



Pemaknaan Kebahagiaan (Studi Kasus pada Remaja Korban Broken Home)

Siti Aminah Fitriana Sari⁽¹⁾, Lita Adilia Damayanti⁽²⁾, Hengki Hendra Pradana⁽³⁾

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

^{2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹Sitisari5129@Gmail.com, ²litaadil5@gmail.com,
³hengkihendra@unublitar.ac.id

Abstract

This study aims to understand the meaning of happiness for adolescents from broken homes and how they cope with challenges. Using a qualitative method with a case study approach, three late adolescents (17-20 years old) served as informants. Data was collected through observation and interviews, then analyzed using Miles and Huberman as well as thematic analysis. The results show that adolescents define happiness through social interactions and liked activities, such as drawing and spending time with friends. Despite feeling sadness due to parental issues, they strive to prevent this sadness from disrupting their happiness and seek joy outside the home. Positive relationships with friends and family also positively impact their feelings of happiness, demonstrating strong resilience.

Keyword: *Happiness, Broken Home, Adolescent*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami makna kebahagiaan bagi remaja dari keluarga broken home dan cara subjek menghadapi tantangan. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, tiga remaja akhir (17-20 tahun) menjadi informan. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, lalu dianalisis dengan Miles dan Huberman serta analisis tematik. Hasilnya, remaja memaknai kebahagiaan dari interaksi sosial dan aktivitas yang disukai, seperti menggambar dan berkumpul dengan teman. Meskipun sedih karena masalah orang tua, subjek berupaya agar kesedihan tidak mengganggu kebahagiaan dan mencari kebahagiaan di luar rumah. Hubungan positif dengan teman dan keluarga turut meningkatkan kebahagiaan, menunjukkan resiliensi kuat.

Kata Kunci : *Kebahagiaan, Broken Home, Remaja*

Received: 15 April 2025

Accepted: 15 Juni 2025

Published: 15 Juli 2025

Pendahuluan

Setiap individu mendambakan kebahagiaan, yang dalam Psikologi Positif masih diperdebatkan penyebab dan kemunculannya. (Seligman, 2006) berpendapat bahwa kebahagiaan dipengaruhi emosi positif dan negatif, sementara (Ryan, 2009) menunjukkan bahwa interaksi sosial meningkatkan kebahagiaan. Kebahagiaan ini dapat dirasakan oleh semua kelompok usia, termasuk remaja, yang oleh (Duffy, R. D., & Sedlacek, 2007) dibagi menjadi remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16/17-18 tahun). Masa remaja merupakan fase transisi krusial dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang juga menjadi periode penting untuk mengembangkan potensi diri, meskipun tak jarang remaja salah arah.

Masa remaja, yang dibagi menjadi awal (11-13 tahun), tengah (14-16 tahun), dan akhir (17-20 tahun), seringkali ditandai oleh guncangan emosional dan tekanan psikologis signifikan (Masten, 2001) Di sinilah peran keluarga menjadi sangat vital sebagai

pendukung utama yang menyediakan kasih sayang, perhatian, dan pendidikan awal. Namun, keluarga yang broken home—kondisi tidak harmonis akibat perceraian atau konflik orang tua—dapat menghancurkan struktur keluarga dan berdampak besar pada remaja yang sedang dalam proses pengenalan diri. Kurangnya panutan dan dukungan emosional stabil dapat memengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan risiko masalah perilaku (Narbuko, 2022)

Konsep broken home merujuk pada ketidakharmonisan keluarga akibat perselisihan suami-istri yang berujung pada perpisahan, mengganggu komunikasi dan pola asuh, serta berdampak pada kondisi psikologis anak (Masten, 1998). Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 mendefinisikan keluarga sebagai unit terkecil masyarakat, dan (Hardi, E., 2021) menjelaskan broken home sebagai ketiadaan salah satu atau kedua orang tua karena meninggal dunia atau perceraian. (Seligman, 2006) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi emosi positif, tujuan hidup bermakna, dan aktivitas menyenangkan, menegaskan bahwa setiap individu mampu menciptakan kebahagiaan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan beragam pengalaman remaja dari keluarga broken home. (Putri, 2019) menemukan bahwa remaja korban perceraian memaknai kebahagiaan dengan harapan hidup realistis, optimisme, dan kemampuan memaafkan, serta menemukan kebahagiaan melalui hubungan pertemanan, keluarga, dan orang tua tiri. Di sisi lain, (Ryff, C. D., & Singer, 2000) mengamati perilaku menyimpang seperti kurang sopan atau kurang motivasi belajar, namun (Astuti, Y., & Anganthi, 2016) menemukan adanya figur pengganti orang tua dapat mencegah dampak negatif. Wawancara dengan subjek BA juga menguatkan bahwa interaksi sosial dan aktivitas favorit seperti menggambar menjadi sumber kebahagiaan, meskipun ada konflik orang tua.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam bagaimana remaja dari keluarga broken home memaknai kebahagiaan dan menghadapi tantangan emosional serta psikologis subjek (Amato, P. R., & Sobolewski, 2001). Masa remaja adalah periode rentan di mana makna hidup sering dicari dan dikembangkan, namun keluarga yang tidak utuh dapat menghambat proses ini, menyebabkan kebingungan dan kecemasan (Narbuko, 2022). Dengan menggali pemaknaan kebahagiaan, faktor-faktor pendukung seperti dukungan sosial, dan aktivitas yang subjek nikmati, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif demi peningkatan kesejahteraan mental remaja dalam situasi sulit ini.

Metode

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif. Menurut (Helliwell, J. F., & Putnam, 2004) kualitatif ialah penelitian yang bersifat deskriptif dan analisis yang digunakan menekankan pada pendekatan induktif. Pendekatan ini mendominasi penelitian dan memanfaatkan teori agar fokus terhadap kejadian yang terjadi di lapangan. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian di mana peneliti menggali

suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, event, proses, institusi, atau kelompok sosial), serta mengumpulkan informasi secara terperinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (Keyes, 2002) Studi kasus bertujuan memberikan gambaran yang komprehensif tentang suatu masalah atau fenomena, sehingga dapat memberikan solusi atau saran yang tepat bagi masalah tersebut. Penelitian ini menerapkan teknik analisis deskriptif, di mana data yang diperoleh dari proses observasi dan wawancara diolah menjadi makna yang bermakna. Pemaknaan data ini sangat bergantung pada kemampuan dan ketajaman peneliti dalam menganalisis hasil yang telah dikumpulkan, atau teknik pengumpulan data yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman dan perspektif remaja secara detail. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis Analisis data (Zafira, 2021) menyatakan bahwa Miles dan Huberman menyarankan agar analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif selama pengumpulan data dan juga setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Kegiatan analisis data kualitatif dilakukan menggunakan reduksi data, penyajian data, penarikan Kesimpulan. Proses analisis dimulai dengan transkripsi data hasil wawancara dan catatan hasil observasi, kemudian dilanjutkan dengan pengkodean (coding) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul terkait pengalaman dan persepsi remaja. Selanjutnya, tema-tema tersebut diinterpretasikan secara mendalam berdasarkan teori yang relevan sehingga dapat menggambarkan fenomena kebahagiaan pada remaja korban broken home. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi data secara sistematis dan menyeluruh, sehingga memperoleh pemahaman yang komprehensif dari data kualitatif yang telah terkumpul. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yaitu S, N, dan F; remaja perempuan berusia 19 tahun, V.E. laki-laki berusia 20 tahun, dan R.C. perempuan berusia 17 tahun.

Hasil dan Pembahasan

Kebahagiaan hidup adalah keadaan emosional yang positif, di mana individu merasa puas, berdaya, dan memiliki makna dalam hidup subjek (Seligman, 2006). Dalam konteks remaja dari keluarga broken home, kebahagiaan hidup dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh remaja untuk menemukan perasaan positif seta pengalaman dalam hidup meskipun menghadapi tantangan emosional yang berat, seperti stres akibat konflik keluarga dan perasaan kehilangan.

Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan strategi coping yang efektif, seperti mencari dukungan sosial dari teman atau konselor, mengelola emosi melalui teknik relaksasi dan mindfulness, serta menerima dan beradaptasi dengan situasi yang sulit. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas positif, seperti olahraga atau seni, dapat memberikan rasa tujuan, sementara pencapaian tujuan pribadi dalam akademis atau kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Hasil wawancara dari sejumlah remaja yang berasal dari keluarga broken home menunjukkan bahwa subjek menemukan kebahagiaan melalui beberapa cara seperti

berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau mengejar pencapaian akademis. Dengan demikian, meskipun berasal dari latar belakang yang sulit, remaja dapat belajar untuk menemukan kebahagiaan melalui berbagai cara yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi subjek, serta dengan menerapkan strategi yang berbasis pada prosedur psikologi yang efektif.

1. Pentingnya kebahagiaan untuk menjaga Kesehatan mental

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Ya menurut saya penting karna kebahagiaan itu kan sesuatu yang harus ada di hidup kita ya..jadi kalo kita bahagia itu kita menjalankan sesuatu akan menjadi lebih mudah dan bersemangat menurut saya seperti , jika tidak bahagia mental kita akan lemah.....menurut saya seperti itu” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF mengungkapkan bahwa kebahagiaan sangat penting dalam hidupnya karena memberikan rasa nyaman dan menyenangkan, serta meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini membantunya menghadapi tantangan dan berinteraksi dengan orang lain tanpa rasa cemas. Kebahagiaan juga berdampak positif pada kinerja di berbagai aspek kehidupan, mendorongnya untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru, terutama ketika didukung oleh orang-orang yang positif di sekitarnya.

“Ya Sangat penting, karena adanya kebahagiaan saya merasa lebih nyaman dan lebih mudah untuk percaya diri” (MD.10.1.2025).

Informasi MD mengungkapkan bahwa kebahagiaan sangat penting dalam hidupnya, karena memberikan rasa nyaman dan menyenangkan, serta meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini membantunya menghadapi tantangan dan berinteraksi dengan orang lain tanpa rasa cemas. Kebahagiaan juga berdampak positif pada kinerja di berbagai aspek kehidupan, mendorongnya untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru, terutama ketika didukung oleh orang-orang yang positif di sekitarnya.

“Iya, soalnya kalau aku bahagia, aku bisa lebih fokus sama tujuan hidupku. Bahagia juga bikin stres berkurang dan aku jadi lebih semangat buat ngadepin tantangan sehari-hari” (CR.10.1.2025).

Informasi CR mengungkapkan bahwa kebahagiaan sangat penting dalam hidupnya karena memberikan rasa nyaman dan menyenangkan, serta meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini membantunya menghadapi tantangan dan berinteraksi dengan orang lain tanpa rasa cemas. Kebahagiaan juga berdampak positif pada kinerja di berbagai aspek kehidupan, mendorongnya untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru, terutama ketika didukung oleh orang-orang yang positif di sekitarnya.

Berdasarkan narasi dari ketiga subjek (SNF, MD, dan CR), dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan subjek. Kebahagiaan memberikan rasa nyaman, ketenangan, serta meningkatkan kepercayaan diri, yang pada gilirannya membantu subjek dalam menghadapi tantangan, berinteraksi secara positif dengan orang lain, serta mengurangi rasa cemas. Selain itu, kebahagiaan berdampak positif terhadap kinerja dalam berbagai aspek kehidupan, mendorong subjek untuk berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru, terutama ketika subjek dikelilingi oleh dukungan dari lingkungan yang positif. Kesamaan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan menjadi fondasi penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan keberfungsian sosial subjek.

2. Pengaruh Lingkungan Keluarga

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Menurut saya lingkungan keluarga sangat penting dalam memengaruhi tingkat kebahagiaan saya. Jika ada masalah di keluarga, saya merasa gelisah dan kehilangan motivasi menjalani keseharian” (SNF.10.1.2025).

Informasi S,N,F menekankan bahwa kebahagiaannya sangat bergantung pada keadaan keluarganya. Ketika terjadi masalah dalam keluarga, ia merasa cemas dan gelisah, sehingga hal ini memengaruhi suasana hatinya dan keseharian yang dijalani. Sebaliknya, suasana damai dan harmonis di rumah memberinya rasa tenang yang berdampak positif pada kesejahteraan emosionalnya. Dukungan dan hubungan baik dalam keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan perasaannya.

“Ya sangat memengaruhi karena hubungan yang hangat dengan anggota keluarga dapat meningkatkan rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup saya” (MD.10.1.2025).

Informasi M.D menekankan bahwa hubungan yang hangat dengan anggota keluarga sangat berpengaruh positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya. Dukungan dan interaksi yang baik di dalam keluarga menciptakan suasana yang menguntungkan bagi kesejahteraan emosional, memberikan rasa aman dan stabil yang penting. Selain itu, hubungan ini juga menyediakan dukungan emosional yang membantunya menghadapi tantangan hidup, serta meningkatkan keterlibatan sosial yang memperkuat kualitas hidup secara keseluruhan.

“Banget! Lingkungan keluarga tuh berpengaruh besar. Kadang aku ngerasa kurang dicintai karena orang tua sibuk sama masalah mereka sendiri. Kalau suasana rumah lagi tegang, aku susah buat merasa bahagia di tempat lain” (CR.10.1.2025).

Informasi CR menekankan bahwa hubungan yang hangat dengan anggota keluarga sangat berpengaruh besar terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya. C.R. merasa bahwa ketika suasana rumah tegang atau orang tua sibuk dengan masalah

subjek, ia merasa kurang dicintai dan susah untuk merasa bahagia di luar rumah. Dukungan emosional yang baik di dalam keluarga menciptakan rasa aman dan stabil, yang sangat penting bagi kesejahteraan emosionalnya.

Berdasarkan narasi dari ketiga subjek (SNF, MD, dan CR), dapat disimpulkan bahwa hubungan dan suasana dalam keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan emosional subjek. Ketiganya menekankan bahwa dukungan emosional, suasana harmonis, dan hubungan yang hangat dengan anggota keluarga memberikan rasa aman, stabil, dan tenang yang sangat penting dalam menjaga kestabilan perasaan. Sebaliknya, konflik atau ketegangan dalam keluarga dapat memicu kecemasan, rasa tidak dicintai, dan penurunan suasana hati, yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keluarga berperan sebagai fondasi utama dalam membentuk dan mempertahankan kebahagiaan serta ketahanan emosional subjek.

3. Perbandingan dengan Saudara

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Berpisah dari orang tua bikin saya merasa kesepian dan kurang kasih sayang. Jika saya ingin ke bapak, saya khawatir perasaan ibu dan saudara saya” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF merasakan tekanan akibat sering dibandingkan dengan saudara, yang menimbulkan perasaan inferior dan kurang dihargai. Subjek juga merasa kehilangan kepercayaan dari orang tua, menyebabkan kekecewaan dan ketidakberdayaan. Dampak emosional dari situasi ini mencakup kecemasan dan rendah diri, serta kebutuhan mendalam untuk diterima dan diakui oleh orang tua. Perbandingan sosial yang tidak sehat ini mengganggu rasa percaya diri dan identitas positifnya.

“Merasakan dibanding-bandingkan dengan saudara atau sudah tidak dipercaya lagi oleh orang tua” (MD.10.1.2025).

Informasi MD merasakan tekanan akibat sering dibandingkan dengan saudara, yang menimbulkan perasaan inferior dan kurang dihargai. Subjek juga merasa kehilangan kepercayaan dari orangtua, menyebabkan kekecewaan dan ketidakberdayaan. Dampak emosional dari situasi ini mencakup kecemasan dan rendah diri, serta kebutuhan mendalam untuk diterima dan diakui oleh orangtua. Perbandingan sosial yang tidak sehat ini mengganggu rasa percaya diri dan identitas positif.

“Menurutku, yang sering bikin remaja broken home nggak bahagia itu ketidakadilan dan ketidakpedulian orang tua. Selain itu, mereka juga pasti ngerasa kehilangan dan kangen punya keluarga utuh” (CR.10.1.2025).

Informasi CR merasakan bahwa ketidakadilan dan ketidakpedulian dari orang tua adalah faktor utama yang membuat remaja dari keluarga broken home merasa tidak bahagia. CR juga mengakui perasaan kehilangan dan kerinduan akan keluarga yang utuh, yang sering dirasakan oleh anak-anak dalam situasi tersebut. Perasaan ini menyebabkan kekecewaan, kecemasan, dan kebutuhan mendalam untuk diterima dan diakui oleh orang tua, yang sering kali memperburuk rasa percaya diri dan identitas positif subjek.

Berdasarkan narasi dari ketiga subjek (SNF, MD, dan CR), dapat disimpulkan bahwa perlakuan tidak adil, perbandingan dengan saudara, serta kurangnya dukungan emosional dari orang tua menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi subjek. Ketiganya mengalami perasaan inferior, kekecewaan, kecemasan, dan ketidakberdayaan, yang berdampak negatif pada rasa percaya diri dan pembentukan identitas diri yang positif. Subjek menunjukkan kebutuhan yang kuat untuk diterima, dihargai, dan diakui oleh orang tua, yang apabila tidak terpenuhi, memperburuk kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis subjek. Hal ini menggarisbawahi pentingnya peran orang tua dalam memberikan validasi emosional, keadilan, dan dukungan dalam proses tumbuh kembang anak.

4. Dampak Kondisi Keluarga

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Kebahagiaan saya dipengaruhi oleh keluarga saya. Ketika keluarga bermasalah, saya ikut memikirkan dan merasa gelisah”
(SNF.10.1.2025).

Informasi SNF menekankan bahwa kebahagiaannya sangat bergantung pada keadaan keluarganya. Ketika terjadi masalah dalam keluarga, subjek merasa cemas dan gelisah, sehingga hal ini memengaruhi suasana hatinya dan keseharian yang dijalani. Sebaliknya, suasana damai dan harmonis di rumah memberinya rasa tenang yang berdampak positif pada kesejahteraan emosionalnya. Dukungan dan hubungan baik dalam keluarga menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan perasaannya.

“Kalau di rumah itu damai saya akan lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari” (MD.10.1.2025).

Informasi MD menekankan bahwa suasana damai di rumah sangat mempengaruhi perilaku dan sikapnya sehari-hari. Ketika rumah terasa tenang, subjek merasa lebih nyaman dan mampu bersikap baik kepada orang lain. Kedamaian ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosionalnya, tetapi juga mendukung hubungan yang lebih harmonis dengan anggota keluarga.

“Ketidakadilan dan ketidakpedulian dari orang tua, serta rasa kehilangan suasana keluarga utuh, sangat memengaruhi saya”
(CR.10.1.2025).

Informasi CR menekankan bahwa ketidakadilan dan ketidakpedulian dari orang tua, serta rasa kehilangan dan kerinduan akan suasana keluarga yang utuh, sangat memengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan emosionalnya. Suasana yang tidak harmonis di rumah menciptakan perasaan tidak nyaman, yang berdampak pada perilaku dan sikapnya sehari-hari. C.R. merasa bahwa kedamaian dan keharmonisan dalam keluarga sangat penting untuk mendukung hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Berdasarkan narasi dari ketiga subjek (SNF, MD, dan CR), dapat disimpulkan bahwa suasana keluarga yang damai dan harmonis berperan penting dalam membentuk kebahagiaan, perilaku, dan kesejahteraan emosional subjek. Ketiganya menunjukkan bahwa ketika kondisi keluarga penuh kedamaian, subjek merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sebaliknya, ketegangan, ketidakadilan, dan ketidakpedulian dalam keluarga menciptakan perasaan cemas, tidak nyaman, serta berdampak negatif pada sikap dan keseharian subjek. Hal ini menegaskan bahwa lingkungan keluarga yang sehat dan penuh dukungan emosional merupakan faktor kunci dalam menjaga kestabilan emosi dan kualitas interaksi sosial individu.

5. Aktivitas yang Meningkatkan Kebahagiaan

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Bermain game dan olahraga bisa membantu saya supaya tidak kesepian, tapi terkadang saya butuh teman untuk cerita”
(SNF.10.1.2025).

Informasi SNF merasa bahwa berolahraga dan bermain game dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa kesepian, meskipun efeknya tidak selalu bertahan lama. Kegiatan ini memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan meningkatkan kesehatan mental, sehingga membawa kebahagiaan. Selain itu, keterhubungan dengan teman-teman memperkuat dukungan emosional dan memberikan rasa kedekatan yang mungkin tidak selalu subjek dapatkan di rumah. Meskipun hanya bersifat sementara, pengalaman ini sangat berarti bagi SNF dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

“Bermain bersama teman atau berolahraga bisa melupakan masalah di rumah walaupun hanya sementara” (MD.10.1.2025).

Informasi MD merasa bahwa berolahraga dan bermain dengan teman-teman dapat mengalihkan perhatian dari masalah di rumah, meskipun efeknya tidak bertahan lama. Kegiatan ini memberi kesempatan untuk bersosialisasi, yang positif bagi kesehatan mental dan membawa kebahagiaan. Keterhubungan dengan teman-teman juga memperkuat dukungan emosional, memberikan rasa kedekatan yang mungkin tidak ada di rumah. Meskipun hanya sementara, pengalaman positif ini sangat penting bagi subjek dalam menghadapi tantangan yang ada.

“Kadang olahraga dan bersosialisasi dengan teman membantu, tapi jika tidak didukung dengan suasana rumah yang baik, kebahagiaan sulit bertahan lama” (CR.10.1.2025).

Informasi CR merasa bahwa ketika tidak mendapatkan dukungan finansial atau emosional dari orang tua, ia menjadi lebih tertekan dan kesulitan untuk merasa bahagia di luar rumah. Meskipun CR mencoba mengalihkan perhatian dengan berolahraga atau bersosialisasi dengan teman-teman, dampak positifnya tidak selalu bertahan lama. Kegiatan tersebut memang memberi kesempatan untuk bersosialisasi dan mendukung kesehatan mental, tetapi ketegangan di rumah tetap mempengaruhi perasaan dan kesejahteraan emosionalnya.

Ketiga subjek SNF, MD, dan CR mengungkapkan bahwa aktivitas seperti berolahraga dan bersosialisasi bersama teman-teman dapat menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari tekanan dan masalah yang subjek alami di rumah, terutama terkait dengan rasa kesepian dan kurangnya dukungan emosional. Aktivitas tersebut terbukti memberikan manfaat sementara bagi kesehatan mental dan menciptakan momen kebahagiaan, terutama karena adanya keterhubungan sosial yang terbentuk. Namun demikian, subjek juga sepakat bahwa efek positif dari kegiatan tersebut tidak bersifat permanen. Tekanan dan ketegangan yang berasal dari lingkungan keluarga, baik dalam bentuk kurangnya kehangatan emosional maupun dukungan finansial, tetap membayangi kesejahteraan emosional subjek. Dengan demikian, meskipun aktivitas luar seperti olahraga dan interaksi sosial berperan sebagai mekanisme koping yang membantu, akar masalah dari dalam keluarga tetap menjadi faktor utama yang memengaruhi kebahagiaan dan stabilitas emosi subjek secara keseluruhan.

6. Pengaruh Media Sosial

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Media sosial membantu komunikasi dan memberi motivasi, tapi bisa juga membuat iri pada kesuksesan orang lain” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF merasakan bahwa menggu nakan media sosial seperti TikTok dan Instagram membantu mengalihkan perhatian dari rasa tidak nyaman atau masalah. Aktivitas ini memberikan hiburan, motivasi, dan kesempatan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Namun, subjek juga menyadari bahwa media sosial dapat memicu perasaan iri terhadap kesuksesan orang lain. Meskipun memberikan dampak positif secara sementara, subjek memahami pentingnya tidak bergantung sepenuhnya pada media sosial untuk menghadapi tantangan yang ada.

“Bermain game dan melihat TikTok, Instagram membantu melupakan masalah keluarga” (MD.10.1.2025).

Informasi MD merasakan bahwa bermain game Mobile Legends dan menggunakan media sosial seperti TikTok dan Instagram membantu mengalihkan perhatian dari masalah keluarga. Aktivitas ini memberikan hiburan dan dukungan sosial, meskipun

hanya bersifat sementara. Namun, ada risiko jika hal ini dijadikan satu-satunya cara untuk menghadapi masalah yang ada.

“Media sosial kadang memberi inspirasi tapi juga sering bikin minder. Kalau lihat hidup orang lain yang kelihatan sempurna, aku suka ngerasa kurang” (CR.10.1.2025).

Informasi CR merasa bahwa meskipun media sosial, seperti TikTok dan Instagram, kadang memberikan inspirasi dan hiburan, hal ini juga bisa menimbulkan perasaan minder. Melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna sering membuat CR merasa kurang, meskipun ia berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Meskipun media sosial memberikan dukungan sosial sementara, CR menyadari bahwa hal tersebut tidak bisa menjadi satu-satunya cara untuk mengatasi masalah yang ada.

Ketiga subjek SNF, MD, dan CR menggunakan media sosial seperti TikTok dan Instagram, serta permainan daring seperti Mobile Legends, sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dari masalah pribadi, khususnya yang berkaitan dengan keluarga dan tekanan emosional. Aktivitas ini dinilai mampu memberikan hiburan, inspirasi, motivasi, dan dukungan sosial secara sementara, serta menjadi media untuk menjalin komunikasi dengan orang lain.

Namun, subjek juga menyadari adanya sisi negatif dari penggunaan media sosial. SNF dan CR mengungkapkan bahwa media sosial dapat menimbulkan perasaan iri dan minder akibat membandingkan diri dengan pencapaian atau kehidupan orang lain yang tampak ideal. MD pun menyampaikan kekhawatirannya jika aktivitas ini dijadikan satu-satunya cara untuk mengatasi masalah. Secara umum, ketiga subjek menunjukkan kesadaran bahwa meskipun media sosial memberikan efek positif jangka pendek, ketergantungan berlebihan terhadapnya bukanlah solusi jangka panjang yang efektif dalam menghadapi masalah emosional atau keluarga.

7. Peran Rasa Bahagia dalam Mengatasi Kesepian.

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Keluarga broken home memang butuh kebahagiaan. Walaupun tanpa ayah atau ibu, kalau kita bahagia, aktivitas menjadi nyaman” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF percaya bahwa kebahagiaan dapat mengurangi beban emosional akibat masalah keluarga. Perasaan bahagia berfungsi sebagai pelindung yang membantu mengalihkan perhatian dari stres dan memfokuskan pada hal-hal positif. Meskipun kebahagiaan ini memberikan manfaat psikologis, SNF juga menyadari bahwa bergantung sepenuhnya pada kebahagiaan sebagai cara untuk menghadapi masalah mungkin tidak dapat menyelesaikan isu-isu yang mendasar.

“Kebahagiaan bisa menutupi masalah atau beban keluarga saya” (MD.10.1.2025).

Informasi MD subjek percaya bahwa kebahagiaan dapat mengurangi beban emosional dari masalah keluarga. Perasaan bahagia berfungsi sebagai pelindung yang membantu mengalihkan perhatian dari stres, memfokuskan pada hal-hal positif. Meskipun ini memberikan manfaat psikologis, bergantung pada kebahagiaan sebagai cara menghadapi masalah mungkin tidak menyelesaikan isu yang mendasar.

“Rasa bahagia bikin aku lebih percaya diri dan mudah cari dukungan”
(CR.10.1.2025).

Informasi MD subjek percaya bahwa kebahagiaan dapat mengurangi beban emosional dari masalah keluarga. Perasaan bahagia berfungsi sebagai pelindung yang membantu mengalihkan perhatian dari stres, memfokuskan pada hal-hal positif. Meskipun ini memberikan manfaat psikologis, bergantung pada kebahagiaan sebagai cara menghadapi masalah mungkin tidak menyelesaikan isu yang mendasar.

Ketiga subjek SNF, MD, dan CR sepakat bahwa kebahagiaan memiliki peran penting dalam mengurangi beban emosional akibat masalah keluarga. Subjek memandang kebahagiaan sebagai bentuk perlindungan psikologis yang mampu mengalihkan perhatian dari stres dan membantu subjek memfokuskan diri pada hal-hal yang lebih positif dalam hidup.

Namun, ketiganya juga menunjukkan kesadaran yang kritis bahwa kebahagiaan bersifat sementara dan tidak cukup untuk menyelesaikan akar permasalahan yang sebenarnya. Mengandalkan kebahagiaan semata tanpa menghadapi dan menyelesaikan isu-isu yang mendasar dalam keluarga hanya akan menjadi solusi sesaat. Oleh karena itu, subjek memahami perlunya strategi yang lebih mendalam dan berkelanjutan dalam mengatasi masalah emosional yang subjek alami.

8. Dukungan Emosional dari Orang Terdekat

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Dukungan penting, walaupun kita bahagia, kalau tidak dapat dukungan dari orang terdekat, motivasi bisa hilang” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF merasa bahwa dukungan dari teman-teman sangat memotivasi dan meningkatkan semangatnya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kehadiran teman yang mendukung menciptakan ikatan emosional yang positif, memperkuat kesejahteraan secara keseluruhan, dan mendorong subjek untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, baik sosial maupun pribadi.

“Dukungan teman membuat saya lebih bersemangat melakukan aktivitas sehari-hari” (MD.10.1.2025).

Informasi MD subjek merasa bahwa dukungan dari teman-teman sangat memotivasi dan meningkatkan semangatnya dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kehadiran teman yang mendukung menciptakan ikatan emosional yang positif, memperkuat kesejahteraan secara keseluruhan, dan mendorong subjek untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, baik sosial maupun pribadi.

“Aku merasa sangat bahagia kalau mendapat dukungan tulus dari orang terdekat yang tidak menghakimi” (CR.10.1.2025).

Informasi CR merasa bahwa dukungan dari teman-teman sangat memotivasi dan meningkatkan semangatnya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kehadiran teman yang mendukung menciptakan ikatan emosional yang positif, memperkuat kesejahteraan secara keseluruhan, dan mendorong CR untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, baik sosial maupun pribadi.

Ketiga subjek SNF, MD, dan CR menyatakan bahwa dukungan dari teman-teman memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan semangat dan motivasi subjek menjalani kehidupan sehari-hari. Kehadiran teman yang memberikan dukungan emosional menciptakan rasa keterhubungan yang positif, yang pada akhirnya memperkuat kesejahteraan psikologis subjek.

Dukungan ini juga mendorong subjek untuk lebih aktif dalam berbagai aktivitas, baik yang bersifat sosial maupun pribadi, serta membantu subjek menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa relasi pertemanan yang sehat menjadi salah satu sumber kekuatan utama dalam menjaga stabilitas emosional dan meningkatkan kualitas hidup para subjek.

9. Cara Menemukan Kebahagiaan

Hasil wawancara yang didapatkan oleh subjek mendapatkan hasil sebagai berikut.

“Dengan mencari orang-orang yang peduli terhadap saya” (SNF.10.1.2025).

Informasi SNF mengatakan bahwa bersosialisasi dengan orang-orang yang menghargai dan memahami kita menciptakan suasana yang positif dan mendukung. Dukungan emosional dari teman-teman ini memperkuat koneksi sosial, meningkatkan kesehatan mental, serta memotivasi SNF untuk mencapai tujuan pribadi, sehingga memperkaya pengalaman hidupnya.

“Bergaul dengan teman atau orang yang bisa menghargai dan memahami kita” (MD.10.1.2025).

Informasi MD mengatakan bahwa Bersosialisasi dengan orang-orang yang menghargai dan memahami kita menciptakan suasana yang positif dan mendukung. Dukungan emosional dari teman-teman ini memperkuat koneksi sosial, meningkatkan kesehatan mental, serta memotivasi kita untuk mencapai tujuan pribadi, sehingga memperkaya pengalaman hidup.

“Fokus pada pengembangan diri, cari lingkungan supportif, dan punya hobi yang bikin senang. Hubungan sehat dengan teman juga penting”
(CR.10.1.2025).

Informasi CR mengatakan bahwa bersosialisasi dengan orang-orang yang menghargai dan memahami kita menciptakan suasana yang positif dan mendukung. Dukungan emosional dari teman-teman ini memperkuat koneksi sosial, meningkatkan kesehatan mental, serta memotivasi CR untuk mencapai tujuan pribadi, sehingga memperkaya pengalaman hidupnya.

Ketiga subjek SNF, MD, dan CR menyepakati bahwa bersosialisasi dengan orang-orang yang menghargai dan memahami subjek memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan mental. Subjek merasakan bahwa dukungan emosional dari teman-teman tidak hanya memperkuat koneksi sosial, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung dalam kehidupan sehari-hari.

Interaksi sosial yang sehat ini turut memotivasi subjek untuk mengejar tujuan pribadi dan memperkaya pengalaman hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, relasi sosial yang positif dipandang sebagai elemen penting dalam proses pengembangan diri dan peningkatan kualitas hidup para subjek.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan remaja dari keluarga hancur dipengaruhi oleh serangkaian faktor emosional dan sosial. Meskipun kesulitan timbul akibat konflik keluarga, kaum muda terus mengejar kebahagiaan melalui kontak sosial dengan teman-teman dan melalui kegiatan favorit subjek seperti melukis dan olahraga. Dukungan teman dan keluarga, termasuk mertuanya, memberikan kontribusi besar pada kebahagiaannya. Kebahagiaan dianggap penting untuk kesehatan mental dan membantu remaja mengatasi stres. Namun, ketidakadilan dan ketidakpedulian orang tua, serta perasaan kehilangan seluruh keluarga, dapat menghancurkan kebahagiaan subjek. Studi ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan strategi penanggulangan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dalam situasi yang menantang ini.

Remaja yang tumbuh dalam keluarga tidak utuh sering menghadapi rasa sedih dan tekanan batin, namun subjek menunjukkan ketahanan dengan mengalihkan fokus pada hal-hal positif dalam hidup subjek. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun subjek menghadapi tantangan yang berat, seperti konflik antara orang tua dan perasaan kehilangan, subjek tetap mampu menemukan kebahagiaan melalui dukungan sosial dari teman-teman dan aktivitas yang menyenangkan. Interaksi sosial, kegiatan ekstrakurikuler, dan pencapaian pribadi menjadi sumber kebahagiaan yang signifikan bagi subjek. Hal ini menggarisbawahi pentingnya memahami dinamika emosional remaja dalam konteks keluarga yang tidak utuh, serta perlunya dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu subjek mencapai kesejahteraan mental yang lebih

baik. Secara keseluruhan, meskipun menghadapi keadaan yang menantang, remaja menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi.

Referensi

- amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The Effects Of Divorce And Marital Discord On Adult Well-Being. *Journal Of Marriage And Family*, 63(4).
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. (2016). Subjective Well-Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161–175.
- Duffy, R. D., & Sedlacek, W. E. (2007). The Role Of Social Support In The Relationship Between Family Functioning And Adolescent Well-Being. *Journal Of Counseling Psychology*, 54(3), 295–303.
- Hardi, E., & Y. (2021). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The Social Context Of Well-Being. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B: Biological Sciences*.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Masten, A. S. (1998). *The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children*. *American Psychologist*.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes In Development*. *American Psychologist*. 56(3), 227–238.
- Narbuko, C. (2022). Kesejahteraan Anak Dalam Keluarga Tidak Utuh. *Jurnal Psikologi Keluarga*.
- Putri, A. S. (2019). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Korban Perceraian. *Psikologi Klinis Indonesia*.
- Ryan, E. D. &. (2009). Kebahagiaan Dan Interaksi Sosial. *Journal Of Positive Psychology*, 4(3), 123–134.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda For The New Millennium. *Personality And Social Psychology Review*, 4(1).
- Seligman, M. E. P. (2006). Psikologi Positif Dan Kebahagiaan. *Journal Of Positive Psychology*.
- Zafira, A. I. (2021). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66.