

KONTRIBUSI RASA BERSYUKUR DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA BROKEN HOME

¹Azka Trisnayani, ²Muhammad Arif Budiman Sucipto

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti,
Email: azkatrisna14@gmail.com, arifups88@gmail.com

ABSTRAK

Harga diri yang rendah juga terkait dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis. Maka dibutuhkan adanya usaha penerimaan kondisi kehidupannya dahulu. Salah satu upaya sederhana terhadap penerimaan tersebut yakni dengan rasa bersyukur. Rasa bersyukur merupakan kunci utama untuk meningkatkan harga diri dan kebahagiaan remaja yang mengalami broken home. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran rasa bersyukur kepada harga diri remaja broken home. Sampel penelitian ini adalah 30 remaja broken home usia 18-22 tahun. Subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi mengenai pentingnya mengembangkan rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja broken home, khususnya dalam aspek psikologi, teman sebaya, dan dukungan sosial.

Kata kunci: Rasa bersyukur; Harga diri; Broken home; Remaja.

PENDAHULUAN

Kasih sayang dari kedua orang tua adalah awal yang baik untuk perkembangan kepribadian. Anak yang dibesarkan dengan orang tua yang harmonis dan pola asuh yang positif memiliki kondisi psikologis yang baik serta merasa diterima sebagai manusia yang berharga dan memiliki kemampuan. Selaras dengan perkembangan kepribadian individu tersebut, harga diri adalah salah satu komponen kepribadian individu yang berkembang dengan pengaruh keluarga dan cara asuh. Harga diri dari pengertian mengenai “siapa dan apa diri saya”, merupakan cara individu dalam memandang dirinya dan lingkungannya sendiri. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan oleh seseorang pada dirinya sendiri. Penilaian berikut menggambarkan sikap penerimaannya serta penolakannya yang membuktikan seberapa jauh seseorang percaya bahwa dirinya itu penting, mampu, berhasil, dan berharga. Kesadaran tentang diri sendiri dan perasaan diri sendirilah yang akan menciptakan suatu penilaian terhadap diri sendiri, baik positif ataupun negatif (Coopersmith, 1990).

Individu yang memiliki harga diri yang baik akan menerima dan menghargai dirinya sendiri bagaimana adanya, merasa setara dengan teman sebayanya, serta tidak selalu menyalahkan dirinya terhadap kekurangan dan ketidak sempurnaan dirinya, ia selalu merasa bangga dan puas dengan hasil yang didapatnya sendiri dan selalu percaya diri ketika menghadapi berbagai tantangan, dapat menerima kritik dan saran dengan baik. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah akan merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya, ia cenderung tidak percaya diri ketika melakukan segala sesuatu dan tidak yakin dengan apa yang dilakukan dan dimilikinya, serta merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial.

Harga diri yang rendah seringkali menjadi penghambat bagi individu untuk bergaul dengan teman sebayanya. Harga diri rendah mampu mempengaruhi kemampuan remaja untuk bersosialisasi dengan teman yang lain (Fatimah dkk, 2014). Individu akan menjadi rendah diri atau tidak percaya diri dan sulit berinteraksi dengan lingkungan, serta merasa terasing dan terkucilkan ditengah teman-temannya sehingga ia cenderung menarik diri dari lingkungan. Timbulnya harga diri yang rendah pada individu ini adalah sebagai bentuk perwujudan reaksi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu akibat dari pandangan dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu tidak tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri jika berhadapan dengan orang lain.

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang mendasar bagi individu yang dapat memberikan perasaan bahwa dirinya berhasil, mampu dan berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan pernah mengalami kegagalan. Harga diri terbentuk ketika anak terlahir didunia, ketika anak mengenal dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang dilingkungannya. Kebutuhan akan harga diri tidak akan pernah berhenti sehingga mendominasi perilaku individu. Pada saat remaja harga diri menjadi sangat penting, karena harga diri yang akan menentukan bagaimana remaja tersebut mampu atau tidak menyesuaikan diri terhadap rintangan-rintangan yang akan dihadapinya pada masa yang akan datang. Harga diri sangat berperan dalam mempengaruhi individu dalam mengartikan dan mengatur setiap peristiwa dan pengalaman yang mendorong lahirnya gagasan-gagasan, rencana-rencana serta tingkah laku yang sesuai (Novi Wahyu Hidayati, 2016). Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, serta perubahan sosial. Masa remaja adalah waktu dimana kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi dan masa munculnya tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan untuk mengalami masalah. Berbagai masalah dapat terjadi pada masa remaja, disebabkan karena tingkah laku remaja yang dianggap belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang ada di lingkungan.

Harga diri remaja tidak lepas dari pengaruh dan peran lingkungan, salah satunya lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat yang paling utama yaitu lingkungan terkecil untuk pembentukan perkembangan kepribadian dan karakter anak sebelum memasuki masa sekolah maupun lingkungan luar. Namun, tidak semua keluarga dapat berjalan dengan baik, keluarga yang kurang baik biasanya terdapat pada keluarga yang mengalami banyak masalah yang tidak dapat terselesaikan sampai mengakibatkan broken home. Remaja yang dibesarkan dari keluarga broken home akan menyebabkan pengaruh negatif terhadap perkembangan psikologis remaja. Termasuk juga hubungan dilingkungan keluarga yang kurang baik bisa mengembangkan hubungan buruk dengan orang-orang di luar lingkungan rumah. Istilah broken home menggambarkan keluarga yang tidak utuh, retak tanpa kehadiran salah satu dari kedua orang tua akibat perceraian, meninggal dunia atau meninggalkan keluarga. Bahkan jumlah kasus tersebut justru meningkat secara signifikan dalam setiap tahunnya.

Broken home adalah menimbulkan banyak dampak bagi kepribadian remaja, seperti sulit berinteraksi dengan teman sebaya karena minder, malu, dan sebagainya. Remaja broken home juga kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, sehingga mereka merasa tidak aman, mudah marah, sering merasa tertekan (depresi), menunjukkan kekhawatiran

dan kecemasan, dan merasa kehilangan tempat berlindung dan tempat berpijak. Bahkan dikemudian hari, dalam diri mereka akan membentuk reaksi dalam bentuk dendam dan sikap bermusuhan dengan dunia luar. Jika remaja pada kondisi seperti ini “broken home” dimana orang tua mereka tidak lagi menjadi panutan bagi dirinya maka akan berdampak besar pada perkembangan dirinya (Dewi Afrina, 2019). Broken home karena perceraian dapat menimbulkan dampak positif atau negatif bagi remaja, namun semuanya tergantung penilaian remaja terhadap pernikahan orang tua mereka. Orang tua yang dalam pernikahannya beracun yang hanya menimbulkan rasa sakit sehingga keduanya memutuskan berpisah dan hidup lebih layak dan bahagia akan menimbulkan dampak positif bagi anak.

Berdasar fenomena di lapangan, sebagian besar remaja dari keluarga broken home seringkali tidak mendapatkan dukungan dan diabaikan atau bahkan menerima perlakuan buruk dari orang tua mereka. Orang tua tidak lagi perhatian terhadap anak-anaknya atau remaja, baik masalah di rumah, sekolah, sampai pada perkembangan pergaulan remaja di masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan remaja mengalami stres atau tertekan dalam dirinya, sekaligus menghambat pengembangan perasaan dan keyakinan dalam diri mereka. Bahkan sebagian besar di antara mereka justru tidak terlalu percaya diri karena tidak mendapat perhatian dan apresiasi.

Contoh kasus pada remaja dari keluarga broken home cenderung melakukan aktivitas negatif, sehingga menyebabkan hasil prestasi sekolah menurun karena seringkali membolos, kabur dari rumah, bergaul dengan teman yang memberi pengaruh buruk, turut dalam pelacuran, terlibat dalam narkoba, seks bebas, minum-minuman keras, merokok, tawuran dan aktifitas yang mengambil resiko tinggi seperti kebut-kebutan dan lainnya. Remaja yang mengalami broken home juga tidak memiliki keyakinan akan masa depan mereka, sehingga tidak semangat dalam mengikuti pelajaran, tidak patuh terhadap guru dan secara prestasi belajar, remaja tidak dapat menunjukkan prestasi belajar yang membanggakan. Bahkan mereka juga menginginkan agar keluarganya kembali guna mendapat kasih sayang yang tulus dari kedua orang tua mereka.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu remaja keluarga broken home adalah dengan meningkatkan harga dirinya dengan menciptakan rasa bersyukur. percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga. Individu yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, berempati dan penuh perhatian tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain. Rasa syukur adalah wujud rasa terimakasih individu terhadap segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari orang lain. Termasuk juga di dalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Rasa syukur merupakan salah satu ciri sehatnya mental seseorang. Manusia yang memiliki mental yang sehat akan mudah merespon berbagai peristiwa hidup yang menyenangkan maupun menyedihkan dengan bijaksana dan legowo. Mental yang sehat dicapai bila individu memiliki kemampuan untuk berdamai dengan dirinya sendiri, menyesuaikan dirinya dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungannya. Individu harus lebih dulu mengenal diri sendiri dan menerima dirinya sebagaimana adanya, lalu dapat bertindak dan menghadapi dunia luar dengan baik.

Pada individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi juga karena ada kecenderungan rasa untuk lebih puas dan optimis jika

dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Selain itu, syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu, sehingga rasa syukur dapat meningkatkan harga diri. Rasa syukur merupakan faktor yang mempengaruhi harga diri remaja broken home, keduanya dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi dalam kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menurut jenis datanya adalah jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif dinamakan sebagai penelitian tradisional, karena pendekatan penelitian ini sudah lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode dalam penelitian. Jenis penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang sering digunakan dalam suatu penelitian. Metode kuantitatif menganalisis data menggunakan statistik karena data dalam penelitian merupakan angka-angka.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015:207), penelitian deskriptif adalah analisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Penelitian deskriptif memecahkan masalah menurut cara menggambarkan obyek penelitian pada masa sekarang yang didasarkan pada fakta-fakta yang ada. Fakta-fakta tersebut kemudian dianalisis dan diinterpretasikan kedalam bentuk survey dan studi perkembangan. Metode penelitian survey tepat digunakan dalam penelitian ini agar mendapatkan data di tempat tertentu yang alamiah.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pancasakti Tegal pada tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan permasalahan yang peneliti angkat, peneliti ingin meneliti tentang kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja broken home. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan sebanyak 30 mahasiswa berusia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling yaitu teknik menentukan sampel dengan berbagai pertimbangan tertentu. Peneliti mengambil subyek berdasarkan beberapa kriteria tertentu, yaitu mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal yang berusia 18-21 tahun dan merupakan korban broken home atau memiliki keluarga yang tidak harmonis.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner dengan jenis skala model likert. Skala pengukuran Likert yang digunakan pada penelitian ini guna mengukur sikap, pendapat, dan persepsi sekelompok remaja broken home terkait dengan rasa syukur dan harga diri. Peneliti menggunakan satu buah skala rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri yang terdiri dari 50 item pernyataan dan terbagi menjadi 25 item favorable, dan 25 item unfavorable. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil analisis deskriptif kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja broken home menggunakan bantuan microsoft excel 2007 diketahui bahwa skor minimum 41, skor maximum 164, rata-rata (*mean*) 102,5, simpangan baku (*standar deviation*) 20,5, varians 49,078. Hasil uji skala rasa bersyukur dalam

meningkatkan harga diri didapat 9 item yang tidak valid dan 41 item yang dinyatakan valid. Hasil uji realibilitas skala rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja memiliki nilai Cronbach Alpha 0,911, sehingga skala tersebut dinyatakan reliabel.

Kemudian untuk mengetahui rentang skor dan jumlah responden yang masuk dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah, maka penulis membuat distribusi frekuensi skor variabel skala rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Skor Kategorisasi Rasa Bersyukur dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	20	67 %
Sedang	10	33%
Rendah	0	0%
Total Data	30	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja pada mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diketahui bahwa rasa bersyukur dalam harga diri mahasiswa broken home Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan adalah berada pada kategori tinggi.

Remaja yang teridentifikasi memiliki rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri dalam kategori yang tinggi yaitu 20 (67%) responden. Hal ini menunjukkan remaja tersebut dapat menerima keadaan yang menimpa dirinya dalam kondisi keluarga yang broken home menurut Hurlock (dalam Ardilla & Herdiana, 2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerima dirinya yaitu pemahaman mengenai dirinya sendiri, harapan realistis, tidak ada hambatan dari lingkungan sekitarnya, sikap-sikap masyarakat di lingkungan yang menyenangkan, tidak memiliki gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang telah dialami, identifikasi dengan orang tua yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adanya perspektif pada diri yang luas, pola asuh saat kecil yang baik, serta konsep diri yang baik. Data penelitian menunjukkan bahwa remaja broken home yang memiliki sikap rasa bersyukur yang tinggi tidak merasakan putus asa walaupun mereka dalam kondisi keluarga yang kurang harmonis.

Remaja broken home yang memiliki rasa bersyukur yang tinggi juga tidak merasakan bahwa kedua orang tua mengabaikannya. Kemungkinan, hal ini disebabkan karena remaja berada dalam lingkungan yang mendukungnya serta pola asuh orang tua dari kecil yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Ardilla & Herdiana, 2013) bahwa rasa bersyukur individu akan dicapai jika lingkungan disekitarnya memberikan kesempatan dan tidak menghalanginya, serta pola asuh masa kecil yang demokratis pada individu akan menjadikan individu menghargai dirinya sendiri.

Selain itu, terdapat remaja broken home yang memiliki rasa bersyukur dengan kategori sedang yaitu 10 (33%) responden. Hal ini menunjukkan remaja yang berada di kategori sedang merupakan siswa yang mampu menerima keadaan dirinya berada dalam keluarga broken home meskipun belum sepenuhnya mampu menerima keadaannya. Dalam data penelitian menunjukkan bahwa remaja yang teridentifikasi berada pada kategori sedang memiliki rasa percaya diri dan harapan yang tinggi pada pendidikan. Mereka berpendapat bahwa dengan

pendidikan adalah langkah yang baik untuk mencapai kebahagiaan di masa mendatang. Hal tersenut sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Ardilla & Herdiana, 2013) bahwa harapan yang realistik atau nyata akan semakin besar peluang individu mencapai harapan tersebut sehingga dapat mencapai kepuasan diri yang dapat menimbulkan rasa bersyukur.

Melihat presentase kategori rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja broken home, terdapat banyak siswa yang mengalami rasa bersyukur yang tinggi dalam meningkatkan harga dirinya. Kemudian beberapa remaja memiliki rasa bersyukur yang sedang dalam meningkatkan harga dirinya. Tidak terdapat remaja yang memiliki rasa bersyukur yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa dalam keadaan broken home remaja tetap dapat bersyukur dan menghargai dirinya dengan bagaimanapun keadaannya.

Pembahasan difokuskan pada mengaitkan data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoretis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data.

Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas. Pembahasan yang dibuat harus ditunjang fakta yang nyata dan jelas; dan unsur (*what else*) apakah ada kesesuaian atau pertentangan dengan hasil penelitian orang lain perlu dijelaskan pula. Sangat disarankan agar pembahasandifokuskan pada mengapa dan bagaimana temuan penelitian dapat terjadi dan untuk memperluas temuan penelitian yang dapat diterapkan pada masalah lain yang relevan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan penulis, penulis menarik kesimpulan bahwa kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja broken home di Universitas Pancasakti tegal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tahun ajaran 2020/2021 termasuk dalam kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif data rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa bersyukur yang berada pada kategori tinggi sebanyak 20 responden (67%), 10 responden (33%) berada pada kategori sedang, dan 0 responden (0%) berada pada kategori rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berperan maupun berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan mengenai kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja, terimakasih kepada para responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan. Tak lupa saya juga mengucapkan terimakasih kepada Dosen Mata Kuliah Penulisan Karya Ilmiah Bapak M. Arif Budiman, M.Pd yang sudah membimbing dalam penelitian yang saya lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Coopersmith, S. (1990). The antecedents of self esteem. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
O J.P. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008), h. 71.

- Ali Qaimi, *Single Parent Paranganda Ibu Dalam Mendidik Anak*, (Bogor: Cahaya, 2003), h. 29.
- Azwar S. 2013. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 66.
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, t.th.), h. 206- 216.
- Asrori, Ali M. (2016). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sulistya, W. K. 2005. *Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal pada Perawat RSUD Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Wahyu, Novi. (2016). *Hubungan Harga Diri dan Konformitas teman Sebaya dengan Kenakalan remaja*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 1 (2) 31-26.
- Afrina, Dewi & Hasanah M.Si, Nurul. (2019). *Studi Kasus Self Esteem pada Remaja yang Orang Tuanya Broken Home di Smp Dharma Patra P. Branda*. Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling. 8(2). 108.
- Fatimah, S., Arna, Y. D., & Wilda, Y. (2014). *Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Terhadap Perubahan Konsep Diri Remaja dengan Harga Diri Rendah*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 12(2).
- Budiman, Juhaeriah juju, Rahmawati Fuji. (2011). *Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja Akhir (16-18 Tahun) Akibat Perceraian Orang Tua di SMA Negeri 3 Subang*. Industrial Research Workshop and National Seminar.