. Laksmiwati, "Description of Self-Acceptance of Adolescents Experiencing Parental Divorce". *Character Jurnal Penelitian Psikologi* Vol.11, No.01 (121-135) doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.60951> p-ISSN: 2252-6129
- [22] F. T. Putri, I. Noviekayati, dan A. P. Rina. (2024) "Penerimaan diri remaja dengan orang tua bercerai: Menguji peran dukungan sosial dan konsep diri," vol. 3, no. 4.
- [23] N. R. Andriani dan M. E. Romli, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penerimaan Diri Siswa Broken Home di SMA Negeri 10 Palembang".
- [24] Creswell 2017, "Penelitian Kuantitatif & Desain Riset," dalam *Penelitian Kuantitatif & Desain Riset*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [25] "kabupaten-sidoarjo-dalam-angka-2025. vol. 42, Sidoarjo: BPS Kabupaten Sidoarjo, 2025. [Online]. Tersedia: <https://sidoarjokab.bps.go.id>
- [26] Y. P. Maristya dan M. Nurhayati, "The Effect of the Work from Home Environment on Work-life Balance and Teachers' Performance Moderated by Mindfulness Culture," *AIJB*, vol. 3, no. 2, hlm. 75–88, Feb 2024, doi: 10.54099/aijb.v3i2.633.
- [27] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D." Bandung: Alfabeta, 2013.
- [28] Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- [29] Datu, J. A. (2013). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(3), 262-273.
- [30] Falihatul Ibriza, dan Wiwien Dinar Pratisti. (2024). Hubungan Kebersyukuran Dan Penerimaan Diri Dengan Subjective Well Being Dewasa Awal Dengan Berat Badan Lebih. *Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- [31] Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 441-476.
- [32] Karatas, Z., & Tagay, O. (2012). Self-esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well-being. *International Education Studies*, 5(6), 131-137.
- [33] Ru'iyah, S., Diponegoro, A., Cahyo, H., & Kistoro, A. (2020). Religiosity, forgiveness, and subjective well-being among adolescents in Yogyakarta. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 29(4), 2918-2926.
- [34] Taylor, R. J., Chatters, L. M., & Hardison, C. B. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
- [35] Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
- [36] Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.

