

Gambaran *Self Esteem* Mahasiswa Psikologi Universitas X yang Mempunyai Orangtua Bercerai

Emmanuella Anastacia Kinkie¹, Untung Subroto²

Universitas Tarumanegara, Indonesia

emmanuella.705210024@stu.untar.ac.id¹, untung@fpsi.untar.ac.id²

Submitted: 18th Nov 2024 | **Edited:** 27th Dec 2024 | **Issued:** 01st Jan 2025

Cited on: Kinkie, E. A., & Subroto, U. (2025). Gambaran Self Esteem Mahasiswa Psikologi Universitas X yang Mempunyai Orangtua Bercerai. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 229-244.

ABSTRACT

Self-esteem is a form of self-recognition in assessing interpersonal relationships. It is also an important aspect for university students in building their confidence. Parental divorce can have an impact on students' self-esteem. This study aims to explore the self-esteem of psychology students at University X whose parents are divorced. The research adopts a qualitative method using interviews and observations, involving six student participants aged 18–24 years who experienced parental divorce within the past 1–5 years. Data were collected through in-depth interviews to uncover participants' experiences, perspectives, and the effects of divorce on their self-esteem. The findings indicate that some participants exhibit high self-esteem, as reflected in their motivation to achieve academic goals and their ability to cope with the emotional effects of divorce. However, some participants were found to have low self-esteem, characterized by a lack of confidence and difficulties in social relationships.

Keywords: Self-Esteem, Psychology Students, Parental Divorce

PENDAHULUAN

Perceraian berarti putusnya perkawinan atau berakhirnya hubungan suami istri. Putusnya perkawinan tergantung dari segi siapa yang berkehendak untuk memutuskan perkawinan. Perceraian adalah bentuk retaknya hubungan pernikahan yang ditandai dengan perpisahan menurut Harjianto & Jannah, 2019 (dalam Dalvi & Hermaleni, 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat sekitar 400.000 perceraian di Indonesia setiap tahunnya. BPS 2024 juga menyoroti angka perceraian di Indonesia selama tiga tahun terakhir. Angka perceraian di Indonesia meningkat pada tahun 2022. Pada tahun 2021, angka perceraian di Indonesia mencapai 447.743. Jumlah tersebut kemudian meningkat menjadi 516.344 pada tahun 2022 dan kembali menurun pada tahun 2023 menjadi 463.654

Banyaknya kasus perceraian yang terjadi ini menjadi angka perceraian tertinggi yang terjadi dalam tiga tahun terakhir. Mayoritas kasus perceraian yang terjadi pada

2022 merupakan cerai gugat, yang berarti gugatan perceraian diajukan oleh pihak istri. Jumlahnya sebanyak 338.358 kasus atau sebanyak 75,21% dari total kasus perceraian yang terjadi. Pada lain sisi, sebanyak 127.986 kasus atau 24,79% perceraian terjadi karena adanya cerai talak. Hal ini berarti permohonan cerai diajukan oleh pihak suami yang kemudian diputuskan oleh pengadilan.

Dari data di atas terlihat jelas bahwa lebih dari setengah kasus perceraian yang terjadi diajukan oleh pihak istri. Adapun faktor penyebab utama perceraian yang terjadi pada tahun 2022 ialah perselisihan dan pertengkaran. Jumlahnya sebanyak 284.169 kasus atau setara dengan 63,41% dari total faktor penyebab kasus perceraian yang semakin tinggi di Indonesia. Kasus perceraian lainnya dilatarbelakangi alasan permasalahan ekonomi, salah satu pihak meninggalkan, poligami, hingga kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Berdasarkan hasil survei Forbes Advisor, berikut ini merupakan daftar penyebab perceraian yang paling banyak terjadi, kurangnya dukungan dari keluarga (43%), perselingkuhan atau hubungan di luar pernikahan (34%), ketidakcocokan (31%), kurangnya kedekatan (31%), terlalu banyak konflik atau pertengkaran (31%), masalah keuangan (24%), kurangnya komitmen (23%). perbedaan dalam pendekatan sebagai orang tua (20%), pernikahan dini (10%). nilai atau moral yang bertentangan (8%), penyalahgunaan zat (3%), kekerasan dalam rumah tangga secara fisik atau emosional (3%), gaya hidup yang berbeda (1%)

Perceraian dalam hukum Islam merupakan perbuatan atau langkah yang dilakukan oleh pasangan suami dan istri apabila hubungan rumah tangga nya tidak dapat dipersatukan kembali dan apabila diteruskan akan menimbulkan madharat baik bagi suami, isteri, anak, maupun lingkungannya sedangkan dalam agama Kristen perceraian merupakan akhir dari sebuah ikatan pada sebuah pernikahan yang awalnya diharuskan berjalan seumur hidup, ini bisa saja terlaksana apabila pasangan sudah tidak ingin meneruskan kehidupan bersama sebagai sepasang suami istri. Sementara dalam agama katolik pernikahan tidak dapat dipisahkan oleh manusia, dalam agama Buddha layaknya agama lainnya, perceraian tidak dilarang namun juga tidak dianjurkan dalam agama Buddha dan dalam agama hindu, perceraian sangat dihindari, karena termasuk perbuatan Adharma atau dosa.

Menurut Dariyo (2003), mengatakan 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. Menurut Emery (1999), mendefinisikan perceraian merupakan berpisahannya pasangan suami istri dan berakhimya suatu ikatan perkawinan atas dasar kesepakatan antara pihak suami maupun pihak istri, disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan antara kedua belah pihak.

Perceraian tidak hanya dialami oleh pasangan suami istri saja, namun perceraian juga memberi dampak pada anak-anak terutama yang memasuki usia remaja (Aminah, Andayani, & Karyanta, 2014). Menurut Santrock dalam (Fajar, 2015), masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa awal. Individu yang termasuk dalam kelompok umur ini adalah individu yang berumur 12 sampai dengan 21 tahun dengan pembagian menjadi beberapa tahapan, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Monk dan Knoers, dalam Fajar, 2015). Saat remaja inilah, anak akan mulai belajar mandiri dan mencari jati dirinya. Pemikirannya akan mulai logis, abstrak dan idealis.

Menurut Paterson dan Hamburg dalam (Fajar, 2015) masa remaja merupakan masa dimana perubahan struktural dialami dalam keluarga, sekolah dan teman sebaya. Hal ini akan mempengaruhi pengalaman mereka dan bagaimana seorang remaja menciptakan strategi yang efektif untuk masalah mereka. Menurut Ningrum dalam (Fajar, 2015), individu yang berada pada masa remaja akhir biasanya mulai mengenal dirinya sendiri, memahami arah hidup dan arah tujuan hidupnya. Perceraian merupakan beban bagi anak sehingga menimbulkan dampak psikologis seperti perasaan malu, sensitif dan rendah diri sampai penarikan diri dari lingkungan titik hal-hal yang bisa dialami anak ketika orang tuanya bercerai adalah perasaan tidak aman tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tua yang pergi kesedihan dan kesepian, marah, kehilangan rasa bersalah, menyalahkan diri sendiri atas alasan perceraian orang tuanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aminah, Andayani, dan Karyanta (2014), dampak psikologis dibedakan menjadi dampak kognitif, dampak emosional dan dampak kognitif psikomotorik yang mempengaruhi penyesuaian diri subjek sehingga mempengaruhi dunia sosial. Anak yang tidak siap menghadapi kehilangan akan sangat

terpukul dan kemungkinan besar akan mengalami perubahan perilaku seperti marah, menantang, melamun, mudah tersinggung, menarik diri dan lain-lain. Jika hal ini terjadi, anak bisa kehilangan kendali dan tidak bisa berpikir jernih lagi. Bagaimana reaksi Chak terhadap perceraian orang tuanya sangat dipengaruhi oleh bagaimana perilaku orang tuanya sebelum, saat, dan setelah perceraian.

Anak-anak membutuhkan lebih banyak dukungan, empati dan kasih sayang untuk membantu mereka mengatasi kehilangan yang dialami selama masa sulit setelah perceraian orang tuanya (Ningrum, 2013). Anak-anak yang terkena dampak perceraian orang tua termasuk mahasiswa mempunyai peningkatan risiko masalah kesehatan mental, termasuk gangguan emosi dan perilaku, prestasi akademis yang buruk, depresi, kecemasan, keinginan bunuh diri, upaya bunuh diri, merokok dan penyalahgunaan bahan kimia. Ketika orang tua memutuskan untuk bercerai, mahasiswa berisiko kehilangan rasa percaya diri, kedamaian batin, dan kehilangan impian.

Dampak dari perceraian orangtua pun terasa sampai masa dewasa (Ira & Denrich Suryadi, 2018) Seorang anak dewasa awal akan melanjutkan jenjang pendidikannya sebagai mahasiswa namun mahasiswa yang tinggal dalam keluarga perceraian akan mengalami kondisi psikologis yang naik-turun sepanjang masa perkembangannya yang disebabkan oleh berbagai kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi.

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Sebelum menjadi seorang mahasiswa, seseorang telah menuntaskan pendidikan di tingkat dasar (SD), menengah (SMP), dan atas (SMA/ sederajat) terlebih dahulu, yang kemudian dilanjutkan ke pendidikan tinggi. Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa dipandang sebagai seorang kaum intelektual tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Prinsip berpikir kritis dan perilaku cepat dan akurat saling menguntungkan dan cenderung menjadi bawaan semua siswa (Siswoyo, 2007).

Menurut (Clarissa, 2022) Dampak perceraian pada mahasiswa menimbulkan sifat negatif yang ditunjukkan dengan perilaku kasar, mengkonsumsi minuman keras, dan melawan orangtua, namun tidak hanya perilaku negative tetapi terdapat juga perilaku

positif yang terdapat dalam mahasiswa yaitu perilaku semangat dalam meraih prestasi akademik maupun non-akademik.

Menurut Amato (2001), siswa yang mengalami perceraian orang tua seringkali menghadapi tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan kesehatan mental mereka secara umum. Selain itu, perceraian dapat mempengaruhi motivasi akademik dan menimbulkan kesulitan dalam keberhasilan akademik, seperti dijelaskan oleh Hetherington dan Kelly (2002) yang menunjukkan bahwa stres emosional dapat menurunkan motivasi belajar. Mahasiswa juga mungkin mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, seperti isolasi atau ketidakpercayaan, yang mempengaruhi hubungan interpersonal mereka (Mauliddina, 2021). Dampak perceraian juga dapat menyebabkan penurunan self esteem, siswa seringkali merasa tidak mampu atau kurang dihargai karena ketidakstabilan yang disebabkan oleh perceraian (Grych & Fincham, 2001). Menurut Rusandi dan Rachman, 2014 Mahasiswa yang memiliki self esteem yang rendah terkadang merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidupnya sebagai hal yang negatif, dan mahasiswa dengan self esteem rendah memiliki pikiran yang tidak membangun atau merasa tidak dapat membantu dirinya sendiri. Menurut Lui, Kaplan & Risser (dalam Rusnadi dan Rachman, 2014) Mahasiswa dengan self esteem rendah dalam perkuliahan biasanya memiliki perasaan hancur, merasa mengecewakan orang sekitar, dan tidak semangat menjalankan kuliah.

Self esteem dapat diartikan sebagai penilaian atau evaluasi diri seseorang secara keseluruhan (Myers, 2014). Bagi individu yang memiliki harga diri yang tinggi ia akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Individu dengan self esteem tinggi akan dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan (Clemes, 2012). Di sisi lain, individu dengan tingkat self esteem rendah seringkali memiliki permasalahan di dalam hidup mereka (Widyastuti, 2014).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andani pada tahun 2020 melakukan penelitian dengan metode kuantitatif untuk mencari hubungan penerimaan diri dan harga diri pada remaja dengan orangtua bercerai, penelitian kuantitatif tersebut mendapati 84 responden yang menunjukkan bahwa terdapat 16 responden yang memiliki tingkat harga diri yang rendah terhadap orangtua yang bercerai, sedangkan 68

responden lainnya menunjukkan harga diri yang tinggi. Penelitian tersebut menggunakan perhitungan *T-Score* Harga diri. Selain itu peneliti juga menemukan penelitian terdahulu yang meneliti *self-esteem* pasca perceraian orangtua para peserta didik, penelitian ini menggunakan *literature review*. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat peningkatan angka perceraian pada pandemic *Covid-19* yang menyebabkan hambatan dan permasalahan dalam *self-esteem* peserta didik, penelitian tersebut dilakukan oleh Rahmawati et al., 2024.

Penelitian ini saya kembangkan dengan metode kualitatif, dengan spesifikasi mahasiswa psikologi universitas x serta melihat gambaran *self-esteem* mahasiswa psikologi universitas X yang memiliki orangtua yang bercerai. Dengan penelitian ini terdapat perbedaan dalam metode penelitian dan variabel penelitian. Peneliti telah melakukan beberapa wawancara tertutup untuk menemukan dan melihat fenomena yang ada dalam Universitas X, dan terdapat beberapa narasumber memiliki *self-esteem* yang tinggi dan terdapat *self-esteem* yang rendah juga. Maka dari itu penelitian saya bertujuan untuk menginvestigasi Gambaran *self-esteem* mahasiswa psikologi universitas x yang memiliki orangtua bercerai.

LANDASAN TEORI

Self-Esteem

Leary dan Baumeister, 2000 (dalam Hakim, 2021) mengutarakan bahwa kepercayaan diri dapat memberikan dukungan kepada individu untuk menjalin dan merawat hubungan sosial yang kuat. *Self Esteem* Juga membantu individu untuk meningkatkan penerimaan sosial dan menghindari eksklusi sosial (*social exclusion*). *Self Esteem* memiliki fungsi untuk mengamati kemungkinan penerimaan atau penolakan sosial yang berkaitan dengan individu, hal Ini juga memberi gambaran kepada individu mengenai pandangan individu terhadap diri mereka sendiri.

Perceraian

Kata “cerai” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pisah atau putus hubungan sebagai suami istri, Perceraian secara terminologi berasal dari kata dasar cerai yang berarti pisah, kemudian mendapat awalan per yang berfungsi pembentuk kata benda abstrak kemudian menjadi perceraian yang berarti hasil dari perbuatan cerai.

Mahasiswa Psikologi Dewasa Awal

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Sebelum memasuki jenjang mahasiswa, individu telah menyelesaikan pendidikan pada tingkat dasar (SD), menengah (SMP), dan atas (SMA/ sederajat), sebelum melanjutkan ke perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki hak untuk menerima layanan pendidikan yang sesuai dengan bakat, minat, potensi, dan kemampuannya.

2. Mahasiswa Psikologi

Mahasiswa psikologi adalah individu yang sedang menjalani pendidikan formal di program studi psikologi, baik pada tingkat sarjana, magister, maupun doktoral, dengan tujuan memahami dasar-dasar ilmu psikologi, teori-teori utama, serta aplikasi praktisnya.

3. Dewasa Awal

Menurut Eva Putri et al., 2022 Masa dewasa adalah periode di mana kita mencari, menemukan, dan memantapkan diri, serta memasuki fase reproduksi, sebuah fase yang berarti dan penting. Dalam periode yang dipenuhi dengan masalah dan ketegangan emosional, individu terkadang mengalami isolasi sosial, komitmen, dan masa-masa yang menantang, ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, serta penyesuaian diri terhadap pola hidup yang baru.

METODE PENELITIAN

Partisipan yang di butuhkan dalam pengambilan data adalah mahasiswa atau mahasiswi fakultas psikologi yang memiliki rentang usia 18 tahun–24 tahun, dan memiliki orangtua yang bercerai selama 1 – 5 Tahun. Alasan di pilihnya subjek penelitian yang berada pada tahap dewasa awal (18 -24 tahun) adalah untuk membatasi ruang lingkup subjek sehingga mempermudah dalam penelitian. Subjek yang di butuhkan adalah mahasiswa yang orangtuanya bercerai selama 1 – 5 Tahun, pembatasan tahun perceraian ini bertujuan untuk peneliti mengetahui bagaimana gambaran *self – esteem* individu yang orangtuanya baru saja bercerai.

Penelitian kualitatif ini menggunakan Purposive Sampling. Subjek atau partisipan yang dibutuhkan untuk menjadi respon dalam penelitian ini merupakan mahasiswa atau

mahasiswi jurusan psikologi yang berusia 18 hingga 24 tahun yang memiliki orangtua yang bercerai selama 1 – 5 Tahun.

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa atau mahasiswi jurusan psikologi yang berusia 18 hingga 24 tahun yang memiliki orangtua yang bercerai selama 1 – 5 Tahun. Partisipan merupakan mahasiswa atau mahasiswi yang sedang aktif berkuliah namun hidup di dalam keluarga yang bercerai. Penelitian ini mendapati enam partisipan dengan 5 partisipan berjenis kelamin perempuan dan 1 partisipan berjenis laki – laki, dengan lima partisipan yang merupakan mahasiswa psikologi aktif universitas x semester 7 dan satu partisipan mahasiswa psikologi aktif universitas x semester 3.

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode fenomenologi dan wawancara terpusat. Dalam penelitian fenomenologi, peneliti hendak menggali makna dari setiap peristiwa atau pengalaman hidup yang dialami oleh narasumber sedangkan wawancara terpusat merupakan salah satu metode yang digunakan dalam proses penelitian untuk memperoleh informasi dengan melakukan tanya jawab secara tatap muka diantara peneliti dan subyek atau obyek penelitian.

HASIL PENELITIAN

Perceraian memberikan dampak pada setiap dimensi *self esteem* partisipan. Menurut Coopersmith dalam (Hidayat & Bashori, 2022), *self esteem* adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, mencakup keyakinan bahwa dirinya memiliki nilai, diterima, dan dihormati. Kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, dan kesulitan adaptasi sosial adalah dampak perceraian. Dalam santoro et al., dampak perceraian bagi anak akan berpengaruh pada psikis apalagi dalam proses pencarian jati diri. Anak – anak yang sering marah, kurang percaya diri, merasa dikucilkan oleh lingkungan akibat perceraian, serta merasa bersalah, atau menyalahkan diri sendiri atas perceraian orangtuanya.

Penelitian ini terdapat beberapa individu yang mampu menunjukkan peningkatan kemandirian dan penguatan prinsip moral. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *self esteem* mahasiswa yang memiliki orangtua bercerai bervariasi secara signifikan, tergantung pada pengalaman pribadi, hubungan dengan orangtua, serta strategi mereka dalam menghadapi perceraian. Dalam santolo et al., dampak positif perceraian orangtua

membuat subjek dituntut untuk bersikap rasional dan lebih dewasa dalam mengambil keputusan

Menurut Coopersmith (1967) Self esteem terdiri dari empat dimensi utama power, significance, virtue, dan competence. Jika terdapat dua dari empat dimensi menunjukkan nilai rendah, maka self esteem dapat dianggap rendah secara keseluruhan, karena self esteem menurut Coopersmith harus mencakup harmoni di semua dimensi.

Secara Keseluruhan Subjek dalam penelitian ini menunjukkan dimensi self esteem yang beragam, meliputi kekuatan (power), keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence) sesuai dengan teori Coopersmith (Hidayat & Bashori, 2022). Sebagian besar partisipan menunjukkan self esteem yang cukup tinggi meskipun menghadapi tantangan dari perceraian orang tua. Sebagai contoh; (1) Partisipan BS menunjukkan dimensi power melalui pencapaian akademisnya yang direncanakan dengan baik, seperti fokus menjadi psikolog klinis, (2) SF dan HI menunjukkan keberhasilan mengelola hubungan interpersonal dengan keluarga meskipun ada trauma perceraian, menunjukkan significance, dan (3) partisipan NF mencerminkan dimensi virtue dengan mengambil pelajaran moral dari perceraian orang tuanya untuk tidak bergantung pada pasangan. Teori Maslow (dalam Alwisol, 2002) mendukung bahwa individu dengan self esteem tinggi cenderung mampu memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi dalam hierarki kebutuhan, termasuk pengembangan potensi diri.

Setiap partisipan memiliki cara penanganan yang unik untuk menghadapi dampak perceraian orang tua. Partisipan BS menggunakan strategi seperti fokus pada pendidikan dan perencanaan masa depan, yang mencerminkan dimensi competence. Strategi ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas akademik dan perencanaan masa depan membantu meningkatkan self-esteem pada remaja yang menghadapi tantangan keluarga. Seperti dijelaskan oleh Putri dan Amalia (2020), "Remaja yang memiliki tujuan akademik yang jelas cenderung menunjukkan tingkat self-esteem yang lebih tinggi meskipun mengalami tekanan keluarga" (Putri & Amalia, 2020). Partisipan NF mengatasi rasa kehilangan dengan fokus pada pengembangan diri melalui pembelajaran moral untuk menjadi individu yang independen, mencerminkan dimensi virtue. Menurut penelitian Wulandari (2021), "Perceraian orang tua dapat memotivasi anak untuk membangun identitas moral yang kuat, terutama melalui refleksi atas nilai-nilai pribadi mereka" (Wulandari, 2021).

Partisipan SF menunjukkan strategi selektif, seperti menghindari pasangan dengan karakteristik yang tidak diinginkan, termasuk peminum alkohol. Hal ini mencerminkan pembelajaran dari pengalaman keluarga, yang relevan dengan dimensi virtue. Penelitian oleh Setiawan dan Indrawati (2021) menekankan bahwa "Pengalaman traumatik di masa lalu, seperti perceraian orang tua, mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam membangun hubungan interpersonal" (Setiawan & Indrawati, 2021). Partisipan NP menunjukkan dampak pada dimensi significance melalui sikap menarik diri dan selektif dalam membangun hubungan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Kartika dan Susanto (2022), yang menyebutkan bahwa "Remaja yang mengalami perceraian orang tua lebih cenderung membatasi hubungan sosial mereka untuk menjaga rasa aman secara emosional" (Kartika & Susanto, 2022).

Partisipan HI meningkatkan hubungan dengan ibu sebagai bentuk dukungan emosional, mendukung dimensi virtue. Penelitian oleh Rahayu (2021) menunjukkan bahwa "Dukungan sosial dari orang tua yang tersisa memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi tekanan emosional akibat perceraian" (Rahayu, 2021). Partisipan M mengelola emosi melalui regulasi pikiran, yang mencerminkan kemampuan dalam dimensi power. Strategi ini mendukung temuan yang menunjukkan bahwa coping berbasis emosi dapat membantu individu mengatasi stres akibat perceraian orang tua. Seperti dinyatakan oleh Fadila (2020), "Regulasi emosi menjadi salah satu mekanisme yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari konflik keluarga" (Fadila, 2020).

Hal ini menarik untuk di diskusikan dikarenakan mengapa terdapat subjek dengan Self Esteem rendah dan subjek dengan self esteem tinggi. Secara keseluruhan subjek NF mengalami penurunan self esteem yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, kehilangan identitas, dan ketakutan dalam bersosialisasi. Penelitian oleh Martorell (2021) menunjukkan bahwa remaja dari keluarga tunggal cenderung memiliki self-esteem lebih rendah dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh, terutama jika hubungan orang tua dan anak buruk. Partisipan M menunjukkan self-esteem rendah yang dapat dilihat dari kurangnya ekspresi afeksi terhadap lingkungan sekitar dan ketidaksukaan terhadap tantangan baru.

Kurangnya ekspresi afeksi dan ketidaksukaan terhadap tantangan baru pada partisipan M dapat dikaitkan dengan minimnya dukungan emosional dan fungsi

keluarga yang tidak optimal setelah perceraian. Fitriani et al. (2020) menjelaskan bahwa "Fungsi keluarga yang terganggu setelah perceraian berkontribusi pada rendahnya self-esteem remaja, terutama dalam hal hubungan interpersonal dan keberanian menghadapi tantangan baru" (Fitriani et al., 2020). Selain itu, ketidakmampuan partisipan M untuk menunjukkan ekspresi afeksi juga dapat mencerminkan strategi coping yang kurang adaptif. Menurut Cahyanti, (2022), "Remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari keluarga cenderung mengembangkan strategi coping yang berfokus pada penghindaran, yang pada gilirannya memengaruhi self-esteem mereka secara negatif" (Aini, 2021).

Sebaliknya, subjek dengan self esteem tinggi, seperti BS, NP, SF, dan HI berhasil menggunakan strategi yang lebih adaptif. BS memanfaatkan pengalaman perceraian orang tuanya untuk membangun kemandirian dan mengejar tujuan hidup. BS melakukan journaling untuk merefleksikan emosinya dan menggunakan aktivitas akademik sebagai cara untuk memperkuat rasa kompetensinya. Strategi ini sejalan dengan temuan Hanifa et al. (2022), yang menyatakan bahwa strategi coping adaptif, seperti problem-focused coping, dapat membantu remaja menghadapi perceraian orang tua dengan lebih baik.

Partisipan SF berfokus pada kemandirian emosional dan sosial, serta lebih selektif dalam membangun hubungan interpersonal, terutama dalam memilih pasangan di masa depan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa SF mampu mengambil pelajaran dari pengalaman perceraian orang tuanya dan menerapkannya untuk mencegah pengalaman serupa di masa depan. Penelitian oleh Adzkia (2023) menemukan bahwa remaja yang dapat menerima perceraian orang tua dan mampu menjalani hidup tanpa rasa malu cenderung menggunakan coping yang berfokus pada pencarian makna, yang berkontribusi pada self-esteem yang lebih tinggi.

Partisipan NP menunjukkan fokus pada rencana tujuan hidup dan menjadi pribadi yang mandiri. Strategi ini mencerminkan penggunaan coping yang berfokus pada masalah, yang menurut Hanifa et al. (2022), dapat membantu remaja dalam menghadapi perceraian orang tua dengan lebih adaptif, sedangkan partisipan HI menunjukan bahwa perceraian orangtuanya tidak berdampak besar karena tidak memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya. HI memiliki prinsip untuk selalu fokus pada apa yang sedang dijalankan tanpa mpedulikan pendapat orang lain. Sikap ini menunjukkan resiliensi,

yang menurut penelitian oleh Coon (2022), dapat membantu remaja korban perceraian orang tua dalam mempertahankan self-esteem yang tinggi.

Peneliti juga meminta partisipan untuk menggambarkan self esteem mereka sebelum dan setelah perceraian orangtua , dari empat partisipan dengan self esteem tinggi (BS, NP, SF, dan HI) terdapat perubahan tentang persepsi diri dikarenakan cara subjek memandang diri subjek sebelum dan sesudah perceraian Penelitian ini mengungkapkan bahwa perceraian orang tua memiliki dampak padaa persepsi diri para subjek, tergantung pada pengalaman individu dan strategi coping yang digunakan.

Subjek pertama yaitu BS Sebelum perceraian, BS merasa tidak percaya diri dan cenderung melakukan people-pleasing untuk menyenangkan orang lain, terutama orang tuanya yang sering bertengkar. Setelah perceraian, BS menjadi lebih percaya diri, mandiri, dan mampu menetapkan tujuan hidup. Perubahan ini terjadi karena dukungan ayahnya dan aktivitas journaling yang membantu BS memproses emosi secara sehat. Penelitian oleh Guhfron, 2017 menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan komunikasi yang baik berperan penting dalam meningkatkan self-esteem remaja setelah perceraian

Partisipan kedua, NP, awalnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan aktif dalam berbagai perlombaan. Namun, setelah perceraian orang tuanya yang disertai perselingkuhan ayahnya, NP mengalami penurunan kepercayaan diri dan kesulitan mempercayai orang lain. Meskipun saat diwawancarai NP menunjukkan

self-esteem yang tinggi, ia mengakui bahwa setelah perceraian, persepsinya terhadap diri sendiri menurun. Selama proses penyembuhan, NP menyadari bahwa ketidakpercayaannya terhadap orang lain akibat perselingkuhan ayahnya bukanlah pemikiran yang sehat.

Penelitian oleh Amato dan Afifi (2006) menemukan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian orang tua dengan konflik tinggi, seperti perselingkuhan, cenderung memiliki self-esteem yang lebih rendah dan kesulitan dalam membangun kepercayaan interpersonal. Namun, dengan dukungan sosial dan proses refleksi diri, individu dapat memulihkan self-esteem mereka dan membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain. Dalam kasus NP, meskipun awalnya mengalami penurunan self-esteem dan kepercayaan, proses penyembuhan yang melibatkan refleksi diri dan

kesadaran akan dampak negatif dari ketidakpercayaan tersebut membantu NP dalam memulihkan persepsi diri yang positif.

Subjek ketiga, yaitu SF Sebelum perceraian, SF merasakan hidup dalam keluarga yang harmonis tanpa konflik besar. Setelah perceraian, SF menjadi lebih mandiri dan berhati-hati dalam memilih pasangan hidup, menggunakan pengalaman perceraian orang tuanya sebagai pelajaran. Penelitian oleh Gideon (2022) menemukan bahwa remaja yang mampu mengambil pelajaran dari pengalaman perceraian orang tua cenderung memiliki self-esteem yang lebih tinggi.

Sebelum perceraian, HI merasa hidupnya normal meskipun sering menyaksikan konflik kecil antara orang tuanya. Setelah perceraian, HI menjadi lebih pendiam dan mudah emosi, tetapi mampu menyesuaikan diri. Penelitian oleh

Ida Untari (2018) menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi remaja setelah perceraian orang tua dipengaruhi oleh kualitas attachment dengan orang tua yang tersisa.

Sedangkan dua subjek (NF dan M) yang memiliki self esteem rendah tetap memiliki persepsi yang rendah tentang dirinya sendiri Subjek NF awalnya merasa hidupnya nyaman dan normal dengan kehadiran orang tua yang lengkap. Namun, setelah perceraian orang tua, NF mengalami kebingungan, perasaan kehilangan, dan ketakutan dalam menghadapi masa depan, terutama terkait pendidikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nazri et al. 2019 (dalam Luailik & Sa'diyah, 2023) mengelompokkan dampak perceraian orang tua pada anak ke dalam tiga aspek, yaitu perkembangan psikologis, sosial, dan hubungan romantis di masa depan. Secara psikologis, anak mungkin mengalami tekanan, kesedihan, kecemasan, depresi, dan stres.

Sebelum perceraian, M adalah pribadi yang aktif secara sosial dan fisik dengan rasa percaya diri yang cukup tinggi. Setelah perceraian, M mengalami penurunan drastis dalam stabilitas emosi dan kesulitan dalam motivasi akademik karena merasa kehilangan perhatian dari kedua orang tua. Penelitian oleh Hartini (2019) menunjukkan bahwa kurangnya attachment dengan orang tua setelah perceraian dapat berdampak negatif pada self-esteem dan motivasi remaja. Perbedaan dalam gambaran umum self esteem menurut pribadi subjek sendiri sangat menarik untuk di bahas.

Secara singkat penelitian ini mengungkapkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi persepsi diri dan self esteem para subjek secara beragam, tergantung pada

pengalaman individu dan strategi coping yang digunakan. Subjek dengan self esteem tinggi (BS, NP, SF, dan HI) menunjukkan perubahan positif dalam persepsi diri setelah perceraian. BS menjadi lebih percaya diri dan mandiri berkat dukungan ayahnya dan journaling yang membantu memproses emosi secara sehat. NP awalnya percaya diri namun mengalami penurunan karena perselingkuhan ayahnya, tetapi berhasil memulihkan persepsi diri melalui refleksi dan kesadaran. SF menggunakan pengalaman perceraian orang tua untuk lebih berhati-hati dalam memilih pasangan, sedangkan HI mampu beradaptasi meskipun menjadi lebih pendiam dan emosional.

Sebaliknya, subjek dengan self-esteem rendah (NF dan M) menunjukkan dampak negatif yang lebih besar. NF mengalami kebingungan, kehilangan, dan kecemasan terkait masa depan setelah perceraian, sedangkan M kehilangan motivasi akademik dan stabilitas emosi karena merasa tidak mendapatkan perhatian dari kedua orang tua. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa konflik tinggi, kurangnya attachment, dan kualitas dukungan sosial memengaruhi perkembangan self-esteem dan kemampuan adaptasi anak setelah perceraian. Perbedaan dalam persepsi diri antara subjek dengan self-esteem tinggi dan rendah menjadi poin penting untuk memahami dampak perceraian orang tua secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Ketika menjalani proses penelitian, seluruh subjek harus mempunyai empat aspek self esteem, dapat dilihat dari bagaimana cara partisipan merancang strategi untuk mencapai tujuan hidup, bagaimana cara partisipan menunjukkan sifat perhatian dan ekspresi afeksi, bagaimana cara partisipan tidak melanggar norma, moral dan etika, dan bagaimana cara partisipan menunjukkan kemampuan peribadian partisipan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan keenam narasumber BS, NP, NF, SF, HI, dan M memenuhi semua dimensi self esteem. Dari keenam partisipan penelitian, empat dapat dikategorikan memiliki self esteem yang tinggi, sementara dua lainnya dari partisipan penelitian dikategorikan memiliki self esteem yang rendah dikarenakan. Empat subjek memiliki hasil self esteem yang tinggi (BS, NP, SF, dan HI) dikarenakan menurut teori jika para subjek memenuhi empat dimensi self esteem yang tinggi maka hasil self esteem subjek tinggi, dapat dilihat dari cara subjek menunjukkan ekspresi afeksi pada lingkungan sekitar, menghindari dan mengurangi melakukan tindakan yang

menyimpang dari moral dan etika, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik hal ini memenuhi dimensi kekuasaan, keberartian, kebajikan dan kemampuan.

Sedangkan subjek M menunjukkan self esteem yang rendah dalam dimensi keberartian dan kemampuan dikarenakan menurut teori jika subjek memiliki dua dimensi yang rendah dan dua dimensi yang tinggi maka secara keseluruhan subjek dapat dikatakan memiliki self esteem rendah yang dapat dilihat dari cara partisipan tidak terlalu menunjukkan ekspresi afeksi pada lingkungan sekitar, dan partisipan tidak terlalu merespon menyelesaikan jika terdapat sebuah masalah dan tidak menyukai tantangan baru.

Selain itu, subjek NF menunjukkan self esteem yang rendah dikarenakan menurut teori jika terdapat empat dimensi self esteem rendah maka secara keseluruhan self esteem subjek itu rendah, yang dapat dilihat dari cara subjek menjadi pribadi yang tertutup, tidak suka berinteraksi social, tidak menunjukkan ekspresi afeksi dan tidak menyukai tantangan baru. Seluruh partisipan telah memiliki empat aspek self esteem secara lengkap yakni, Kekuatan (Power), Keberartian (significance), kebajikan (virtue), dan kemampuan (competence). Penjelasan spesifik gambaran self esteem para subjek akan dijelaskan pada bagian diskusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, A. A. (2023). Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua. *Jurnal Psimawa*, 6 - 10.
- Aini, P. W. (2021). *SELF-ESTEEM REMAJA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN*. *Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*, 23 - 24, 131 - 133.
- Andani, T. P. (2020). Hubungan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 222 .
- Cahyanti, S. I. (2022). Pengaruh Parent Attachment Terhadap Self Esteem Remaja yang Orangnya Bercera. *Berajah Journal*.
- Clarissa Valencia, N. S. (2022). Pengaruh Fungsi Keluarga Terhadap Self Esteem Remaja yang Memiliki Keluarga Bercerai Pada Masa Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Coon, D. &. (2022). Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior. *Cengage Learning*, 45-47.
- Gideon Feriyanto, F. L. (2022). Komunikasi Sebagai Strategi Coping Anak Laki-laki Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal E-Komunikasi*.
- Guhfron, M. &. (2017). Teori-Teori Psikologi. *Ar-Ruzz Media*.

- Hartini, F. R. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Strategi Coping Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Perceraian Orangtua. *Universitar Airlangga Library*, 180 - 190.
- Hermaleni, I. D. (2020). Faktor - faktor yang mempengaruhi perceraian selama masa pandemi covid-19 di kota bukittinggi. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 21 - 28.
- Hidayati, N. O. (2022). Literature review : Gambaran Stategi Koping Remaja dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Permas*.
- Ida Untari et al. (2018). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Media Publikasi Penelitian*, 101.
- Ida Untari, K. P. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Media Publikasi Penelitian*, 99 - 106.
- Martorell, D. E. (2021). Experience Human Development. In *Experience Human Development* (pp. 382 - 410). Penn Plaza, New York: McGraw-Hill Education.
- Mauliddina, S. E. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingginya Angka Perceraian Pada Masa Pandemi Covic-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 10- 17.
- Myers, D. (2014). Psychology. *Worth Publishers*, 102.
- Rachman, M. R. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Theraphy) Untuk meningkatkan *self-esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Banjarmasin. *Al'Ulum*, 22-28.
- Sa'diyah, M. L. (2023). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Psikologis Anak. *HISTORICAL : Journal of History and Social Science*, 162 - 169.
- Santrock, J. (2018). Life-Span Development. In J.W.Santrock, *Life-Span Development* (pp.35 - 40). McGraw-Hill Education.
- Suryadi, I. &. (2018). Gambaran Trust Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian Orangtua dan Sedang Berpacaran (Studi Kasus Di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 378 - 385.