

MENGUATKAN DIRI DALAM KETERPISAHAN: Konsep Penerimaan Diri Remaja dari Broken Home

Muhammad Hiqqal

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
muhammadhiqqal2824@gmail.com

Abstrak

Keharmonisan dalam rumah tangga akan berdampak kepada pertumbuhan perkembangan seorang anak. Anak yang hidup dari kalangan keluarga yang harmonis mampu tumbuh dan berkembang dengan baik, namun anak yang hidup dari kalangan keluarga yang tidak harmonis akan berdampak kepada perilaku kehidupannya. Perilaku yang ditimbulkan oleh anak yang hidup dari kalangan keluarga yang broken home ialah perilaku yang dapat berakibat buruk bagi kehidupan sosialnya. Pada dasarnya tidak semua remaja yang hidup dari kalangan keluarga yang broken home akan menimbulkan perilaku yang buruk tetapi ada juga yang melampiaskan ke hal-hal yang baik tergantung dari bagaimana penerimaan yang dilakukan oleh remaja tersebut. Oleh karena itu, tujuan penulisan ini adalah untuk membuktikan bahwa remaja yang hidup dari kalangan keluarga yang broken home tidak selalu melakukan tindakan-tindakan yang buruk tetapi ada juga yang melakukan hal-hal baik tergantung dari bagaimana penerimaan diri terhadap situasi yang sedang dialami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan populasi remaja yang mengalami broken home dan mengambil 3 sampel untuk dijadikan responden dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara sedangkan analisis data dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan penerimaan diri yang baik akan membuat remaja yang mengalami broken home akan lebih

berpikir positif serta mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga terhindar dari perilaku-perilaku yang menyimpang. Berdasarkan temuan-temuan yang ada dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak semua remaja yang mengalami broken home akan melakukan perilaku-perilaku yang menyimpang, namun ada juga yang mengarah kepada hal-hal baik.

Kata kunci: Remaja, Broken Home, Penerimaan Diri

Abstract

Harmony in the household will have an impact on the growth and development of a child. Children who live in harmonious families are able to grow and develop well, but children who live in disharmonious families will have an impact on their behavior in life. The behavior caused by children who live in broken homes is behavior that can have a bad impact on their social life. Basically, not all teenagers who live in broken homes will develop bad behavior, but there are also those who take it out on good things depending on how accepted the teenager is. Therefore, the purpose of this writing is to prove that teenagers who live from broken homes do not always carry out bad actions but there are also those who do good things depending on how self-accepting they are about the situation they are experiencing. The method used in this research is descriptive qualitative with a population of teenagers who experienced broken homes and took 3 samples to be used as respondents in this research. The data collection techniques used in this research are observation and interviews, while data analysis in this research includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this research reveal that good self-acceptance will make teenagers who experience broken homes think more positively and develop their potential so as to avoid deviant behavior. Based on the existing findings, it can be concluded that not all teenagers who experience broken homes will carry out deviant behavior, but there are also those who lead to good things.

Keywords: Teen, Broken Home, Self Acceptance

A. Pendahuluan

Kenakalan remaja mungkin berakar pada keluarga yang sumbang, atau perpecahan rumah tangga, menurut Afifah & Imam Mashuri (2021). Di satu sisi, pernyataan ini dapat dimengerti mengingat banyak dampak dari rumah tangga yang hancur dapat mendorong anak-anak untuk melakukan perilaku menyimpang¹.

1 Afifah & Imam Mashuri, "Urgensi Pendidikan Agama Islam Di Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah (Ma) Kanjeng Sepuh Gresik", *INCARE: International Journal Of Educational Resources.*, No. 5, (Februari 2021): 423

Namun, tidak semua remaja yang mengalami *broken home* melakukan tindakan menyimpang.

Remaja yang tumbuh dalam keadaan *broken home* pada dasarnya akan menanggung akibat dalam kehidupan mereka. Salah satu dampak yang dapat dilihat dan dialami sendiri oleh remaja adalah terganggunya proses tumbuh kembang remaja. Selain itu, rumah tangga yang berantakan dapat mempengaruhi pandangan anak, dan sikap tersebut sering kali mengarah pada perilaku negatif seperti melakukan hubungan seks sebelum menikah, menggunakan narkoba secara ilegal, dan perilaku serupa lainnya².

Ternyata remaja yang berasal dari rumah tangga yang berantakan juga merasakan dampak baik selain dampak negatifnya. Sekalipun orang tuanya tidak lagi bersama, remaja memiliki keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuan hidup mereka. Dalam berbagai situasi, remaja akan mengutamakan penguatan hubungan dengan Tuhan dan memperdalam pemahaman konsep-konsep agama guna meningkatkan kualitas agamanya³.

Agar remaja mampu meregulasi pemikiran-pemikiran menyimpang, sikap remaja terhadap situasi dan kondisi yang dihadapinya tentu sangat ditentukan oleh pemahamannya terhadap prinsip-prinsip agama yang diajarkan.

Remaja tidak hanya akan memahami agama dengan lebih baik, tetapi mereka juga akan menjadi individu yang lebih baik secara keseluruhan. Penerimaan diri positif remaja menjadi alasan dibalik lonjakan kualitas diri positif tersebut. Hal ini disebabkan karena anak yang menerima diri sendiri akan mengevaluasi dirinya secara realistis dan sangat bersyukur atas pengalamannya. Remaja yang mengalami penerimaan positif juga akan merasa percaya diri dalam tindakannya dan tidak akan membiarkan pendapat orang lain mempengaruhi dirinya⁴.

2 Saripuddin, M, *Hubungan kenakalan remaja dengan fungsi sosial keluarga* (Jakarta: EGC, 2009)

3 M Nisfiannoor and Eka Yulianti, "Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja," *Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2005): 1–18.

4 Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri.

Dalam kerangka penelitian ini, konsep penerimaan diri menjadi fokus utama karena hal ini merupakan penanda penting bagi setiap permasalahan yang dihadapi, terutama di kalangan generasi muda yang berasal dari rumah tangga disfungsi. Oleh karena itu, tujuan penulis menulis artikel ini adalah untuk menunjukkan bahwa remaja dari keluarga disfungsi dapat tumbuh dan mencapai potensi maksimalnya tanpa melakukan perilaku menyimpang dengan membahas gagasan penerimaan diri.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang dijelaskan secara rinci berdasarkan uraian kata-kata dari responden, kemudian data yang diperoleh dari responden tersebut dianalisis dan dikaji secara sistematis untuk menghasilkan kesimpulan sebagai alternatif pemecah masalah yang dihadapi. Peneliti menggunakan pendekatan tersebut dengan mendeskripsikan dan menganalisis implementasi penerimaan diri remaja korban *broken home*.

Subjek penelitian pada umumnya adalah manusia atau sekelompok individu, yang dimaksud tersebut adalah informan yaitu seseorang atau sekelompok individu yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang berlangsung. Pemilihan informan diambil dengan teknik *puspositive sampling*, yaitu informan akan dipilih terlebih dahulu berdasarkan kesesuaian ciri yang dimiliki informan tersebut dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Adapun pertimbangan dalam menentukan informan yaitu:

- 1) Bersedia untuk diwawancara dan memberikan informasi secara terbuka
- 2) Berdomisili di Pontianak, Kalimantan Barat
- 3) Remaja berusia 16-18 tahun
- 4) Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* dengan jumlah 10 remaja. Kemudian penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* maka responden yang diambil sebanyak 3 responden

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan:

- 1) Tahap persiapan meliputi: mencari responden yang sesuai dengan kriteria
- 2) Tahap penelitian meliputi: observasi dan wawancara
- 3) Tahap penyelesaian meliputi : analisis data yang telah diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yaitu sumber data dari hasil informasi tertentu mengenai suatu data dari seseorang informan. Sumber data primer dalam penelitian diperoleh melalui wawancara dengan remaja yang berasal dari keluarga *broken home*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi secara langsung dengan informan, serta dokumentasi untuk melengkapi sekaligus menambah keakuratan dan kebenaran data atau informasi yang didapatkan. Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model *miles dan huberman* yang mencakup 3 langkah, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

B. Pembahasan

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penulis menemukan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu kunci agar remaja mampu untuk mengembangkan potensi demi tercapainya keinginan menata masa depan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang penulis lakukan kepada salah satu responden yang mengalami *broken home*.

“Orang tua saya telah berpisah selama 5 tahun. Tentunya bukan hal yang mudah harus saya lalui. Banyak pikiran yang menghantui saya dari omongan-omongan teman maupun omongan-omongan dari lingkungan-lingkungan tempat tinggal saya. Tapi bukan berarti saya harus menyalahkan keadaan secara terus menerus dan bukan berarti ketika saya hidup di lingkungan keluarga yang berantakan saya tidak bisa menggapai cita-cita saya kan.”

Remaja yang mampu menerima diri sendiri akan lebih mudah

menghadapi tantangan hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan⁵.

Remaja dengan penerimaan diri yang sehat akan mengakui bahwa segala sesuatu dalam hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana. Mereka terkadang akan menghadapi kejadian yang tidak diinginkan seperti penolakan, kegagalan, atau kehilangan. Namun mereka tidak membiarkan hal-hal ini mendorong mereka untuk bertindak negatif atau putus asa⁶.

Harlock berpendapat bahwa kemampuan setiap orang untuk menerima aspek positif dan negatif dari kehidupan mereka bergantung pada kemampuan mereka untuk menerima penerimaan. Sikap positif, pengakuan atau penilaian terhadap nilai-nilai seseorang, dan pengakuan atas tindakan seseorang merupakan ciri-ciri penerimaan. Salah satu kualitas seseorang dengan kepribadian yang sehat adalah penerimaan. Penerimaan datang dalam berbagai bentuk, seperti mengakui kenyataan, mengambil tanggung jawab, merangkul masyarakat, dan membiarkan diri mengendalikan emosinya⁷.

Seseorang yang menerima dirinya juga menghargai dirinya sendiri, menjalani kehidupan yang puas dengan kondisinya, mampu mengenali keinginan, harapan, ketakutan, dan antagonisme dalam dirinya, serta mampu mengenali dirinya dalam arti bebas menerima keadaan emosional⁸.

Penerimaan diri yang tidak realistis berarti melebih-lebihkan diri sendiri, mengabaikan kelemahan diri sendiri, atau berusaha untuk mengingkari atau menghindari apa yang salah pada diri sendiri, sedangkan perspektif realistis terhadap penerimaan diri

5 Ross, Elizabeth Kubler, *On Death and Dying (Kematian sebagai Bagian Kehidupan)*. Alih Bahasa: Wanti Anugrahani. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018)

6 Chaidir, N. F. (2018). *Proses Penerimaan Diri Remaja Akibat Perceraian Orang Tua*.

7 Zahro, F. M. (2015). *Studi kasus penerimaan diri remaja yang memiliki keluarga tiri di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

8 Putri, S. E. (2022). *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu* (Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu).

menunjukkan pandangan objektif terhadap kelebihan dan kelemahan diri sendiri⁹.

Penerimaan diri erat kaitannya dengan konsep diri yang positif. Sebab, konsep diri yang positif memungkinkan orang menerima dan memahami fakta yang sangat berbeda dengan keadaan dirinya. Orang yang mampu menerima dirinya mampu benar-benar mengevaluasi potensi yang dimilikinya, dan menggunakannya sebagai harga diri, percaya pada kualitas dirinya tanpa membiarkan orang lain mengendalikannya, dan percaya pada dirinya sendiri. Dapat dikombinasikan dengan penilaian realistis. Keterbatasan diri dikaitkan dengan kualitas diri sendiri, tanpa mengkritik diri sendiri.

Pernyataan tersebut senada dengan pernyataan yang diutarakan oleh informan dalam sesi wawancara yang penulis lakukan:

“Seperti anak-anak pada umumnya yang mengalami depresi, kacau hingga akhirnya mereka melakukan perilaku menyimpang saat melihat ibu dan ayah saya berpisah saya juga sempat untuk melakukan hal yang sama, namun saya alihkan pikiran-pikiran untuk melakukan hal-hal yang menyimpang tersebut dengan mencari hal-hal yang positif yang sesuai dengan kelebihan yang saya punya serta menerima apa yang sudah terjadi kepada keluarga saya sehingga saya tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang terlarang”

Penerimaan diri memegang peranan penting dalam kehidupan bermasyarakat, karena individu memahami bahwa Tuhan menciptakan manusia dengan sifat yang sama dan semua mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan hubungan baik dengan masyarakat, sehingga dapat membangun hubungan yang kuat¹⁰. Hal tersebut juga disampaikan oleh informan kepada penulis.

9 Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama* (Jakarta: Refika Aditama: 2007). 205

10 RAHMAH RAHMAH, “Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra,” *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 18, no. 2 (2020): 1–16, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v18i2.3380>.

“Pada awalnya masyarakat dilingkungan tempat tinggal saya memberikan respon yang tidak enak kepada saya karena saya berasal dari keluarga yang berantahkan. Namun saya tidak memperdulikan itu, saya tetap mengupgrade diri saya sesuai dengan kelebihan yang saya punya. Hingga akhirnya dengan mengupgrade sesuai dengan kelebihan yang saya punya lama kelamaan masyarakat mulai menerima saya dengan penerimaan yang positif. Sampai sekarang akhirnya hubungan saya dengan masyarakat tempat tinggal saya menjadi baik.

2. Penerimaan Diri Dalam Islam

Penerimaan diri dalam Islam adalah bagian dari qana’a. Makna Qana’a artinya senang dan puas atas pembagian kebahagiaan yang diberikan oleh Allah Ta’ala. Orang yang memiliki sifat qana’a merupakan salah satu bentuk dari keutuhan iman. Karena qana’a berarti menandakan kegembiraan seseorang terhadap segala ketetapan dan takdir Allah¹¹. Rasulullah bersabda:

“Akan merasakan kelezatan/kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Swt. sebagai Rabb-nya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw. Sebagai Rasulnya” (HR. Muslim).

Makna hadits ini adalah seseorang merasa puas terhadap perintah, larangan, peraturan, keputusan dan segala sesuatu yang dikehendaknya¹². Penerimaan diri juga erat kaitannya dengan rasa syukur dan kejujuran. Secara definisi, penerimaan diri adalah ketika seseorang perlu mengembangkan pikirannya agar siap menerima secara utuh dan jujur segala sesuatu yang ada dalam dirinya, baik kelebihan maupun kekurangannya¹³.

11 Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2016): 139–52, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.

12 Reza Mina Pahlewi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta),” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 2 (2020): 206–2015, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.

13 Kuang, Muk, *Amazing Life* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010). h . 13

Dalam pernyataan yang diberikan informan kepada penulis, informan mengatakan:

“Siapa yang tidak menyesal melihat ayah dan ibu berpisah. Saya merubah mindset pikiran saya sehingga saat ini saya sudah tidak menyesali keputusan ayah dan ibu saya untuk berpisah karena saya berpikir semua itu sudah ditulis oleh Allah jauh sebelum saya lahir di dunia. Tidak hanya itu sampai saat ini saya bersyukur kepada Allah karena meskipun saya terlahir dari keluarga yang tidak utuh namun saya masih bisa tumbuh dan berkembang dengan baik”.

Penerimaan diri dalam Islam merupakan perjalanan spiritual yang meliputi kesadaran akan fitrah, keimanan kepada Allah, rasa syukur dan ampunan. Hal ini membentuk landasan yang kokoh untuk memahami diri sendiri, menjaga keseimbangan dalam hidup, dan memahami apa artinya menjadi hamba Allah.

C. Kesimpulan

Masa remaja merupakan masa untuk tumbuh dan berkembang melalui arahan orang tua. Remaja yang berkembang dalam lingkungan keluarga yang tidak utuh akan berpotensi untuk melakukan perilaku yang menyimpang, namun hal tersebut tidak berlaku bagi remaja yang melakukan konsep penerimaan diri dengan baik.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki penerimaan diri dengan baik ia akan memikirkan masa depannya dengan kelebihan-kelebihan yang ia miliki dan cenderung tidak menyalahkan keadaan yang terjadi. Bahkan remaja yang memiliki konsep penerimaan diri yang baik mereka akan melihat kejadian-kejadian yang di alami sebagai takdir Tuhan sehingga ia menerimanya dengan ikhlas.

D. Referensi

Afifah & Imam Mashuri, “Urgensi Pendidikan Agama Islam Di Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Madrasah Aliyah (Ma) Kanjeng Sepuh Gresik”, *Incare*:

- Baskoro K, A. (2008). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Perceraian Orang Tua Dengan Optimisme Masa Depan Pada Remaja Korban Perceraian* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Chaidir, N. F. (2018). *Proses Penerimaan Diri Remaja Akibat Perceraian Orang Tua*.
- Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama* (Jakarta: Refika Aditama: 2007). 205
- Gamayanti, Witrin. “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, No. 1 (2016): 139–52. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>.
- Nisfiannoor, M, And Eka Yulianti. “Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja.” *Jurnal Psikologi* 3, No. 1 (2005): 1–18.
- Pahlewi, Reza Mina. “Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta).” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, No. 2 (2020): 206–2015. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>.
- Putri, S. E. (2022). *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu* (Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Rahmah, Rahmah. “Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra.” *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 18, No. 2 (2020): 1–16. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v18i2.3380>.
- Ross, Elizabeth Kubler, *On Death And Dying (Kematian Sebagai Bagian Kehidupan)*. Alih Bahasa: Wanti Anugrahani. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018)
- Saripuddin, M, *Hubungan Kenakalan Remaja Dengan Fungsi Sosial Keluarga* (Jakarta: Egc, 2009)
- Zahro, F. M. (2015). *Studi Kasus Penerimaan Diri Remaja Yang Memiliki Keluarga Tiri Di Desa Banjarsari Kabupaten Tulungagung* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).