

## Bab 2 Tinjauan Pustaka

### Remaja *Broken Home*

Remaja dalam psikologi perkembangan sering dikatakan sebagai masa perubahan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Berdasarkan fasenya, masa remaja dibagi menjadi 3 fase yakni : remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), serta remaja akhir (19-22 tahun). Fase remaja identik dengan masa terjadinya peningkatan emosi, bermasalah dalam aspek sosio-emosi, tidak hati-hati atau ceroboh, dan cenderung tidak rapi. Masa remaja dikatakan juga sebagai masa yang bisa menyebabkan ketakutan serta sebagai masa ambang atau transisi dalam proses pencarian jati diri hingga menemukan identitas diri (Ajhuri, 2019).

*Broken home* dalam bahasa Inggris berasal dari 2 kata, yakni *broken* yang artinya rusak/retak, serta *home* yang artinya rumah atau rumah tangga. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mengartikan bahwa *broken home* merupakan kondisi perpecahan dalam keluarga. Santi dan Koagouw (2015) mendefinisikan *broken home* sebagai kondisi keluarga di mana keluarga tidak berfungsi dengan baik dan tidak berjalan seperti keluarga yang harmonis, sejahtera dan damai, karena sering terjadi pertengkaran yang mengarah pada perceraian. Situasi ini sangat memengaruhi remaja, menyebabkan perasaan murung, sedih yang berkepanjangan, dan juga malu. Kemudian, remaja bisa kehilangan figur panutan selama masa menuju kedewasaan baik secara psikis maupun emosi. Mistiani (2020) menambahkan bahwa sebenarnya remaja *broken home* tidak hanya terbatas pada anak yang orang tuanya bercerai, tetapi juga mencakup anak dari keluarga yang tidak utuh, seperti ketika ayah dan ibu sering tidak berada di rumah, atau tidak lagi menunjukkan kasih sayang satu sama lain. Willis (2015) mengartikan *broken home* sebagai situasi keluarga yang kekurangan kasih sayang orang tua, yang dapat disebabkan oleh salah satu atau kedua alasan berikut : 1) keluarga yang terpecah karena

strukturnya tidak utuh akibat perceraian atau kematian orang tua, 2) keluarga yang tidak bercerai tetapi ayah atau ibu sering tidak di rumah dan/atau tidak lagi menunjukkan kasih sayang.

Adapun remaja *broken home* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja dengan kondisi atau situasi keluarga yang terpecah atau tidak utuh strukturnya dikarenakan perceraian orang tua.

### ***Subjective Well-being***

#### **Definisi *Subjective Well-being***

Istilah mengenai *subjective well-being* sudah tidak asing lagi khususnya dalam psikologi positif, terutama jika melihat maknanya yaitu kebahagiaan pada diri seseorang yang dilihat dari cara seseorang menilai kehidupannya apakah sudah dinilai layak dan sesuai dengan yang diharapkan (Dewi & Nasywa, 2019). *Subjective well-being* diartikan oleh Diener (2006) sebagai konsep evaluasi psikologis atau persepsi seseorang terhadap kepuasan dan afeksi dalam pengalaman hidupnya. Pengalaman hidup yang baik dapat direfleksikan ke dalam nilai *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan meningkat, sehingga seseorang dapat mencapai hidup lebih layak untuk dijalani, seperti yang menjadi inti dalam pemikiran psikologi positif (Seligman, 2005).

Orang yang dapat disebut mempunyai *subjective well-being* yang tinggi adalah jika seseorang tersebut sering mengalami kegembiraan, kepuasan, serta lebih banyak mengalami emosi atau perasaan yang menyenangkan (Kamaliya et al., 2021). Ma'rifah dan Sundari (2023) juga mengatakan dalam penelitiannya bahwa *subjective well-being* membahas tentang kepuasan hidup yang di dalamnya terdapat aspek kognitif, dan tentang afeksi atau emosi yang di dalamnya terdapat afek positif dan negatif.

Selain *subjective well-being*, terdapat konsep lain yang juga sama-sama dibahas dalam psikologi positif dan sering dikatakan sama maknanya. Ryff (1989) menjelaskan mengenai konsep *psychological well-being*, menurutnya konsep ini lebih ditekankan kepada optimalisasi pada diri seseorang dalam hidupnya. Kehidupan yang baik dapat diciptakan ketika seseorang dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Maka, dalam konsep ini bukan hanya berbicara tentang kondisi dan penilaian subjektif dari diri seseorang, melainkan berbicara tentang kondisi dan penilaian objektif yang mengharuskan seseorang memiliki berbagai kemampuan yang dapat menunjang keberfungsian sebagai manusia secara optimal.

Selain konsep tersebut, terdapat konsep kebahagiaan yang juga sering dibahas dalam psikologi positif. Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai perasaan positif atau keadaan emosi yang menyenangkan secara subjektif yang biasanya ada pada momen tertentu yang sifatnya sementara dan dapat berubah seiring waktu dan situasi. Maka, kebahagiaan hanya berfokus pada afek atau emosi subjektif yang ada di dalam diri seseorang,

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa *subjective well-being* dapat diartikan sebagai cara seseorang dalam menilai dan merasakan afek positif dan afek negatif dalam hidupnya, sedangkan *psychological well-being* bisa diartikan sebagai cara seseorang dalam mengoptimalkan segala kemampuan dalam mencapai kehidupan yang baik, dan sedangkan kebahagiaan dapat diartikan sebagai perasaan positif atau emosi yang menyenangkan secara subjektif. Adapun yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini adalah variabel *subjective well-being*.

## **Aspek-Aspek Pada *Subjective Well-Being***

Adapun aspek-aspek yang terdapat pada *subjective well-being* seperti yang dijelaskan oleh Diener (2006) adalah evaluasi kognitif serta evaluasi afektif.

**Evaluasi kognitif.** Pada bagian ini di dalamnya terdapat evaluasi atau penilaian yang dilakukan seseorang terhadap kepuasan hidupnya.

**Evaluasi afektif.** Pada bagian ini diartikan sebagai aspek yang berkaitan dengan emosional seseorang, yang di dalamnya terdapat aspek positif dan aspek negatif. Aspek positif menggambarkan emosi yang menyenangkan pada diri seseorang seperti kebahagiaan, keriangannya, kebanggaan, dan sukacita. Afek positif dapat dilihat dari respon seseorang terhadap berbagai kejadian yang menggambarkan hidupnya sesuai dengan apa yang diinginkannya, sedangkan afek negatif menggambarkan perasaan negatif yang dapat berupa kesedihan, kemarahan, kecemasan, stres, dan perasaan bersalah. Afek negatif dapat merefleksikan reaksi negatif seseorang terhadap kehidupan, keadaan, atau peristiwa yang dialaminya.

## **Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Subjective Well-Being***

Ada hal-hal yang bisa memengaruhi *subjective well-being* menurut Diener, (2009). Faktor-faktor tersebut meliputi sebagai berikut :

**Jenis kelamin.** Perbedaan jenis kelamin memengaruhi *subjective well-being*, seperti dalam penelitian Fathya et al. (2024). Secara umum, laki-laki dan perempuan cenderung mengalami dan mengekspresikan emosi dengan cara yang berbeda. Perempuan lebih sering mengekspresikan emosi positif dan negatif secara intens, sehingga dapat memengaruhi evaluasi kesejahteraan mereka.

**Spiritualitas.** Dewi dan Nasywa (2019) menyimpulkan dalam penelitian yang sudah dilakukannya bahwa spiritualitas memengaruhi *subjective well-being*. Spiritualitas sering memberikan tujuan atau makna hidup yang adalah termasuk komponen penting dalam kesejahteraan seseorang. Orang yang memiliki pandangan spiritual cenderung merasa hidup mereka lebih bermakna dan sejahtera.

**Kepribadian.** Berdasarkan hasil penelitian Yalçın dan Malkoç (2015) dan Dewi dan Nasywa (2019) kepribadian memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Orang yang optimis dan ekstroversi cenderung mudah mengalami emosi yang positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

**Harga diri.** Ini juga adalah satu faktor psikologis yang bisa memberi pengaruh pada *subjective well-being* (Li et al., 2015). Orang yang mempunyai harga diri tinggi biasanya akan juga memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri terkait dengan emosi positif dan kepuasan hidup mereka.

**Dukungan sosial.** Ini bisa memberikan pengaruh kepada *subjective well-being* (Dewi & Nasywa, 2019). Dukungan sosial menyediakan dukungan emosional juga bantuan praktis dalam bentuk nasihat, bantuan fisik, dan sumber daya, yang membantu seseorang merasa lebih mampu untuk mengatasi tantangan hidup dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

**Rasa syukur.** Rasa syukur dapat memengaruhi *subjective well-being* seperti dijelaskan dalam penelitian (Chan, 2013; Dewi & Nasywa, 2019). Orang yang bersyukur cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan dan bisa dengan mudah mengaitkan hidup mereka dengan hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasam, yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

## ***Subjective Well-Being* Perspektif Islam**

Konsep mengenai *subjective well-being* juga dibahas di perspektif islam. *Well-being* dalam islam dapat disebut juga dengan istilah *farh*, yang bisa diartikan sebagai keadaan senang atau kesejahteraan pada manusia atau sikap *rida* (merasa puas dengan ketentuan Allah). Istilah *farh* tersebut kemudian semakin berkembang sehingga memiliki arti perbuatan yang diberkahi dan disenangi oleh Allah Swt. Dalam Al Quran keadaan sejahtera seseorang ini ditunjukkan kepada kesenangan dunia dan kesenangan akhirat (Daliman, 2021).

Dalam pandangan islam, *well-being* yang dirasakan oleh manusia merupakan hasil dari pengaruh islam itu sendiri terhadap kehidupan manusia. Kesejahteraan dalam islam merupakan hasil evaluasi kognitif atau persepsi seorang muslim bahwa islam dapat memberikan pengaruh yang positif kepada setiap aspek kehidupan manusia, seperti dapat memberikan kehidupan yang bermakna, ketenangan dan kenyamanan jiwa, kesehatan fisik, kemampuan menghadapi situasi sulit atau menyakitkan, serta perasaan dekat dengan Allah yang dianggap dapat membawa kesejahteraan dunia dan akhirat (Daliman, 2021).

*Well-being* yang dirasakan oleh manusia bukan hanya berasal dari kesenangan duniawi saja, melainkan bisa lebih dari itu, yaitu kesenangan akhirat yang dapat dicapai melalui hubungan baik dengan Allah Swt., seperti keimanan yang kuat, ibadah yang khusyuk, sikap syukur, tawakkal, sabar, hubungan sosial yang baik, dan menjauhi sifat-sifat negatif yang tidak diridai Allah (Sardar & Nafik H.R, 2017).

Dalam islam, menerima situasi yang sulit atau di luar kendali, tetapi tetap dapat merasakan sejahtera merupakan bagian dari konsep *tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dan *rida* (merasa puas dengan ketentuan Allah). Begitu pula dengan situasi perceraian orang tua yang ada di luar kendali remaja. Sikap *tawakkal* dan *rida* dapat membantu remaja tersebut untuk

tetap tenang, sabar, dan merasa sejahtera meskipun menghadapi situasi sulit. Allah Swt.

berfirman dalam Al Quran Surat Al Baqarah ayat 155-157 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya :

“ Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, ketenangan harta, jiwa, dan buah buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata ‘*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*’ (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan-Nya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka peneliti dapat membuat simpulan bahwa *subjective well-being* memiliki kaitan dengan konsep kesejahteraan dalam perspektif islam, yakni perasaan bahagia atau sejahtera yang bersumber dari perasaan subjektif manusia, yang mencakup berbagai aspek di kehidupan manusia baik di dunia maupun akhirat, sebagai bentuk implementasi sebagai manusia yang bertawakal dan rida terhadap ketetapan Allah Swt., walaupun dihadapkan pada situasi sulit atau di luar kendali manusia, yang dalam penelitian ini adalah perceraian orang tua.

## **Regulasi Emosi**

### **Definisi Regulasi Emosi.**

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai suatu cara yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam memengaruhi emosinya, baik dalam merasakan, mengalami, serta mengekspresikan emosinya. Adapun cara seseorang memengaruhi emosinya adalah dengan cara mengatur emosi tersebut. Seseorang bisa meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif dalam dirinya (Gross, 1998). Regulasi emosi melibatkan pengaturan cara seseorang dalam menanggapi dan mengelola emosi mereka, termasuk kapan emosi muncul, seberapa lama emosi bertahan, dan seberapa intensitasnya, sesuai dengan tujuan seseorang. Ini merupakan bentuk kontrol yang memengaruhi bagaimana emosi dipertahankan, diperkuat, atau dimoderasi dalam respons perilaku seseorang (Nancy & Fajar T., 2017).

Regulasi emosi merupakan cara yang dapat dilakukan oleh remaja *broken home* untuk mengontrol emosi negatif yang dirasakan setelah perceraian orang tua mereka, sehingga walaupun remaja sedang dihadapkan pada masalah perceraian orang tua, mereka tetap dapat merasakan *well-being* pada hidup mereka (Rahayu, 2020).

### **Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Regulasi emosi mempunyai dua aspek seperti yakni aspek *cognitive reappraisal* serta *expressive suppression* (Gross & John, 2003).

*Cognitive Reappraisal* merupakan pengaturan emosi yang dilakukan seseorang dengan cara mengubah pola berpikir ketika menghadapi situasi tertentu. *Cognitive reappraisal* juga dapat dikatakan sebagai penimbangan ulang atau evaluasi ulang kognitif saat proses menciptakan emosi terjadi, yang dapat mencegah ekspresi emosi negatif yang muncul. Biasanya

dibutuhkan lebih banyak pemikiran untuk menggambarkan hasil transformasi kognitif dan perilaku interpersonal yang diakibatkannya.

***Expressive Suppression*** merupakan pengaturan emosi dengan cara tidak mengekspresikan emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, serta emosi negatif yang lainnya. *Expressive suppression* juga dapat dikatakan sebagai jenis pengungkapan reaktif yang dapat memperlambat perilaku ekspresif dari emosi negatif yang dirasakan, mengarah pada penekanan ekspresif emosi negatif.

### **Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi**

Adapun faktor-faktor regulasi emosi yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* diantaranya, yakni :

**Hubungan orang tua dan anak.** Ini khususnya pada masa remaja yang merupakan masa krisis dalam pembentukan emosi tentunya akan berdampak pada kebutuhan emosional anak mereka juga regulasi emosi yang terjadi pada anak. Orang tua mempunyai peran penting dalam proses pengajaran serta pendamping dalam regulasi emosi anaknya (Dwityaputri & Sakti, 2015).

**Pemaafan.** Kemampuan memaafkan diri sendiri serta orang lain dapat memengaruhi regulasi emosi remaja. Proses pemaafan yang baik pada remaja akan mampu membuat regulasi emosinya pun menjadi baik. Remaja mampu menyemangati dirinya ketika merasa terpuruk dan dapat mengubah ejekan teman sebaya menjadi penyemangat (Dwityaputri & Sakti, 2015).

**Religiusitas.** Religiusitas dapat memberikan dampak terhadap regulasi emosi seseorang. Religiusitas dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara internal dalam diri seseorang. Bentuk dari religiusitas yang bisa seseorang lakukan yakni dengan cara berdoa.

Melalui doa seseorang dapat melakukan evaluasi ulang terhadap situasi yang terjadi, sehingga dapat membuat emosi negatif berkurang (Angelia et al., 2020).

### **Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam**

Allah sangat menganjurkan umat islam untuk mengatur emosinya dengan bijaksana, sementara sebaliknya, umat islam dilarang untuk mengekspresikan emosi dalam keadaan marah yang tidak terkendali. Allah berfirman dalam Al Quran Surat Ali Imran ayat 134 :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya :

“Orang-orang yang menafkahkan (hartanya) baik di waktu lapang maupun di waktu sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Ayat tersebut selaras pula dengan hadist Rasulullah yang artinya, “Barang siapa menahan rasa marahnya dan ia mampu melakukannya, niscaya Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat” (H.R. Ibnu Asakir).

Berdasarkan ajaran tersebut, terdapat pesan agar umat muslim mampu mengatur dan mengelola emosi dengan baik, meskipun dalam situasi yang sangat tidak menyenangkan. Pengelolaan emosi yang baik diyakini akan membawa kehidupan yang aman dan bermanfaat, baik di dunia maupun di akhirat karena Allah menyukai hamba yang mampu mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Islam memberi perintah kepada umatnya, dalam menjalani kehidupan di dunia, manusia akan selalu diuji dengan berbagai masalah yang merupakan ujian dari Allah. Sebagai makhluk biasa, sering kali manusia menghadapi tantangan emosional yang sulit dikendalikan. Namun,

Allah memberikan janji baik bagi mereka yang mampu mengatur emosi mereka dengan sabar.

Allah berfirman dalam Al Quran Surat Al Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Dalam hadist yang lain juga Rasul berkata bahwa “Manusia yang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, melainkan yang bisa menahan diri saat sedang marah” (H.R. Bukhari dan Muslim). Berdasarkan hadis tersebut, memang sebetulnya meregulasi emosi bukanlah hal yang mudah dilakukan, tapi jika berhasil dilakukan maka akan mendapatkan kebaikan dan keuntungan di dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka regulasi emosi juga diajarkan dan dianjurkan untuk dilakukan dalam agama islam seperti yang sudah tertera dalam Al Quran dan hadist.

## **Pemaafan**

### **Definisi pemaafan**

Thompson et al. (2005) menjelaskan pemaafan sebagai suatu proses intrapersonal yang melibatkan pengarahannya pada diri sendiri, orang lain, serta situasi dengan tujuan untuk mengubah persepsi terhadap peristiwa yang tidak diinginkan menjadi lebih netral atau bahkan positif.

Pemaafan merupakan sifat atau kemampuan yang berfungsi sebagai strategi untuk mengatasi rasa sakit dan dampak negatif yang timbul akibat masalah yang dihadapi seseorang. Kemampuan

ini memungkinkan seseorang untuk membebaskan pikiran dan perasaan dari pengalaman buruk serta emosi negatif yang terkait dengan masa lalu, dengan cara mengendalikan amarah dan menghilangkan keinginan untuk membalas dendam (Amanze & Carson, 2020). Menurut Enright (dalam Dwityaputri dan Sakti, 2015), pemaafan adalah kemampuan untuk menghadapi pengalaman negatif dan penilaian terhadap orang lain yang telah menyakiti, tanpa menolak merasakan sakitnya, melainkan menggantinya dengan perasaan simpati, empati, dan kasih terhadap pihak yang bersangkutan.

### **Aspek-Aspek Pada Pemaafan**

Thompson et al. (2005) mengidentifikasi 3 aspek pemaafan yakni : pemaafan terhadap diri sendiri, terhadap orang lain, serta terhadap situasi.

**Pemaafan terhadap diri sendiri.** Hal ini berarti seseorang dapat melepaskan segala perasaan dalam dirinya untuk bisa menerima suatu kesalahan. Perilaku pemaafan terhadap diri sendiri juga dapat diartikan sebagai cara seseorang untuk melihat dirinya ketika memiliki perasaan bersalah (*self review*).

**Pemaafan terhadap orang lain.** Hal ini berarti seseorang bisa melakukan pemaafan pada orang lain yang sudah melakukan kesalahan pada dirinya, sehingga orang tersebut tidak melakukan hukuman, mengeluarkan perasaan yang negatif, ataupun membenci orang yang sudah melakukan kesalahan tersebut.

**Pemaafan terhadap situasi.** Hal ini berarti seseorang memaafkan situasi yang bisa menimbulkan perasaan yang negatif dalam dirinya.

## **Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pemaafan.**

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi pemaafan :

**Kepribadian.** Exline, et al. (dalam Dwityaputri dan Sakti, 2015) menemukan kepribadian *narcissistic entitlement*, yakni individu yang berharap untuk diperlakukan secara istimewa dengan mempertahankan hak-hak mereka, menghalangi proses pemaafan dan mendesak untuk membalas dendam dari perbuatan masa lalu.

**Empati.** Dayakisni dan Hudaniah (dalam Dwityaputri dan Sakti, 2015) mengemukakan individu yang memahami perasaan orang lain dan menanggapi dengan empati terhadap penderitaan mereka dapat membuat seseorang tersebut lebih mungkin untuk melakukan pemaafan.

**Rumination.** McCullough (dalam Dwityaputri dan Sakti, 2015) menyebutkan bahwa orang yang lebih sering merenungkan tentang hal yang menyakitkan di masa lalu lebih sulit untuk memaafkan, mereka cenderung memotivasi diri untuk menghindari dan membalas kejadian tersebut. Begitupun sebaliknya, orang yang kurang merenung tentang hal yang menyakitkan nampak menjadi lebih bisa memaafkan.

## **Pemaafan Dalam Perspektif Islam**

Kata pemaafan sama dengan kata “al-‘afwu” dalam Al Quran yang maknanya yaitu memberikan maaf kepada orang lain dengan hati yang lapang, tanpa menyimpan dendam di dalam hati. Al Quran serta hadist menggolongkan pemaafan ke dalam dua jenis, yang pertama adalah pemaafan yang dilakukan Allah kepada hamba-Nya. Pemaafan diberikan bukan hanya kepada mereka yang meminta maaf, tetapi juga Allah memberikan pemaafan tanpa syarat karena sifat-Nya yang Maha Pengampun.

Allah berfirman dalam Al Quran Surat Asy-Syura ayat 25 :

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

Artinya:

“Dan Dialah yang menerima taubat dari hamba-hamba-Nya dan memaafkan kesalahan-kesalahan dan mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Kemudian, yang kedua adalah pemaafan yang dilakukan sesama manusia. Islam memang membolehkan untuk membalas perbuatan sesuai dengan hukum yang berlaku, namun lebih baik jika seseorang memilih untuk tidak membalas dan memberi maaf. Tindakan memaafkan bukan menandakan kelemahan, tetapi merupakan bentuk kemuliaan. Allah berfirman dalam Al Quran Surat Asy-Syura ayat 39-40 :

وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ  
وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا مَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya :

“Dan (bagi) orang-orang yang apabila mereka diperlakukan dengan zalim mereka membela diri. Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah.”

Berdasarkan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka konsep pemaafan adalah hal yang dianjurkan dalam agama islam. Hal ini dikarenakan dengan melakukan pemaafan, selain akan mendapatkan maaf dari Allah, manusia pun akan mendapatkan kemuliaan yang baik dunia maupun akhirat.

## Kerangka Pemikiran

Perceraian yang dilakukan oleh kedua orang tua dapat memberi dampak pada anak mereka terutama bagi mereka yang memiliki anak di usia remaja. Dalam psikologi perkembangan, masa remaja sering disebut sebagai masa perubahan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja disebut juga sebagai masa krusial yang bisa menyebabkan ketakutan serta sebagai masa ambang atau transisi dalam proses pencarian jati diri hingga menemukan identitas diri (Ajhuri, 2019).

Pada masa remaja ini membutuhkan peran dan dukungan secara penuh dari orang tua agar perkembangan di masa remaja bisa berjalan dengan baik. Akan tetapi, berbeda halnya dengan remaja *broken home* atau remaja yang memiliki orang tua bercerai, mereka biasanya kurang mendapatkan perhatian atau bimbingan dari orang tuanya, sehingga dapat berdampak pada nilai *subjective well-being* mereka (Amanda & Sujarwo, 2023). Adapun menurut Willis (2015) remaja *broken home* adalah remaja dengan kondisi keluarga terpecah atau tidak utuh strukturnya dikarenakan perceraian orang tua.

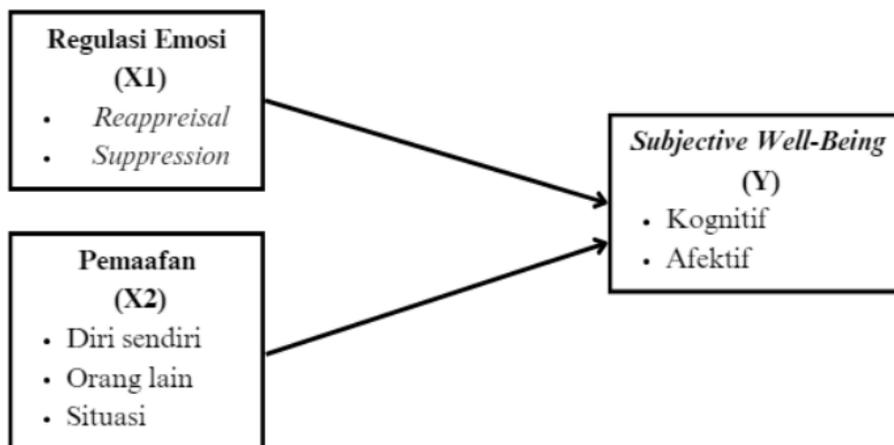
Berdasarkan hasil penelitian studi awal pun, peneliti menemukan sebagian besar dari responden remaja *broken home* cenderung merasa kurang puas terhadap hidup mereka dan merasakan kurang bahagia atau dapat dikatakan memiliki nilai *subjective well-being* yang rendah. Diener (2006) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai konsep evaluasi psikologis atau persepsi seseorang terhadap kepuasan dan afeksi dalam pengalaman hidupnya. Seseorang dapat disebut mempunyai nilai *subjective well-being* yang tinggi apabila seseorang merasa puas terhadap hidupnya dan merasakan afek positif yang lebih banyak dibandingkan dengan afek atau emosi negatif.

Akan tetapi, perceraian orang tua yang sudah terjadi pada remaja *broken home* bukanlah suatu hal yang dapat dikendalikan oleh remaja itu sendiri, melainkan suatu masalah yang datangnya dari luar diri remaja. Walaupun remaja mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan mengenai perceraian orang tuanya, remaja tersebut tetaplah harus melanjutkan kehidupannya dengan sebaik mungkin termasuk juga dalam mencapai *subjective well-being* yang tinggi. Hal tersebut pun peneliti temukan dan simpulkan dalam studi awal bahwa untuk tetap bisa mencapai kepuasan dalam hidup dan merasakan banyaknya emosi positif, responden memaparkan untuk bisa meregulasi emosi mereka dengan baik dan melakukan pemaafan kepada kedua orang tua mereka. Peneliti pun kemudian mengambil simpulan berdasarkan studi awal bahwa regulasi emosi dan pemaafan diduga dapat menjadi faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

Gross (1998) menjelaskan regulasi emosi merupakan suatu cara yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam memengaruhi emosinya baik dalam merasakan, mengalami, serta mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi yang bisa dilakukan dengan baik oleh remaja *broken home* terkait dengan perceraian orang tuanya, seperti remaja tersebut dapat menurunkan atau menetralkan rasa marah atau kesal terhadap orang tuanya akan menjadikan remaja tersebut menjadi lebih *well-being* (Rahayu, 2020). Peneliti pun menemukan adanya pengaruh positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*, seperti dijelaskan oleh Heldon dan Eliot yang menyatakan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap *subjective well-being* remaja. Selanjutnya, ditemukan pula korelasi positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada remaja *broken home* atau yang memiliki orang tua bercerai sebesar 0.515 (Rahayu, 2020).

Selain itu, perilaku memaafkan yang oleh Thompson et al. (2005) dijelaskan sebagai suatu proses intrapersonal yang melibatkan pengarahan pada diri sendiri, orang lain, dan situasi dengan tujuan untuk mengubah persepsi terhadap peristiwa yang tidak diinginkan menjadi lebih netral atau bahkan positif. Hal itu juga sangat mungkin dilakukan oleh remaja *broken home* terkait dengan perceraian orang tuanya sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih *well-being* (Dewi & Nasywa, 2019). Peneliti pun menemukan adanya pengaruh positif antara pemaafan dengan *subjective well-being* pada penelitian Fitriastri dan Hadjam (2019) yakni dengan pengaruh sebesar 31.4%. Penelitian lain menyebutkan bahwa sikap pemaafan dapat memberikan hal yang positif dan mengurangi hal negatif dalam diri seseorang, sehingga bisa membuat *subjective well-being* menjadi meningkat (Anderson et al., 2020).

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka selanjutnya akan dilakukan analisis mengenai “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Pemaafan Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja *Broken Home*”.



Gambar 2. 1

Bagan Kerangka Pemikiran

## Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh regulasi emosi dan pemaafan secara simultan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.
2. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.
3. Terdapat pengaruh pemaafan terhadap *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

