GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* REMAJA DARI KELUARGA *SINGLE PARENT*

Elfa Nirmala Sari[1], Triave Nuzila Zahri[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]elfanirmala34@gmail.com, [2]triavenuzila@konselor.org

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya remaja yang diasuh oleh orang tua tunggal yang mengalami kepuasan hidup dan afek positif yang rendah serta afek negatif yang dominan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan *subjective well-being* remaja dari kelurga single parent berdasarkan aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan penelitian terdiri dari enam siswa di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kota Padang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, serta seorang guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur. Analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* remaja dari keluarg *single parent* belum optimal. Meskipun demikian, afek positif masih muncul melalui interkasi dengan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang tidak utuh, tidak selalu menentukan rendahnya *subjective well-being* remaja. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi guna meningkatkan *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent*.

Kata Kunci : *Subjective Well-Being, Single Parent*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase yang paling krusial dalam rentang kehidupan individu. Remaja mengalami perubahan dalam segala aspek kehidupan seperti biologis, fisik, kognitif, emosi, sosial dan moral yang mempengaruhi kesejahteraan hidup remaja (Muslih, Izzulhaq, & Fathoni, 2025). Pada masa ini, remaja dituntut untuk mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat beradaptasi di lingkungan sosial, mencapai kemandirian emosional serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang kompleks (Mulyani, Belni, & Andini, 2020). Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi, konflik internal dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan akan kebahagiaan dan kepuasan hidup menjadi hal yang penting, yang dikenal dengan *subjective well-being* (Anggraeni, 2024).

Subjective well-being merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*affect positive)*, dan afek negatif (*affect negative)* terhadap berbagai domain kehidupan seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan makna hidup (Diener & Ryan, 2009). Llamas-Díaz, Cabello, Megías-Robles, & Berrocal (2022)memaparkan bahwa *subjective well-being* adalah persepsi individu mengenai kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional yang mencerminkan keseimbangan antara afek positif dan negatif. Dengan demikian, *subjective well-being* menggambarkan cara individu mengevaluasi kualitas hidupnya secara subjektif.

Subjective well-being merupakan aspek yang sangat penting pada masa remaja, sebab remaja yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat memiliki pola pikir yang positif dan kehidupan yang lebih bermakna (Raissachelva & Handayani, 2020). Remaja yang memiliki tingkatan *subjective well-being* yang tinggi, mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan mampu menghadapi tekanan secara lebih efektif (Steinmayr, Wirthwein, Modler, & Barry, 2019). Sebaliknya, rendahnya *subjective well-being* remaja menandakan terganggunya kehidupan efektif sehari-hari (KES-T), seperti rendahnya motivasi belajar, perasaan tidak berdaya, serta meningkatnya risiko perilaku menyimpang (Trisnawati, Abdillah, Supriyadi, & Dayita, 2025). Dong, Xing, Song, & Hu (2025) memaparkan bahwa rendahnya *subjective well-being* remaja dapat menghambat perkembangan diri remaja dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk meningkatnya risiko stres, kecemasan, rendahnya motivasi belajar hingga munculnya perilaku menyimpang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkatan *subjective well-being* remaja ialah keluarga (Diener & Ryan, 2009). Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak (Mardhana, 2025). Hubungan yang hangat, mendukung, dan komunikatif antara anak dan orang tua berdampak pada tingkatan *subjective well-being* remaja yang tinggi (Sari & Dahlia, 2018). Namun demikian, tidak semua remaja tumbuh dalam keluarga yang utuh, dalam kondisi tertentu terdapat juga remaja tumbuh dengan keluarga orang tua tunggal (*single parent*). *Single parent* adalah kondisi di mana salah satu orang tua tidak hadir lagi dalam keluarga dan seringkali mengakibatkan salah satu pihak harus menjalankan tanggung jawab yang seharusnya dibagi bersama (Syukur, Zahri, & Putra, 2024). Hal ini dapat terjadi karena perceraian, kematian, kelahiran di luar nikah, atau kondisi sosial lainnya. *Single parent* menjalankan peran ganda, yaitu sebagai figur pengasuh utama dan pencari nafkah (Syukur et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan keterbatasan waktu dalam pengasuhan dan membangun komunikasi dengan anak.

Kondisi keluarga *single parent* berdampak pada tingkatan *subjective well-being* anak, Penelitian Febe, Suwandi, & Setianingrum (2020) memaparkan bahwa remaja dari keluarga *single parent* mengalami kesulitan penyesuaian diri dan adaptasi sosial, kematangan emosi, motivasi berprestasi, kemampuan mengatasi kesulitan maupun konflik psikologis lainnya. Rahman, Indarwati, & Syamsuddin (2025) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa remaja yang hidup dengan orang tua tunggal merasakan kekosongan peran dalam keluarga, konflik antara orang tua, dan rasa tidak aman dalam hubungan sosial yang berdampak negatif terhadap *subjective well-being* remaja. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Ramadhan (2022) menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan di keluarga yang tidak lengkap lebih banyak memiliki *subjective well-being* yang berada pada kategori sedang dibandingkan pada kategori rendah dan tinggi. Fenomana ini menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *single parent* merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan dalam *subjective well-being*.

Subjective well-being remaja dari keluarga *single parent* yang belum optimal ini penting untuk dikaji lebih mendalam guna mendapatkan gambaran lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya mengenai *subjective well-being* pada remaja dari keluarga *single parent* ini masih terbatas dan cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga belum mampu menggambarkan pengalam subjektif remaja dari keluarga *single parent* secara mendalam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent* berdasarkan aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent*.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam mengenai kondisi *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent*. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Padang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria informan utama dalam penelitian ini adalah remaja yang berasal dari keluarga *single parent*, baik yang disebabkan oleh kematian, perceraian, tidak diketahui keberadaan orang tua atau kondisi sosial lainnya. Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan guru bimbingan dan konseling sebagai informan pendukung untuk memperkuat data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilakukan secara langsung dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek *subjective well-being* dari Diener & Ryan (2009) yaitu, kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis data kualitatif deskriptif yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan merangkum dan memilah data yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan untuk menginterpretasikan makna dari data yang telah diperoleh. Keabsahan data

diperiksa melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara antara informan utama dengan informan pendukung. Selain itu, peneliti melibatkan informan utama guna melakukan pengecekan ulang terhadap hasil wawancara untuk memastikan konsistensi data.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan utama yang relatif sedikit dan hanya dilakukan pada satu sekolah di Kota Padang, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas, namun tetap memberikan gambaran yang mendalam mengenai *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 6 orang remaja dari keluarga *single parent* di salah satu SMP Negeri Kota Padang sebagai informan utama dan seorang guru BK sebagai informan pendukung. Keenam partisipan ini terdiri dari 5 perempuan dan 1 laki-laki, dengan rentang usia 13-15 tahun. Keenam informan utama terdiri dari KPZ (14), AF (14), NL (13), ZPA (14), AA (15), dan RF (15). KPZ tinggal bersama neneknya di Padang setelah ayahnya meninggal dunia dua tahun lalu, sementara ibunya tinggal di Payakumbuh karena telah memiliki keluarga baru. AF tinggal bersama ibunya yang berstatus janda karena ayah AF meninggal dunia, dan komunikasi antara AF dan ibunya masih cukup terjalin meskipun ibunya bekerja di sektor swasta. NL tinggal bersama ibu tunggal akibat perceraian. ZPA tinggal bersama ayah tunggal setelah ibunya meninggal dunia. AA tinggal bersama ibu tunggal pasca perceraian, dan RF tinggal bersama ibu tunggal yang bekerja di luar kota sehingga lebih banyak tinggal bersama nenek.

Berdasarkan hasil analisis, *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent* menunjukkan variasi pada setiap individu, dengan kecenderungan berada pada kategori sedang dan rendah. Temuan ini akan diuraikan berdasarkan tiga aspek *subjective well-being* dari Diener & Ryan (2009), yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Pada aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*), sebagian informan menunjukkan kepuasan hidup yang belum optimal. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman kehilangan orang tua, keterbatasan interaksi dengan orang tua, serta konflik yang terjadi dalam keluarga. KPZ merasakan ketidakhadiran ayah dan jarak emosional dengan ibunya, serta masih terbebani oelh konflik antara abang dan ibunya. NL merasakan keluarganya tidak lengkap dan terkadang membandingkan keadaannya dengan teman-teman yang akrab dan terbuka dengan kedua orang tua. ZPA merasa kepuasan hidupnua terganggu karena harus mengurus pekerjaan rumah tangga, sehingga waktu belajar dan bermainnya kurang. AA merasa tidak puas dengan kehidupannya karena ibunya yang sering pulang larus malam sehingga berkurangnya komunikasi. RF menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang rendah, terutama karena ketidakhadiran figure ayah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini perkuat oleh pernyataan dari guru BK yang menyatakan bahwa Sebagian remaja dari single parent ini cenderung mengalami kesulitan dalam menerima kondisi keluarga mereka.

Secara analitis, kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya kepuasan hidup remaja dipengaruhi oleh faktor keluarga, seperti kurangnya kehadiran figur orang tua dan keterbatasan komunikasi dalam keluarga. Selain itu, kemampuan individu dalam menerima kondisi keluarga juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kepuasan hidup remaja (Sayawan & De Jose, 2025). Penelitian Maruf (2025) menunjukkan bahwa remaja dari keluarga single parent cenderung memiliki tingkat subjective well-being yang lebih rendah akibat keterbatasan dukungan

emosional. Dampak dari kondisi tersebut terlihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti munculnya perasaan kurang puas terhadap diri sendiri, rendahnya motivasi, serta kesulitan dalam merencanakan masa depan (Aulia & Kasyfillah, 2025).

Pada aspek afek positif (*positive affect*), seluruh informan memaparkan bahwa mereka masih dapat merasakan kebahagiaan, kegembiraan, kasih sayang dan kebanggaan, meskipun dalam tingkat dan frekuensi yang berbeda. AF dan AA merasakan afek positif yang lebih dominan, terutama melalui interaksi dengan teman sebaya. NL dan ZPA menunjukkan adanya afek positif, namun tidak terlalu konsisten dan cenderung bergantung pada situasi tertentu, seperti pencapaian akademik dan bermain dengan temannya yang tidak pernah menanyakan kondisi keluarganya. Sementara itu, KPZ dan RF menunjukkan afek positif yang lebih rendah dibandingkan informan lainnya. KPZ dan RF merasa senang ketika bermain dengan teman sebayanya, namun emosi positif ini cepat berubah ketika sendirian. Guru BK juga mengungkapkan bahwa interaksi dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang membantu remaja merasa lebih nyaman dan bahagia di sekolah.

Secara umum, sumber utama afek positif berasal dari lingkungan sosial, khususnya teman sebaya di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *single parent* masih merasakan kebahagiaan, meskipun keterbatasan dukungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Puspasari (2024) yang memaparkan bahwa remaja dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki adaptasi lebih baik meskipun menghadapi tekanan. Namun, rendahnya dukungan dari keluarga menyebabkan terganggunya emosional anak (Dwistia, Sindika, Iqtianti, & Ningsih, 2025).

Pada aspek afek negatif (*negative affect*), sebagian informan menunjukkan pengalaman emosi negatif yang cukup dominan. KPZ, ZPA, dan RF menunjukkan tingkat afek negatif yang tinggi, seperti perasaan sedih, kesepian, kecemasan dan mudah marah. RF mengungkapkan bahwa ia merasa sedih karena ketidakhadiran figur ayah di rumah. NL juga menunjukkan adanya afek negatif, meskipun tidak terlalu dominan. Sementara itu, AF dan AA menunjukkan Tingkat afek negatif yang lebih rendah dibandingkan informan lainnya. Pada informan yang orang tuanya bercerai (NL dan AA), konflik antara ayah dan ibu yang masih berlangsung menjadi sumber stres tambahan. Hasil wawancara dengan guru BK mengonfirmasi bahwa siswa dari keluarga *single parent* sering menunjukkan gejala-gejala tersebut, seperti mudah marah, cemas, takut tidak mampu memenuhi harapan orang tua, serta cenderung menarik diri dari kegiatan sosial di sekolah.

Tingginya afek negatif pada remaja menunjukkan adanya pengaruh kondisi keluarga, seperti ketidakhadiran orang tua, konflik keluarga, serta kurangnya dukungan emosional terhadap *subjective well-being* remaja. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting sebagai sumber keamanan emosional bagi remaja (Raissachelva & Handayani, 2020). Tingginya afek positif pada remaja berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan kesedian yang berkelanjutan (Mizan & Uce, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent* belum sepenuhnya optimal, yang ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup dan afek positif serta tingginya afek negatif pada sebagian informan. Meskipun demikian, keberadaan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial mampu meningkatkan afek positif. Temuan ini

menunjukkan bahwa *subjective well-being* remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor risiko yang berasal dari kondisi keluarga dan faktor protektif berupa dukungan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* remaja dari keluarga *single parent* belum optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk *subjective well-being* remaja, Dukungan sosial dari teman sebaya juga berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan afek positif, namun belum sepenuhnya mampu menyeimbangi *subjective well-being* remaja. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang berkelanjutan dari keluarga dan lingkungan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, untuk membantu remaja meningkatkan *subjective well-being* yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya siswa dan guru bimbingan dan konseling sebagai informan. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah yang telah memberikan izin dan kelancaran selama pelaksanaan penelitian, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, L. (2024). Kajian kepustakaan sistematis (systematic literature review) tentang kebahagiaan (happiness) dan kesejahteraan psikologis (subjective well-being) mahasiswa perguruan tinggi di Negara Berkembang & Maju dari tahun 2020–S/D. 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, *10*(1), 38–77.

Aulia, N. R., & Kasyfillah, M. H. (2025). Review Literatur: Adolescent Life Satisfaction. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 47–56.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being : a general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

Dong, X., Xing, Z., Song, H., & Hu, D. (2025). The Impact of Education on Subjective Well-Being : A Meta-Analysis Based on 59 Empirical Studies. *Frontiers in Psychology*, (August), 1–14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1651896

Dwistia, H., Sindika, S., Iqtianti, H., & Ningsih, D. (2025). Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Parenting Dan Anak*, *2*(2), 9.

Febe, E., Suwandi, Y., & Setianingrum, M. E. (2020). Subjective Well Being Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal Ibu Di Kota Magelang Subjective Well Being Observed From Self Esteem In Adolescents Who Have Single Mothers In Magelang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *3*(2), 58–65.

Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Berrocal, P. F. (2022). Systematic Review and Meta - Analysis : The Association Between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being in Adolescents. *Journal of Adolescence*, *94*(7), 925–938.

https://doi.org/10.1002/jad.12075
Mardhana, I. N. A. O. (2025). Dampak Pola Asuh Single Parent Pada Perkembangan Remaja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(1.D), 129–139.
Maruf, R. I. (2025). *Hubungan Keberfungsian Keluarga Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Keluarga Single Parent Relationship between Family Functioning and Subjective Well-Being in Adolescents in Single Parent Families*. Universitas Hasanuddin.
Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, *2*(1), 37–47.
Mulyani, R. R., Belni, W. P., & Andini, S. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Diasuh oleh Orangtua Single Mother dan Single Father. *Jurnal Counseling Care Volume*, *4*(1), 1–6.
Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, *5*(2), 331–340.
Puspasari, K. D. (2024). Kesejahteraan Subjektif Pada Anak Yang Dibesarkan Oleh Ibu Tunggal. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, *5*(1), 429–442.
Rahman, M. Y., Indarwati, A., & Syamsuddin, L. (2025). Hubungan Coping Stres dengan Subjective Well-Being pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal (Single Parent) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, *4*(6), 2644–2655.
Raissachelva, E. P., & Handayani, E. (2020). Hubungan Antara Kelekatan pada Orang Tua dan Teman terhadap Subjective Well-Being Remaja yang Ditinggalkan Orang Tua Bekerja sebagai Pekerja Migran. *Journal of Psychological Science and Profession*, *4*(1), 12–22.
Ramadhan, Y. A. (2022). Studi tentang gambaran subjective well-being pada remaja penghuni panti asuhan di Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *17*(1), 64–77.
Sari, E. P., & Dahlia, W. (2018). Family Functioning And Subjective Well-Being Among Adolescent. *Malaysian Online Journal Of Counseling*, *5*(1), 43–51.
Sayawan, C., & De Jose, E. (2025). Family Climate, Life Satisfaction, and the Mediating Role of Self-Efficacy among Filipino Adolescents. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, *3*(4), 420–428.
Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, *16*.
Syukur, Y., Zahri, T. N., & Putra, A. H. (2024). *Konseling Keluarga: Sebuah Upaya dalam Membangung Keluarga yang Harmonis*. Depok: Rajagrafindo Press.
Trisnawati, N. A., Abdillah, R., Supriyadi, T., & Dayita, H. (2025). Hubungan Antara Kualitas Pertemanan dengan Subjective Well-Being Pada Siswa SMA X Tambun Selatan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *3*(December), 40–56.