Hubungan *Coping Stres* dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal (*Single Parent*) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo

Moh. Yusranto Rahman[1], Anik Indarwati[2], Lenny Syamsuddin,[3]
[1,2,3] Program Studi S1 Psikologi/Universitas Muhammadiyah Gorontalo
E-mail: rantorahman10@gmail.com[1], anikindarwaty@umgo.ac.id,[2] lennysyamsuddin11@gmail.com,[3]

Article History:
Received: (diisi oleh editor)
Revised: (diisi oleh editor)
Accepted: (diisi oleh editor)

Keywords:
Coping stres,
Subjective well-being,
Remaja,
Single parent

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stres dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orang tua tunggal (single parent) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena bahwa remaja yang dibesarkan oleh satu orang tua sering menghadapi tekanan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Alat ukur yang digunakan berupa skala coping stres dan skala subjective well-being yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara coping stres dengan subjective well-being ($r = 0{,}585$; $p < 0{,}01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam mengelola stres, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Dengan demikian, strategi coping yang adaptif berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kebahagiaan remaja dengan latar belakang keluarga single parent.*

PENDAHULUAN

Kajian tentang coping stres pada populasi yang berbeda, namun menunjukkan hasil yang beragam dan masih menyisakan ruang penelitian lebih lanjut terutama pada konteks remaja dengan orang tua tunggal. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan coping yang baik dapat menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan sosial yang kompleks serta tetap menjaga keseimbangan emosionalnya (Lubis et al., 2015). Dalam konteks lain, penelitian pada wanita karier yang memiliki peran ganda menemukan bahwa tekanan dari pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga dapat menimbulkan stres tinggi, namun strategi coping yang efektif mampu membantu individu mempertahankan

kestabilan psikologis serta fungsi sosialnya (Andriyani, 2014). Selain itu, hasil penelitian pada individu dengan tingkat religiusitas tinggi menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat meningkatkan kemampuan coping stres, karena religiusitas memberi dukungan emosional dan makna terhadap peristiwa yang menekan sehingga individu lebih mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit (Darmawanti, 2012). Penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peranan penting dalam membantu remaja mengelola stres. Dukungan sosial ini berfungsi sebagai sumber emosional yang membuat individu merasa diterima dan dimengerti, sehingga mendorong munculnya strategi coping yang lebih adaptif (Ekasari & Yuliyana, 2012). Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada kelompok dewasa seperti wanita bekerja dan mahasiswa, sementara kajian mengenai coping stres pada remaja dengan orang tua tunggal masih sangat terbatas. Padahal remaja dengan orang tua tunggal berpotensi mengalami stres lebih tinggi akibat keterbatasan dukungan emosional dan perubahan dinamika keluarga yang signifikan. Dalam konteks ini, kemampuan coping menjadi faktor penting yang menentukan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi sosial mereka (Wahyuni & Hasmayni, 2011).

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah transisi masa remaja itu sendiri. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang dipenuhi berbagai tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada fase ini, individu mengalami perubahan besar dalam cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan. Remaja dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan dan dinamika sosial yang semakin kompleks. Proses penyesuaian diri tersebut tidak selalu mudah karena remaja sering mengalami tekanan emosional dan konflik batin. Salah satu sumber stres yang kerap muncul pada masa ini adalah kondisi keluarga, terutama ketika individu tumbuh dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Ketidakhadiran salah satu figur orang tua akibat perceraian, kematian, atau sebab lain dapat menimbulkan tekanan psikologis dan rasa kehilangan yang mendalam pada diri remaja (Hurlock, 2002). Keluarga dengan orang tua tunggal dapat terbentuk karena berbagai faktor seperti perceraian, kematian salah satu orang tua, atau ketidakhadiran orang tua dalam proses pengasuhan. Dalam situasi tersebut, remaja cenderung menghadapi tantangan penyesuaian diri yang lebih berat dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang lengkap. Mereka dapat mengalami keterbatasan dukungan emosional, tekanan ekonomi, dan beban tanggung jawab yang lebih besar di lingkungan rumah. Kondisi ini dapat memicu stres psikologis apabila remaja tidak memiliki kemampuan pengelolaan emosi dan strategi penyesuaian diri yang memadai (Santrock, 2012).

Selain itu, remaja yang hidup bersama orang tua tunggal juga berisiko mengalami tekanan psikososial yang lebih tinggi. Mereka bisa merasakan kekosongan peran dalam keluarga, konflik antara orang tua, serta rasa tidak aman dalam hubungan sosial. Jika tekanan ini tidak diatasi secara adaptif, hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis atau *subjective well-being* remaja. Oleh karena itu, kemampuan menghadapi stres dengan strategi *coping stress* yang tepat menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga orang tua tunggal (Fatimah et al., 2020). Remaja yang tumbuh dengan orang tua tunggal kerap menghadapi berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Mereka sering merasa dirugikan karena kehilangan sosok orang tua yang sangat berarti dalam kehidupan mereka. Anak yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal umumnya mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai hal secara optimal dibandingkan dengan anak dari keluarga yang lengkap (Taufik, 2014).

Fenomena keluarga dengan orang tua tunggal terus meningkat, yakni situasi ketika hanya ada satu orang tua, baik ayah maupun ibu, yang memikul tanggung jawab penuh dalam merawat

anak. Kejadian traumatis akibat kehilangan seseorang yang bermakna dapat memengaruhi hubungan dalam keluarga (Christine et al., 2024). Keluarga yang tidak utuh menjadi fenomena yang cukup sering terjadi di Indonesia dan mengalami peningkatan sebesar 15,31 persen dari tahun 2021 ke 2022 (BPS, 2022). Berdasarkan survei Badan Pusat Statistik tahun 2019, jumlah orang tua tunggal di Indonesia mencapai 18,25 persen dari total penduduk, dengan peningkatan sekitar 0,1 persen setiap tahun. Dari jumlah tersebut, ibu tunggal mencapai 14,84 persen, jauh lebih banyak dibandingkan ayah tunggal yang hanya 4,05 persen. Pada tahun 2020, tercatat sekitar 11,44 juta perempuan menjadi orang tua tunggal, meningkat 30 persen dibandingkan tahun 2016 (Ketahanan et al., 2014). Hasil berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kesejahteraan anak dan tipe keluarga. Beberapa kajian pustaka memperlihatkan bahwa tumbuh dalam keluarga dengan orang tua tunggal dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis serta menurunkan tingkat kesejahteraan hidup remaja secara umum. Dalam konteks perceraian, ditemukan bahwa remaja dari orang tua yang bercerai memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang utuh (Nahdlatul et al., 2015).

Rendahnya *subjective well-being* pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh diskriminasi sosial dan hubungan antarindividu di lingkungan masyarakat. Penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa remaja berusia 16 hingga 17 tahun yang tinggal di lingkungan sosial kurang kondusif memiliki *subjective well-being* rendah hingga hampir 40 persen. Hal ini disebabkan oleh interaksi sosial yang negatif dan dukungan sosial yang rendah (Laurence, 2019). Selain faktor sosial, hubungan dengan orang tua juga sangat memengaruhi tingkat *subjective well-being* remaja. Penelitian di Kota Bekasi menemukan bahwa 53,1 persen remaja usia 15 hingga 18 tahun memiliki *subjective well-being* rendah akibat pola asuh yang kurang baik (Fauzi et al., 2022). Kurangnya kehangatan, kasih sayang, dan apresiasi dari orang tua dapat menimbulkan perasaan negatif pada remaja, membuat mereka mencari perhatian di luar rumah, menjadi acuh terhadap aturan, serta menunjukkan kualitas hidup yang rendah.

Subjective well-being mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka, baik dari aspek perasaan maupun penilaian kognitif. Komponen di dalamnya mencakup kepuasan hidup, ketiadaan depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati dan emosi positif. Salah satu faktor yang berperan penting dalam *subjective well-being* adalah hubungan yang positif dengan orang lain. Hubungan yang baik akan memberikan dukungan sosial dan kedekatan emosional yang berharga, sebab kebutuhan untuk berinteraksi dengan sesama merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia (Tarigan, 2018). Penelitian yang dilakukan pada anak di Gorontalo menunjukkan bahwa sebanyak 73,4 persen anak memiliki *subjective well-being* rendah dan 23,6 persen dalam kategori sedang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh ketidakmampuan anak dalam mengendalikan emosi seperti kemarahan, kecemasan, dan perilaku agresif. Jika tidak ditangani sejak dini, perilaku tersebut dapat berlanjut hingga remaja dan berdampak negatif terhadap pencapaian tugas-tugas perkembangan (Indarwati et al., 2019). Pola pengasuhan ideal dalam keluarga adalah ketika ayah dan ibu bekerja sama memberikan bimbingan serta pendidikan bagi anak secara optimal. Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu dapat diwujudkan karena setiap keluarga memiliki kebutuhan dan permasalahan yang berbeda. Salah satu tantangan utama yang dihadapi keluarga dengan orang tua tunggal adalah masalah yang dialami oleh remaja. Hilangnya salah satu sosok penting dapat menimbulkan rasa kehilangan yang mendalam. Remaja dari keluarga orang tua tunggal cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam mengerjakan berbagai hal dibandingkan remaja dari keluarga yang lengkap. Fokus keluarga tunggal yang sering terpusat pada permasalahan dan keterbatasan dapat membuat pengasuhan menjadi tidak maksimal, sehingga berdampak pada perilaku sosial maupun keagamaan anak (Inaku et al., 2021).

Remaja berada pada masa transisi menuju kedewasaan sehingga memerlukan pengawasan dan perhatian khusus dari anggota keluarga agar *subjective well-being* mereka tetap terjaga. Penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* yang tinggi pada remaja dapat mendukung optimalisasi perkembangan diri. Dalam hal ini, orang tua berperan penting dalam membimbing remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan dan membantu mereka menemukan jati diri (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). Salah satu cara yang dapat digunakan remaja untuk menghadapi tekanan adalah dengan menerapkan strategi *coping*. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi membantu individu menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif saat berada dalam kondisi penuh tekanan, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif. Sementara itu, strategi *coping* yang berfokus pada masalah menekankan penyelesaian kesulitan melalui kemampuan pemecahan masalah. Kedua strategi ini penting untuk menjaga kepuasan hidup dan mengurangi tekanan psikologis.

Dengan penerapan strategi *coping* yang tepat, individu diharapkan mampu mengatasi masalah secara adaptif dan mempertahankan kesejahteraan subjektif meskipun berada dalam situasi yang menekan. Hasil observasi awal di MAN 1 Kabupaten Gorontalo menunjukkan adanya sejumlah siswa yang berasal dari keluarga orang tua tunggal, baik karena perceraian, kematian, maupun faktor lainnya. Beberapa di antara mereka memperlihatkan gejala emosional seperti mudah marah, sering melamun, dan lebih suka menyendiri. Kondisi tersebut dapat menjadi indikasi adanya gangguan dalam penyesuaian diri atau kesejahteraan subjektif. Remaja yang memiliki strategi *coping* adaptif umumnya lebih mampu mengelola stres akibat kondisi keluarga tunggal. Mereka dapat mempertahankan perasaan positif terhadap kehidupan dan menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* maladaptif seperti menghindar, menarik diri, atau menyalahkan diri sendiri dapat memperburuk stres dan menurunkan *subjective well-being*. Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk meneliti hubungan antara *coping stress* dan *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal agar dapat ditemukan pendekatan yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dan *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Pendekatan kuantitatif berlandaskan paradigma positivistik yang menekankan pada pengumpulan data berupa angka dan analisis statistik guna menguji hipotesis secara objektif (Arikunto, 2019; Azwar, 2011). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di lingkungan Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MAN 1 Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 339 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* melalui metode *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 41 responden sebagai subjek penelitian (Bungin, 2020). Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu *coping stress* sebagai variabel independen (X) dan *subjective well-being* sebagai variabel dependen (Y). *Coping stress* diartikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan akibat kondisi keluarga dengan orang tua tunggal. Variabel ini diukur menggunakan skala *Coping Stress* yang dikembangkan berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang mencakup dua

bentuk strategi, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Sementara itu, *subjective well-being* didefinisikan sebagai tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu, yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif, diukur dengan skala yang diadaptasi dari teori Diener (1984).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner berskala Likert untuk mengukur sikap dan persepsi responden terhadap fenomena yang diteliti. Skala *Coping Stress* mengacu pada *Brief COPE* yang disusun oleh Carver (1997) dan terdiri atas 28 butir pernyataan yang mencerminkan tiga kategori strategi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *less useful coping*. Sementara skala *subjective well-being* diadaptasi dari penelitian Urrahmah (2022) berdasarkan aspek Diener (2005) yang terdiri atas 26 butir pernyataan mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Uji keabsahan instrumen dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas digunakan untuk memastikan setiap item kuesioner mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur dalam menghasilkan data yang stabil. Kedua uji ini dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara *coping stress* dan *subjective well-being* dengan menggunakan regresi linier sederhana (Sugiyono, 2019). Tahapan penelitian terdiri atas empat langkah utama, yaitu tahap persiapan yang meliputi identifikasi masalah dan penentuan alat ukur; tahap uji coba instrumen (*try out*); tahap pelaksanaan pengumpulan data dari responden; serta tahap pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS for Windows versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Hubungan *Coping Stres* dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal (*Single Parent*) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo.

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai hubungan antara coping stres dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orang tua tunggal (single parent) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Hasil analisis disusun berdasarkan tahapan pengolahan data yang meliputi analisis univariat, uji asumsi klasik, uji linearitas, dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan variabel yang diteliti, yaitu coping stres dan subjective well-being. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan data terhadap uji statistik yang digunakan. Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah hubungan antara dua variabel penelitian bersifat linear. Terakhir, analisis bivariat digunakan untuk menguji kekuatan serta arah hubungan antara coping stres dan subjective well-being pada remaja dengan orang tua tunggal.

1. **Analisis Univariat**

Tabel 1.
Kategorisasi Coping Stress

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	15	37.5
2.	Sedang	14	35
3.	Tinggi	11	27.5
	Total	**40**	**100**

Sumber: Hasil olahan data, 2025

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 1 mengenai kategorisasi coping stres, diketahui bahwa tingkat kemampuan siswa dalam mengelola stres bervariasi pada setiap

individu. Dari total 40 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 15 siswa (37,5%) termasuk dalam kategori rendah, yang berarti mereka cenderung memiliki kemampuan yang terbatas dalam menghadapi tekanan atau masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan kondisi keluarga sebagai anak dari orang tua tunggal. Selanjutnya, terdapat 14 siswa (35%) yang berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kemampuan cukup baik dalam melakukan penyesuaian diri serta menggunakan strategi coping untuk mengatasi stres, meskipun belum secara optimal. Sementara itu, sebanyak 11 siswa (27,5%) termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres yang relatif baik. Mereka cenderung mampu menggunakan strategi problem-focused coping maupun emotion-focused coping secara lebih efektif dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial yang dialami.

Tabel 1.
Kategorisasi *Subjective Well-being*

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	13	32.5
2.	Sedang	13	32.5
3.	Tinggi	14	35
	Total	40	100

Sumber: Hasil olahan data, 2025

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 2 mengenai kategorisasi *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), diperoleh gambaran bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh para siswa yang memiliki orang tua tunggal berada pada variasi yang cukup seimbang di setiap kategori. Dari total 40 responden, diketahui bahwa sebanyak 13 siswa (32,5%) termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki tingkat kepuasan hidup dan keseimbangan emosional yang relatif rendah. Mereka cenderung mengalami emosi negatif lebih sering dan menilai kehidupannya kurang memuaskan, baik dari aspek kognitif maupun afektif. Sementara itu, jumlah responden yang termasuk dalam kategori sedang juga sebanyak 13 siswa (32,5%), yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Mereka dapat merasakan kepuasan hidup dalam beberapa aspek, namun masih menghadapi tantangan dalam menjaga kestabilan emosi positif dan mengurangi perasaan negatif. Adapun 14 siswa (35%) berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa sebagian kecil responden memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Mereka cenderung mampu menilai kehidupannya secara positif, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta mampu mempertahankan perasaan bahagia dan optimis dalam menghadapi situasi sulit.

2. Uji Asumsi Klasik

Tabel 2.
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Coping Stress	.105	40	.200*	.968	40	.309
SWB	.134	40	.067	.827	40	.000

Sumber: Hasil olahan data, 2025

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel *coping* stress dan

subjective well-being (SWB) berdistribusi normal. Pengujian menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang dianggap lebih sesuai untuk jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel *Coping* Stress memiliki nilai signifikansi sebesar 0.309. Karena nilai ini lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data *coping* stress berdistribusi normal. Sebaliknya, variabel *subjective well-being* (SWB) memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data SWB tidak berdistribusi normal. Karena salah satu dari variabel tidak berdistribusi normal maka data tidak memenuhi asumsi normalitas secara keseluruhan. Dengan demikian, untuk uji korelasi yang tepat digunakan adalah uji korelasi spearman karena tidak mempersyaratkan distribusi normal.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian in dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Jika nilai signifikan yang dihasilkan > 0.05 maka terdapat hubungan yang linear dan jika nilai signifikan yang dihasilkan < 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linear terhadap dua variabel yang sedang diuji. Berikut tabel hasil uji linearitas antara variabel *coping* stress dan *subjective well-being.*

Tabel 3.
Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Keterangan
Coping Stres – subjective well-being. (X – Y)	0.154	*Linear*

Sumber: Olahan data, 2025

Hasil uji linearitas yang tersaji pada Tabel 4 menunjukkan hubungan antara variabel *coping stres* dan *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar p = 0.154. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi 0.05, yang berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas. Dengan kata lain, tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear antara variabel *coping stres* dan *subjective well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan individu dalam mengelola stres (*coping stres*) cenderung diikuti secara proporsional oleh peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Hubungan linear ini juga menunjukkan bahwa perubahan pada satu variabel akan diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel lainnya. Artinya, semakin baik strategi *coping* yang diterapkan oleh remaja, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang positif. Dengan demikian, hasil uji linearitas ini memperkuat dasar analisis selanjutnya, yaitu uji korelasi bivariat, karena hubungan antara kedua variabel terbukti bersifat linear dan dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik non-parametrik sesuai dengan karakteristik data penelitian.

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel. Analisis ini dapat menggunakan berbagai metode statistik, tergantung pada jenis data dan tujuan analisis.

Tabel 4.
Analisis Bivariat

Correlations

			Coping Stress	SWB
Spearman's rho	Coping Stress	Correlation Coefficient	1.000	.585**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	40	40
	SWB	Correlation Coefficient	.585**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	40	40

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Olahan data, 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada Tabel 5, diketahui bahwa hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang positif, sedang, dan signifikan antara *coping stres* dengan *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar r = 0.585, dengan tingkat signifikansi p < 0.05. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dan arah hubungan bersifat positif, artinya peningkatan pada kemampuan individu dalam mengatasi stres (*coping stres*) akan diikuti oleh peningkatan dalam kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Selain itu, karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.01, maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan pada tingkat kepercayaan 99%. Hal ini mengindikasikan bahwa kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan sangat kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat nyata secara statistik. Dengan demikian, semakin efektif strategi *coping* yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi tekanan hidup, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup, emosi positif, dan kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan dalam mengelola stres berperan penting terhadap kesejahteraan subjektif. Remaja yang mampu menerapkan *coping* yang adaptif cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional, mengembangkan pandangan positif terhadap diri dan lingkungan, serta mencapai tingkat *subjective well-being* yang lebih optimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa strategi *coping stres* yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga *single parent*.

Hasil Hubungan *Coping Stres* dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal (*Single Parent*) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo.

Menindaklanjuti hasil analisis data yang telah dilakukan, bagian ini menyajikan uraian mengenai temuan penelitian yang menggambarkan hubungan antara *coping stres* dengan *subjective well-being* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo. Hasil penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kemampuan remaja dalam mengelola stres berkontribusi terhadap tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel *coping stres*, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 15 responden (37,5%). Sementara itu, siswa dengan kategori sedang berjumlah 14 responden (35%) dan kategori tinggi sebanyak 11 responden (27,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan latar belakang keluarga orang tua tunggal masih memiliki kemampuan pengelolaan stres yang tergolong rendah. Hal ini

dapat mengindikasikan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan psikologis dan emosional yang muncul akibat kondisi keluarga mereka.

Selanjutnya, hasil kategorisasi terhadap variabel *subjective well-being* menunjukkan bahwa 14 responden (35%) berada pada kategori tinggi, 13 responden (32,5%) pada kategori sedang, dan 13 responden lainnya (32,5%) berada pada kategori rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun sebagian remaja memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, masih terdapat kelompok yang merasakan tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif rendah, yang dapat disebabkan oleh keterbatasan dukungan emosional dan faktor lingkungan sosial. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar p = 0,154 pada baris *Deviation from Linearity*. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *coping stres* dan *subjective well-being* bersifat linear. Artinya, perubahan pada kemampuan *coping stres* berbanding lurus dengan perubahan tingkat *subjective well-being*. Selanjutnya, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang positif, signifikan, dan berada pada kategori sedang antara *coping stres* dan *subjective well-being*, dengan nilai koefisien korelasi r = 0,585 dan nilai signifikansi p < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam mengelola stres, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Dengan nilai signifikansi yang berada di bawah 0,01, hubungan tersebut dinyatakan sangat signifikan pada tingkat kepercayaan 99%. Temuan ini menegaskan bahwa *coping stres* memiliki peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada remaja yang hidup dengan orang tua tunggal, terutama dalam membantu mereka menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional dan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil univariat untuk variabel *subjective well-being* menunjukkan bahwa responden terbagi cukup merata dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Secara konseptual, *subjective well-being* mencakup dua komponen utama yaitu komponen kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan komponen afektif yang mencerminkan keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Variasi kategori tersebut menggambarkan bahwa sebagian remaja menilai kehidupannya dengan cukup positif dan mampu merasakan emosi menyenangkan secara lebih konsisten, sementara sebagian lainnya masih merasakan emosi negatif yang lebih dominan. Perbedaan tingkat *subjective well-being* ini menunjukkan adanya variasi kemampuan individu dalam menilai dan merespons pengalaman hidupnya, terutama pada konteks keluarga dengan orang tua tunggal. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan subjektif yang memandang bahwa kesejahteraan bukan hanya hasil dari kondisi eksternal, tetapi juga berasal dari cara individu memaknai pengalaman hidup dan mengatur emosinya (Diener, 2005; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Veenhoven, 2008).

Pada hasil univariat variabel *coping stress* ditemukan bahwa responden tersebar dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan yang timbul dari kondisi keluarga mereka. Dalam pandangan Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang dirasakan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Responden yang berada pada kategori rendah kemungkinan menggunakan strategi yang kurang adaptif atau tidak efektif dalam mengelola stres, sedangkan responden dengan kategori tinggi lebih banyak memanfaatkan strategi pemecahan masalah, mencari dukungan sosial, dan penerimaan diri yang positif. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *coping* memiliki peran penting dalam menentukan tingkat adaptasi psikologis remaja yang tumbuh dengan orang tua tunggal (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, 1997).

Uji asumsi klasik memperlihatkan bahwa data variabel *coping stress* berdistribusi normal sedangkan data variabel *subjective well-being* tidak. Meskipun demikian, hasil uji linearitas

menunjukkan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi 0,154. Artinya, peningkatan skor *coping stress* berbanding lurus dengan peningkatan skor *subjective well-being*. Secara praktis, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola stres, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Pola linear ini menunjukkan konsistensi hubungan antara kedua variabel yang berarti bahwa perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel lainnya (Lazarus & Folkman, 1984). Analisis bivariat menghasilkan nilai korelasi sebesar r = 0,585 dengan tingkat signifikansi p < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang dan signifikan antara *coping stress* dan *subjective well-being*. Hasil ini menandakan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Semakin baik individu mengelola stres, semakin tinggi pula rasa puas, bahagia, dan seimbang secara emosional yang dialaminya. Temuan ini mendukung pandangan bahwa strategi *coping* yang adaptif seperti perencanaan, reinterpretasi positif, dan pencarian dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup serta memperkuat emosi positif yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif (Carver, 1997; Diener, 2005; Compton, 2005).

Jika ditinjau dari dimensi *coping*, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi pemecahan masalah berkontribusi terhadap peningkatan aspek kognitif dari *subjective well-being*, sedangkan strategi regulasi emosi berkontribusi terhadap aspek afektif. Individu yang mampu menerima keadaan, berpikir positif, dan mengatur emosinya dengan baik akan lebih mampu mempertahankan perasaan bahagia dan kepuasan hidup yang stabil. Sebaliknya, penggunaan strategi yang tidak efektif seperti menghindar, menyalahkan diri, atau menarik diri dari lingkungan sosial dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan *coping* yang baik menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kepuasan hidup individu yang berada dalam situasi keluarga tidak utuh (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, 1997).

Faktor lain yang juga memengaruhi hubungan antara *coping stress* dan *subjective well-being* adalah dukungan sosial, optimisme, dan kemampuan pemecahan masalah. Dukungan sosial yang memadai memberikan rasa aman dan membantu individu dalam menemukan makna positif dari situasi sulit, sementara kemampuan pemecahan masalah membantu individu mengontrol situasi secara lebih efektif. Dengan demikian, intervensi yang menekankan peningkatan keterampilan *coping* serta memperkuat dukungan sosial dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua tunggal (Diener, 1984; Compton, 2005; Lazarus & Folkman, 1984).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja yang memiliki orang tua tunggal di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *coping stress* dan *subjective well-being*. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar r = 0,585 dengan tingkat signifikansi p < 0,05, yang berarti semakin baik kemampuan individu dalam mengelola stres, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang mampu menerapkan strategi *coping* adaptif, seperti perencanaan, reinterpretasi positif, penerimaan diri, dan pencarian dukungan sosial, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* yang disfungsional seperti menghindar, menyalahkan diri, atau menolak kenyataan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kemampuan *coping stress* terbukti berperan penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif remaja dengan orang tua tunggal. Proses ini tidak hanya mencerminkan kemampuan

mengatasi tekanan emosional, tetapi juga menunjukkan cara individu menilai, menafsirkan, dan menemukan makna positif dari situasi hidup yang dihadapi. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Peningkatan keterampilan *coping* dan penguatan lingkungan sosial yang suportif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang hidup dalam kondisi keluarga tidak utuh.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan serta penyelesaian penelitian yang berjudul "Hubungan *Coping Stres dengan Subjective Well-Being* pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal *(Single Parent)* di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo." Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Gorontalo, khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan penghargaan kepada Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Gorontalo atas izin, kerja sama, serta partisipasi seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih yang mendalam juga ditujukan kepada dosen pembimbing, Ibu Anik Indarwati dan Ibu Lenny Syamsuddin, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penelitian berlangsung. Akhirnya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga, rekan-rekan mahasiswa, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas doa, dukungan, dan semangat yang diberikan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami peran *coping stress* terhadap *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua tunggal.

DAFTAR REFERENSI

Andriyani, J. (2014). Coping stress pada wanita karier yang berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah,* 20(2), 112–125.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi,* 25(1), 85–96. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7

Azwar, S. (2011). *Metode penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bungin, B. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif: Komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya.* Jakarta: Kencana.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine,* 4(1), 92–100.

Christine, A., Iriani Dewi, F. R., & Anggraini, A. (2024). Pengasuhan orangtua tunggal dan karakter hardiness remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan Versi Cetak,* 8(1), 60–72.

Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology.* Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan,* 3(1), 45–52.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95(3), 542–575.

Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. In *Well-*

being: Concepts and Measures.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press.

Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 55–63.

Fatimah, S., Lestari, R., & Wulandari, A. (2020). Dampak keluarga single parent terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 112–120.

Fauzi, R. Y., Alfiasari, & Riany, Y. E. (2022). The influence of parenting practices and characters toward subjective well-being in adolescents. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 1(3), 220–228. https://doi.org/10.29244/jcfcs.1.3.220-228

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.

Inaku, I. N., Arif, M., Sultan, I., & Gorontalo, A. (2021). Single parent: Implikasinya terhadap prestasi belajar anak. *Irfani: Jurnal Pendidikan Islam*, 17, 22–47.

Indarwati, A., Jamaris, M., & Yetti, E. (2019). The relationship between emotional regulation difficulties and subjective well-being in children aged 6–7 years. *Journal of Public Health in Africa*, 10(S1), 145–147. https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1210

Ketahanan, H., Psikologis, K., Remaja, P., & Tunggal, O. T. (2014). Hubungan ketahanan dengan kesejahteraan psikologis pada pasien remaja dengan orang tua tunggal.

Laurence, J. (2019). Community disadvantage, inequalities in adolescent subjective well-being, and local social relations: The role of positive and negative social interactions. *Social Science and Medicine*, 237(July), 112442. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112442

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., & Siregar, K. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 6(2), 101–110.

Mawarpury, M., et al. (2022). *Psikologi stres dan strategi koping.* Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.

Nahdlatul, U., Indonesia, U., & Pusat, J. (2015). *Kesejahteraan subyektif remaja yang.* 373–381.

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ketigabelas). Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Urrahmah, N. (2022). Hubungan antara subjective well-being dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(2), 145–157.

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469.

Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). Coping stres pada wartawan. Repositori Universitas Medan Area.