LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

GAMBARAN REGULASI EMOSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA DENGAN LATAR BELAKANG ORANG TUA BERCERAI

Safarah Indri Izati[1], Faida Yasrim[2]
[1,2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa
[1]safarah.indri16@gmalil.com, [2]faidayasrim@gmail.com

Abstrak:

Perceraian orang tua merupakan peristiwa penuh tekanan yang memberikan dampak psikologis signifikan bagi mahasiswa. Penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dalam mencapai *subjective well-being* pada mahasiswa dengan latar belakang tersebut. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang adaptif meliputi strategi pengelolaan, fokus pada tujuan, kontrol respons, dan penerimaan emosi berperan krusial dalam mengelola emosi negatif seperti sedih dan marah akibat perceraian. Kemampuan regulasi yang baik berkontribusi pada pencapaian *subjective well-being* yang ditandai dengan meningkatnya kepuasan hidup serta dominasi afek positif. Sebaliknya, regulasi yang kurang adaptif meningkatkan *distress* psikologis. Kesimpulannya, regulasi emosi adalah faktor kunci bagi mahasiswa dari keluarga bercerai untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.
Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Subjective Well-Being*, Mahasiswa, Perceraian Orang Tua.

Abstract

Parental divorce is a stressful life event that has a significant psychological impact on university students. This descriptive qualitative study aims to describe emotion regulation in achieving subjective well-being among students from such backgrounds. Data were collected through observation, in-depth interviews, and document analysis. Results indicate that adaptive emotion regulation encompassing management strategies, goal focus, response control, and emotional acceptance plays a crucial role in managing negative emotions like sadness and anger resulting from divorce. Strong regulation skills contribute to achieving subjective well-being, characterized by increased life satisfaction and the dominance of positive affect. Conversely, less adaptive regulation increases psychological distress. In conclusion, emotion regulation is a key factor for students from divorced families to achieve optimal psychological well-being.
***Keywords**: Emotion Regulation, Subjective Well-Being, University Students, Parental Divorce.*

Article History
Received: January 2026
Reviewed: January 2026
Published: January 2026

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perceraian orang tua merupakan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (stressful life event) dan dapat memberikan dampak psikologis signifikan bagi anak-anak, termasuk yang telah beranjak dewasa muda seperti mahasiswa. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik menunjukkan tren peningkatan angka perceraian dalam dekade terakhir dengan lebih dari 400.000 kasus perceraian terjadi setiap tahunnya. Fenomena ini menimbulkan konsekuensi tidak hanya bagi pasangan yang bercerai, tetapi juga bagi anak-anak mereka yang harus menghadapi perubahan struktur keluarga, dinamika hubungan, dan penyesuaian emosional yang kompleks.

Mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai menghadapi tantangan unik dalam perkembangan psikososial mereka. Masa perkuliahan merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa awal (emerging adulthood) yang ditandai dengan pencarian identitas, kemandirian, dan pembentukan hubungan interpersonal yang matang. Penelitian menunjukkan bahwa individu dari keluarga bercerai lebih rentan mengalami distress emosional, kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam regulasi emosi dibandingkan mereka yang berasal dari keluarga utuh. Mooney, Oliver, dan Smith (2009) mengemukakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang utuh.

Regulasi emosi merupakan proses pembentukan emosi dalam diri individu serta cara individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memahami dan mengelola emosi yang sedang dialami, termasuk kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang menegangkan. Regulasi emosi dipandang sebagai faktor kunci yang memediasi hubungan antara pengalaman perceraian orang tua dengan subjective well-being. Keterampilan pengaturan emosi yang adaptif memungkinkan individu untuk memodulasi respons emosional terhadap stres, mempertahankan fungsi psikologis yang sehat, serta mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Subjective well-being (SWB) atau kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup tingkat kepuasan hidup, tingginya afek positif, serta rendahnya afek negatif. Diener, Lucas, dan Oishi (2018) menekankan bahwa SWB merupakan indikator penting kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Bagi mahasiswa dengan orang tua bercerai, pencapaian SWB yang optimal menjadi tantangan tersendiri karena mereka harus mengatasi berbagai stressor terkait konflik keluarga, perubahan dinamika relasi, dan beban emosional yang muncul dari situasi perceraian.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam adaptasi individu terhadap stressor kehidupan. Penelitian Guzmán-González et al. (2025) menemukan bahwa kesulitan regulasi emosi berhubungan dengan profil penyesuaian psikologis yang lebih buruk pada individu yang mengalami perceraian orang tua. Namun, penelitian spesifik mengenai gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai dalam konteks pencapaian subjective well-being masih terbatas, khususnya di Indonesia.

Penelitian ini memiliki urgensi signifikan mengingat meningkatnya angka perceraian dan kompleksitas permasalahan emosional yang dihadapi mahasiswa pada fase dewasa awal. Mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai berada dalam kondisi rentan karena harus menjalani tuntutan akademik dan perkembangan psikososial bersamaan dengan tekanan emosional akibat perubahan struktur keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dalam mencapai subjective well-being pada mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai landasan pengembangan program pendampingan dan intervensi psikologis yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dari keluarga bercerai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam dan komprehensif mengenai gambaran regulasi emosi dalam mencapai subjective well-being pada mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai. Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman fenomena dalam konteks alami dengan pendekatan deskriptif dan eksploratif yang melibatkan pengumpulan data kaya dan mendalam melalui berbagai teknik untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang suatu fenomena. Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai fenomena regulasi emosi dan pencapaian subjective well-being pada mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai tanpa melakukan manipulasi atau intervensi terhadap variabel penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa laki-laki aktif berusia 20 tahun dari Program Studi Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Subjek berinisial AB, berasal dari Kabupaten Sumbawa, dan sedang menjalani masa perkuliahan. Perceraian orang tua subjek telah terjadi beberapa tahun yang lalu, sehingga subjek telah memiliki pengalaman dalam proses penyesuaian diri pasca perceraian orang tua. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya memiliki ikatan emosional yang jauh lebih kuat dan cenderung lebih dekat dengan sosok Ibu dibandingkan dengan Ayahnya, dimana kedekatan ini membuat Ibu menjadi figur utama tempat subjek bersandar sementara hubungannya dengan sang Ayah cenderung lebih berjarak atau terbatas pasca perceraian.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Teknologi Sumbawa, Kabupaten Sumbawa, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas peneliti dan ketersediaan populasi mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian serta status subjek sebagai mahasiswa aktif di universitas tersebut, sehingga memudahkan proses pengambilan data dalam suasana yang familiar dan kondusif bagi subjek. Pelaksanaan penelitian yang meliputi observasi awal hingga wawancara mendalam dilakukan pada bulan Desember, dimana waktu pelaksanaan ini dipilih agar peneliti dapat memperoleh gambaran yang aktual mengenai kondisi regulasi emosi subjek, terutama dalam mengelola stresor akademik di akhir semester yang beriringan dengan dinamika perasaan terkait latar belakang keluarganya.

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan teknik analisis data kualitatif menurut model Miles dan Huberman (1994) yang menekankan tiga alur kegiatan yang berjalan secara simultan. Pada tahap reduksi data, rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim, selanjutnya data diseleksi sesuai tujuan penelitian dan setiap segmen relevan diberi kode untuk memudahkan identifikasi pola dan tema. Pada tahap penyajian data, informasi disusun dalam bentuk matriks dan uraian deskriptif yang menggambarkan pengalaman partisipan, dimana penyajian ini dilengkapi kutipan langsung yang representatif untuk memperkuat interpretasi temuan. Tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan pola dan tema yang muncul dari data untuk memahami mekanisme regulasi emosi dalam upaya mencapai subjective well-being pada mahasiswa yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. Untuk menjamin keabsahan temuan, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta melakukan member checking untuk memvalidasi interpretasi peneliti terhadap data. Seluruh proses penelitian mulai dari pengumpulan data, analisis, hingga penarikan kesimpulan didokumentasikan secara sistematis (audit trail) guna memastikan transparansi dan akuntabilitas penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek AB telah mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif meskipun menghadapi dampak psikologis perceraian orang tua. Subjek menerapkan berbagai strategi untuk menenangkan diri seperti menyendiri, mendengarkan musik, melakukan aktivitas ringan, dan teknik pernapasan dalam. Subjek juga menunjukkan kemampuan cognitive reappraisal dengan mengubah perspektif negatif menjadi pemahaman bahwa perceraian merupakan keputusan terbaik bagi kedua orang tua. Meskipun kondisi keluarga mengganggu fokus akademik, subjek tetap konsisten mempertahankan tanggung jawab perkuliahan dengan menetapkan target realistis. Subjek mampu mengendalikan respons emosional dengan berpikir sebelum berbicara dan selektif mengungkapkan perasaan. Yang paling penting, subjek telah menerima emosi negatif sebagai bagian natural dari proses kehidupan tanpa menyangkal atau merasa malu.

Dari segi subjective well-being, subjek menilai kehidupannya penuh tantangan namun juga membentuk kemandirian dan kedewasaan. Subjek masih mampu merasakan kebahagiaan dari hal-hal sederhana seperti kesempatan kuliah, dukungan teman, dan pencapaian akademik kecil. Emosi positif muncul terutama saat produktif atau dalam lingkungan sosial nyaman, meskipun tidak konsisten setiap hari. Emosi negatif yang dominan adalah sedih, kecewa, iri, dan cemas tentang masa depan, yang memengaruhi semangat dan fokus akademik, namun subjek berhasil menggunakannya sebagai motivasi untuk membangun kehidupan lebih baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan krusial sebagai mekanisme protektif yang memediasi hubungan antara pengalaman perceraian orang tua dengan pencapaian subjective well-being. Kemampuan subjek menerapkan strategi regulasi emosi adaptif sejalan dengan teori Gross (2007) bahwa penggunaan strategi pengaturan emosi yang tepat dapat mengurangi distress psikologis dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial dari lingkungan pertemanan juga terbukti penting dalam menopang subjective well-being subjek, menggantikan kekurangan dukungan emosional dari struktur keluarga yang berubah. Kedekatan subjek dengan ibu sebagai figur attachment utama memberikan rasa aman psikologis yang memfasilitasi proses regulasi emosi lebih efektif. Secara keseluruhan, mahasiswa dengan latar belakang orang tua bercerai yang memiliki kemampuan regulasi emosi adaptif mampu mencapai tingkat subjective well-being yang memadai meskipun menghadapi tantangan emosional kompleks.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa subjek berhasil mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif meskipun menghadapi situasi sulit akibat perceraian orang tua. Subjek menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti menyendiri, mendengarkan musik, teknik pernapasan, dan cognitive reappraisal untuk mengelola emosi negatif. Kemampuan mengubah perspektif terhadap perceraian menjadi lebih positif berkontribusi langsung terhadap peningkatan kepuasan hidup. Subjek menunjukkan kematangan emosional dengan mampu mempertahankan fokus akademik melalui penetapan target realistis, mengendalikan respons emosional untuk menjaga hubungan sosial, dan menerima emosi negatif sebagai bagian alami dari proses kehidupan. Regulasi emosi yang efektif ini berkontribusi terhadap pencapaian subjective well-being yang ditandai dengan kepuasan hidup yang stabil, kemampuan menemukan kebahagiaan dari hal sederhana, dan dukungan sosial yang kuat. Secara umum, mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi dampak psikologis perceraian orang tua, dimana penerimaan terhadap kenyataan tanpa penyangkalan memungkinkan proses berdamai dengan keadaan lebih cepat. Dukungan sosial dari lingkungan pertemanan terbukti menjadi faktor protektif penting yang menggantikan kekurangan dukungan emosional dari keluarga. Pengalaman traumatis tidak hanya menyisakan kesedihan, tetapi juga memicu pertumbuhan personal yang membentuk

individu lebih mandiri, dewasa, dan memiliki tekad kuat untuk membangun kehidupan lebih stabil di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Kuesioner, W. D. A. N. (n.d.). *TEKNIK PENGUMPULAN DATA : OBSERVASI ,*. *3*(1), 39–47.

Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(6), 50–55.

Oktavia, M. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). *HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL SUPPORT WITH SUBJECTIVE WELL-BEING IN Pendahuluan*. *8*(1), 305–316.

Pratama, M. W. (2024). *Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto Abstrak*. *11*(01), 256–263.

Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Subjektif, K. (2010). *HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWI PSIKOLOGI UNESA PENGGUNA INSTAGRAM Marcelline Eva Panjaitan Diana Rahmasari Abstrak*. *561*, 1–14.

Putri, V., Manisha, K., Buana, U. M., Mercu, U., & Jakarta, B. (2021). *ANALISIS MINAT PENANAMAN MODAL DALAM NEGRI DAN PENANAMAN MODAL ASING DI INDONESIA*. *2*(5), 710–720.

Rahayu, H. S. (2018). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. *6*(1), 10–22.

Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa*. *April*, 406–412.

Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif : (2025). *5*(2018), 539–545.

Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(3), 241-250.

Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi subjective well-being pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 232-242.