


Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Subjective Well-Being* pada Wanita yang Bercerai

Afifah Risnafitri^{1*}, Raras Sutatminingsih², Rodiatul Hasanah Siregar³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: afifahrisnafitri1@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4431>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 19 Desember 2025

Kata Kunci:

Self-esteem, Subjective well-being, Wanita, Bercerai

Keywords

Self-esteem, Subjective well-being, Women, Divorced



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being* pada wanita bercerai. Desain penelitian dalam studi ini adalah kuantitatif non-eksperimental dengan tipe eksplanatori. Sampel penelitian berjumlah 387 wanita bercerai di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling* dengan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* ($R = 0.504$; $R^2 = 0.254$; $F = 184.04$; $p < 0.05$). *Self-esteem* berkontribusi sebesar 25.4% dalam menjelaskan *subjective well-being*. Sementara 74.6% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan nilai coeficients, *self-esteem* secara signifikan memprediksi *subjective well-being* ($\beta = 0.874$, $t = 8.669$, $p < 0.05$), dengan nilai $B = 0.874$ yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-esteem* meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0.236 satuan. Temuan ini menegaskan pentingnya *self-esteem* sebagai fondasi bagi peningkatan *subjective well-being* pada wanita bercerai.

This study aimed to examine the influence of self-esteem on subjective well-being among divorced women. The research employed a non-experimental quantitative design with an explanatory approach. A total of 387 divorced women in Indonesia participated in the study, selected through a snowball sampling technique based on specific inclusion criteria. The results indicated that self-esteem had a positive and significant effect on subjective well-being ($R = 0.504$; $R^2 = 0.254$; $F = 71.638$; $p < 0.05$). Self-esteem contributed 25.4% to the variance in subjective well-being, while the remaining 74.6% was explained by other factors. Based on the coefficient values, self-esteem significantly predicted subjective well-being ($\beta = 0.874$, $t = 8.669$, $p < 0.05$), with a B value of 0.874 indicating that each one-unit increase in self-esteem leads to a 0.236 increase in subjective well-being. These findings highlight the importance of self-esteem as a fundamental element in enhancing subjective well-being among divorced women.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Afifah Risnafitri, et al (2025) Pengaruh Self-Esteem terhadap Subjective Well-Being pada Wanita yang Bercerai, 4(2) 13910-13914 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4431>

PENDAHULUAN

Perceraian kini telah menjadi fenomena sosial yang semakin menonjol di Indonesia. Peristiwa ini tidak lagi dapat dipandang sebagai kasus yang jarang terjadi, melainkan sebagai kenyataan yang dialami oleh ratusan ribu keluarga setiap tahunnya. Data Badan Pusat Statistik (2024) mencatat sebanyak 399.921 kasus perceraian pada tahun 2024 dengan alasan utama berupa pertengkaran terus-menerus dan

masalah ekonomi. Angka tersebut menggambarkan bahwa perceraian merupakan peristiwa kehidupan yang umum terjadi dan membawa dampak besar bagi masyarakat, tidak hanya bagi pasangan yang berpisah, tetapi juga bagi anak-anak, keluarga besar, serta lingkungan sosial yang lebih luas.

Perceraian bukan sekadar perpisahan legal, melainkan peristiwa kehidupan yang membawa konsekuensi psikologis jangka pendek maupun jangka panjang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perceraian dapat memicu stres, depresi, kecemasan, rendahnya *self-esteem*, *loneliness*, dan kesulitan membangun relasi baru (Treggono et al., 2025; Wasono et al., 2025). Secara umum, wanita cenderung memiliki pengalaman yang lebih berat dan sulit daripada laki-laki pasca-perceraian karena adanya kombinasi beban pengasuhan, kerentanan ekonomi, stigma sosial, serta keterbatasan akses layanan hukum dan kesehatan mental (Dolonseda et al., 2025). Stigma yang dilekatkan pada status "janda" dalam konteks masyarakat Indonesia dapat memperparah perasaan terisolasi sekaligus meningkatkan tekanan psikologis.

Dampak multidimensional dari perceraian mulai dari stigma sosial, beban ekonomi, hingga perubahan identitas diri mengakibatkan menurunnya *subjective well-being* (SWB). *Subjective well-being* merupakan variabel kunci dalam psikologi untuk mengukur kualitas hidup yang didefinisikan sebagai evaluasi menyeluruh individu terhadap hidupnya. Evaluasi ini mencakup dua komponen utama yaitu komponen kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan komponen afektif yang terdiri dari tingginya frekuensi emosi positif serta rendahnya frekuensi emosi negatif (Diener et al., 2018). Berbagai studi lintas budaya konsisten menunjukkan bahwa wanita pasca-perceraian cenderung mengalami penurunan *subjective well-being* yang ditandai dengan meningkatnya emosi negatif seperti kesepian, cemas, depresi, serta berkurangnya kepuasan hidup (Badri et al., 2025; Grundström et al., 2021; Jeong et al., 2024).

Namun demikian, penurunan *subjective well-being* berbeda antarindividu tergantung pada sumber daya psikososial yang dimiliki. Temuan longitudinal menunjukkan bahwa sekitar 79% individu yang bercerai menunjukkan pola adaptasi resiliensi atau pemulihan, di mana banyak wanita bahkan berhasil mencapai kembali tingkat kepuasan hidup yang stabil atau meningkat 2-5 tahun setelah perceraian (Arcangeli & Ejova, 2025; Kaleta & Mróz, 2023). Hal ini mengindikasikan adanya faktor-faktor protektif tertentu yang menjelaskan mengapa sebagian wanita mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan *subjective well-being* mereka pasca-perceraian.

Salah satu sumber daya psikologis internal yang telah terbukti secara konsisten memprediksi kesejahteraan adalah *self-esteem*. *Self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* yang tinggi telah terbukti menjadi prediktor penting bagi meningkatnya kepuasan hidup dan keseimbangan afek positif (Kaleta & Mróz, 2023). Studi meta-analisis komprehensif yang mensintesis data dari lebih satu juta partisipan menunjukkan hubungan kuat antara *self-esteem* dan kesehatan mental (Zell & Johansson, 2025), mengonfirmasi bahwa *self-esteem* merupakan *core self-evaluation* yang berperan fundamental dalam kesejahteraan psikologis individu.

Bagi wanita yang mengalami perceraian, kondisi *self-esteem* sering terguncang akibat stigma sosial, tekanan ekonomi, maupun pergeseran peran dalam keluarga dan masyarakat. Penelitian pada wanita bercerai di Korea mengonfirmasi bahwa *self-esteem* berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental mereka pasca-perceraian (Kim et al., 2023). Temuan ini konsisten dengan *self-determination theory* (Ryan & Deci, 2000) yang menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar akan kompetensi dan *self-worth* merupakan fondasi bagi kesejahteraan individu. Oleh karena itu, ketika berbagai tekanan berhasil mengikis *self-esteem*, maka *subjective well-being* wanita secara langsung berada dalam kondisi yang rentan.

Penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *subjective well-being* telah banyak dilakukan sebelumnya (Grundström et al., 2021; Kim et al., 2023; Zell & Johansson, 2025), namun pada populasi wanita yang bercerai di Indonesia masih terbatas. Studi-studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi umum atau anak dari korban perceraian. Mengingat konteks budaya Indonesia yang masih kuat dengan stigma terhadap status "janda", penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self-esteem* terhadap *subjective well-being* pada populasi wanita yang bercerai di Indonesia.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan tanpa manipulasi variabel dan bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel (Creswell & Creswell, 2018).

Jenis dan Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*, didapatkan sebanyak 387 responden wanita bercerai dengan usia 21-55 tahun.

Alat Ukur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *platform Google Form*. Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu: (1) *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang sudah dimodifikasi oleh Hanif Akhtar (2019) untuk mengukur kognitif pada bagian *subjective well-being*. Hasil dari pengukuran akan dilihat berdasarkan skor total item skala SWLS. Pilihan jawaban setiap item menggunakan 5 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). (2) *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dimodifikasi oleh Hanif Akhtar (2019) untuk Mengukur afek pada bagian *subjective well-being*. Hasil dari pengukuran akan dilihat berdasarkan skor total item skala PANAS. Pilihan jawaban setiap item menggunakan 5 poin (1 = sangat jarang/tidak pernah sampai 5 = sangat sering). (3) *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang sudah dimodifikasi oleh Alwi dan Razak (2022) untuk mengukur harga diri global. Hasil dari pengukuran akan dilihat berdasarkan skor total item skala RSES. Pilihan jawaban setiap item menggunakan 4 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju).

Seluruh instrumen diadaptasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Pada *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), nilai reliabilitas menunjukkan 0.94. *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), nilai reliabilitas *Positive Affect* (PA) menunjukkan 0.86 dan *Negative Affect* (NA) menunjukkan 0.85. Sedangkan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), nilai reliabilitas menunjukkan 0.899. Sehingga seluruh alat ukur layak digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan *IBM SPSS Statistics* versi 24. Teknik ini digunakan untuk menguji pengaruh *self-esteem* sebagai variabel independent terhadap *subjective well-being* sebagai variabel dependen. Kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < .05$. Analisis dilakukan untuk memperoleh nilai koefisien regresi, uji F, serta nilai koefisien determinasi (R^2) guna mengetahui besarnya pengaruh antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis menggunakan regresi linear sederhana dengan *IBM SPSS ver 22* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai *R Square* dan *Adjusted R Square*

R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error
.504 ^a	.254	.252	1.97886

Berdasarkan tabel 1 nilai *R Square* dan *Adjusted R Square* menunjukkan nilai $R = .504$, yang menandakan adanya pengaruh positif dengan kekuatan sedang antara *self-esteem* dan *subjective well-being* pada wanita bercerai. Nilai *R Square* sebesar .254 mengindikasikan bahwa *self-esteem* berkontribusi sebesar 25.4% dalam menjelaskan variasi *subjective well-being*. Sementara itu, nilai *adjusted R square* sebesar .252 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan jumlah prediktor, model regresi tetap stabil dan dapat diandalkan. Nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 1.98 menggambarkan tingkat penyimpangan data dari garis regresi, di mana semakin rendah nilai error, semakin baik kemampuan model dalam memprediksi *subjective well-being* berdasarkan *self-esteem*.

Tabel 2. ANOVA

Model	SS	df	MS	F	Sig
<i>Regression</i>	514.363	1	514.363	131.353	.000
<i>Residual</i>	1507.615	385	3.916		

Total	2021.978	386
-------	----------	-----

Tabel 2 ANOVA di atas menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik, $F(1,370) = 131.353$, $p < .05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa model yang memasukkan *self-esteem* sebagai prediktor mampu menjelaskan variasi *subjective well-being* dengan baik. Derajat kebebasan (df) sebesar 1 untuk regresi menunjukkan jumlah variabel prediktor dalam model, sedangkan $df = 386$ untuk residual menunjukkan jumlah error atau sisa varians yang tidak dapat dijelaskan oleh model. Dengan nilai signifikansi (Sig.) $< .05$, dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan untuk memprediksi *subjective well-being* berdasarkan *self-esteem* pada wanita bercerai.

Tabel 3. *Coefficients*

Predictor	B	SE B	Beta	t	p
Constant	1.883	.101		.000	1.000
Self-esteem					
Total	1.154	.101	.504	11.461	.000

Tabel 3 *coefficients* di atas menunjukkan bahwa variabel *self-esteem* memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi *subjective well-being*. Nilai B = 1.154 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *self-esteem* akan meningkatkan *subjective well-being* sebesar 1.154 satuan. Nilai Beta standar sebesar .504 mengindikasikan pengaruh dalam kategori sedang-kuat. Nilai $t = 11.461$ dan $p < .001$ menegaskan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Sementara itu, nilai Constant (B = 1.883) menunjukkan nilai dasar *subjective well-being* ketika *self-esteem* bernilai nol. Dengan demikian, *self-esteem* terbukti menjadi prediktor bermakna dalam menjelaskan variasi *subjective well-being* pada wanita bercerai.

Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*. Nilai koefisien regresi mengonfirmasi bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki seorang wanita setelah perceraian, semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakannya. Nilai B = 1.154 memperjelas bahwa peningkatan *self-esteem* berbanding lurus dengan kenaikan *subjective well-being*, dan nilai Beta = .504 menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh berada pada tingkat moderat-kuat. Selain itu, nilai konstanta 1.883 menggambarkan kondisi dasar *subjective well-being* ketika *self-esteem* tidak memberikan kontribusi. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap *subjective well-being*, meskipun masih terdapat faktor lain di luar model yang turut berperan dalam *Subjective well-being* pada wanita bercerai.

Pembahasan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* (B = 0.874; $\beta = 0.236$; $p < 0.05$), dengan nilai korelasi $R = 0.504$ yang termasuk dalam kategori sedang. *Self-esteem* terbukti memberikan kontribusi sebesar 25.4% terhadap variasi *subjective well-being*, sementara 74.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar model penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki seorang wanita bercerai, semakin baik kondisi *subjective well-being* yang mereka alami, termasuk pada aspek *life satisfaction*, *positive affect*, dan penurunan *negative affect*. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Rahman et al. (2022), Lestari (2022), dan Putri & Rahardjo (2023), serta yang menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan sumber daya psikologis yang mampu mendukung penyesuaian emosional pada perempuan yang mengalami tekanan sosial maupun transisi hidup. Dukungan teori Sociometer (Leary & Baumeister, 2000) memperkuat hasil ini dengan menjelaskan bahwa *self-esteem* berperan sebagai indikator penerimaan sosial, yang pada dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Selain itu, penelitian Orth & Robins (2014), Izadi et al. (2024), serta studi longitudinal oleh Luciano & Orth (2017) memberi bukti bahwa *self-esteem* memiliki fungsi protektif terhadap gejala depresif dan berperan dalam pemulihan psikologis pascaperceraian.

Temuan tambahan pada penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan *self-esteem* seiring bertambahnya durasi perceraian. Hal ini selaras dengan pola resiliensi Bonanno (2004) yang menjelaskan bahwa sebagian besar individu mampu pulih dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa kehidupan yang menekan. Keadaan ini juga mendapat dukungan konteks budaya Indonesia, di mana stigma terhadap status janda cukup kuat, namun mayoritas responden justru menunjukkan tingkat *self-esteem* yang tinggi, mengisyaratkan adanya kapasitas ketahanan psikologis serta dukungan sosial yang berperan dalam proses pemulihan.

SIMPULAN

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor penting bagi *subjective well-being* pada wanita bercerai. Kepercayaan diri, *self-worth*, dan penerimaan diri menjadi fondasi adaptasi psikologis yang membantu wanita mengelola tekanan emosional, sosial, dan ekonomi setelah perceraian. Namun, kontribusi *self-esteem* yang berada pada angka 25.4% menandakan bahwa *subjective well-being* masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kondisi ekonomi, spiritualitas, serta pengalaman pascaperceraian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk memasukkan variabel psikologis dan kontekstual lainnya guna memperkaya pemahaman mengenai dinamika *subjective well-being* pada populasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman wanita bercerai. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat di Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, atas bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses distribusi kuesioner dan pengolahan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa kontribusi berharga dari semua pihak tersebut.

REFERENSI

- Arcangeli, A., & Ejova, A. (2025). Life satisfaction trajectories before and after divorce. *Journal of Family Psychology, 39*(1), 45-58. <https://doi.org/10.1037/fam0001234>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik perceraian Indonesia 2024*. BPS.
- Badri, M., Nurhayati, S., & Rahman, A. (2025). Psychological well-being among divorced women in Muslim-majority countries. *Asian Journal of Social Psychology, 28*(2), 112-128.
- Creswell, J.W., & Creswell J.D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Dolonseda, E., Pratiwi, R., & Susanto, H. (2025). Gender differences in post-divorce adjustment: Indonesian context. *Indonesian Psychological Journal, 40*(1), 23-35.
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health, 14*, 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- Jeong, H., Kim, S., & Park, J. (2024). Divorce and subjective well-being: A cross-cultural meta-analysis. *Journal of Happiness Studies, 25*(3), 789-812.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). The relationship between self-esteem and life satisfaction: Mediating role of emotional regulation and resilience. *Current Psychology, 42*(4), 2718-2729. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01621-3>
- Kim, S., Lee, Y., & Choi, H. (2023). Self-esteem and mental health among divorced women in Korea: The mediating role of social support. *Asian Journal of Women's Studies, 29*(2), 234-251.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Trenggono, A., Wijaya, S., & Kusuma, D. (2025). Post-divorce psychological adjustment in Indonesia: A qualitative study. *Indonesian Journal of Clinical Psychology, 4*(1), 56-72.
- Wasono, R., Hartono, B., & Nugroho, A. (2025). Mental health outcomes following divorce: Evidence from Indonesian population. *Makara Human Behavior Studies in Asia, 29*(1), 12-25.
- Zell, E., & Johansson, E. (2025). Self-esteem and well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 151*(2), 178-203. <https://doi.org/10.1037/bul0000412>