

Dimensi Penerimaan Diri Remaja Dari Pasangan Yang Berpisah Melalui Konsep *Psychological Well-Being*

Elisabeth Miranda Wayong¹, Erni Raster Klau², Frans Kristian Selly³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Nusa Cendana

Email: miranda.elisabeth1406@gmail.com, erny.klau@staf.undana.ac.id,
fransselly@staf.undana.ac.id

Abstrak

Perpisahan tidak hanya berdampak pada suami-istri melainkan juga kepada anak, khususnya anak remaja. Masa remaja merupakan periode penting yang mana terjadi perkembangan fisik dan perkembangan mental. Remaja berada pada masa kritis karena sedang berhadapan dan memenuhi tugas perkembangannya. Setelah orangtua berpisah remaja harus melalui tahapan yang berat antara lain proses penerimaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dimensi penerimaan diri remaja dari pasangan yang berpisah melalui konsep *Psychological Well-Being*. Metode penelitian kualitatif fenomenologi, dilakukan terhadap remaja berusia 16-19 tahun dengan keadaan keluarga yang tidak utuh atau kedua orangtua sudah berpisah dan tidak tinggal bersama. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara, dan dianalisis melalui reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan. Triangulasi yang dilakukan untuk menjelaskan keabsahan data yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri meliputi, tahapan yaitu: 1) Penyangkalan (*denial*), remaja bingung dengan apa yang terjadi di dalam keluarganya. 2). Marah (*anger*), terhadap diri sendiri dan keadaan keluarga. 3). Tawar-menawar (*bergainning*), mulai menerima keadaan keluarga yang tidak utuh dan menentukan tujuan hidup. 4). Depresi (*depression*), menutup diri dari orang lain. 5). Penerimaan (*acceptance*), menerima keadaan keluarga yang tidak utuh serta fokus pada masa depan. Selanjutnya aspek penerimaan diri terdiri dari: 1). Kelebihan/kekuatan, dukungan dari keluarga besar serta dapat membuka diri pada orang lain. 2). Kekurangan/kelemahan, belum bisa menerima keadaan keluarga yang tidak utuh. 3). Perilaku positif, lebih banyak meluangkan waktu di rumah serta mengembangkan hobi. 4). Perilaku negatif, malas ke sekolah, tidak bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan, bertengkar dengan teman sebaya.

Kata kunci: Perpisahan, Remaja, Penerimaan Diri, *Psychological Well-Being*

Dimensions of Adolescent Self-Acceptance from Separated Couples Through the Concept of Psychological Well-Being.

ABSTRACT

Separation not only has an impact on husband and wife but also on children, especially teenagers. Adolescence is an important period in which physical and mental development occurs. Adolescents are at a critical period because they are facing and fulfilling their developmental tasks. After parents separate, teenagers have to go through difficult stages, including the process of self-acceptance. The aim of this research is to determine the dimensions of adolescent self-acceptance from separated couples through the concept of Psychological Well-Being. The phenomenological qualitative research method was carried out on teenagers aged 16-19 years whose families were not intact or where their parents had separated and did not live together. Data collection techniques use observation and interviews, and are analyzed through data reduction, presentation and drawing conclusions. Triangulation carried out to explain the validity of the data is source triangulation and technical triangulation.

The research results show that self-acceptance includes stages, namely: 1) Denial, teenagers are confused about what is happening in their family. 2). Anger (anger), towards oneself and the situation of the family. 3). Bargaining (gaining), starting to accept the situation of an incomplete family and determining life goals. 4). Depression (depression), closing yourself off from other people. 5). Acceptance, accepting the situation of an incomplete family and focusing on the future. Furthermore, the aspect of self-acceptance consists of: 1). Strengths/strengths, support from extended family and being able to open up to other people. 2). Disadvantages/weaknesses, not being able to accept the situation of an incomplete family. 3). Positive behavior, spending more time at home and developing hobbies. 4). Negative behavior, lazy to go to school, irresponsible for assigned tasks, fighting with peers.

Keywords: Separation, Adolescence, Self-Acceptance, Psychological Well-Being

PENDAHULUAN

Perpisahan tidak hanya berdampak pada suami-istri melainkan juga kepada anak, khususnya anak remaja. Masa remaja merupakan periode penting yang mana terjadi perkembangan fisik dan perkembangan mental. Remaja berada pada masa kritis karena sedang berhadapan dan memenuhi tugas

perkembangannya. Pada saat tersebut, remaja yang mengalami perpisahan orangtua harus berhadapan dengan fakta bahwa kedua orangtuanya tidak bersama lagi, hal ini membuat remaja memiliki beban ganda yaitu memenuhi tugas perkembangan dan menghadapi perpisahan yang dialami oleh orangtua.

Setelah orangtua berpisah remaja harus melalui tahapan yang berat antara lain proses penerimaan diri. Remaja yang dibesarkan dalam kondisi orangtua yang berpisah dapat merasa bahwa dirinya tidak seberuntung teman-teman yang lain. Remaja yang berasal dari keluarga berpisah cenderung melakukan hal-hal negatif seperti seks bebas, narkoba, minum minuman beralkohol dan ikut. Hal tersebut berdampak pada stabilitas emosional. Emosi yang tidak stabil dan terjadi secara terus menerus dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang.

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya yang dilihat dari enam dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*). Keenam dimensi *psychological well-being* tersebut memiliki tantangan tersendiri yang harus dihadapi oleh seseorang agar dapat berfungsi secara positif.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis pada remaja dari keluarga berpisah menunjukkan bahwa remaja tersebut belum bisa menerima keadaan orangtua yang sudah

berpisah dan tidak tinggal bersama. Remaja lebih suka bermain bersama teman sebaya dari pada berlama-lama berbicara dan berinteraksi dengan orangtuanya. Sering melawan dan tidak mendengarkan perkataan orangtua, tidak bertanggung jawab akan tugas sekolahnya, bahkan membuat remaja memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan. Keadaan tersebut berhubungan dengan penerimaan diri remaja dalam merefleksi diri sendiri, maupun bagaimana dirinya memahami fenomena perpisahan. Penerimaan sikap orang lain dipengaruhi oleh sikap menerima diri sendiri yang timbul dari penyesuaian pribadi maupun penyesuaian lingkungan sosial yang baik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif fenomenologi. Lokasi penelitian dilakukan di Kelurahan Pau, Kota Ruteng, Kecamatan Langke Rembong, Kabupaten Manggarai.

Subjek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja dengan kondisi kedua orangtua berpisah (tidak bercerai). Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik observasi dan wawancara.

Menurut (Sugiyono2019: 321) adapun langkah-langkah dalam analisis data. Reduksi data, peneliti mengumpulkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumentasi dari kegiatan yang sudah dilakukan, kemudian hasil dari wawancara dan

observasi akan dituangkan kedalam verbatim yang merupakan penulisan rekaman audio kedalam kalimat.

Setelah data direduksi, Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyajian secara runtut agar lebih mudah untuk dipahami setiap bagiannya. Dalam hal ini, penyajian data digolongkan berdasarkan tema inti kemudian mengambil kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitan, peneliti menemukan bahwa penerimaan diri terdiri dari 5 tahapan yang dikemukakan oleh Kubler-Ross serta 4 aspek yang dikemukakan oleh Ryff, sebagai berikut:

Tahapan Penerimaan diri

Tahap Penyangkalan (*Denial*)

Pada tahap ini, kedua informan melaluinya dengan belum bisa menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh. Hal ini terjadi pada awal perpisahan. Remaja masih bingung dengan apa yang terjadi di dalam keluarganya.

Tahap Marah (*Anger*)

Pada tahap ini, kedua informan sama-sama menyalahkan diri sendiri dengan keadaan yang ada. Masih belum terima akan keadaan keluarganya yang tidak utuh. Dampak dari kemarahan tersebut adalah perilaku-perilaku negatif.

Tahap (*Bergaining*)

Tawar-Menawar

Pada tahap ini, informan RN tidak terlihat melewati tahap tersebut, sedangkan informan YP melewati tahap tersebut. RN merasa bahwa masalah perpisahan merupakan masalah yang serius dan harus diselesaikan oleh kedua orangtuanya sendiri tanpa campur tangan anak. Sedangkan YP berpendapat sebaliknya bahwa, anak sangat penting dalam masalah kedua orangtuanya terlebih masalah perpisahan yang akan menghancurkan keluarganya.

Tahap Depresi (*Depression*)

Remaja melewati tahap ini dengan caranya masing-masing. RN lebih memilih untuk tertutup dengan keadaannya, sedangkan YP lebih tertutup dengan keluarganya. Memilih menyendiri dan mengurangi interaksi dengan orang lain.

Tahap Penerimaan (*Acceptance*)

Remaja yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh sudah lebih menerima keadaan keluarganya. Lebih fokus untuk menggapai cita-cita serta memilih untuk membantu memenuhi kebutuhan finansial keluarga.

Aspek penerimaan diri.

Kekuatan/kelebihan.

Kekuatan/kelebihan yang diperlihatkan masing-masing remaja sangatlah berbeda. Ada yang dengan bantuan keluarga

besar serta kemauan dari diri sendiri bisa mempercepat proses penerimaan diri, ada yang dengan memfokuskan diri pada hobi agar bisa berproses dengan baik. Dengan begitu, remaja dapat berproses dan menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh.

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan bahwa peran keluarga besar serta teman sebaya sangat penting dalam pengembangan penerimaan diri remaja. Selain itu, kemauan dari diri sendiri juga dapat mempercepat penerimaan diri. Dengan begitu remaja dapat menerima keadaan keluarga yang tidak utuh. Sedangkan pada remaja lain, dapat dengan mudah membuka diri dan bercerita tentang apa yang dipikirkan serta apa yang di rasa walau remaja tersebut belum bisa menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh. Selain itu, hobi yang ditekuni juga dapat mempercepat proses penerimaan diri remaja.

Kelemahan/kekurangan.

Walau remaja sudah menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh, remaja masih belum bisa membuka diri kepada orang lain seperti menceritakan apa yang dipikir serta dirasa kepada orang lain. Sedangkan pada remaja lainnya, yang masih belum menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh mampu dengan mudah untuk

membuka diri seperti menceritakan apa yang dirasa serta apa yang dipikirkan, namun merasa kesepian dan tidak betah di dalam rumah. Merasa bahwa rumah tidak seperti dulu saat kedua orangtua masih tinggal bersama di dalam rumah. Masih berharap kedua orangtua bisa bersatu kembali dan membangun kembali rumah tangga yang hangat dan harmonis.

Perilaku positif.

Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik, akan menampilkan perilaku yang positif. Perilaku positif yang diperlihatkan oleh remaja hanya pada saat kedua orangtua belum berpisah. Setelah kedua orangtua berpisah perilaku yang diperlihatkan oleh remaja merupakan perilaku-perilaku negatif. Seiring berjalannya waktu, remaja kembali memperlihatkan perilaku-perilaku positif dan mulai menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh.

Perilaku negatif.

Penerimaan diri pada remaja dari keluarga yang tidak utuh masih kurang. Dalam penelitian ini, walau remaja dapat menerima keadaan keluarga yang tidak utuh, tidak menutup kemungkinan kalau remaja tersebut belum bisa menerima dirinya dengan baik. Sedangkan remaja lainnya, walau belum menerima keadaan keluarga yang tidak utuh, masih dapat

terlihat dengan baik bahwa remaja tersebut memiliki penerimaan diri yang baik. Perilaku yang diperlihatkan masing-masing remaja berbeda. Ada yang masih berperilaku negatif walau kedua orangtua sudah lama berpisah, sedangkan remaja lainnya dapat dengan mudah berperilaku positif walaupun belum menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh.

SIMPULAN

Penerimaan diri remaja dilihat dari tahapan dan aspek penerimaan diri, yaitu: pada tahapan penerimaan diri, remaja berproses untuk menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh. Mulai dari tahapan penyangkalan, marah, tawar-menawar, depresi, hingga penerimaan. Tahapan-tahapan tersebut tidak selalu urut dilalui oleh individu, tetapi setidaknya ada 2 tahapan yang dilalui.

Pada aspek penerimaan diri, remaja terlihat belum bisa membuka diri kepada orang lain serta belum menerima keadaan keluarganya yang tidak utuh. Remaja lainnya masih bisa berperilaku positif walau berada di keluarga yang tidak utuh. Awal perpisahan merupakan awal yang membingungkan remaja karena merasakan tidak adanya kehadiran salah satu dari kedua orangtua di dalam rumah.

Remaja melihat dirinya dari sisi negatif saja dan belum bisa melihat sisi positif dari perpisahan tersebut. Orangtua yang sibuk dengan

pekerjaan hanya melihat remaja dari luarnya saja tanpa ada komunikasi yang intens untuk dapat mengetahui apa yang membuat remaja melakukan hal yang menyimpang. Orangtua pun membiarkan remaja melakukan hal yang membuat mereka senang walaupun itu salah. Tetapi, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia remaja dapat melihat sisi positif dari perpisahan tersebut, seperti remaja bisa menjadi lebih mandiri dan membiayai hidupnya sendiri, tidak bergantung pada orang lain terutama pada orangtua. Tidak sedikit juga remaja yang masih belum menemukan sisi positif dari perpisahan orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Benokraitis, N.V. 2011. *Marriages and Families: Changes, Choices, and Constraints*. New Jersey: Prentice Hall
- Bernard, M.E. 2013. *The Strength Of Self-Acceptance (Theory, Practice and Research)*. Melbourne, Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London
- Chaidir, F.N. 2018. *Proses Penerimaan Diri Remaja Akibat Perceraian Orangtua* (akses, 6 Januari 2023)
- Dariyo. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana

- Fajrin. 2020. *Hubungan Antara Religiusitas dan Mindfulness Dengan Pshychological Well Being Pada Caregiver Informal di RS Aura Syifa Kediri*
- Hadyani, Indriana. 2017. *Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua (Sebuah Studi Kualitatif Dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis)* Vol. 7, No. 3, Hal. 303-312
- Iswandi, S. 2021. *Pemaknaan Diri Remaja Pada Konflik Keluarga Pra Perceraian Orangtua (Studi Kasus Remaja Broken Home di Kota Bandung)*, Vol. 8, No. 4
- Kumail, M.H, Perimalita Putri Distina. 2019. *Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi*, Vol.10, No.1
- Kusumawardhani, D.D, Michiko Mamesha. 2020. *Gambaran Penerimaan Diri Siswa Yang Mengalami Perceraian Orangtua*
- Miler, R.S. 2012. *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill
- Nender, E.W.A, Sri Widyawati, Anna Dian Savitri. 2013. *Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai*
- Nender, E.W.A., Sri, W., & Anna, D.S. 2014. *Penerimaan Diri Remaja Yang Orangtuanya Bercerai*. Fakultas Psikologi Universitas Semarang
- Nisfiannoor, Yulianti. 2005. *Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Bercerai Dengan Keluarga Utuh*, Vol. 3, No. 1
- Putri, M.A, Dinie Ratri Desiningrum. 2017. *Pengalaman Istri Yang Mengalami Separation Without Divorce Studi Kualitatif Fenomenologi Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengalami Perpisahan Tanpa Perceraian*, Vol.6 No.1
- Putri, S.E. 2022. *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebae Baru Kota Bengkulu*
- Putro, K.Z. 2017. *Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*
- Rahayu, M.A. 2008. *Psychological Well-Being*
- Ramadhani, P.E, Hetty Keisnani. 2019. *Analisis Dampak*

*Perceraian Orangtua
Terhadap Anak Remaja,*

Sari, L.K. 2018. *Penerimaan Diri
Remaja Korban
Perceraian Orangtua*

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan
R&D.* Bandung:
Alphabet

Utami, F.W.J. 2015. *Faktor Penyebab
Perceraian Dan
Dampaknya Terhadap
Perkembangan Sikap
Sosial Anak (Studi Kasus
Di Panti Asuhan
Ganjuran Bantul)*

Wangge, Hartini. 2013. *Hubungan
Antara Penerimaan Diri
Dengan Harga Diri Pada
Remaja Pasca
Perceraian Orangtua.*
Jurnal Psikologi
Kepribadian dan Sosial.
Fakultas Psikologi:
Universitas Airlangga,
Vol.2 No.1

Wrastari, A.T. 2013. *Dinamika
Psychological Well-
Being Pada Remaja
Yang Mengalami
Perceraian Orangtua
Ditinjau Dari Family
Conflict Yang Dialami*

Yuliani, I. 2018. *Konsep Psychological
Well-Being Serta
Implikasinya Dalam
Bimbingan Dan
Konseling.*

PROFIL SINGKAT

Nama: Elisabeth Miranda Wayong

TTL : Ruteng, 14 Juni 2000

Pendidikan

SMA : SMAN 1 Langke Rembong

SMP : SMP Immaculata Ruteng

SD : SDK Ruteng III