

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan adalah kondisi individu yang cenderung mengingat pengalaman positif dibandingkan dengan pengalaman negatif (Hapsari & Sholichah., 2022). Kebahagiaan juga dapat diartikan sebagai emosi positif yang memicu semangat dan memberikan makna dalam setiap tindakan individu (Seligman dalam Rina, dkk., 2022). Menurut nilai lokal Tri Hita Karana, kebahagiaan merupakan keharmonisan hubungan antara manusia dengan Tuhan (Parahyangan), hubungan antara manusia dengan sesama (Pawongan), dan hubungan antara manusia dengan lingkungan (Palemahan) (Gading, dkk., 2024). Konsep ini menekankan pentingnya keharmonisan dalam ketiga aspek tersebut untuk mencapai kebahagiaan. Dalam penelitian ini, kebahagiaan remaja korban perceraian akan ditinjau dari perspektif nilai lokal Tri Hita Karana, karena secara fundamental merusak aspek Pawongan atau hubungan manusia dengan manusia yang selaras dengan hal tersebut juga mengganggu aspek Parahyangan dan Palemahan.

Perhatian terhadap tingkat kebahagiaan masyarakat semakin meningkat. Data statistik tingkat kebahagiaan yang dikutip dari *World Happiness Report* menyatakan bahwa Indonesia menempati peringkat ke 80 dari 143 negara di dunia (Helliwel, dkk., 2024). Posisi ini mengindikasikan bahwa meskipun Indonesia memiliki kekayaan budaya dan juga sumber daya alam yang melimpah, kebahagiaan penduduknya masih menjadi isu yang menantang.

Lebih lanjut merujuk pada data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Bali berada pada posisi ke-10 terbawah dari 38 provinsi di Indonesia dalam tingkat kebahagiaan (BPS RI, 2021). Hal ini mengundang ironi yang menarik untuk dicermati, di tengah keindahan alam juga daya tarik pariwisata yang kian mendunia, masyarakat Bali harus menghadapi tantangan dalam merasakan kebahagiaan.

Penelitian Vitaloka & Elfida (2023) mengungkapkan bahwa perceraian merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat kebahagiaan individu. Fenomena rendahnya kebahagiaan diperkuat dengan penelitian oleh Putri, dkk (2022) yang menemukan bahwa dari 104 partisipan yang diteliti, terdapat 62,5% partisipan berada pada tingkat kebahagiaan sedang sementara sisanya berada pada kategori tinggi. Data hasil penelitian Mertoğlu (2020) menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan remaja yang orang tuanya tidak bercerai lebih tinggi (3,20) daripada siswa yang orang tuanya bercerai (3,03). Penelitian lain oleh Maksutaj (2021) mengungkap bahwa kebahagiaan remaja menurun pasca perceraian orang tuanya. (Muntaz, dkk., 2024) menemukan bahwa 60% remaja mengalami penurunan kebahagiaan pasca perceraian orang tua dan 40% merasa tidak bahagia.

Hapsari, dkk (2022) menyatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu. Faktor internal mencakup aspek-aspek psikologis seperti emosi positif, harapan, iman, bersyukur, dan humor, sedangkan pada faktor eksternal melibatkan aspek-aspek kehidupan di luar individu seperti pendidikan, jenis kelamin, kualitas kehidupan kerja, gaya kepemimpinan, tingkat pendapatan, serta hubungan keluarga. Selain itu, kebahagiaan juga

dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain seperti karakteristik sosiodemografis yang mencakup usia dan latar belakang sosial-ekonomi, aset psikologis seperti optimisme dan resiliensi, atribut individu seperti harga diri, kemampuan mengelola stres yang efektif, serta adanya hubungan yang mendukung dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial (Magalhães, 2024).

Keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dengan memberikan dukungan dan bantuan antar anggota keluarga (Kapur, 2022). Tidak dapat disangkal bahwa keluarga menjadi landasan penting yang memengaruhi perkembangan dan kebahagiaan setiap individu. Namun, gambaran ideal ini seringkali terdistorsi oleh realitas kehidupan. Konflik yang tidak terhindarkan dalam hubungan pernikahan, perbedaan nilai, masalah komunikasi, tekanan ekonomi, perselingkuhan, atau bahkan kekerasan dalam rumah tangga menjadi pemicu adanya keretakan dalam hubungan keluarga. Ketika upaya resolusi konflik gagal, perceraian seringkali menjadi pilihan terakhir. Mengacu pada faktor-faktor tersebut, perceraian dapat menjadi penghambat bagi individu dalam mencapai kebahagiaan.

Pada dasarnya, perceraian merupakan suatu kondisi ketika ikatan perkawinan yang sebelumnya terjalin menjadi hilang atau terputus (Khairuddin & Singkil, 2022). Tingginya tingkat perceraian di Indonesia, mencapai pada angka 2.147 putusan per 7 Maret 2025 yang dirujuk dari *website* Mahkamah Agung Republik Indonesia. Fenomena ini juga tercermin di Bali dengan perceraian berada pada angka 1041 berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik (BPS RI, 2021). Di Singaraja sendiri, kasus perceraian mencapai pada angka 126 pada tahun 2024. Perceraian merupakan realitas pahit yang lambat

laun semakin akrab dalam menghiasi kehidupan masyarakat modern. Di balik angka-angka tersebut, terdapat kisah-kisah individu yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan pernikahan serta remaja yang terpaksa menghadapi kenyataan pahit perpisahan orang tua.

Dilakukan wawancara dengan pengelola Panti Asuhan Dana Punia Singaraja yaitu Bapak Arbadana pada Sabtu, 15 Maret 2025. Dari hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa remaja yang menjadi korban perceraian tercatat sebanyak 10 orang remaja. Pengelola Panti Asuhan mengungkapkan bahwa kurangnya hubungan yang harmonis serta minimnya kehangatan dalam lingkungan keluarga sebelumnya menjadi penyebab rendahnya tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja sebagai korban perceraian orang tua yang tinggal di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja.

Wawancara lebih mendalam kepada narasumber selaku korban perceraian orang tua dilakukan pada hari Minggu, 16 Maret 2025. Remaja laki-laki korban perceraian dengan insial KKAAP (15) yang mengungkapkan alasan orang tuanya bercerai adalah karena adanya perselingkuhan diantara ayah dan ibunya. Ia menyatakan bahwa situasi setelah perceraian kedua orang tuanya membawa dampak yang signifikan dalam hidupnya. Ia menceritakan bagaimana perceraian orang tuanya mempengaruhi kesejahteraannya, membuat ia merasa rendah diri dan terasingkan, juga kesulitan menemukan kebahagiaan.

Wawancara selanjutnya dilakukan kepada remaja perempuan sebagai korban perceraian, dengan inisial NKRB (16) yang mengungkapkan bahwa orang tuanya bercerai disebabkan karena faktor ekonomi. Ia menuturkan

bahwa ketidakmampuan orang tuanya dalam memenuhi kebutuhan keluarga menciptakan ketegangan yang berakhir pada perceraian. Setelah kejadian ini, ia merasa kehilangan, bingung, dan tidak bahagia karena harus melihat orang tuanya bercerai.

Ditengah-tengah kondisi yang dihadapi oleh remaja korban perceraian di Panti Asuhan, Pembina panti tidak memiliki dukungan layanan konseling yang memadai sehingga berdampak pada proses pemulihan dan adaptasi para remaja korban perceraian dengan kebahagiaan yang rendah menjadi lebih sulit karena mereka tidak mendapatkan pendampingan yang cukup untuk mengelola perasaannya.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait pemberian intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan telah dilakukan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Syafitri & S (2022) dengan judul “Studi Kepustakaan Mengenai Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan”. Hasil penelitian menyatakan bahwa konseling kelompok memberi kesempatan bagi remaja korban perceraian untuk berbagi pengalaman juga membangun kebersamaan sehingga kebahagiaan dapat meningkat. Namun begitu, penelitian ini lebih mengandalkan pada dinamika kelompok daripada intervensi konseling yang ditujukan secara langsung kepada individu.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lapiana, dkk (2021) dengan judul “*Forgivness*, Kebermaknaan Hidup dan Kebahagiaan Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan”. Hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *forgivness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan maka semakin tinggi

tingkat kebahagiaannya. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Paramartha & Dharsana (2025) dengan judul “*A Holistic Approach Transpersonal Counseling In Educational Settings To Improve Adolescents’ Psychological Well-Being*”. Hasil penelitian menyatakan bahwa pendekatan transpersonal yang berfokus pada aspek psikospiritual efektif dalam meningkatkan kebahagiaan remaja. Namun, kedua penelitian ini lebih terfokus pada faktor internal seperti *forgiveness* dan makna hidup tanpa mengkaji intervensi psikologis spesifik untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan. Oleh karenanya, Situasi ini menuntut perhatian khusus dalam pemberian intervensi yang fokusnya pada peningkatan kebahagiaan remaja korban perceraian dengan melibatkan konseli dalam pemberian stimulus oleh konselor. Dukungan tersebut sangat diperlukan agar remaja dapat menemukan kebahagiaan mereka untuk masa depan yang lebih baik.

Mengaitkan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Gading, dkk (2022) mengungkapkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terbukti valid dan efektif dalam membantu anak mengelola trauma psikologis. Selaras dengan hal tersebut, Rahmananda & Wahyuni (2023) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa konseling *Cognitive Behavior* efektif dalam membantu siswa meningkatkan *hardliness* dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif sehingga siswa dapat menghadapi stres dan tantangan. Nasution & Gading (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa teknik *Reframing* terbukti efektif membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif sehingga mereka mampu merespon perasaan dan kebutuhan dengan baik. Teknik *Reframing* juga terungkap efektif dalam

mengubah pola pikir negatif pada remaja yang dapat membantu remaja mengatasi rasa cemas, stres, dan depresi (Hati, dkk., 2024).

Karena masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Reframing* dalam meningkatkan kebahagiaan remaja korban perceraian berdasarkan nilai lokal Tri Hita Karana, maka penelitian ini menjadi sangat penting. Mengingat tingginya tingkat perceraian di Singaraja serta rendahnya tingkat kebahagiaan di Bali, penggabungan intervensi Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Reframing* dalam kerangka teori nilai lokal Tri Hita Karana diperlukan untuk menemukan metode yang tepat dan sesuai konteks. Penelitian ini mengadopsi pendekatan holistik dengan memperhatikan aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual remaja, yang sejalan dengan prinsip-prinsip Tri Hita Karana.

Penelitian ini hadir untuk menjawab kekurangan yang terdapat pada penelitian-penelitian sebelumnya dengan fokus pada pendekatan yang dapat membantu remaja korban perceraian di panti asuhan untuk meningkatkan kebahagiaan dengan mengubah pemikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih positif tanpa mengubah kejadian yang dialami dengan berlandaskan pada nilai lokal Tri Hita Karana. Pendekatan ini memungkinkan remaja korban perceraian memandang situasi yang dialami sebagai kesempatan untuk menemukan kekuatan dalam dirinya. Dari penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Nilai-Nilai Tri Hita Karana Bagi Remaja Korban Perceraian”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, adapun identifikasi permasalahan yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Tingkat kebahagiaan yang rendah pada remaja korban perceraian di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja.
- 1.2.2 Kepala Panti Asuhan dan Pengelola Panti Asuhan tidak memiliki pendampingan layanan konseling yang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan bagi remaja korban perceraian di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja.
- 1.2.3 Belum banyak pendampingan konseling yang berfokus pada peningkatan kebahagiaan remaja korban perceraian berbasis pada nilai lokal Tri Hita Karana.
- 1.2.4 Tingginya angka perceraian di wilayah penelitian khususnya Singaraja dan Bali secara umum.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan, juga karena adanya keterbatasan waktu, biaya dan tenaga. Maka, penelitian ini dilakukan pada satu Panti Asuhan dan hanya meneliti remaja korban perceraian dengan tingkat kebahagiaan yang rendah. Dengan lingkup pengukuran kebahagiaan hanya mencakup nilai-nilai lokal Tri Hita Karana yaitu keseimbangan hubungan manusia dengan Tuhan (*Parahyangan*), manusia dengan manusia (*Pawongan*), dan manusia dengan lingkungan alam (*Palemahan*).

1.4 Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini, masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Reframing* efektif untuk meningkatkan kebahagiaan berbasis nilai-nilai Tri Hita Karana bagi remaja korban perceraian di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk menganalisis efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *Reframing* dalam meningkatkan kebahagiaan berbasis nilai-nilai Tri Hita Karana bagi remaja korban perceraian di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan pada bidang bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kebahagiaan remaja korban perceraian.
 - 1.6.2 Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, peneliti lain, remaja korban perceraian, konselor dan Psikolog.
- Adapun uraiannya sebagai berikut:
- 1.6.2.1 Bagi Peneliti, Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengalaman dan wawasan sehingga dapat mengembangkan

efektivitas konseling *Cognitive Behavior* teknik *Reframing* untuk meningkatkan kebahagiaan berbasis nilai-nilai Tri Hita Karana bagi remaja korban perceraian.

- 1.6.2.2 Bagi Peneliti Lain, Penelitian ini bermanfaat sebagai indikator untuk mengembangkan kemampuan dalam penelitian selanjutnya dan menjadikan bahan evaluasi terhadap ilmu yang didapat yang berhubungan dengan penelitian yang sama agar lebih baik lagi.
- 1.6.2.3 Bagi Remaja Korban Perceraian, Dengan adanya penelitian ini, diharapkan remaja sebagai korban perceraian mengetahui juga memahami bagaimana intervensi yang tepat untuk meningkatkan kebahagiaan mereka.
- 1.6.2.4 Bagi Konselor dan Psikolog, Manfaat bagi konselor dan juga psikolog adalah untuk membantu dalam memberikan layanan yang tepat dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja korban perceraian serta menambah wawasan dalam upaya memberikan layanan konseling dalam bentuk kelompok maupun konseling bentuk lainnya dalam meningkatkan kebahagiaan remaja korban perceraian.