

## Efektivitas well-being therapy dalam meningkatkan kepuasan hidup pada remaja perempuan yang memiliki orang tua bercerai = Well-being therapy for female adolescents with divorce parents

Mohammad Adi Ganjar Priadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20364692&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang. Perceraian merupakan sebuah peristiwa yang dapat memberikan dampak negatif berkepanjangan dan memberikan pengaruh semua anggota keluarga yang mengalaminya. Dampak perceraian khususnya dirasakan oleh anak-anak korban perceraian orang tua. Hal ini akan menjadi timbulnya konflik psikologis seperti munculnya rasa marah dan takut sebagai reaksi atas perceraian orang tuanya. Hal tersebut dapat berlangsung terus menerus seiring pertumbuhan hingga remaja maupun dewasa. Apalagi sebagai remaja mereka juga harus menghadapi tugas-tugas perkembangan yang menuntut untuk diselesaikan. Kondisi tersebut juga berdampak pada kepuasan hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis akan menurun pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian Well-being therapy (WBT) pada remaja perempuan yang memiliki orang tua bercerai.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain one-group pre-test and post-test non-eksperimental dimana peneliti akan mengukur tingkat kepuasan hidup partisipan sebelum dan sesudah mengikuti WBT. Penelitian ini menggunakan alat ukur life satisfaction life with scale (SWLS) dan Ryff psychological well-being. Partisipan adalah empat orang remaja perempuan berusia 12 hingga 21 tahun dan memiliki orang tua yang bercerai. Intervensi dengan WBT dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi 60 menit per sesi.

Kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat partisipan menunjukkan peningkatan kepuasan hidup setelah mengikuti WBT. Selain itu, mereka juga mampu mengubah pemahaman mereka mengenai perceraian yang semula negatif menjadi lebih positif. Pada akhirnya, pemberian WBT terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup remaja perempuan yang memiliki orang tua bercerai.

.....Background. Divorce is one of experience that could affect every family member and has prolonged negative effects. In particular, children of divorce tend to experience psychological effects such as anger and fear as a response of their parent's divorce. On the other hand, when children grow into adolescence, they also have to achieve their development tasks. These could also contribute on low level satisfaction of life which is related to their psychological well-being. In addition, some prior research showed that adolescents well-being will decrease on this period. This research aims to study effectiveness of well-being therapy (WBT) on female adolescents with divorce parents.

Method. Research uses one group pre-and-post-test design non-experimental. Participant's life satisfaction will be measured using Diener's satisfaction with life scale (SWLS) and Ryff's psychological well-being. There were four female adolescents who had participated in this research.

Result. All participants showed some improvements on their life satisfaction's score after accompanied WBT. In addition, they are also able to change their opinions about divorce and accept it as a part of their life experiences. WBT is proven to be effective in order to increase their life satisfaction.