

PENERIMAAN DIRI DAN STRATEGI *COPING* PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA

Dwi Winda Lestari¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research was aimed to explore self acceptance and coping strategies on adolescent victims parents divorce. This research is a qualitative research by using a descriptive approach. The subjects of this research were four adolescents who had sixteen until eighteen years old with a maximum category one-half year of living with parents who divorced and living with parents who are not married anymore. The result of this research showed four subjects that adolescents with divorced parents faced the problem using strategies that focus on emotional problems (emotion focused coping) were shaped coping escapism, minimization and coping seeking meaning. Subject adolescents victims of parental divorced in this research not fully accept the parents' divorce. Two of the four subjects haven't been able to received a divorced adolescents parents because these two of subjects adolescents more likely to used emotion focused coping which shape of minimization, so both of the subjects did this coping just because always think about their parents divorced problem and the other two subjects adolescents can received parental divorced and able to lived their lifes without any sense of shame but one of the adolescents subjects sometimes there is a feeling of envy when saw another adolescents with their parents but that doesn't make the subject had a sense of shame over parents' divorced. Fourth of adolescents subjects in this research were equally used the emotion focused coping but the two of adolescents who can received parental divorced are more focused of coping seeking meaning so that the two of subjects that adolescents can received more parental divorced can took lessons and assumed all of this is the will of God Almighty.*

Keywords: *self acceptance, coping strategies*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi penerimaan diri dan coping pada perceraian orang tua korban remaja. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian ini adalah empat remaja yang berusia enam belas hingga delapan belas tahun dengan kategori maksimal satu setengah tahun tinggal bersama orang tua yang bercerai dan tinggal bersama orang tua yang tidak menikah lagi. Hasil penelitian ini menunjukkan empat subjek bahwa remaja dengan orang tua yang bercerai menghadapi masalah dengan menggunakan strategi yang berfokus pada masalah emosional (*emotion focused coping*) yang berbentuk pelarian dari masalah, meminimalkan dan coping mencari makna. Subjek remaja korban orang tua yang bercerai dalam penelitian ini tidak sepenuhnya menerima perceraian orang tua. Dua dari empat subjek belum dapat menerima orangtua yang bercerai karena kedua subjek remaja ini lebih cenderung menggunakan coping yang berfokus pada emosi. yang mana bentuk minimalisasi, sehingga kedua subjek melakukan coping ini hanya karena selalu memikirkan masalah perceraian orang tua mereka dan dua subjek lainnya remaja dapat menerima cerai orang tua dan mampu menjalani hidup mereka tanpa rasa malu tetapi salah satu remaja Subjek kadang-kadang ada perasaan iri ketika melihat remaja lain dengan orang tua mereka tetapi itu tidak membuat subjek memiliki rasa malu atas perceraian orang tua. Empat subjek remaja dalam penelitian ini sama-sama menggunakan coping yang berfokus emosi tetapi dua remaja yang dapat menerima perceraian orang tua lebih fokus dalam mencari makna sehingga dua subjek yang remaja dapat menerima lebih sewa bercerai dapat mengambil pelajaran dan menganggap semua ini adalah kehendak Tuhan.

Kata kunci: penerimaan diri, strategi coping

¹ Email: ernadwi.n@gmail.com

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama bagi anak, yaitu tempat bersosialisasi yang memegang peranan penting bagi perkembangan kepribadian, dalam keluarga untuk pertama kali anak mengenal arti hidup, cinta kasih, simpati, mendapatkan bimbingan dan pendidikan serta terciptanya suasana yang aman, sehingga dapat dikatakan keluarga memegang peranan penting untuk membentuk kepribadian. Pada kenyataannya, tidak semua keluarga dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Banyak persoalan-persoalan yang dihadapi oleh para anggota keluarga seringkali keseimbangan akan terganggu dan membahayakan kehidupan keluarga yang mengakibatkan keluarga tidak akan merasakan kebahagiaan. Istilah perceraian sering terdengar dalam kehidupan saat ini, di Indonesia banyak perkawinan berakhir dengan perceraian, banyak berita yang memaparkan tentang perceraian selebriti Indonesia baik di televisi, di koran-koran dan majalah-majalah yang membahas *public figure* seperti para artis. Berdasarkan hasil penelitian, Jumlah perceraian di Samarinda telah mencapai angka yang sangat fantastis. Tercatat, 3 tahun belakangan ini kasus perceraian makin meningkat yaitu dari tahun 2009 sampai 2011. Di tahun 2009 kantor pengadilan agama mendapat perkara sejumlah 2.138 dan di tahun 2010 pengadilan agama kota Samarinda mendapat 2.063 perkara. Angka perkara yang paling drastis adalah di tahun 2011 pengadilan agama Samarinda telah menerima 2.310 perkara.

Umumnya orang tua yang bercerai lebih siap menghadapi perceraian di bandingkan dengan anak-anak. Berapapun usia anak-anak ketika orang tua bercerai, mereka akan menjadi tertekan, jika anak-anak itu dewasa, penderitaan mereka akan lebih sedikit berbeda dengan anak yang memasuki remaja mereka akan sulit menerima keadaan yang sesungguhnya bahwa keluarganya telah bercerai. Perceraian merupakan guncangan bagi remaja sebab pikirannya akan terkuras pada masalah perceraian orang tuanya sehingga akan mengganggu apa yang seharusnya dia perhatikan sesuai dengan usianya yaitu berkaitan dengan pembentukan identitas yang sehat, hal ini mempengaruhi remaja korban perceraian dengan dirinya sendiri yaitu penerimaan dirinya.

Pengertian penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik dan akan mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki (Chaplin, 2006).

Remaja tidak percaya bahwa ayah dan ibunya telah bercerai ketidakpercayaan tersebut diiringi dengan sikap marah dan biasanya remaja tersebut marah dengan dirinya sendiri atau dengan orang

tuanya yang berpisah dengan adanya permasalahan itu pikiran mereka akan menjadi tidak terarah, sehingga sulit menerima kenyataan hidup dan pada akhirnya akan menimbulkan masalah stres pada diri anak remaja tersebut karena belum dapat menerima kejadian yang menimpa dirinya.

Dalam hal ini Folkman dan Lazarus (1984) mengungkapkan stres adalah suatu disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal yang menimpa dirinya. Pada saat individu di hadapkan pada kondisi stres karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan *stress* yang dialaminya tersebut, dan hal itu juga yang dilakukan oleh remaja yang mengalami perceraian orang tuanya. Seperti diungkapkan oleh Radley (1994) istilah *coping* stres dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres (dalam Folkman dan Lazarus, 1984). Salah satu cara yang membantu proses penerimaan diri dan meningkatkan penerimaan diri adalah melakukan strategi *coping*.

Folkman dan Moskowitz (dalam Santrock, 2007) mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres Folkman dan Lazarus (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu *problem focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut dan *emotion focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada emosi terhadap stres yang dialaminya.

Remaja yang tidak tahu bagaimana menggunakan dan memilih strategi apa yang baik untuk digunakan dalam kasus perceraian orang tua, biasanya remaja tersebut menyuarakan perasaannya dengan kenakalan remaja dan masalah internal seperti, kecemasan dan depresi. Bahkan yang paling mengkhawatirkan adapun kenakalan remaja lainnya yang mengakibatkan kurangnya memiliki tanggung jawab sosial, putus sekolah, aktif secara seksual di usia dini dan menggunakan obat-obatan terlarang. Ini dikarenakan remaja tersebut tidak dapat menerima keadaan yang sesungguhnya bahwa keluarganya telah bercerai yang mana ayah maupun ibunya sudah tidak bersatu lagi dan tidak tahu memilih strategi *coping* yang tepat untuknya (Bird, Stith & Schladale, 1991). Dengan adanya strategi *coping* yang akan di pilih oleh remaja dan strategi yang di pilih remaja tersebut tepat untuk menyelesaikan masalah yang di hadapi remaja dalam kasus perceraian orang tua maka akan meningkatkan penerimaan diri remaja tersebut dengan adanya penerimaan diri, remaja tersebut dapat

menerima segala keadaan atau perubahan yang terjadi dalam keluarganya, remaja tersebut bukan hanya pasrah dan berdiam diri dengan keadaan, melainkan ia berusaha untuk menerima keadaan yang berubah dalam keluarganya agar remaja tersebut merasa nyaman dengan kehidupan yang di jalannya sekarang.

TINJAUAN PUSTAKA

Penerimaan Diri

Pannes (Hurlock, 2004) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah tingkat individu memperhatikan karakteristik kepribadiannya, ia merasa mampu dan mau hidup sebagaimana mestinya. Bila individu tersebut mampu memahami perilakunya maka ia akan menyukai dirinya dan merasa orang lain juga akan menyukainya dengan kualitas yang ada pada dirinya, akan tetapi bila individu tersebut tidak mampu memahami dirinya maka dia akan menolak atau memperbaiki hubungannya dengan orang lain. Littauer (1996) juga mengatakan bahwa pemahaman terhadap keberadaan diri dapat dilakukan dengan memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri saja tetapi perlu juga untuk memahami kekuatan dan kelemahan orang lain. Dengan demikian, masing-masing orang akan mampu menerima keadaan dirinya secara utuh dan sempurna sebagaimana adanya.

Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Philips dan Barger (dalam Robinson dan Shaver, 1974) juga berpendapat bahwa penerimaan diri dapat terbentuk dengan mengemukakan beberapa aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

- a. Adanya keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan.
Seseorang yang yakin akan kemampuannya memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan, kesulitan-kesulitan yang ada pasti akan dapat diatasi dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan-tantangan kehidupan serta berpikir positif.
- b. Adanya anggapan berharga terhadap diri sendiri sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain. Seseorang yang menerima diri memiliki kepercayaan serta rasa aman dalam dirinya, sadar dan memaklumi bahwa setiap orang adalah unik sehingga sangatlah mungkin seseorang berbeda pandangan dengan dirinya sehingga dapat bergaul dengan setiap orang tanpa rasa curiga dan bebas serta menerima orang lain dengan sikap yang tulus.
- c. Tidak ada anggapan aneh atau abnormal terhadap diri sendiri dan tidak ada harapan untuk ditolak orang lain.

Berada dalam situasi pergaulan yang berbeda tidak membuat seseorang merasa takut atau sungkan dalam bergaul. Sebaliknya seseorang yang memiliki penerimaan diri akan bergaul dengan wajar, berani memberi teguran dengan rendah hati bila ada kesalahan dan memuji bila melihat sesuatu yang perlu dipuji.

- d. Tidak ada rasa malu atau tidak memperhatikan diri sendiri.
Penerimaan diri akan membuat seseorang mempunyai keyakinan terhadap setiap perilaku dan perbuatannya, tidak merasa canggung dalam pergaulannya, bebas menyampaikan pendapat-pendapat yang dipikirkannya dan tidak takut pendaatnya salah. Adanya kesalahan justru membuat seseorang dapat belajar menjadi lebih maju dalam pengetahuan.
- e. Ada keberanian memikul tanggung jawab atas perilaku sendiri.
Penerimaan diri akan membuat seseorang akan menguasai pikiran, perkataan dan perbuatan sebaik mungkin dan berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- f. Adanya objektivitas dalam menerima pujian atau celaan.
Seseorang dengan penerimaan diri yang baik tidak akan merasa malu dengan kritikan dan mudah marah, sebaliknya membuat evaluasi terhadap dirinya sendiri tentang sikap yang harus dimiliki terhadap kritikan atau celaan.
- g. Tidak ada penyalahan atas keterbatasan yang ada ataupun peningkatan kelebihan.
Seseorang yang menerima diri sadar akan keterbatasan tanpa menjadi rendah diri, sebaliknya berusaha aktif dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya secara maksimal

Coping

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), bahwa *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber data yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi yang penuh tekanan).

Folkman dan Moskowitz (dalam Santrock, 2007) mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres.

Bentuk Coping

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) secara umum *coping* sendiri mempunyai dua macam fungsi, yaitu:

a. *Problem Focused Coping*

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh para dewasa.

b. *Emotion Focused Coping*

Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Nevid, Ratus & Greene, 2005) mengelompokkan perilaku *coping* menjadi dua, yaitu:

a. Beberapa hal yang menunjukkan strategi *coping* tipe *problem focused coping* ini antara lain sebagai berikut:

- 1) *Instrumental Action* (tindakan secara langsung)
- 2) *Cautiousness* (kehati-hatian)
- 3) *Negotiation* (Negosiasi)

b. Strategi *coping* tipe *emotion focused* ini antara lain sebagai berikut:

- 1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)
- 2) *Minimization* (meringankan beban masalah)
- 3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)
- 4) *Seeking Meaning* (mencari arti).

Remaja

Al-Mighwar (2006) istilah *adolesence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa primitif demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa dan mampu mengadakan reproduksi.

Perceraian

Menurut Dariyo (2007) perceraian merupakan titik puncak dari pengumpulan berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya dan jalan terakhir yang harus ditempuh

ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 16-18 tahun dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa observasi dan wawancara. Alat pengukuran atau instrumen yang digunakan ada dua macam yaitu pedoman observasi dan pedoman wawancara. Teknik analisa data yang digunakan yaitu teknik analisa model interaktif menurut Miles dan Huberman (1994) terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Secara garis besar keseluruhan subjek remaja pada penelitian ini mengalami dampak dari perceraian orang tuanya, yaitu dampak pada kondisi psikologis dan perilaku para subjek remaja pada penelitian ini dan akhirnya hal tersebut mempengaruhi proses penerimaan diri dari keempat subjek remaja kemudian subjek remaja pada penelitian ini berusaha mengatasi masalah penerimaan diri mereka akibat perceraian orang tua dengan melakukan strategi coping. Seluruh subjek remaja dalam penelitian ini lebih cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada emosi, hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan keempat subjek remaja pada penelitian ini, bahwa subjek yang mengalami perceraian orang tua pada masa remaja cenderung menggunakan *emotion focused coping*, yaitu *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meanin*.

Berdasarkan hasil wawancara dan pernyataan masing-masing subjek, bahwa subjek menggunakan strategi *emotion focused coping* yang ditunjukkan dengan beberapa sikap seperti, subjek menggunakan cara menyangkal atau bertingkah seakan-akan tidak adanya permasalahan dalam diri dengan menyangkal bahwa tidak ada masalah seperti tidak adanya keinginan untuk mencampuri urusan perceraian (*escapism*), lebih banyak tidak ingin memikirkan permasalahan orangtuanya, merasa bentuk pengalihan perhatian seperti menghindari adalah cara terbaik dan bentuk pengalihan perhatian itu seperti, menghindari berada di rumah karena merasa tidak nyaman, mengisi waktu dengan bersenang-senang bersama teman, bermain di luar rumah bersama teman dengan bermain game online, jalan ketempat tujuan yang ingin dikunjungi, *shopping*, *hangout* dan mengisi waktu dengan *hobby* yang disukai

tujuannya agar dapat melupakan hal yang membuatnya stres seperti masalah perceraian orang tuanya (*minimization*). Subjek juga merasa ada sisi positif dari perceraian orangtua subjek yaitu adanya kepasrahan dan keyakinan nasib yang diberikan Tuhan YME dan mengambil hikmah juga nilai positif dari masalah yang telah terjadi orangtuanya (*coping seeking meaning*).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan bentuk *coping* menurut Primadi dan Lasmono (2003) salah satunya adalah perkembangan usia sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan. Pada masa remaja ini ada beberapa perubahan yang bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi. Pola emosi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanak-kanak. Remaja umumnya memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan (Hurlock, 1999). Oleh karena itu dalam kasus perceraian orang tua remaja lebih banyak menggunakan emosi untuk dapat meringankan bebannya yaitu dengan cara lari dari masalah oleh karena itu sebagian besar remaja memilih *emotion focused coping* karena bagi remaja masalah perceraian orang tua adalah salah satu masalah dimana remaja tersebut tidak dapat merubah kondisi yang ada dan tidak dapat melakukan tindakan apapun untuk menyelesaikannya dengan orang terkait yaitu orang tua.

Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 (Smet, 1994) menyatakan bahwa *emotion focused coping* adalah tindakan atau pemberian reaksi dengan cara mengontrol hubungan antara penyesuaian tekanan dengan emosi sebagai usaha untuk mempertahankan keseimbangan perasaan. Pendapat ini didukung oleh Taylor, Peplau dan Sears (2009) yang mengemukakan bahwa *emotion focused coping* adalah usaha yang hanya sekedar meredakan ketegangan sebagai akibat dari situasi yang penuh tekanan.

Pemilihan *emotion focused coping* lebih cenderung digunakan pada subjek remaja korban perceraian orang tua dibanding *problem focused coping*, karena strategi *problem focused coping* jarang sekali digunakan oleh para remaja dalam menyelesaikan masalah metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh para orang dewasa Lazarus dan Folkman (Smet, 1994). Sedangkan pada masa remaja perkembangan emosi remaja ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak. Pada masa ini *mood* atau suasana hati bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Mihalyi dan Reed Larson (dalam Sarwono, 2011) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya empat puluh lima menit untuk berubah dari *mood* senang

luar biasa ke *mood* sedih luar biasa, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama oleh karena itu sebagian besar remaja menggunakan emosinya dalam menyelesaikan masalah dan lebih cenderung melakukan strategi *emotion focused coping*. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1998) mengemukakan bahwa seseorang cenderung menggunakan pendekatan *emotion focused coping* ketika mereka percaya bahwa mereka tidak dapat melakukan apapun untuk mengubah kondisi stressful. Artinya keempat subjek ini percaya bahwa dengan segala keterbatasan yang ada, mereka dapat mengusahakan sesuatu untuk lari dari situasi *stressful* tersebut namun mereka tetap menjalani kehidupan yang ada dengan menghadapinya.

Problem focused coping itu sendiri adalah *coping* yang berfokus pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah dan strategi ini terbagi menjadi tiga jenis *coping* yaitu tindakan secara langsung yang dilakukan seseorang untuk melakukan usaha penyelesaian masalah (*instrumental action*), kehati-hatian dalam mengavaluasi beberapa alternatif masalah (*Cautiousness*) dan negosiasi (*negotiation*) pada orang terkait guna menyelesaikan suatu masalah. Dari ketiga jenis *problem focused coping* strategi ini tidak diterapkan oleh para remaja. Dari hasil penelitian dan wawancara reaksi remaja ketika mengetahui orangtuanya akan bercerai mereka tidak memiliki strategi khusus ataupun usaha dan langkah-langkah yang dilakukan untuk menyelesaikan suatu masalah tetapi para subjek remaja mengekspresikannya dengan cara menangis, berdiam, menghindar dan adapula yang pasrah pada keadaan tidak ada tindakan atau usaha apapun yang dilakukan oleh para subjek. Subjek remaja juga tidak pernah melakukan negoisasi pada orang tuanya agar tidak bercerai, tidak ada negoisasi antara keduanya mereka hanya mengalihkan masalah yang dihadapinya dengan mengisi kegiatan yang membuat mereka senang dan menolak untuk memikirkan masalah yang membuat mereka stress. Oleh karena itu disimpulkan bahwa dalam penelitian ini remaja korban perceraian orang tua lebih cenderung menggunakan startegi *emotion focused coping*.

Perilaku *coping* yang lakukan subjek penelitian adalah bertujuan untuk mengurangi kondisi stress dan perasaan tertekan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain, tidak ada perasaan takut, malu atau minder dalam bergaul dan dapat menerima kenyataan yang terjadi sehingga dapat membentuk proses penerimaan diri, dari semua tindakan yang dilakukan seluruh subjek remaja dalam penelitian ini adalah proses terjadinya stimulus dari diri dimana perceraian orang tua sebagai sebab, penerimaan diri sebagai

akibat, dan strategi *coping* menjadi dasar tindakan yang subjek penelitian lakukan untuk keluar dari masalah yang sedang ia hadapi, bawasannya perbedaan perilaku *coping* itu tergantung bagaimana masing subjek remaja mengelola emosinya.

Melihat dari hasil wawancara pada seluruh subjek remaja korban perceraian orang tua dalam penelitian ini tidak seluruh subjek memiliki penerimaan pada dirinya walau keempat subjek sama-sama telah memilih dan melakukan *coping* yang berfokus pada emosi, ada subjek yang dapat menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah bercerai dan menerima segala apa yang telah terjadi pada dirinya dan keluarganya tanpa ada rasa malu atau sungkan menghadapi semua yang telah terjadi, subjek remaja ini lebih sering menggunakan *emotion focused coping* yang berfokus pada bentuk *coping seeking meaning* sehingga subjek remaja ini dapat menerima perceraian orang tuanya dengan mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi dan menyerahkan segala keadaan kepada Tuhan YME, ada subjek remaja yang menerima perceraian orang tuanya, menerima keadaannya, mampu menjalani hidupnya secara normal kembali tetapi terkadang masih memiliki perasaan berbeda dari remaja lain jika melihat remaja lain bersama kedua orang tuanya tetapi hal itu tidak menjadikan subjek memiliki perasaan malu atas kondisi keluarganya dalam hal ini subjek lebih sering melakukan *emotion focused coping* yang berfokus pada bentuk *coping seeking meaning* karena dalam kasus ini ibu subjek mengalami kekerasan dalam rumah tangga, hal itulah yang membuat subjek lebih berfokus menggunakan *coping seeking meaning* karena subjek menganggap ini semua adalah jalan terbaik yang dipilih oleh orang tuanya dan mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi di keluarganya, dan ada pula remaja yang hingga saat ini masih belum dapat memiliki penerimaan diri pada dirinya karena remaja tersebut masih memiliki perasaan kecewa, menyalahkan orang tuanya, malu pada keadaannya dan menutup dirinya dalam pergaulan karena *emotion focused coping* yang sering digunakan subjek lebih berfokus pada *coping minimization* sehingga apa yang dilakukan subjek hanya untuk mengatasi stres dan rasa kecewanya kepada orang tuanya dengan meniadakan fakta-fakta yang ada di hidupnya dan hanya ingin menghindar dari masalah yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Keempat subjek REG, PD, DES, dan MAT, disimpulkan bahwa setelah orang tuanya bercerai hal itu berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku keempat subjek penelitian sehingga mempengaruhi penerimaan diri para subjek remaja, hingga keempat subjek melakukan *coping* yang lebih memfokuskan pada emosi (*emotion focused coping*) yang cenderung pada bentuk *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meaning* untuk meringankan beban masalah dan stres yang dialaminya keempat subjek.
2. Subjek pertama REG disimpulkan, bahwa setelah orang tuanya bercerai hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku subjek sehingga membawa dampak pula pada proses penerimaan diri subjek. Hal yang dialami subjek, yaitu subjek merasa sedih, merasa tidak percaya diri, memiliki perasaan malu jika semua teman-teman tahu keadaan keluarganya, merasa berbeda dari remaja lain, menutup diri dari pergaulan, menyalahkan keadaan dan menyalahkan orang tuanya, sehingga subjek melakukan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang lebih cenderung pada bentuk *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meaning* untuk dapat meminimalisir kondisi stresnya tetapi subjek lebih cenderung menggunakan *coping minimization* karena *coping* yang dilakukan subjek ini hanya ingin meringankan beban masalahnya dengan tidak ingin memikirkan masalah perceraian orang tuanya oleh karena itu subjek masih belum dapat menerima perceraian orang tuanya hingga saat ini.
3. Subjek kedua PD disimpulkan, setelah orang tuanya bercerai hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis subjek dan membawa dampak juga pada penerimaan dirinya. Hal yang dialami subjek, yaitu subjek merasa tidak percaya diri, merasa berbeda dari teman-temannya, sering merasa sedih jika mengingat kebersamaan orang tuanya dulu, merasa benci pada ayahnya, sering merasa kesepian dan ketakutan memiliki ayah tiri, sehingga subjek melakukan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang cenderung pada bentuk *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meaning*, untuk dapat mengatasi stres dan masalah penerimaan dirinya, tetapi subjek lebih sering menggunakan *coping seeking meaning* dan adanya dukungan dari teman terdekat sehingga subjek subjek mulai dapat menjalani hidupnya dengan percaya diri tanpa beban dan rasa malu untuk bergaul, walaupun terkadang subjek PD masih memiliki perasaan berbeda dari teman-teman yang memiliki orang tua lengkap tuanya tetapi hal itu

tidak menjadikan subjek tersebut memiliki perasaan malu atas perceraian orang tuanya.

4. Subjek ketiga DES disimpulkan, subjek DES mengalami dampak pada kondisi psikologis karena perceraian orang tuanya dan akhirnya membawa dampak pula pada proses penerimaan dirinya. Hal yang dialami subjek, yaitu subjek merasa benci pada ayahnya, merasa stres, sedih, terkadang memiliki perasaan iri pada temanya yang memiliki keluarga harmonis, merasa *bad mood* jika berada dirumah, sehingga subjek melakukan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang cenderung pada bentuk *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meaning*, tetapi pada subjek DES lebih sering menggunakan *coping seeking meaning* sehingga membantu subjek DES dapat menerima kenyataan bahwa orang tuanya bercerai, mampu menjalani kehidupan dan masa remajanya tanpa ada perasaan berbeda dari remaja lainnya, tanpa ada perasaan malu atau menjadi pribadi yang tertutup.
5. Subjek keempat MAT disimpulkan, bahwa setelah orang tuanyanya bercerai hal tersebut sangat membawa dampak pada kondisi psikologis dan perilaku subjek sehingga hal itu berdampak pula pada proses penerimaan dirinya, yakni subjek merasa stres, tidak memiliki semangat untuk bersekolah, selalu membolos, merasa malu dan takut jika teman-teman dan guru tahu keadaan keluarganya, merasa minder, merasa berbeda, menyendiri jika berada disekolah, mengasingkan diri hingga akhirnya berhenti sekolah, tidak menerima kenyataan bahwa orang tuanya bercerai, mulai merokok untuk menghilangkan stress, hingga subjek melakukan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang cenderung pada bentuk *coping escapism*, *minimization* dan *coping seeking meaning*, tetapi subjek lebih sering menggunakan *coping minimization* tetapi subjek melakukan *coping* ini hanya untuk mengatasi stres dan rasa kecewanya kepada orang tuanya dengan tujuan meniadakan fakta-fakta yang ada di hidupnya, lari dari masalah dan subjek hanya ingin membuat perasaan stres dan tertekannya menjadi berkurang dengan melakukan suatu aktivitas yang mengubah sumber stres dan situasi yang tidak menyenangkan oleh karena itu hingga saat ini subjek MAT belum dapat memiliki penerimaan diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti khususnya kepada keluarga yang mengalami perceraian baik itu untuk

sang anak ataupun untuk orang tua dan umumnya kepada masyarakat:

1. Bagi subjek diharapkan agar mampu mengatasi masalah yang dialami, berusaha untuk menerima kenyataan yang terjadi, dan jangan mudah menyerah yang akhirnya akan menghambat aktivitas sehari-hari. Hindari hal-hal yang bersifat negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan menambah beban pikiran orang tua.
2. Bagi orang tua diharapkan agar tetap menjaga komunikasi dengan anak-anaknya, tetap meluangkan waktu untuk berkumpul, dan berikan perhatian serta kasih sayang agar perilaku anak tetap terjaga dari hal-hal yang sifatnya dapat merugikan anak.
3. Bagi masyarakat juga janganlah memandang negatif tentang perceraian untuk diperbincangkan dan karena hal tersebut dapat membawa dampak psikologis terhadap anak-anak dan keluarga yang mengalami perceraian tersebut.
4. Peran pendidik secara formal dalam kehidupan anak khususnya remaja sangatlah penting karena pada masa remaja adalah proses pencarian jati diri dengan kondisi emosi yang masih labil. Sehingga pendidik maupun pengasuh diharapkan dapat memberikan gambaran dan pengarahan serta dukungan yang membangkitkan semangat hidup dari para remaja yang orang tuanya bercerai.
5. Bagi peneliti yang berminat dengan penelitian tentang remaja korban perceraian orang tua masih banyak aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini. Kepekaan peneliti terhadap proses penerimaan diri sangat diperlukan sehingga data-data kualitatif harus diperbanyak dan diperdalam. Selain itu karakteristik remaja yang orang tuanya bercerai sangat kompleks, sehingga untuk suatu generalisasi memerlukan jumlah sampel yang cukup banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja: petunjuk bagi guru dan orang tua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Bird, G. W., Stith, S. M., & Schludale, J. (1991). Psychological resources, coping strategies, and negotiation styles as discriminators of violence in dating relationships. *Family Relations*, 45-50.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan, Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT. Refina Aditama.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Developmental Psychology: Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Littauer, F. (1996). *Personality Plus*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: UI Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Primadi, A., & Lasmono, H. (2003). Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal Anima*, 18 (4), 326-360.
- Radley, A. (1994). *Making sense of illness. The social Psychology of health and disease*. London: Sage Publication.
- Robinson, J. P., & Shaver, P. R. (1974). *Measure of Social Psychological Attitudes*. Michigan: Institute for Social Research.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jilid 2 Edisi Kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology-Biopsychosocial Interaction* (Third edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, W. S. (2011). *Psikologi Remaja* (Edisi Revisi Cetakan 14). Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.