

Kesejahteraan psikologis dan mekanisme pertahanan pada anak dengan orang tua bercerai



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2023, Vol 11(2):125-132
DOI:10.22219/cognicia.v11i2.28512
©The Author(s) 2023
© 4.0 International license

Putri Regina Aulia¹ & Adhyatman Prabowo^{1*}

Abstract

This research was conducted to determine the relationship between psychological well-being and the use of *defense mechanisms* in young adults whose parents are divorced. This research uses a quantitative research design with a correlational approach. The research subjects were early adult children (18-25 years) with divorced parents, using the Accidental Sampling technique with 105 respondents. The instruments in this research are the psychological well-being Scale and the Defense Style Questionnaire. Data analysis uses Pearson correlation and Spearman rank. The results showed that psychological well-being and self-*defense mechanisms* (immature) were negatively significant with a value of $p=0.005$ and $R=-0.271$. The higher a person's psychological well-being, the lower the use of *defense mechanisms* that are classified as immature.

Keywords

Child of divorce, defense mechanism, psychological well-being

Pendahuluan

Banyak dampak yang akan dirasakan bagi pihak-pihak yang terlibat atas terjadinya perceraian dalam sebuah rumah tangga. Selain akan mempengaruhi kehidupan orang tua, dampak perceraian akan menimbulkan masalah pada emosional dan perilaku anak (Amato, 2014), hingga menimbulkan dampak jangka panjang bagi perkembangan psikologisnya Sillekens & Notten (2020). Banyaknya dampak dari adanya perceraian orang tua, membuat hal ini harus diberikan perhatian lebih karena setiap tahun, angka perceraian orang tua terus meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada satu tahun terakhir kasus perceraian di Indonesia naik secara drastis hingga mencetak jumlah kasus perceraian terbesar sepanjang sejarah, yaitu 516.344 kasus (BPS, 2023).

Studi mengungkapkan bahwa perceraian orang tua merupakan indikator stres yang cukup di masa kanak-kanak yang pengaruhnya bertahan hingga dewasa (Kirana & Suprapti, 2021). Kondisi psikologis yang fluktuatif ini akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu tersebut. Kesejahteraan psikologis atau yang biasa dikenal dengan *psychological well-being* adalah kondisi dimana individu sehat secara psikologis, bukan hanya sekedar bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, namun juga dapat menempatkan diri secara positif, penguasaan lingkungan yang baik, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, memiliki makna dalam hidup, serta perasaan bahwa dirinya terus berkembang (Ryff & Keyes, 1995).

Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting bagi individu untuk memenuhi tugas-tugas perkembangannya, terutama masa dewasa awal. Pada masa ini salah satu tugas perkembangan anak adalah fokus terkait harapan-harapan masyarakat dalam memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan istri atau suami untuk membentuk sebuah keluarga hingga membesarkan anak-anak serta

mengelola kehidupan rumah tangga (Hurlock, 2013). Namun, saat ini masih sering terjadi individu dewasa awal yang enggan untuk melakukan pernikahan meskipun jika dilihat dari berbagai aspek ia sudah layak untuk berumah tangga. Hal ini disebabkan karena adanya evaluasi negatif akan pengalaman perceraian orang tuanya. Untuk itu hal ini akan berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995) terkait beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), salah satunya adalah evaluasi terhadap pengalaman hidup.

Perceraian orang tua yang terjadi di masa kanak-kanak mampu menjadi sebuah pengalaman traumatis bagi anak. Pengalaman traumatis tersebut akan menyebabkan terjadinya konflik psikologis dan kecemasan-kecemasan dalam kehidupan seseorang, salah satunya adalah kecemasan saat menjalin hubungan dengan lawan jenis di masa dewasa awal (Bintari & Suprapti, 2019). Kecemasan adalah kondisi emosi yang tidak mengenakan yang dapat menimbulkan perasaan tidak aman bagi seseorang atau terancam (Annisa & Irdil, 2016). Kecemasan dapat hadir karena individu tidak mampu mencapai *psychological well-being* nya (Ryff & Keyes, 1995). Individu dewasa awal sebagai korban perceraian orang tua, ketika akan menjalin hubungan mereka cenderung memiliki kecemasan karena adanya pandangan negatif terhadap dirinya dan pasangan serta menjadikan masa lalu sebagai beban dalam hidupnya, hal ini yang menghambat tercapainya kesejahteraan diri seseorang (Ryff, 1989).

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

*Corresponding author:

Prabowo, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: adhyatmanprabowo@umm.ac.id

Ketika individu merasakan kecemasan akibat rendahnya *psychological well-being* yang dimiliki dalam dirinya, maka secara tidak sadar (*unconscious*) akan menggunakan atau menerapkan *defense mechanism* untuk memproteksi dirinya dari kecemasan tersebut (Santrock, 2003). Mekanisme pertahanan juga muncul ketika adanya perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, seperti perubahan dari keluarga yang utuh menjadi terpisah. *Defense mechanism* memiliki tugas untuk mengatur keadaan psikologis seseorang melalui self-deception atau melalui cara dengan menipu diri sendiri (Zeigler-Hill & Pratt, 2007). Penggunaan dari *defense mechanism* ini adalah usaha seorang individu untuk mengatasi kecemasannya dengan mendistorsi kenyataan atau menggantikan kenyataan, sehingga mampu mengatasi situasi yang ada. Mekanisme pertahanan diri cenderung bersifat menetap, namun tetap dapat diatur penggunaannya (Jenaabadi & Esfahrood, 2014). Sehingga ketika sejak awal individu mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya, maka ia akan mampu mengontrol bagaimana perilakunya dalam menghadapi masalah (Munthe et al., 2017). Freud berpendapat bahwa tidak menggunakan mekanisme pertahanan apa pun mampu menyebabkan adanya gangguan emosional, sedangkan penggunaan yang berlebihan serta tidak sesuai dengan tempatnya mampu mengubah pemahaman orang tentang realita dan secara negatif mempengaruhi pertumbuhan kepribadian. Oleh karena itu, memperhatikan penggunaan mekanisme pertahanan sebagai cara melarikan diri dari kenyataan menjadi penting (Cramer, 2003).

Defense mechanism dapat dibagi berdasarkan dari tingkat kematangannya, seperti mature, neurotik, dan immature (Santrock, 2003). Semakin tidak matang bentuk penggunaan *defense mechanism* seseorang maka akan memungkinkan adanya perilaku neurotik dan gangguan psikotik, yaitu gangguan yang memiliki gejala distress yang tidak dapat diterima oleh penderita seperti konsentrasi berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, menjadi pesimis, memiliki perbuatan yang membahayakan diri atau bunuh diri Semiu (2006). Agar terciptanya bentuk penggunaan *defense mechanism* yang matang, dibutuhkan adanya kesejahteraan psikologis yang baik pada individu karena dengan tercapainya kesejahteraan psikologis maka individu akan mampu memberikan penilaian positif terhadap kehidupannya (Keshavarz & Vafaieian, 2007). Orang yang sejahtera secara psikologis akan cenderung merespons peristiwa dan situasi dengan lebih positif dan adaptif (Lyubomirsky et al., 2005). Mekanisme pertahanan bisa menjadi variabel respon dari beberapa variabel, termasuk keadaan psikologis, ciri-ciri kepribadian, kecerdasan emosional, psikopatologi, dan perkembangan ego (Cramer, 1991; Sullivan, 2013). Tanpa mereka, pikiran sadar akan lebih rentan terhadap input emosional bermuatan negatif (Altwaijri et al., 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jenaabadi & Esfahrood (2014) yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kebahagiaan dan mekanisme pertahanan yang matang. Artinya, semakin bahagia seorang individu, maka mekanisme pertahanan diri yang terbentuk akan semakin matang.

Defense mechanism tergolong *mature* (matang) tidak dapat dengan mudah digunakan, karena penggunaan pertahanan ini harus difasilitasi oleh kemampuannya dalam menerima diri sendiri baik itu masa lalu ataupun masa yang akan datang, kemampuan untuk terus melakukan pengembangan

diri, kemampuan untuk menyesuaikan diri dari tekanan sosial, dan memiliki relasi sosial yang baik (Cramer, 1991). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusri (2016) yang mendapatkan bahwa semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengontrol penggunaan *defense mechanism* dalam menghadapi masalah-masalah yang ada. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tari et al. (2014) juga mendapatkan hasil bahwa dengan meningkatkan keyakinan agama pada remaja, dapat membantu mereka menerapkan mekanisme pertahanan secara efisien. Korelasi positif antara kecerdasan emosional dengan mekanisme pertahanan kategori matang juga membuktikan bahwa ketika seorang individu memiliki kecerdasan emosional, maka penggunaan mekanisme pertahanan diri juga akan semakin matang (Pellitteri, 2002).

Kesejahteraan psikologis penting bagi individu karena dapat mempengaruhi perasaan dan sikap dari seseorang dalam menghadapi masalah (Clemente & Hezomi, 2016). Sikap yang dipilih oleh anak akan berpengaruh pada masa depan pernikahannya. Ketika anak menyikapi perceraian dengan negatif maka akan tercipta *defense mechanism neurotic* ataupun *immature* dengan individu yang lebih pesimis dalam menghadapi masa depannya, sebaliknya juga ketika individu menyikapi perceraian dengan positif individu akan lebih optimis menghadapi masa depan pernikahannya karena terciptanya *defense mechanism* yang matang (Aryono & Hendriani, 2018). Untuk itu, pada hakekatnya kesulitan yang dihadapi seorang individu dewasa awal dengan orang tua yang bercerai saat akan menjalin suatu hubungan dengan lawan jenis dapat diatasi dengan cara menerima dirinya dan berdamai dengan keadaan serta mampu bersikap optimis terhadap masa depan atau mencapai kesejahteraan psikologisnya. Dengan ini, maka mekanisme pertahanan diri yang terbentuk akan semakin positif dan mudah untuk dikontrol.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan penggunaan *defense mechanism* pada anak korban perceraian orang tua. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dan penggunaan *defense mechanism* pada anak korban perceraian orang tua. Manfaat penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang *psychological well-being* dan penggunaan *defense mechanism*, sehingga dapat memperkaya dunia pendidikan terutama dalam bidang ilmu psikologi. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran untuk penelitian yang akan datang serta penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait bagaimana hubungan *psychological well-being* dan penggunaan *defense mechanism*.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian non-eksperimen yang berupa penelitian kuantitatif korelasional karena peneliti ingin mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *psychological well-being* dan *defense mechanism*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian

yang analisisnya menggunakan data-data kuantitatif atau angka yang dikumpulkan dengan proses pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2018). Desain penelitian pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif atau penelitian yang analisis dengan menggambarkan data-data yang telah terkumpul apa adanya agar terciptanya sebuah kesimpulan yang bisa digeneralisasikan (Hardani et al., 2020).

Subjek Penelitian

Menurut (Azwar, 2018) populasi penelitian adalah kumpulan subjek yang dapat digeneralisasi hasil dari penelitian. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah anak korban perceraian orang tua seluruh Indonesia. Sehingga, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan metode accidental sampling. Non probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama pada setiap populasi ketika akan dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2018). Sedangkan, metode *accidental sampling* menurut (Sugiyono, 2018) adalah salah satu teknik untuk menentukan sampel dengan kebetulan atau siapa saja yang ditemui oleh peneliti cocok dengan sumber data secara kebetulan.

Total responden didapatkan sebanyak 105. Persebaran kuesioner penelitian ini dominan diisi oleh responden jenis kelamin perempuan sebesar 70,5% atau 74 responden. Sedangkan jenis kelamin laki-laki didapatkan sebesar 29,5% atau 31 responden. Jika ditinjau dari usia, didapatkan responden dengan rentang usia 18-25 tahun sebanyak 105 responden. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh responden yang sesuai kriteria seluruh Indonesia, untuk itu responden yang berpartisipasi pada penelitian ini juga bergam asal daerahnya, 15 dari 38 provinsi yang ada di Indonesia. Provinsi yang mendominasi pengisian pada kuesioner penelitian ini adalah provinsi Jawa Timur, yaitu sebanyak 44,76% atau 47 responden. Tahun perceraian orang tua responden pun juga beragam, dimulai dari tahun 1998 hingga 2023. Tahun 2018 – 2023 atau 5 tahun terakhir adalah angka terbanyak orang tua dari responden bercerai, yaitu 32,38% atau 34 responden.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *psychological well-being* serta variabel terikatnya adalah *defense mechanism*.

Psychological well-being adalah kondisi dimana mahasiswa mampu mengevaluasi dirinya serta mampu menggunakan dan mengembangkan kemampuan dalam dirinya untuk melewati permasalahan yang ada. Kondisi tersebut ditandai apabila mahasiswa memiliki kemandirian, penguasaan atas lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Keenam kondisi tersebut adalah dimensi yang menyusun *psychological well-being*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological well-being scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995) dengan 18 item untuk mengukur 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan

diri), *personal growth* (pertumbuhan diri), *positive relations with others* (relasi sosial yang positif), *purposes in life* (tujuan dalam hidup), *self-acceptance* (penerimaan diri). Alat ukur ini merupakan jenis skala likert, yang memiliki 6 alternatif pilihan jawaban yaitu, (1) Sangat tidak setuju, (2) Tidak setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat setuju (6) Sangat setuju sekali. Hasil analisis dari 18 item yang telah dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach Alpha yakni sebesar 0,725 dengan validitas sebesar 0,010 – 0,519.

Defense mechanism adalah mekanisme pertahanan diri yang bekerja di alam bawah sadar yang berfungsi untuk melindungi diri agar terhindar dari ancaman yang berupa kecemasan, *defense* diperlukan untuk dapat adaptif dengan realitas eksternal. *Defense mechanism* diuraikan ke dalam tiga kategori, yakni: *mature*, *neurotic*, dan *immature*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Defence Style Questionnaire 40* atau skala DSQ-40 merupakan skala yang dibuat oleh Andrews et al. (1993). Item seluruhnya adalah item favorabel dinilai menggunakan skala likert dengan penilaian dimulai dari angka 1 (sangat tidak setuju) sampai angka 9 (sangat setuju). Skala ini adalah skala multidimensional, sehingga uji reliabilitas dilakukan terhadap masing-masing jenis dari *defense mechanism*. Hasil analisis dari jenis *mature* pada uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha yakni sebesar 0,332 serta validitas -0,033 – 0,381. Pada jenis *neurotic* didapatkan hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* yakni sebesar 0,546 serta validitas 0,091 – 0,437. Terakhir pada jenis *immature* didapatkan hasil reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* yakni sebesar 0,780 serta validitas -0,001 – 0,567.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga prosedur utama, yaitu: Tahap persiapan, pada tahapan ini peneliti melakukan pendalaman materi terkait dengan teori yang diperoleh di kajian pustaka, menyusun proposal penelitian, menyiapkan skala *psychological well-being* dan *defense style questionnaire*. Tahap kedua adalah pelaksanaan, peneliti menyebarkan kuesioner yang berisi instrumen atau alat ukur berupa skala dari *psychological well-being* dan *defense mechanism* dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya secara online melalui google form di berbagai media sosial, seperti whatsapp, instagram, tiktok, dan lain-lain. Tahap terakhir yaitu tahap analisa yang mana pada tahap ini peneliti menganalisis data dari 2 skala yang telah terkumpul sebelumnya. Hasil dari pengerjaan subjek terhadap skala tersebut akan diberikan skor oleh peneliti. Proses analisis data yang dilakukan menggunakan software SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 21 for windows dengan analisis uji korelasi *pearson's product moment* dan *Spearman Rho*. Data pada variabel *psychological well-being* dengan *defense mechanism (mature)* dan *psychological well-being* dengan *defense mechanism (immature)* berdistribusi normal dan linear, sehingga dilakukan analisis uji korelasi *pearson's*. Sedangkan data pada variabel *psychological well-being* dengan *defense mechanism (neurotic)* data berdistribusi normal namun tidak linear, sehingga menggunakan analisis uji *spearman rho*.

Tabel 1. Uji Kategorisasi

Variabel	Dimensi	Kategori	Frekuensi	Presentase	Mean	Standar Deviasi
Defense mechanism	Mature	Tinggi	55	52.4 %	50.61	7.466
		Rendah	50	47.6 %		
	Neurotic	Tinggi	53	50.5 %	47.87	9.033
		Rendah	52	49.5 %		
	Immature	Tinggi	53	50.5 %	129.59	23.858
		Rendah	52	49.5 %		
Psychological Well-Being		Tinggi	53	50.5 %	86.98	12.991
		Rendah	52	49.5 %		

Hasil

Pada penelitian ini, peneliti membagi kategori menjadi dua bagian, yaitu tinggi dan rendah. Hasil pada tabel 1 kategorisasi skor *psychological well-being* menunjukkan bahwa terdapat 50,5% subjek yang termasuk dalam kategori tinggi dan disisi lain terdapat 49,5% subjek termasuk dalam kategori rendah pada *psychological well-being* nya.

Sebagaimana bisa dicermati pada Tabel 1 dikarenakan skala pada variabel *defense mechanism* adalah multidimensional, maka analisis dilakukan di setiap jenis *defense mechanism* itu sendiri. Pada tabel, *defense mechanism* terbagi menjadi tiga jenis, yaitu *mature*, *neurotik*, dan *immature*. Hasil pada tabel kategorisasi untuk skor *defense mechanism* yang tergolong *mature* menunjukkan bahwa subjek yang masuk pada kategori tinggi sebanyak 52,4% atau 55 responden dan yang masuk pada kategori rendah sebanyak 47,6% atau 50 responden. Pada *defense mechanism* yang tergolong *neurotik*, sebanyak 50,5% atau 53 subjek yang masuk pada kategori tinggi dan 49,5% subjek masuk pada kategori rendah. Sedangkan, pada kategori skor untuk *defense mechanism* yang tergolong *immature* menunjukkan bahwa terdapat 53 atau 50,5% subjek yang masuk pada kategori tinggi dan 52 subjek atau 49,5% subjek masuk pada kategori rendah.

Peneliti melakukan uji normalitas yang dilihat melalui nilai skewness dan kurtosis yang berada dalam rentang nilai ± 2 . Data dari alat ukur yang digunakan, diketahui total keseluruhan memiliki nilai uji normalitas yang normal. Pada variabel X ditinjau dari nilai skewness dan kurtosis adalah 0,097 dan -0,404, sehingga data pada variabel X adalah normal. Pada variabel Y yang tergolong *mature* nilai skewness dan kurtosis didapatkan nilai sebesar -1,936 dan -0,167, sehingga data dapat dikatakan normal. *defense mechanism* yang tergolong *neurotik* datanya juga tergolong normal, karena nilai skewness dan kurtosis masih dalam rentang ± 2 , yaitu -1,427 dan 0,049. Terakhir, pada *defense mechanism* yang tergolong *immature* menunjukkan data normal dengan nilai skewness dan kurtosis sebesar -0,728 dan 0,556.

Pengujian pada SPSS menggunakan Test for Linearity pada taraf signifikansi 0,05. Sehingga dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear bila nilai linearity $< 0,05$. Setelah dilakukan uji linearitas, diketahui bahwasannya dua dari tiga data memiliki nilai linearity $< 0,05$. Pengujian pada variabel *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *mature* dan *immature* memperoleh nilai linearity sebesar 0,000 dan 0,002 yang berarti data bersifat linear. Sedangkan pada pengujian *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *neurotik* didapatkan nilai linearity sebesar 0,151 sehingga data tidak bersifat linear.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

	r
PWB – Mature	0.404**
PWB – Neurotic	0.14
PWB – Immature	-0.271**

Sebagaimana bisa dicermati pada tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *mature* ($p < 0,05$). Koefisien korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* tergolong *mature*, yang mana semakin tinggi *psychological well-being* seseorang maka semakin matang pula penggunaan *defense mechanism* seseorang yang tergolong *mature*. Pada tabel juga ditunjukkan nilai $r = 0,404$ yang artinya bahwa *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *mature* memiliki tingkat korelasi cukup kuat. Hasil analisis ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Hasil analisis data PWB – *neurotik* menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,140$ dengan signifikansi 0,154 ($p > 0,05$). Sehingga, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan tidak signifikan. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *neurotik* pada anak korban perceraian orang tua. Hasil analisis ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Angka pada tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *mature* dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* tergolong *immature*, yang mana semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang maka semakin rendah pula penggunaan dari *defense mechanism* seseorang yang tergolong *immature*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *psychological well-being* seseorang maka akan semakin rendah tingkat penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *immature*. Meskipun pada tabel ditunjukkan nilai $r = -0,271$ yang artinya bahwa *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *immature* memiliki tingkat korelasi masuk pada kategori lemah. Hasil analisis ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif pada variabel *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *mature*. Sehingga, semakin tinggi *psychological well-being* seseorang maka akan semakin matang pula penggunaan *defense mechanism* pada anak korban perceraian orang tua. Hasil ini membuktikan bahwa dengan tercapainya kesejahteraan psikologis pada individu maka, ia akan mampu mengontrol bagaimana *defense mechanism* ini muncul secara tidak sadar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusri (2016). Semakin tinggi konsep diri seseorang maka diprediksikan semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengontrol penggunaan *defense mechanism*nya dalam menghadapi masalah, sehingga bentuk dari *defense mechanism* yang digunakan ketika seseorang memiliki *self-concept* yang baik adalah *defense mechanism* yang matang.

Defense mechanism pada seseorang berbeda dengan strategi koping. Para peneliti telah menekankan perbedaan antara mekanisme pertahanan dan strategi koping adalah bahwa strategi koping merupakan suatu strategi yang membutuhkan kesadaran penuh dalam pengambilan keputusan untuk mengelola dan menyelesaikan situasi bermasalah, sementara *defense mechanism* terjadi di alam bawah sadar sehingga dapat mengganggu keadaan emosional internal dan menciptakan distorsi realitas. Selain itu, strategi koping biasanya bersifat bergantung pada situasi yang ada sehingga dapat berubah-ubah, sementara mekanisme pertahanan mencerminkan karakteristik individu yang relatif stabil atau menetap (Talepasand & Mahfar, 2018), namun tetap dapat diatur penggunaan dari mekanisme pertahanan diri ini Jenaabadi & Esfahrood (2014),

Untuk itu, apabila sejak awal individu mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya, maka ia akan mampu mengontrol bagaimana perilakunya dalam menghadapi masalah Munthe et al. (2017). Meskipun pada dasarnya, *defense mechanism* memiliki sifat yang cenderung mengarah kepada hal yang negatif karena mekanisme pertahanan melibatkan distorsi kognitif yang kecil, namun *defense mechanism* tidak selamanya bersifat maladaptif dan patologis karena *defense mechanism* mampu menjadi mekanisme psikis yang dibutuhkan oleh individu, untuk dapat dengan mudah beradaptasi dengan realitas internal. Freud juga berpendapat bahwa tidak menggunakan mekanisme pertahanan apapun mampu menyebabkan adanya gangguan emosional, sedangkan penggunaan yang berlebihan serta tidak sesuai dengan tempatnya mampu mengubah pemahaman orang tentang realita dan secara negatif mempengaruhi pertumbuhan kepribadian. Oleh karena itu, memperhatikan penggunaan mekanisme pertahanan sebagai cara melarikan diri dari kenyataan menjadi penting Cramer (2003).

Semakin tercapai kesejahteraan psikologis individu maka penggunaan akan mekanisme pertahanan diri akan semakin matang. Hal ini dikarenakan *defense mechanism* tergolong *mature* (matang) tidak dapat dengan mudah digunakan, karena penggunaan pertahanan ini harus difasilitasi oleh kemampuannya dalam menerima diri sendiri baik itu masa lalu ataupun masa yang akan datang, kemampuan untuk terus melakukan pengembangan diri, kemampuan untuk menyesuaikan diri dari tekanan sosial, dan memiliki relasi

sosial yang baik (Cramer, 1991). Hal tersebut berkaitan dengan ciri-ciri bagaimana tercapainya *psychological well-being* seseorang.

Hasil penelitian ini, bahwa semakin tercapainya *psychological well-being* seseorang maka penggunaan *defense mechanism* nya akan semakin matang yang mana hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tari et al. (2014) yang mendapatkan hasil bahwa dengan meningkatkan keyakinan agama pada remaja, dapat membantu mereka menerapkan mekanisme pertahanan secara efisien. Korelasi positif antara kecerdasan emosional dengan mekanisme pertahanan kategori matang juga membuktikan bahwa ketika seorang individu memiliki kecerdasan emosional, maka penggunaan mekanisme pertahanan diri juga akan semakin matang (Pellitteri, 2002).

Pada hipotesis kedua didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara *psychological well-being* seseorang terhadap penggunaan *defense mechanism* yang tergolong neurotik. Tidak terdapatnya korelasi antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* dengan kategori *neurotic* konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian terdahulu, seperti Cramer (2018) tidak ada korelasi antara happiness dan *defense mechanism* tergolong *neurotic*, Wise et al. (1991) menyatakan kerusakan emosional tidak berkorelasi dengan gaya pertahanan *neurotic* dan Parker et al. (1998) yang dilakukan pada sampel populasi umum. Ada kemungkinan bahwa pertahanan diri jenis neurotik ini memiliki aspek kesesuaian pada seseorang tergantung pada keadaan apabila diterima secara sosial (Parker et al., 1998). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Baumeister et al. (1998) yang mendapatkan bahwa neurotik tidak sepenuhnya berfungsi untuk bertahan dari ancaman yang ada dan berdasarkan pendapat dari (Freud, 2018) yang merupakan salah satu pencetus teori *defense mechanism*, bahwa konsekuensi dari mekanisme pertahanan diri yang tergolong neurotik memang penting untuk pembentukan karakter, sama dengan *defense mechanism* dengan kategori *mature* dan *immature*, tetapi tidak bersifat sebagai pemicu dari adanya permasalahan psikologis pada individu.

Selanjutnya, pada variabel *psychological well-being* dengan *defense mechanism* yang tergolong *immature* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif secara signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang maka semakin rendah tingkat penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *immature* pada anak korban perceraian orang tua. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* seseorang maka semakin tinggi penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *immature*.

Hal ini menunjukkan bahwa anak sebagai korban perceraian orang tua pada penelitian ini menggunakan *defense mechanism* yang tergolong *immature* karena tidak tercapainya *psychological well-being* individu tersebut. Tidak tercapainya *psychological well-being* pada individu dewasa awal korban perceraian orang tua tersebut dikarenakan adanya evaluasi negatif akan pengalaman perceraian orang tuanya yang menyebabkan adanya kecemasan saat menjalin hubungan dengan lawan jenis. Sigmund Freud juga menyatakan bahwa pengalaman traumatis seperti perceraian orang tua yang terjadi di masa kanak-kanak akan menyebabkan terjadinya konflik psikologis dan kecemasan-kecemasan

dalam kehidupan seseorang, salah satunya adalah kecemasan saat menjalin hubungan dengan lawan jenis di masa dewasa awal (Pervin & John, 1997). Individu dewasa awal sebagai korban perceraian orang tua, ketika akan menjalin hubungan mereka cenderung memiliki kecemasan karena adanya pandangan negatif terhadap dirinya dan pasangan serta menjadikan masa lalu sebagai beban dalam hidupnya, hal ini yang menghambat tercapainya kesejahteraan diri seseorang (Ryff, 1989).

Kecemasan tersebut menyebabkan timbulnya mekanisme pertahanan diri secara tidak sadar untuk memproteksi dirinya dari kecemasan tersebut (Tari *et al.*, 2014). Mekanisme pertahanan juga muncul ketika adanya perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, seperti perubahan dari keluarga yang utuh menjadi terpisah. *Defense mechanism* memiliki tugas untuk mengatur keadaan psikologis seseorang melalui self-deception atau melalui cara dengan menipu diri sendiri (Zeigler-Hill & Pratt, 2007). Semakin tidak matang bentuk penggunaan *defense mechanism* seseorang maka akan memungkinkan adanya perilaku neurotik dan gangguan psikotik, yaitu gangguan yang memiliki gejala distress yang tidak dapat diterima oleh penderita seperti konsentrasi berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, menjadi pesimis, memiliki perbuatan yang membahayakan diri atau bunuh diri (Semiun, 2006). Agar terciptanya bentuk penggunaan *defense mechanism* yang matang, dibutuhkan adanya kesejahteraan psikologis yang baik pada individu karena dengan tercapainya kesejahteraan psikologis maka individu akan mampu memberikan penilaian positif terhadap kehidupannya (Keshavarz & Vafaieian, 2007). Orang yang sejahtera secara psikologis akan cenderung merespons peristiwa dan situasi dengan lebih positif dan adaptif (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Sebaliknya, apabila kesejahteraan psikologis tidak tercapai pada individu maka ia akan cenderung selalu memberikan penilaian negatif pada kehidupannya serta memberikan respon negatif ketika menghadapi suatu masalah.

Kesejahteraan psikologis penting bagi individu karena dapat mempengaruhi perasaan dan sikap dari seseorang dalam menghadapi masalah (Clemente & Hezomi (2016). Freud secara terang-terangan menjelaskan bahwa *defense mechanism* ini digunakan sebagai bentuk dari ketidaksadaran individu dalam menghadapi realita (Musyirifin & Setiawan, 2020). Ketika individu dewasa awal tidak mencapai kesejahteraan psikologisnya, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi realita, sehingga *defense mechanism* yang digunakan justru akan semakin tidak matang.

Sikap yang dipilih oleh anak akan berpengaruh pada masa depan pernikahannya. Ketika anak menyikapi perceraian dengan negatif maka akan terhambat tercapai kesejahteraan psikologisnya yang akan menyebabkan tercipta *defense mechanism* pada kategori *immature* dengan individu yang lebih pesimis dalam menghadapi masa depannya, sebaliknya juga ketika individu menyikapi perceraian dengan positif individu akan lebih optimis menghadapi masa depan pernikahannya karena terciptanya *defense mechanism* yang matang (Aryono & Hendriani (2018). Banyak dampak yang dihasilkan dari penggunaan *defense mechanism* yang tidak matang apabila diterapkan secara terus-menerus, seperti akan mengindikasikan adanya perilaku *neurotic* dan gangguan psikotik, yaitu gangguan yang memiliki gejala distress yang tidak

dapat diterima oleh penderita seperti konsentrasi berkurang, harga diri, dan kepercayaan diri yang berkurang, menjadi pesimis, gangguan akan fungsi pada tubuhnya, kurang dalam kejujuran dan keintiman pada suatu hubungan, dan memiliki perbuatan yang membahayakan diri atau bunuh diri (Semiun, 2006). Bahkan, secara umum jika menggunakan mekanisme pertahanan berlebihan bisa dikaitkan dengan psikopatologi Axis I dan II (Watson, 2002).

Untuk itu, pada hakekatnya kesulitan yang dihadapi seorang individu dewasa awal dengan orang tua yang bercerai saat akan menjalin suatu hubungan dengan lawan jenis dapat diatasi dengan cara menerima dirinya dan berdamai dengan keadaan serta mampu bersikap optimis terhadap masa depan atau mencapai kesejahteraan psikologisnya. Dengan ini, maka mekanisme pertahanan diri yang terbentuk akan semakin positif dan mudah untuk dikontrol. Karena apabila individu sudah mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya, maka ia akan mampu menghadapi masalah dan menerima diri sendiri dengan baik, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, mampu beradaptasi serta membentuk lingkungan yang nyaman sesuai dengan kebutuhannya, mampu meningkatkan potensi diri, serta mampu mengontrol perilakunya sendiri (Munthe *et al.*, 2017).

Dalam proses penelitian yang dilakukan, peneliti tentu mengalami beberapa hambatan yang menyebabkan adanya keterbatasan pada penelitian ini. Keterbatasan dari penelitian ini adalah sulitnya mendapatkan responden, sehingga hasil penelitian ini belum maksimal dalam menggeneralisasi populasi yang luas. Selain itu, keterbatasan pada penelitian ini berkaitan dengan cara pengambilan data responden yang menggunakan kuesioner serta disebarluaskan secara online yang terkadang tidak menunjukkan keadaan sebenarnya karena adanya perbedaan persepsi, pemahaman, dan kejujuran pada responden.

Simpulan

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa, adanya hubungan yang negatif antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang tergolong *immature*. Semakin tinggi *psychological well-being* seseorang maka akan semakin rendah pula penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *immature*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* seseorang maka semakin tinggi penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *immature*.

Implikasi pada penelitian ini adalah dapat dijadikan sebuah acuan awal permulaan untuk melakukan penelitian selanjutnya, sehingga dapat memberikan pembaharuan dari penelitian yang sebelumnya yang masih belum banyak penelitian terkait korelasi antara *psychological well-being* dan *defense mechanism* yang melibatkan responden anak sebagai korban perceraian orang tua. Namun, saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah memperbanyak jumlah sampel agar hasil yang didapatkan mampu menggeneralisasi hasil penelitian dengan baik.

Referensi

- Altwaijri, N., Abualait, T., Aljumaan, M., Albaradie, R., Arain, Z., & Bashir, S. (2022). Defense mechanism responses to COVID-19.

- PeerJ, 10, 1–14. <https://doi.org/10.7717/peerj.12811>
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: an update. *Društvena Istraživanja-Časopis Za Opća Društvena Pitanja*, 23(1), 5–24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246–256. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aryono, D. R., & Hendriani, W. (2018). Hubungan antara sikap terhadap perceraian orangtua dengan optimisme terhadap pernikahan pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 7, 48.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, 66(6), 1081–1124. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00043>
- Bintari, N. A., & Suprapti, V. (2019). Hubungan antara sikap terhadap pernikahan dengan kesiapan menikah pada dewasa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 8, 1–9.
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *American Journal of Psychoanalysis*, 64(1), 1–26. <https://doi.org/10.1023/B:TAJP.0000017989.72521.26>
- BPS. (2023). Statistik Indonesia 2023. *Statistik Indonesia 2020 (Vol. 1101001)*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and psychological well-being: an explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Cramer, P. (1991). *The development of defense mechanisms*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9025-1>
- Cramer, P. (2003). Personality change in later adulthood is predicted by defense mechanism use in early adulthood. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 76–104. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00528-7](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00528-7)
- Cramer, P. (2018). The development of defense mechanisms during the latency period. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(4), 286–289. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000793>
- Freud, A. (2018). *The ego and the mechanisms of defence*. Routledge.
- Hardani, N. H. A., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiaty, J., & Utami, E. F., D.J.S & R.R.I (2020). *Buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Repository. Uinsu. Ac. Id (Issue April).
- Hurlock, E. (2013). *Perkembangan anak Jilid 2* Edisi keenam. Erlangga.
- Jenaabadi, H., & Esfahrood, M. M. (2014). The relationship between happiness and defensive methods among primary school teachers in Birjand. *International Journal of Business*, 4(4), 10–11. www.ijbhtnet.com
- Keshavarz, A., & Vafaieian, M. (2007). Study of effective factors on happiness. *Journal of Applied Psychology*, 2(5), 55.
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Munthe, B. E. U., Maslihah, S., & Chotidjah, S. (2017). Hubungan spiritualitas dan psychological well-being pada anak didik pesisir di lembaga pesisir anak pria kelas IIA Tangerang. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 2(1), 53–65. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/5>
- Musyirifin, Z., & Setiawan, N. A. (2020). Self defense mechanism sebagai strategi bimbingan mental spiritual bagi pecandu narkoba tembakau gorila. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1–16. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/65>
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: Relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91–98. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(98\)90084-0](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(98)90084-0)
- Pellitteri, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(2), 182–194. <https://doi.org/10.1080/00223980209604149>
- Pervin, L. A., & John, O. (1997). *Personality theory & research*. John Wiley & Sons, Inc.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1070–1073. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental I: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Kanisius.
- Sillekens, S., & Notten, N. (2020). Parental divorce and externalizing problem behavior in adulthood a study on lasting individual, family and peer risk factors for externalizing problem behavior when experiencing a parental divorce. *Deviant Behavior*, 41(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1519131>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. CV. Alfabeta.
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Talepasand, S., & Mahfar, F. (2018). Relationship between defense mechanisms and the quality of life in women with breast cancer. *International Journal of Cancer Management*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.5812/ijcm.11116>
- Tari, A. Z., Sobhi-Gharamaleki, N., Hojjati, A., & Alian, B. (2014). Relationship between Religious Orientation and defense mechanisms in Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(1995), 287–290. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.700>
- Watson, D. C. (2002). Predicting psychiatric symptomatology with the defense style questionnaire-40. *International Journal of Stress Management*, 9(4), 275–287. <https://doi.org/10.1023/A:>

1019930332257

- Wise, T. N., Mann, L. S., & Epstein, S. (1991). Ego defensive styles and alexithymia: A discriminant validation study. *Psychother Psychosom*, 56(3), 141. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000288547>
- Yusri, F. (2016). Correlation between self concept and defence mechanism of students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, 6(2), 134. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i2.601>
- Zeigler-Hill, V., & Pratt, D. W. (2007). Defense styles and the interpersonal circumplex: The interpersonal nature of psychological defense. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 1(2), 1–15.