REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*

S K R I P S I

Oleh:

LELA NURAFIFAH

NIM: 19410170

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)

Oleh

Lela Nurafifah
NIM. 19410170

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*

S K R I P S I

Oleh

Lela Nurafifah
NIM. 19410170

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Drs. Zainul Arifin M. Ag.
NIP. 196506061994031003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.
NIP. 197611282002122001

S K R I P S I

REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal, 06 Maret 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Ketua Penguji,

Drs. Zainul Arifin, M. Ag.

NIP. 196506061994031003

Anggota Penguji lain

Penguji utama,

Dr. Yulia Sholichatun, M. Si.

NIP. 197007242005012003

Sekretaris Penguji,

Muhammad Arif Furqon, M. Psi.

NIP. 199006142191120126 8

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 06 Maret 2023

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lela Nurafifah

NIM : 19410170

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul "REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*", adalah benar-benar hasil karya peneliti sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Doses Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sangsi akademis.

Malang, 16 Januari 2023

Peneliti,

Lela Nurafifah

NIM. 19410170

MOTTO

"Briefly, unconditional acceptance means liking yourself, others, and the world when you are not getting what you want and in spite of your getting what you don't want."

(Albert Ellis, 2005)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil 'Aalamin, puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, ketenangan, *motivation*, dan optimisme dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada

1. Terkhusus kedua orangtua, ayahanda tersayang Bapak Masroni dan ibunda tersayang Ibu Asiah Mastiyaroh yang selalu mendo'akan dan mendukung dengan tulus;
2. Kakek H. Sariman dan Nenek Hj. Masrinah, yang telah bertanggung jawab penuh atas keberlangsungan pendidikan peneliti, yang senantiasa mendukung dan mendoakan dengan setulus hati;
3. Saudara-saudara peneliti, Bibi Ulfatun Hasanah, Paman Samsul Bahri, Bibi Istiqomatul Jannah, Sepupu Diana Putri Awalia, yang selalu mendukung dan mendoakan;
4. Dan semua pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'Aalamin, puji syukur atas kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala Tuhan semesta alam yang telah mengaruniai rahmat serta hidayah-Nya kepada semesta dan semua mahluk-Nya. Terutama peneliti sangat berterimakasih atas kehadirat Allah SWT atas segala ketenangan, *motivation*, dan optimisme sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian ini dengan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam akan selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan umat manusia hingga berada pada kondisi saat ini. Yaitu kondisi yang penuh dengan cahaya ilmu dan pendidikan.

Dan tak lupa saya berterima kasih kepada para stakeholder yang ikut serta mendukung dalam proses penyusunan hasil penelitian ini dengan baik hingga selesai. Para stakeholder tersebut antara lain:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. Drs. Zainul Arifin, M. Ag., selaku Dosen Pembimbing 1 (Satu), atas dedikasi, *support, motivation, guidance, contribution* serta *advices* dalam mengkonstruk penelitian ini;
4. M. Arif Furqon, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing 2 (dua) sekaligus Dosen Pembimbing lapangan PKL-MBKM atas *support, motivation, guidance, contribution* serta *advices* dalam mengkonstruk penelitian ini;
5. Dr. Muallifah, MA., selaku Dosen Wali, atas dedikasi dan bimbingannya selama masa perkuliahan;
6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian ini.

Penelitian ini, masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk mengapresiasi berbagai macam kritik dan saran (*discussion*) yang bersifat kontstruktif, inovatif, produktif, dan kreatif. Untuk itu, peneliti ucapkan terima kasih.

Malang, 16 Januari 2023

Peneliti,

Lela Nurafifah

NIM. 19410170

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL……. i

HALAMAN PERSETUJUAN…….. ii

HALAMAN PENGESAHAN……... iii

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS…… iv

HALAMAN MOTTO……... v

HALAMAN PERSEMBAHAN……... vi

KATA PENGANTAR…….. vii

DAFTAR ISI……. ix

DAFTAR TABEL……. xi

DAFTAR GAMBAR……. xii

DAFTAR LAMPIRAN……. xiii

ABSTRAK……. xiv

BAB I : PENDAHULUAN…….. 1

A. Latar Belakang……... 1

B. Rumusan Masalah…….. 9

C. Tujuan…… 10

D. Manfaat…….. 10

BAB II : KAJIAN PUSTAKA……. 11

A. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) …… 11

B. Problematika Penerimaan Diri……... 15

C. Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri…… 18

D. Strategi Mencapai Penerimaan Diri……... 19

E. Perspektif Islam Penerimaan Diri…….. 22

F. Regulasi Emosi…….. 29

G. Perspektif Islam Regulasi Emosi……... 37

BAB III : METODOLOGI…… 49

A. Pendekatan Penelitian ……... 49

B. Batasan Istilah…… 50
C. Instrumen Penelitian…….. 50
D. Subjek Penelitian.……... 51
E. Lokasi Penelitian…… 52
F. Sumber Data……... 52
G. Teknik Pengumpulan Data……. 53
H. Tingkat Kehadiran Peneliti…… 56
I. Analisis Data.……. 56
J. Verifikasi Data……... 58
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN……. 62
A. Demografi Penelitian……. 62
B. Pelaksanaan Penelitian……... 63
C. Temuan Lapangan……. 67
1. Profile subjek…….. 67
2. Penerimaan diri subjek…… 71
3. Problematika penerimaan diri subjek…….. 85
4. Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek… 95
5. Bentuk regulasi emosi pada proses penerimaan diri subjek……... 97
D. Pembahasan…… 115
1. Kondisi penerimaan diri subjek……... 119
2. Problematika pada proses penerimaan diri subjek…... 126
3. Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek… 134
4. Bentuk regulasi emosi pada proses penerimaan diri subjek……... 137
BAB V : PENUTUP…….. 147
A. Kesimpulan…… 147
B. Saran…….. 149
DAFTAR PUSTAKA…….. 151

DAFTAR TABEL

Tabel	1.	Makna Surat Al-Baqarah Ayat 155……...	22
Tabel	2.	Makna Hadits Riwayat Muslim…….	23
Tabel	3.	Analisis komponen teks islam penerimaan diri…….	26
Tabel	4.	Makna surat Yusuf ayat 18 dan 83……	39
Tabel	5.	Makna surat Yusuf ayat 91 dan 92……	42
Tabel	6.	Makna surat Yusuf ayat 86……	44
Tabel	7.	Analisis komponen teks islam regulasi emosi……...	45
Tabel	8.	Pelaksanaan penelitian……..	66
Tabel	9.	Komponen-komponen penerimaan diri subjek…….	125
Tabel	10.	Tabel Perbandingan Sumber penerimaan diri……	128
Tabel	11.	Problematika penerimaan diri subjek……	132
Tabel	12.	Faktor yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek……..	137
Tabel	13.	Bentuk strategi regulasi emosi subjek……	140
Tabel	14.	Klasifikasi strategi regulasi emosi yang dilakukan subjek…….	144

DAFTAR GAMBAR

Gambar	1.	Pola teks islam penerimaan diri berdasarkan surat Al-Baqarah ayat 155……..	24
Gambar	2.	Pola teks islam penerimaan diri berdasarkan Hadits Rasulullah SAW (H.R. Muslim)…….....	25
Gambar	3.	*Mind mapping* teks islam penerimaan diri……...	27
Gambar	4.	Pola teks islam regulasi emosi berdasarkan surat Yusuf Ayat 18 dan 83…….	40
Gambar	5.	Pola teks islam regulasi emosi berdasarkan surat Yusuf Ayat 91 dan 92…….	43
Gambar	6.	Pola teks islam regulasi emosi berdasarkan surat Yusuf Ayat 86…….	45
Gambar	7.	*Mind mapping* teks islam regulasi emosi…….	46
Gambar	8.	Skema kondisi subjek saat mengalami *broken home* subjek……	117
Gambar	9.	Kondisi anak dengan keluarga *broken home*……	118
Gambar	10.	Tahap penerimaan diri subjek……..	124
Gambar	11.	Problematika penerimaan diri subjek……...	133
Gambar	12.	Skema faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia……..	136
Gambar	13.	Kondisi emosi subjek saat mengalami *broken home*…….	143
Gambar	14.	Skema regulasi emosi subjek…….……..	143
Gambar	15.	Penanganan anak dengan keluarga *broken home* dalam mencapai penerimaan diri dengan model regulasi emosi berdasarkan hasil penelitian……..	146

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	1.	Pedoman Wawancara…….	159
LAMPIRAN	2.	Pedoman Analisis percakapan ……...	174
LAMPIRAN	3.	Transkip Wawancara…….	176
LAMPIRAN	4.	Informed Consent……..	264
LAMPIRAN	5.	Surat Izin Penelitian……...	267
LAMPIRAN	6.	Dokumentasi Wawancara……..	268
LAMPIRAN	7.	Form Bimbingan……	270
LAMPIRAN	8.	Form Identitas Subjek……	272
LAMPIRAN	9.	Member Check……..	273
LAMPIRAN	10.	Life History……	274

ABSTRAK

Nurafifah, Lela. 2023. *Strategi Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home.* Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pada penerimaan diri remaja terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satunya berupa regulasi emosi dan praktik pengasuhan dalam keluarga yang tercermin dalam hubungan antara anak dan orangtua. Ketika kehadiran orang tua dalam keseharian anak tidak konsisten dan komunikasi yang terjalin tidak baik (tidak terbuka), maka akan cenderung membentuk kelekatan tidak aman. Oleh karena itu peran keluarga sangat penting dalam mencapai penerimaan diri remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home,* problematika penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home,* faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home,* dan bentuk regulasi emosi pada remaja dengan keluarga *broken home.*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan model fenomenologi. Subjek pada penelitian ini berjumlah satu orang dengan kriteria seorang remaja berasal dari keluarga *broken home* yang sedang dalam proses atau sudah menerima dirinya secara utuh. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi jarak jauh, analisis percakapan, dokumentasi, dan *life history.* Proses analisis data pada penelitian ini adalah dengan melakukan transkip seluruh data hasil wawancara berupa verbatim, reduksi data dengan memberikan koding pada verbatim, melakukan pengumpulan fakta dan interpretasi hasil koding, dan terakhir melakukan pengkategorisasian data hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil penelitian menunjukan bahwa kondisi penerimaan diri subjek terbagi menjadi dua fase, yaitu fase kondisi penerimaan diri remaja awal didominasi dengan perilaku yang diindikasikan dengan sikap *denial, anger* dan *acceptance* yang cenderung bersifat negatif dan destruktif. Fase kondisi penerimaan diri remaja akhir didominasi dengan proses berpikir yang ditunjukkan dengan sikap *denial* dan *anger* yang dibarengi *acceptance* berupa *coping* dengan cara refleksi diri ketika merasa marah dan *denial* atas masalah atau kondisinya saat ini. Sumber penerimaan diri subjek terdiri dari lingkungan, konsep diri yang stabil, keyakinan akan pentingnya keberhargaan diri, dan proses kognitif. Tahapan proses yang dilewati subjek yaitu *aversion, curiosity, tolerance, allowing,* dan *friendship.* Akibat kurangnya penerimaan diri pada subjek adalah munculnya gejala psikologis, emosi negatif, dan perilaku negatif. Sedangkan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek adalah lingkungan, konsep diri,

pemahaman diri, rasa tanggung jawab atas diri sendiri, kesadaran akan kodisi, dan regulasi emosi. Aspek regulasi emosi yang muncul pada diri subjek adalah *strategies, goals, impulse,* dan *acceptance.* Tahapan proses regulasi emosi yang dilakukan subjek adalah *situation selection, situation modification, attention deployment.* dengan bentuk strategi regulasi emosi berupa *self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, self-distancing, temporal distancing, capitalizing, distraction,* pendekatan keagamaan (bersyukur, beribadah, dan sabar), *silent treatment* (diam), dan menemui profesional. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwasannya strategi-strategi regulasi tersebut cukup efektif untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan emosi negatif pada diri subjek selama proses penerimaan diri. Seluruh bentuk strategi tersebut diklasifikasikan menjadi dua strategi yaitu *antecedent-focused strategies* dan *response-focused strategies.*

Kata kunci*: remaja, broken home, regulasi emosi, penerimaan diri*

ABSTRACT

Nurafifah, Lela. 2023. *Strategy for Emotional Regulation in the Process of Self-Acceptance of Adolescents with Broken Home Families.* Essay. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

In adolescent self-acceptance there are several factors that influence one of them in the form of emotional regulation and parenting practices in the family which is reflected in the relationship between children and parents. When the presents of parents in a child daily life is inconsistent and the communication is not good (not open), it tend to form insecure attachments. Therefore the role of the family is very important in achieving adolescent self-acceptance.

This study aims to identify and describe self-acceptance of adolescents with broken home families, problem of self-acceptance of adolescents with broken home families, factors that influence adolescent self-acceptance with broken home families, and forms of emotional regulation in adolescents with broken home families.

This study uses a descriptive qualitative research method using a phenomenological model. The subject in this study amounted to one person with the criteria of a teenager who came from a broken home family who was in the process of or had accepted himself as a whole. Data collection techniques in this study where interviews, remote observation, conversation analysis, documentation, and life history. The process of data analysis in this study was to transcribe all interview data in the form of verbatim, reduce data by giving coding to verbatim, collect facts and interpret the results of coding, and finally categorize research data according to the research objectives.

The result showed that the subject's self-acceptance condition was divided into two phases, namely the early adolescent self-acceptance phase which was dominated by behavior. Which is indicated by attitudes of denial, anger, and acceptance which tend to be negative and destructive. The final adolescent self-acceptance condition phase is dominated by thought processes. Which is shown by the attitude of denial and anger accompanied by acceptance in the form of coping by means of self-reflection when feeling angry and denial about the current problem or condition. Sources of the subject's self-acceptance consist of the environment, stable self-concept, and cognitive processes. The process stages passed by the subject are aversion, curiosity, tolerance, allowing, and friendship. The result of a lack of self-acceptance on the subject is the emergence of psychological symptoms, negative emotions, and negative behavior. While the factors that influence the subject's self-acceptance are the environment, self-

concept, self-insight, sense of responsibility for himself, awareness of conditions, and emotional regulation. Aspects of emotional regulation that appear in the subject are strategies, goals, impulse, and acceptance. The stages of the emotional regulation process carried out by the subject are situation selection, situation modification, attention deployment. with the form of emotion regulation strategy in the form of self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, self-distancing, temporal distancing, capitalizing, distraction, religious approach (grateful, worship, and patience), silent treatment (silence), and meet professionals. Based on the results of the study it was concluded that these regulatory strategies were effective enough to prevent, reduce, and eliminate negative emotions in the subject during the process of self-acceptance. All forms of these strategies are classified into two strategies, namely antecedent-focused strategies and response-focused strategies.

Keywords*: youth, broken home, emotional regulation, self-acceptance.*

مستخلص البحث

نورعفيفة, ليلة. 2023. إستراتيجية تنظيم المشاعر في عملية القبول الذاتي للمراهقين ذوي الأسرة المكسورة. أُطرُوحَة. كلية علم النفس UIN (جامعة الدولة الإسلامية) مولانا مالك ابراهيم مالانج

في قبول المراهق الذاتي ، هناك عدة عوامل تؤثر على أحدها في شكل التنظيم العاطفي وممارسات الأبوة والأمومة في الأسرة والتي تنعكس في العلاقة بين الأطفال والآباء. عندما يكون وجود الوالدين غير متسق والتواصل الموجود ليس جيدًا ، فإنه يميل إلى تكوين مرفقات غير آمنة. لذلك فإن دور الأسرة مهم للغاية في تحقيق القبول الذاتي للمراهقين.

يهدف هذا البحث إلى تحديد ووصف القبول الذاتي للمراهقين ذوي الأسرة المكسورة, مشكلة القبول الذاتي للمراهقين الذين يعانون من الأسرة المكسورة، العوامل التي تؤثر على القبول الذاتي للمراهقين الذين يعانون من الأسرة المكسورة، و أشكال التنظيم العاطفي لدى المراهقين الذين يعانون من الأسرة المكسورة .

تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي باستخدام نموذج الظاهري. المواضيع في هذه الدراسة بلغت واحد الأشخاص الذين تنطبق عليهم معايير المراهق الذي ينحدر من عائلة مفككة في المنزل الذين في العملية أو قبلوا أنفسهم ككل. تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة هي الملاحظة والمقابلات و تحليل المحادثة والتوثيق وتاريخ الحياة. كانت عملية تحليل البيانات في هذه الدراسة هي نسخ جميع بيانات المقابلة في شكل حرفي ، وتقليل البيانات من خلال توفير الترميز الحرفي ، وجمع الحقائق وتفسير نتائج الترميز ، وأخيراً تصنيف بيانات البحث وفقًا لأهداف البحث.

وأظهرت النتائج أن شرط التقبل الذاتي للموضوع مقسم إلى مرحلتين ، وهما مرحلة القبول الذاتي للمراهق المبكر والتي يهيمن عليها السلوك. وهو ما تدل عليه مواقف الإنكار والغضب والقبول التي تميل إلى أن تكون سلبية وهدامة. تهيمن عمليات التفكير على المرحلة النهائية من شرط قبول المراهق الذاتي. وهو ما يظهر بموقف الإنكار والغضب المصحوب بالقبول في صورة التأقلم عن طريق التأمل الذاتي عند الشعور بالغضب والإنكار تجاه المشكلة أو الحالة الحالية. تتكون مصادر قبول الذات للموضوع من البيئة ، ومفهوم الذات المستقر ، والعمليات المعرفية. مراحل العملية التي يمر بها الموضوع هي النفور والفضول والتسامح والسماح والصداقة. نتيجة عدم قبول الذات في الموضوع هو ظهور أعراض نفسية وانفعالات سلبية وسلوك سلبي. في حين أن العوامل التي تؤثر على قبول الذات للموضوع هي البيئة ، ومفهوم الذات ، وفهم الذات ، والشعور بالمسؤولية عن الذات ، والوعي بالظروف ، والتنظيم العاطفي. جوانب التنظيم العاطفي التي تظهر في الموضوع هي الاستراتيجيات والأهداف والاندفاع والقبول. مراحل عملية التنظيم العاطفي التي يقوم بها الموضوع هي اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، ونشر الانتباه. مع شكل استراتيجية تنظيم العاطفة في شكل الوعي الذاتي ، والقبول ، والذاكرة العاطفية ، وإعادة التقييم السلبي ، والابتعاد عن الذات ، والتباعد الزمني ، والرسملة ، والإلهاء ، والنهج الديني (الامتنان ، والعبادة ، والصبر) ، والمعاملة الصامتة (الصمت) ، والتعرف على المهنيين. بناءً على نتائج الدراسة ، استنتج أن هذه الاستراتيجيات التنظيمية كانت فعالة بما يكفي لمنع وتقليل والقضاء على المشاعر السلبية في الموضوع أثناء عملية قبول الذات. يتم تصنيف جميع أشكال هذه الاستراتيجيات إلى استراتيجيتين ، وهما الاستراتيجيات المركزة مسبقًا والاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة.

الكلمات المفتاحية: شباب ، الأسرة المكسورة ، تنظيم عاطفي ، قبول الذات

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ulfiah (2016: 1) keluarga merupakan unit utama yang dapat digunakan manusia untuk berinteraksi dan mengetahui serta mengenal perilaku-perilaku orang lain. Keluarga merupakan suatu media yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter individu; hubungan interpersonal individu, baik hubungan kekerabatan atau hubungan sosial lainnya. Menurut Ulfiah (2016: 5) dalam konsep keluarga tugas orangtua adalah membentuk kepribadian anak dan membantu anak memenuhi tugas perkembangannya. Dalam suatu keluarga setiap anak pasti mendambakan kondisi keluarga yang baik dan harmonis. Menurut Gunarsa (1994: 51) keluarga harmonis adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya merasa bahagia dengan ditandai berkurang atau bahkan tidak adanya ketegangan, kekecewaan, dan mampu menerima serta puas atas segala kondisi dan keberadaan dirinya. Mengenai konsep keluarga harmonis yang merupakan tugas dan tanggung jawab orangtua dalam mewujudkannya. Namun, masih terdapat orangtua tidak bertanggung jawab dan cenderung hanya mementingkan diri dan perasaannya, yang kemudian pada akhirnya munculah permasalahan-permasalahan dalam keluarga berupa pertengkaran hingga perceraian yang mengakibatkan konsep keluarga tersebut menjadi rusak dan hal tersebut dikenal dengan istilah *broken home*.

Menurut Colcord (1919) *Broken home* merupakan suatu kondisi keluarga yang di dalamnya tidak terdapat salah satu atau kedua orangtua yang diakibatkan meninggal, bercerai, desersi, dan/atau perpisahan yang diakibatkan ketidakhadiran dalam kurun waktu yang panjang. Polanen (1990) *Broken home* merupakan kondisi keluarga yang keberadaan salah satu orangtua tidak ada dikarenakan alasan-alasan tertentu. Namun,

suatu keluarga dengan struktur keluarga yang utuh pun dapat dikatakan *broken home* dengan alasan-alasan tertentu seperti tidak terjalinnya komunikasi dan interaksi yang baik antar anggota keluarga. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017: 143); Sandra & Ifdil (2015: 85); Hasanah et al (2016: 2) *Broken home* merupakan kondisi tidak normal dalam suatu keluarga yang dapat mengakibatkan terganggunya perkembangan seorang remaja, yang pada akhirnya dapat memunculkan kenakalan pada remaja dan dapat memunculkan gejala-gejala psikologis seperti stress.

Gilbert (2020) menjelaskan statistik mengenai tingkat perceraian dan penyebab utama terjadinya perceraian yang tidak dapat diabaikan. Diantaranya adalah tingkat perceraian berdasarkan survei yang dilakuan dapat di klasifikasikan menjadi tiga yaitu: (1) terdapat presentasi perceraian sebesar 73% pada pernikahan ke tiga (2) 60% pada pernikahan ke dua (3) 41% pada pernikahan pertama; dan lima penyebab utama terjadinya perceraian antara lain: (1) kurangnya komitmen (2) perselingkuhan (3) terlalu banyak konflik atau pertengkaran (4) pernikahan dini atau pernikahan dengan usia terlalu muda (5) permasalahan finansial.

Dilansir dari Kompas.com (2022) berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tercatat bahwasannya terdapat peningkatan jumlah angka perceraian di Indonesia pada tahun 2021 hingga mencapai angka 447.743 kasus, dengan rincian 110.400 dengan status cerai talak dan 337.343 status gugat cerai. Jumlah tersebut adalah merupakan angka tertinggi dari jumlah tahun sebelumnya, yaitu pada tahun 2020 sebanyak 291.667 kasus. Terdapat klasifikasi daerah dengan pencapaian angka perceraian tertinggi di Indonesia pada tahun 2021 yaitu: (1) Jawa Barat sebanyak 98.088 kasus, dengan rincian 23.971 kasus cerai talak dan 74.117 kasus cerai gugat (2) Jawa Timur sebanyak 88.235 kasus, dengan rincian 25.113 kasus cerai talak dan 63.122 kasus cerai gugat (3) Jawa Tengah sebanyak 75.509 kasus, dengan rincian 18.802 kasus cerai talak dan 56.707 kasus cerai gugat (4) Sumatera Utara sebanyak 17. 270 kasus, dengan rincian 3.554 kasus cerai talak dan 13.717

kasus cerai gugat (5) DKI Jakarta sebanyak 16.017 kasus, dengan rincian 3.959 kasus cerai talak dan 12.058 kasus cerai gugat (6) Sulawesi Selatan sebanyak 15.575 kasus, dengan rincian 3.406 kasus cerai talak dan 12.169 kasus cerai gugat (7) Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 15.033 kasus, dengan rincian 3.119 kasus cerai talak dan 11.914 kasus cerai gugat (8) Riau sebanyak 12.722 kasus, dengan rincian 3.198 kasus cerai talak dan 9.542 kasus cerai gugat (9) Sumatera Selatan sebanyak 11.192 kasus, dengan rincian 2.473 kasus cerai talak dan 8.719 kasus cerai gugat (10) Sumatera Barat sebanyak 9.371 kasus, dengan rincian 2.372 kasus cerai talak dan 6.999 kasus cerai gugat.

Sebagaimana data dari Badan Pusat Statistik (BPS) kasus perceraian di Jawa Barat pada rentang tahun 2018 hingga 2020 mencapai 97.090 dengan rincian 24.443 kasus cerai talak dan 72.647 kasus gugat cerai (BPS, 2022). Sedangkan kasus perceraian di Kabupaten Bogor pada tahun 2019 hingga 2021 mencapai 384.796, dengan rincian 330.049 penduduk bercerai dan 54.747 penduduk bercerai dengan memiliki akta cerai. Dengan kasus perceraian tertinggi berada di Kecamatan Cibinong dengan jumlah sebanyak 29.538 kasus perceraian, dengan rincian 20.785 penduduk bercerai dan 8.753 penduduk bercerai dengan memiliki akta cerai (BPS, 2022).

Pada penelitian ini, diketahui subjek merasa bahwa kondisi keluarganya bisa dikatakan *broken home* setelah subjek merasakan ketidakhadiran sosok orangtua dalam kurun waktu yang Panjang, tidak terjalinnya komunikasi dan interaksi yang baik antara subjek dan orangtua subjek, dan subjek merasa kondisi keluarganya tidak seperti layaknya kondisi keluarga pada umumnya. Sebagaimana yang dikatakan subjek:

> “yaa secara yang terlihat memang keluarga saya *broken home*, tapi dalam artian ya karna mungkin kita atau saya sebagai umat yang dipisahkan dari keluarga sekitar umur 8 tahun dan memang sampai umur 17 tahun ya saya tidak bersama keluarga lagi. Yang secara sosial primer keluarga saya sendiri saya tidak mengikuti dan tidak mengenal ataupun budaya dari orangtua saya sendiri gitu. Ya secara tidak

> langsung saya juga selama dari umur 8 tahun sampai umur 17 tahun tuh ya berkembang dengan prinsip sendiri, dan yang pastinya ada apa ya, ada kriteria khusus yang memang membuat saya merasa bahwa keluarga saya tidak seperti keluarga pada umumnya gitu. Walaupun secara genetik ada satu atau dua hal yang memang ditiru dari orangtua saya sendiri gitu. Ya begitu si, kalo *broken home* saya rasa memang begitu, orangtua saya tidak berpisah tapi setiap hari ya cekcok segala macem, yang itu kan juga suatu masalah bagi saya sendiri, ya yang saya rasa memang seperti itu saja sudah *broken home*." (W1. S1. 4)

Selain perasaan-perasan tersebut subjek merasa bahwa kebutuhannya akan kasih sayang dari orangtua dan bimbingan dalam memenuhi tugas perkembangannya tidak terpenuhi, ia menganggap bahwa orangtua subjek tidak lagi menunjukan rasa kasih sayang terhadap subjek.

> "*Broken home* definisi atau yang saya fahami sedikit mengenai *broken home* ya memang ketika anak tidak mendapatkan lebih kasih sayang yang memang di usia 8 tahun yang saya rasa itu kan memerlukan bimbingan orangtua misalnya, atau *nurture* dari orangtua sendiri gitu, yang memang seharusnya itu ada, tapi yang saya rasakan saya tidak begitu. Yang malah jatohnya yaudah orangtua seakan membuang kita mungkin. Saya merasa ketika saya pulang dan keberadaan kita dipermasalahkan oleh orangtua ya memang sampai cekcok besar segala macem, ya mungkin orangtua saya itu juga termasuk bagian dari *broken home* seperti itu." (W1. S1. 5)

Ketika perceraian terjadi hingga terbentuknya *broken home*, tentu tidak mudah bagi anak terutama pada usia remaja dalam menghadapinya, karena pada kondisi tersebut mereka merasa penuh dengan tekanan (pratama, Syahniar, & Karneli, 2016: 239; Ifdil, Sari, & Putri, 2020: 36). Menurut Aziz (2015: 41-42); Ifdil, Sari, & Putri (2020: 36) dengan adanya tekanan tersebut dalam diri remaja, ketika mengalami *broken home* mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tentu mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya. dengan itu, menurut Viranda (2014); Josefanny & Sanjaya (2021: 68) kondisi keluarga dengan *broken home* akan memberikan dampak buruk yang cukup besar bagi psikologis remaja, seperti munculnya rasa sedih, merasa tidak beruntung, kesepian, merasa tidak dilindungi, dan cenderung memiliki regulasi emosi negatif. Namun, menurut

Morris et al (2007) hal-hal buruk akibat *broken home* tidak akan terjadi hanya jika remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik, sehingga mampu menghadapi kondisi-kondisi tersulitnya dan mencapai tahap menerima dirinya dengan baik (Josefanny & Sanjaya, 2021: 68).

Setelah mengalami *broken home* subjek pada penelitian ini merasakan beberapa emosi negatif seperti perasaan marah, menyangkal, dan menunjukkan penolakan atas kondisinya, sebagaimana yang dikatakan oleh subjek:

> "Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa statement orangtua saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah. Atas perlakuannya kepada saya pribadi waktu saya umur 8 tahun saya dipisahkan dari mereka dan diumur 17/18 tahun saya lulus SMA dan setelah itu mereka memerintahkan saya untuk bekerja, sedangkan saya lebih memilih apa yang saya inginkan seperti itu. Mungkin secara kasarnya itu egois, tapi yang saya rasakan ya balas dendam saya harus terbalaskan seperti itu. Karena beberapa perlakuan orangtua saya saja yang memang saya rasa saya tidak setuju dengan hal itu." (W1. S1. 7)

Selain itu, subjek juga mengalami dampak psikologis seperti merasa trauma akibat dari kondisi keluarga *broken home*, sebagaimana yang dikatakan subjek:

> "pengaruh, pastinya ada gitu ya. bahkan secara sangat-sangat kecil ya, teman diskusi pun perlu terkadang saya pribadi mungkin karena ada sempat trauma dari orangtua yang memang kalau ngomelin kita itu hampir-hampir gak ada, hampir di atas wajar lah kita bilang gitu kan," (W2. S1. 7)

Dewi dan Herdiyanto (2018: 438) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home* adalah faktor praktik pengasuhan dalam lingkup keluarga, yang tercermin dalam hubungan anak dengan orangtua. Ketika kehadiran peran orangtua dalam keseharian anak tidak konsisten dan komunikasi yang terjalin antara anak dan orangtua tidak terbuka cenderung membentuk kelekatan tidak

aman (*insecure attachment*), yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada individu atau remaja dalam menjalin hubungan interpersonal dengan ditunjukkan oleh perilaku menghindar. Selain itu, peran keluarga dalam membentuk penerimaan diri yang baik pada anak sangat penting untuk memberikan stimulus agar anak mampu mencapai tahap penerimaan dirinya.

Dewi dan Herdiyanto (2018: 439) menjelaskan wujud penerimaan diri pada remaja dengan keluarga *broken home* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: wujud penerimaan diri pada remaja awal didominasi dengan perilaku dan wujud penerimaan diri pada remaja akhir didominasi dengan pola pikir. Mengenai bentuk perilaku yang muncul pada remaja awal adalah berupa *denial, anger, depression* dan *Acceptance* yang cenderung negatif dan destruktif, yang mengindikasikan bahwa individu pada remaja awal cenderung memiliki harga diri yang rendah. Sebagaimana menurut Santrock (2007:19-22); Dewi dan Herdiyanto (2018: 440) bahwasanya harga diri yang rendah pada individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya permasalahan dalam keluarga dan tekanan dari peristiwa yang ada dalam hidup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwasannya perilaku-perilaku yang muncul pada perkembangan remaja awal dalam tahap penerimaan dirinya yaitu dikarenakan rendahnya harga diri yang diakibatkan kondisi keluarga dan tekanan-tekanan yang dimiliki. Sedangkan mengenai bentuk pemikiran yang muncul pada remaja akhir adalah berupa *denial, anger,* dan *depression* yang merupakan respon dari stresor eksternal untuk membentuk sistem pertahanan dirinya dari kemungkinan-kemungkinan munculnya konsekuensi dari suatu kondisi yang dirasakan. Selain itu pada tahap *acceptance* remaja mampu melakukan *coping* menggunakan cara refleksi diri.

Sementara pada penelitian ini, subjek AF sudah berada pada kondisi penerimaan diri remaja akhir yang ditunjukkan dengan sikap *denial, anger* yang dibarengi dengan sikap *acceptance* yang cukup baik. Yang ditunjukkan

oleh usahanya dalam berpikir bahwa solusi dari semua masalah terdapat dalam dirinya ketika merasa marah atau *denial* terhadap kondisinya.

> "Yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai finansial ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir wah orangtua saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya orangtua gitu, tapi ya balik lagi gitu emm segala solusi ada pada diri saya sendiri gitu. (W2. S1. 2)

Dijelaskan dalam penelitian terdahulu yang dilakukan Rahayu (2018: 185) mengenai 'Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Subjectivitas *Well Being* pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai' Dinyatakan bahwa semakin tinggi tingkat reguasi emosi pada diri remaja dengan orangtua bercerai maka semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimilikinya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa regulasi emosi sangat penting dalam diri individu untuk menyikapi kondisi-kondisi yang membuatnya merasa stress dengan baik.

Dalam penelitian yang dilakukan Gracia (2019: 55) mengenai 'Tingkat Penerimaan Diri Remaja *Broken home*' yang menjelaskan bahwa siswa dengan *broken home* memiliki tingkat penerimaan diri yang berbeda-beda mulai dari penerimaan diri yang sangat baik hingga sangat tidak baik. Siswa dengan penerimaan diri sangat baik adalah siswa yang mampu menerima segala kondisi dirinya termasuk keadaan *broken home*. Menurut Jersild (1958) yang mempengaruhi individu dalam penerimaan dirinya yaitu Pendidikan, usia, dukungan sosial, kondisi fisik, dan pola asuh orangtua. Sedangkan siswa dengan tingkat penerimaan diri rendah atau sangat tidak baik yaitu siswa yang kurang bisa menerima dirinya ketika dalam kondisi *broken home*, hal tersebut ditunjukkan dengan sikap pesimis, tidak percaya diri dengan teman-temannya, kurang dapat menghargai dirinya, dan tidak dapat mengelola dirinya dengan baik (Gracia, 2019: 17).

Sedangkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Detta & Abdullah (2017: 82-84) mengenai 'Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga *Broken home*' yang menjelaskan bahwa gambaran resiliensi yang ditunjukan oleh remaja dengan keluarga *broken home* adalah berupa regulasi

emosi dengan cara mencoba untuk fokus dan berusaha untuk tenang seperti diam untuk sementara waktu, memikirkan permasalahan yang dialami, mencari tempat nyaman dan berdoa; pengendalian impuls dengan cara mempertimbangan segala Tindakan yang akan dilakukan, menyesuaikan Tindakan dengan nilai agama, dan berpikir positif; optimisme dengan cara memunculkan harapan, menghilangkan rasa ragu, dan menghilangkan ketakutan; kemampuan menganalisis masalah yang mana subjek mengetahui penyebab permasalahan dalam keluarganya yaitu keributan dan pertengkaran orangtuanya; empati, remaja mampu memahami kesulitan atau permasalahan yang dialami orantuanya akibat dari kondisi *broken home;* efiksasi diri, remaja memiliki kepercayaan akan dirinya yang mampu memecahkan setiap permasalahan yang muncul akibat *broken home*; peningkatan aspek positif, remaja mampu mengambil nilai yang terkandung dalam setiap permasalah yang muncul akibat *broken home*.

Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan Deslyana (2021: 31-39) mengenai 'Gambaran Resiliensi pada remaja yang Mengalami *Broken home*' dijelaskan bahwa gambaran resiliensi pada remaja adalah berupa regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out* atau mampu mengatasi dan bangkit dari keterpurukan. Mengenai regulasi emosi yang dilakukan remaja dalam penelitian ini adalah dengan cara menumbuhkan rasa tanggung jawab atas dirinya sendiri.

Dari penelitian di atas yang membahas tentang regulasi emosi dan tingkat penerimaan diri memiliki tujuan yang berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, dikarenakan penelitian tersebut keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengungkap hubungan antara regulasi emosi dengan *subjectivitas well-being,* dan untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada remaja *broken home*. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai kondisi penerimaan diri, problematika dalam mencapai penerimaan diri, faktor-faktor penerimaan diri, dan regulasi emosi dalam penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken*

home. Namun mengenai penelitian yang membahas gambaran dan/atau dinamika resiliensi remaja yang mengalami *broken home* yang menyatakan bahwa gambaran atau dinamika resiliensi remaja salah satunya adalah regulasi emosi, oleh karena itu penelitian ini merupakan pengembangan penelitian dari penelitian tersebut dengan fokus penelitian yang berbeda yaitu pada penelitian ini akan lebih berfokus pada proses pembentukan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu penerimaan diri. Penelitian ini juga akan menambahkan kembali mengenai bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk mencapai penerimaan diri yang baik.

Berdasarkan pada fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*, dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan mengenai regulasi emosi dalam proses penerimaan diri remaja ketika mengalami *broken home*.

Penelitian ini menjadi penting, karena diketahui bahwa regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi individu dalam menghadapi masa-masa tersulitnya hingga dapat mencapai kondisi menerima dirinya secara utuh. Sebagaimana yang dikatakan Morris et al (2007); Josefanny & Sanjaya (2021: 68) hal-hal buruk akibat *broken home* tidak akan terjadi hanya jika remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik, sehingga mampu menghadapi kondisi-kondisi tersulitnya dan mencapai tahap menerima dirinya dengan baik.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan fenomena yang diangkat dalam penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?
2. Bagaimana problem penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?
3. Bagaimana faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?

4. Bagaimana regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*
2. Untuk memetakan problem penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*
3. Untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*
4. Untuk menemukan bentuk regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home.*

D. Manfaat

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber pemikiran ilmu psikologi dalam mendampingi dan menangani individu dengan kasus keluarga *broken home* dalam mencapai penerimaan diri. Diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian serupa yang lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis

   Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat membantu para remaja dengan keluarga *broken home* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam proses penerimaan diri untuk melewati segala kondisi-konsisi tersulit dampak dari kondisi *broken home.*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri (*Self-Acception*)

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Ellis (2005) penerimaan diri merupakan kondisi individu yang sepenuhnya menerima dirinya tanpa syarat. Individu pada kondisi ini tidak lagi memikirkan apakah ia cerdas, benar, buruk, tidak kompeten, disukai orang lain, atau dihormati orang lain (Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki, 2013: 158). Menurut Beecher (1988) secara sederhana penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap mengakui diri sendiri. individu dalam kondisi ini dapat sepenuhnya menerima fakta bahwa "saya adalah saya" dan menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah fakta. Mengenai suatu pendapat akan 'harga diri' dan 'penerimaan diri' bahwasannya proses memperoleh kedua hal tersebut sepenuhnya tidak memiliki ketergantungan kepada orang lain. Terutama pada penerimaan diri, proses pembelajaran akan penerimaan diri sepenuhnya bergantung pada diri individu itu sendiri. yaitu mengenai 'saya dapat menerima diri saya sepenuhnya'. Mengenai apa-apa yang terdapat di tangan saya dan saya mampu menciptakan keamanan bagi diri saya sendiri' (Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki, 2013: 158).

Menurut Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki (2013: 156) mengenai definisi penerimaan diri bahwasannya akan lebih mudah untuk difahami dengan cara memahami kebalikan kata dari penerimaan diri itu sendiri. yaitu *self-depreciation* atau biasa disebut juga dengan *self-downing* atau *self-rating* negatif yang secara semantik depresiasi diri merupakan kesalahan pelabelan pada nilai individu secara keseluruhan. Seperti pemberian label tidak berharga, putus asa, atau gagal pada pribadi

individu. Dan secara logis, depresiasi diri dipandang sebagai suatu kekeliruan dalam menyimpulkan pribadi individu yang memiliki satu atau lebih perilaku buruk dengan kesimpulan bahwa ketika seorang individu memiliki sifat buruk maka pasti semua aspek dalam diri individu tersebut buruk. Sedangkan secara empiris, depresiasi diri dianggap hasil dari abstraksi selektif mengenai satu atau lebih aspek perilaku negatif individu, sehingga sampai pada kesimpulan yang salah bahwa semua aspek pada diri individu tersebut buruk. Berdasarkan pengertian tersebut, menurut Ellis (1994; 193); Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki (2013: 157) peran penting dari depresiasi diri dalam hal rendahnya harga diri remaja dapat diilustrasikan dengan menggunakan bentuk-bentuk emosi, begitu pula pada penerimaan diri.

2. Aspek Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1978: 22); Riadi (2017) penerimaan diri memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

a. Persepsi akan diri dan sikap terhadap penampilan, individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat berfikir lebih realistis mengenai penampilannya dan mengenai bagaimana ia dalam pandangan orang lain.
b. Sikap dalam memandang kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain, individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat memandang kelemahan dan kelebihannya dengan lebih positif.
c. Perasaan rendah diri yang menunjukan gejala penolakan diri, individu yang seringkali merasa rendah diri atau biasa disebut *inferiority complex*, individu tersebut tidak memiliki penerimaan diri yang baik atas dirinya. Kemudian akan memunculkan penilaian yang realistis akan dirinya.
d. Respon akan kritik dan penolakan, individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung tidak menyukai kritikan, namun dengan demikian sebenarnya ia mampu untuk menerima kritikan dan bahkan

dapat mengambil setiap pelajaran yang terkandung dalam kritikan tersebut.

e. Keseimbangan antara *ideal-self* dengan *real-self*, individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu dengan baik mempertahankan harapan dan keinginan yang terdapat dalam dirinya dengan Batasan-batasan kemunginan tercapainya harapan dan keinginan tersebut.

f. Penerimaan diri sendiri dan penerimaan orang lain, dalam hal ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu menerima diri seutuhnya baik dari segi kelebihan ataupun kekurangan. Dengan begitu individu tersebut akan dapat menyayangi dan menerima orang lain dengan baik dalam hidupnya.

g. Mengikuti kehendak dan menonjolkan diri, dalam konteks ini bukan berarti individu dengan penerimaan diri yang baik akan selalu memanjakan dirinya, akan tetapi ia akan menerima segala sesuatu dalam dirinya dan menuntut kelayakan atas dirinnya serta tidak akan pernah mengambil alih apa-apa yang bukan hak dan milik nya. individu tersebut akan lebih menghargai setiap harapan orang lain dan akan dapat meresponnya dengan bijak.

h. Spontanitas dan menikmati hidup, dalam konteks ini individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu dengan leluasa menikmati segala sesuatu dalam hidupnya. dan individu dengan hal tersebut tidak hanya leluasa dalam hal menerima dan menikmati segala hal yang ia dapat dan ia lakukan. Akan tetapi, ia juga memiliki keleluasaan dalam menolak segala sesuatu yang dianggap tidak penting atau ia tidak ingin untuk melakukannya.

i. Moral penerimaan diri, aspek ini menjelaskan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik bukan berarti ia memiliki budi pekerti yang baik, namun bukan juga mereka yang tidak mengenal moral. Akan tetapi, mereka adalah orang-orang yang memiliki fleksibilitas dalam sistem pengaturan diri dan hidupnya.

j. Sikap terhadap penerimaan diri, aspek ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menunjukkan sikap penerimaan atas segala kekurangan yang dimilikinya tanpa harus malu dan memikirkan hal tersebut ketika berada di lingkungan sosialnya.

3. Komponen Penerimaan Diri

Bastaman (2007); Riadi (2017) menjelaskan mengenai komponen yang mampu menentukan keberhasilan seseorang dalam proses menerima dirinya secara utuh. Komponen tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Pemahaman diri (*Self Insight*)

Pemahaman diri adalah kemampuan dalam meningkatkan kesadaran akan buruknya suatu kondisi diri pada saat ini dan melibatkan keinginan yang kuat dalam menciptakan perubahan diri ke arah yang lebih positif.

b. Makna hidup (*The meaning of life*)

Makna hidup merupakan suatu *value* penting bagi kehidupan setiap individu, berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi, dan merupakan petunjuk arah bagi setiap kegiatan-kegiatan yang dilakukannya.

c. Pengubahan sikap (*Changing attitude*)

Pengubahan sikap merupakan proses mengubah diri dalam menghadapi sebuah masalah yaitu dengan mengubah sikap negatif menjadi sikap positif.

d. Keterikatan diri (*Self commitment*)

self-commitment merupakan suatu keterikatan individu terhadap makna hidup yang telah ditentukan. Dengan adanya komitmen yang kuat pada diri individu akan mampu membawa hidup ke arah yang lebih baik dan bermakna.

e. Kegiatan terarah (*Directed activities*)

Kegiatan terarah merupakan suatu upaya yang dilakukan individu secara sadar dan sengaja. Hal ini merupakan suatu proses pengembangan kemampuan diri yang positif yang memanfaatkan hubungan antar pribadi individu dalam mencapai suatu tujuan hidup.

f. Dukungan sosial (*Social support*)

Social support merupakan sikap yang diberikan seorang atau sejumlah orang yang dekat, terpercaya, dan senantiasa bersedia untuk selalu memberikan bantuan atau dukungan dalam kondisi-kondisi tertentu (dibutuhkan).

B. Problematika penerimaan diri

1. Sumber Penerimaan Diri

Dikutip dari Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki (2013: 155) penerimaan diri dapat diperoleh dari peran sekolah dan rumah, lingkungan sekolah dan rumah memegang peran penting dalam mendukung individu pada proses penerimaan dirinya; pengakuan dan penerimaan atas tanggung jawab mengenai sifat dan perilaku individu itu sendiri mengenai baik dan buruknya dengan tanpa melakukan evaluasi dirinya sebagai baik dan buruk; keyakinan akan dirinya sendiri bahwasannya individu mengakui bahwa keberadaan dirinya berharga, dan ia terlepas dari segala kesalahan orang lain; dan proses kognitif. Berdasarkan konsepsi Ellis (1974) mengenai penerimaan diri merupakan proses kognitif non-evaluatif dari kata “diri” itu sendiri. dengan tujuan untuk menghilangkan aspek-aspek yang berupa emosi negatif dari beberapa gangguan seperti depresi dan kecemasan (Bernard, 2012; Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki, 2013: 7)

Setelah itu, dibentuklah konsepsi baru mengenai penerimaan diri yang dianggap sebagai kekuatan karakter. Pada konsepsi ini penerimaan diri dianggap sebagai kualitas dalam diri individu yang dapat digunakan untuk membedakan setiap individu yang relatif tetap stabil dalam kondisi

lintas waktu dan situasi. Pada konsepsi ini terdiri dari dua karakter antara lain sebagai berikut:

a. Individu yang sadar akan diri sendiri dan dapat menghargai setiap karakter positif yang dimilikinya, dan mampu mengembangkan kemampuannya dalam konteks kepribadian, bakat, keluarga, agama, dan budaya.
b. Individu yang bangga akan dirinya dan dapat menerima dirinya tanpa syarat. Ketika terjadi suatu peristiwa negatif berupa ketidakberhasilan, sebuah kritik, atau penolakan dari orang lain; dan/atau ketika individu terlibat dalam suatu hubungan interpersonal yang bersifat negatif maka dalam kondisi-kondisi tersebut individu harus tetap merasa bangga dan mampu menerima diri nya secara utuh tanpa syarat.

Selain itu berdasarkan teori perkembangan Piaget (1936); Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki (2013: 161) menjelaskan bahwa tahap konkret pada perkembangan kognitif anak merupakan suatu titik balik (*turning point*) utama, karena hal tersebut menandai adanya pemikiran awal yang logis dalam kognitif anak. Fitur utama dalam tahap perkembangan tersebut adalah konservasi. Konservasi merupakan suatu kemampuan dalam memahami bahwasannya segala sesuatu yang terdapat dalam diri individu akan tetap sama meskipun penampilannya berubah. Seperti kemampuan individu dalam menetapkan kemungkinan bahwa anak-anak akan memahami bagaimana orang-orang bersikap dan bereaksi terhadap perilakunya. Meskipun segala upaya dalam proses belajar tidak berhasil baik dalam diri mereka mengenai siapa mereka dan nilai mereka sebagai pribadi yang tetap sama. Dan konservasi diri itu akan menjadi dasar pada pengembangan penerimaan diri individu.

2. Proses Penerimaan Diri

Germer (2009) menjelaskan proses penerimaan diri pada individu yang digunakan sebagai bentuk perlawanan atas ketidaknyamanan. Proses tersebut antara lain sebagai berikut (Riadi, 2017):

a. Kebencian atau keengganan, penghindaran, resisten (*Aversion*)

   Ketika individu mendapati perasaan tidak nyaman, maka respon alamiah atas kondisi tersebut adalah kebencian atau keengganan. Dengan adanya kebencian atau keengganan tersebut akan mampu membentuk mental individu, sehingga individu yang mengalaminya cenderung berusaha mencari tahu cara untuk menghilangkan perasaan tersebut.

b. Melawan rasa tidak nyaman dengan memberikan perhatian (*Curiosity*)

   Tahapan pada proses ini individu mulai memiliki pertanyaan mengenai perlu atau tidaknya perhatian pada perasaan yang dirasa tidak nyaman.

c. Menanggung rasa sakit dengan tenang (*Tolerance*)

   Tolerance merupakan sikap dalam menghadapi rasa sakit, yaitu dengan cara menanggung rasa sakit emosional dengan tenang dan aman. Meskipun individu akan tetap melakukan perlawanan dan mengharapkan perasaan tersebuat akan segera menghilang.

d. Membiarkan perasaan datang dan pergi (*Allowing*)

   Ketika individu telah selesai melalui proses bertahan dari perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan, individu akan memasuki proses membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi kapan saja. Dengan itu kondisi tersebut bisa dikatakan individu secara sadar membiarkan perasaan yang datang itu mengalir dengan sendirinya.

e. Merangkul dan memperhatikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (*Friendship*)

Pada proses ini individu mampu mengambil nilai-nilai yang terkandung dalam setiap keadaan-keadaan sulit yang menimpanya. Tahapan ini merupakan tahapan terakhir dalam penerimaan diri.

3. Akibat kurangnya penerimaan diri

Berikut akibat dari kurangnya penerimaan diri pada individu antara lain sebagai berikut (Gupta, 2022):

a. Memunculkan gejala-gejala kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD)
b. Menurunnya tingkat percaya diri dan merasa takut gagal
c. Cenderung menghindari orang dan/atau situasi yang dapat memunculkan perasaan negatif
d. Memunculkan masalah pada hubungan dengan orang lain dikarenakan tidak adanya batasan yang tegas
e. Memunculkan kebencian pada diri sendiri dan cenderung melakukan *self-talk* yang berisi ucapan-ucapan negatif.

C. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1996) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses seseorang dalam menerima dirinya secara utuh. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut (Riadi, 2017):

1. Faktor Internal

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri merupakan suatu pandangan atau persepsi individu atas dirinya sendiri yang didasarkan pada keaslian, kebenaran, kejujuran, dan kejelasan diri tanpa adanya kebohongan.

b. Harapan yang nyata

Dengan adanya harapan yang nyata atas apa yang ingin dicapai, maka akan muncul suatu kesempatan untuk mencapai apa yang diinginkan tersebut. yang pada akhirnya akan membentuk kepuasan diri sendiri dan membentuk suatu penerimaan diri yang baik.

c. Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang baik pada individu akan mampu memunculkan sikap penerimaan yang baik atas dirinya. Begitupun sebaliknya, individu dengan konsep diri yang buruk akan cenderung memunculkan penolakan atas dirinya.

2. Faktor Eksternal

a. Tidak terdapat hambatan atau tekanan dari lingkungan

Salah satu faktor yang menentukan ketidakmampuan individu dalam mencapai tujuan realistis yang telah ditetapkannya adalah adanya tekanan-tekanan dari lingkungan yang tidak dapat dikontrol dan dikendalikan sehingga menghambat proses mencapai tujuan tersebut.

b. Tidak terdapat tekanan emosi yang berat

Tekanan yang berat dan berlangsung secara terus-menerus pada indvidu yang sedang dalam kondisi tidak baik, akan menciptakan gangguan yang berat juga. Sampai pada akhirnya sikap individu tersebut dinilai menyimpang dan akan memberikan ruang kepada orang lain untuk mencela bahkan menolak individu tersebut.

c. Kesuksesan

Karena ketika individu sering mengalami kegagalan ia akan cenderung melakukan penolakan atas dirinya sendiri, Dan begitupun sebaliknya, individu yang sering mendapatkan kesuksesan akan dapat menumbuhkan sikap menerima dirinya sendiri dengan baik.

D. Strategi Mencapai Penerimaan Diri

Strategi penerimaan diri menurut Dr. Marcum antara lain sebagai berikut (Gupta, 2022):

1. Preventif

Preventif merupakan strategi untuk mencapai penerimaan diri yang berupa tindakan pencegahan, diantaranya sebagai berikut:

a. Merangkul nilai-nilai keyakinan diri sendiri, pada strategi ini penting bagi individu untuk melakukan identifikasi, artikulasi, dan

merangkul nilai-nilai dan keyakinan diri sendiri. Dengan adanya proses berpikir dan bertindak yang sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini akan dapat membantu individu dalam memperkuat rasa identitasnya, meningkatkan harga diri individu, dan dapat memudahkan individu dalam menerima dirinya.

b. Menetapkan *boundaries*, *boundaries* atau batasan yang dimaksud pada strategi ini adalah batasan yang sehat. Karna memungkinkan bagi setiap individu untuk memiliki batasan dalam berbagai aspek kehidupannya. Seperti dalam bidang pekerjaan, dalam aspek hubungan, pengaturan waktu, dan keuangan. Ketika telah menetapkan batasan maka patuhilah, dan jangan biarkan orang lain untuk melanggarnya.

2. Kuratif

Merupakan strategi untuk mencapai penerimaan diri berupa tindakan penyembuhan, diantaranya sebagai berikut:

a. Memaafkan diri sendiri, dalam strategi ini ketika individu melakukan kesalahan maka akuilah kesalahan tersebut dan ambilah pelajaran darinya, jangan menyalahkan diri sendiri karna kesalahan tersebut, dan belajar untuk memaafkan kesalahan diri sendiri atas kesalahan yang telah dilakukan.

b. Mencari bantuan, mencari bantuan pada strategi ini adalah dengan cara mendatangi profesional kesehatan mental, jika kondisi kurangnya penerimaan diri pada individu tersebut dirasa mengganggu ketenangan pikiran sehingga dapat memunculkan gejala-gejala kecemasan bahkan depresi, mengganggu pola makan dan tidur, mempengaruhi pekerjaan, dan bahkan merusak hubungan dengan orang lain.

3. Rehabilitatif

Rehabilitatif merupakan strategi untuk mencapai penerimaan diri yang berupa tindakan pemulihan, yaitu sebagai berikut:

a. Membuat jurnal, dengan cara mencatat segala kekuatan, kelemahan, pencapaian, kekecewaan, dan rencana. Dengan membuat jurnal, ketika individu dihadapkan dengan kesulitan dalam menerima sesuatu dalam hidupnya, maka jurnal tersebut akan membantu individu tersebut untuk mencatat tentang apa yang dipikirkan tentang kesulitan tersebut dan apa kemungkinan yang akan dilakukan untuk menghadapinya. Dan dengan strategi membuat jurnal akan dapat membantu kehidupan individu kedepannya sehingga akan lebih sesuai dengan nilai-nilai atau norma-norma dalam dirinya.
b. Mencoba mengikuti dan melakukan meditasi cinta kasih, dengan mengikuti meditasi akan dapat membantu individu dalam membangun pemikiran positif, kasih sayang, dan keseimbangan dalam batin. Pada meditasi ini akan melibatkan pemikiran untuk memikirkan hal-hal positif bagi diri sendiri, menghargai diri sendiri denga napa adanya, dan pengucapan afirmasi secara lantang.

4. Promotif

Promotif merupakan strategi untuk mencapai penerimaan diri berupa tindakan peningkatan kondisi, yaitu sebagai berikut:

a. Tidak membandingkan diri dengan orang lain, pada strategi ini individu akan lebih baik untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dari pada sibuk untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
b. Menghindari menyalahkan diri sendiri, saat berada pada situasi negatif kenali diri dan yakinkan diri bahwa situasi negatif terjadi bukan karna diri sendiri. Mulai untuk bersikap lebih objektif dalam menghadapi situasi dan mulai mengevaluasi bahwasannya terdapat faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam setiap situasi yang terjadi.

E. Perspektif Islam Penerimaan Diri

1. Sampel Teks Islam Tentang Penerimaan Diri

a. Penerimaan diri dalam Q.S. Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلو نَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ

وَبَشِّرِالصّابِرِيْنَ

Artinya: Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah: 155)

Berikut mengenai makna per-kata beserta mantuq dan mafhum dari surat Al-Baqarah Ayat 155.

Tabel 1. Makna Surat Al-Baqarah Ayat 155

No	teks Ayat	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna psikologi	komponen
1	نَ	Kami	نحن	انا	Tuhan sebagai sumber norma	Norma agama
2	نَبْلُو	Memberi	نعطى	نطلب	*Negative Reinforcement*	Efek
3	بِشَيْءٍ	Sesuatu	أحوال	-	Kondisi	Faktor eksternal
4	الْخَوْفِ	Ketakutan	فزع / الخزن	الشجاع	*Negative Reinforcement*	Efek psikis
5	الْجُوعِ	Kelaparan	خميص	الشبع	*Negatif Reinforcement*	Efek fisik
6	نَقْصٍ	Kekurangan	أقل	في المزيد	*Negatif Reinforcement*	efek fisik
7	الْأَمْوَالِ	Harta/ *property*	جمع من مال	النّقود	Material	Efek fisik
8	الْأَنْفُس	Jiwa	الروح	الجسد	Psikologis	Psikosis
9	الثَّمَرَات	Buah-buahan	الفاكهة	المطعومة	Material	Efek fisik
10	بَشِّرِ	Berilah kabar gembira	شهدي	أخفى	Motivasi	Faktor eksternal
11	الصَّابِرِينَ	Orang-orang yang sabar	هم من يصبر	المهمول	Pendekatan strategi penerimaan diri (strategi coping)	Audience

b. Penerimaan diri dalam Hadits Riwayat Muslim

عَنْ عَبْدِ اللهِ ابْنِ العمر ابْن العص رضي الله عنه قال: أَنَّ رَسُو ل الله ص. م قال: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَعَةُ اللهُ بِمَا آتَاهُ (رواه المسلم).

Artinya: "Dari Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash R. A., Bahwa Rasulullah SAW berkata: sungguh sangat beruntung seorang yang masuk islam, kemudian mendapatkan rezeki yang cukup dan Allah menganugerahkan kepadanya sifat qana'ah (merasa cukup dan puas) dengan rezeki yang Allah berikan padanya." (HR. Muslim)

Berikut mengenai makna per-kata beserta mantuq dan mafhum dari hadist diatas:

Tabel 2. Makna hadits Riwayat Muslim

No	Teks Ayat	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna psikologi	Komponen
1	أَفْلَحَ	beruntung	محظوظ	خسارة	*Reinforcement*	Efek positif
2	أَسْلَمَ	Masuk islam	دَخَلَ الإِسْلَمْ	أَكْفَرَ	*Promotive value added*	*Activity verbal & non-verbal*
3	رُزِقَ	Rezeki	يعطى الله رزقا	مصيبة	*Reward*	*Stimulus*
4	كَفَافًا	Cukup	تماما	نقص	*Acceptance*	*Added*
5	قَنَعَةُ	Merasa cukup	يشعر بالإنتهاء	طماع	*Self-acceptance*	efek penerimaan diri
6	الله	Allah	ربّ	مخلوق	Tuhan sebagai sumber norma	Norma agama

2. Pola Teks Islam Tentang Penerimaan Diri

a. Pola teks dari Surat Al-Baqarah Ayat 155

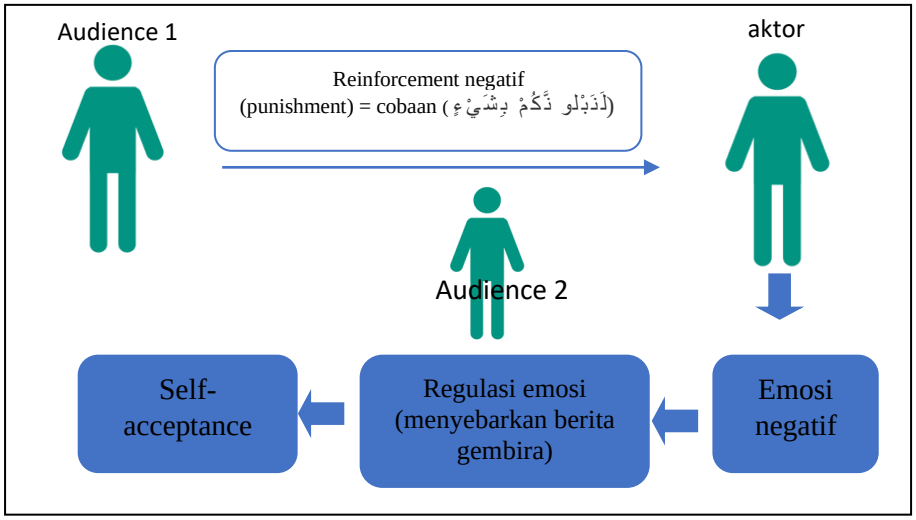
Pada penjelasan diatas dapat difahami bahwa penerimaan diri dalam perspektif islam dapat difahami sebagai qona'ah. Menurut

Hamka (1981: 180) qona'ah adalah merupakan sikap yang dapat menerima segala sesuatu yang dimiliki dengan merasa cukup.

Menurut Hamka (1981: 180) Dalam qona'ah terdapat lima hal di antaranya sebagai berikut:

1) Menerima segala sesuatu dengan suka rela;
2) Memiliki sikap berusaha dan selalu bersyukur dengan segala yang dimiliki dan sekalipun meminta tambahan akan meminta sesuatu yang pantas;
3) Bersabar dengan segala ketentuan Allah;
4) Bertawakal kepada Allah;
5) Tidak memiliki ketertarikan terhadap segala tipu daya manusia.

Sabda Rasulullah di atas memiliki makna bahwa orang-orang dengan qona'ah adalah orang yang puas dengan segala yang dimiliki dan didapatkan, tidak banyak menuntut dan meminta, tidak banyak cemburu, dan bukan juga yang selalu minta lebih dari apa yang dimiliki dan yang diberikan (Hamka, 1981: 180).



Gambar 1. Pola teks penerimaan diri berdasarkan Surat Al-Baqarah Ayat 155

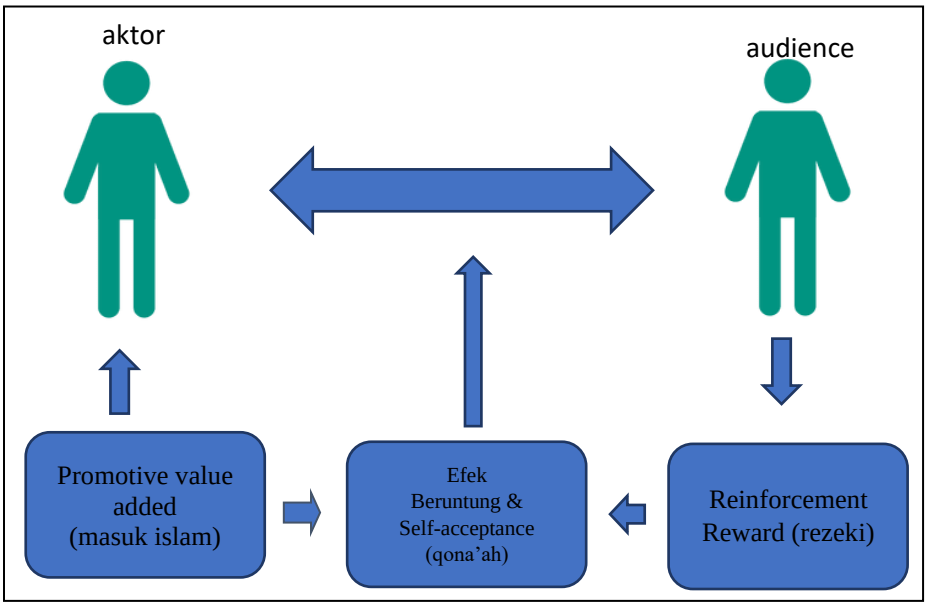
Jika ditelaah berdasarkan pola gambar diatas, dapat difahami bahwa dalam setiap kehidupan individu pasti terdapat seorang

audience yang berpotensi untuk menimbulkan *stressor* atau sebagai sumber stres. Dan pada konteks ayat diatas yang berperan sebagai *audience* 1 adalah Allah dengan stressor yang diberikan berupa *reinforcement* negatif berupa *punishment* seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.

Namun, disisi lain Allah memerintahkan kepada hambanya sebagai aktor yang di beri cobaan untuk tetap memberi kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar. Dengan perintah tersebut individu diminta untuk menerima dirinya dengan segala kondisi yang ada, dengan cara meregulasi emosi negatif yang timbul dalam diri individu tersebut dengan sikap sabar dan rasa gembira.

Dari aktivitas tersebut (memberikan kabar gembira kepada orang yang sabar) individu yang berperan sebagai aktor akan mampu menerima dirinya ketika dalam kondisi buruk sekalipun. Dalam ayat tersebut kondisi buruk yang dimaksud adalah cobaan-cobaan yang memiliki efek terhadap fisik dan psikis individu.

b. Pola teks Islam dari Hadits Rasulullah SAW (HR. Muslim)



Gambar 2. Pola teks Islam penerimaan diri berdasarkan Hadits Rasulullah SAW (HR. Muslim)

Berdasarkan pola gambar di atas, dapat difahami bahwa dalam membentuk penerimaan diri individu melewati beberapa proses dimulai dari terdapatnya individu yang berperan sebagai aktor yang melakukan peningkatan nilai pada dirinya dengan cara masuk islam, yang kemudian hal tersebut memunculkan hubungan interpersonal antara individu dengan Allah. Peran Allah dalam pola tersebut adalah sebagai *audience* yang memberikan *reinforcement* positif kepada aktor berupa keberuntungan, rezeki dan sikap qonaah yang bertujuan untuk membentuk individu yang dapat menerima segala situasi dan kondisi yang dimilikinya, sehingga individu tersebut mampu memiliki penerimaan diri yang baik dalam dirinya.

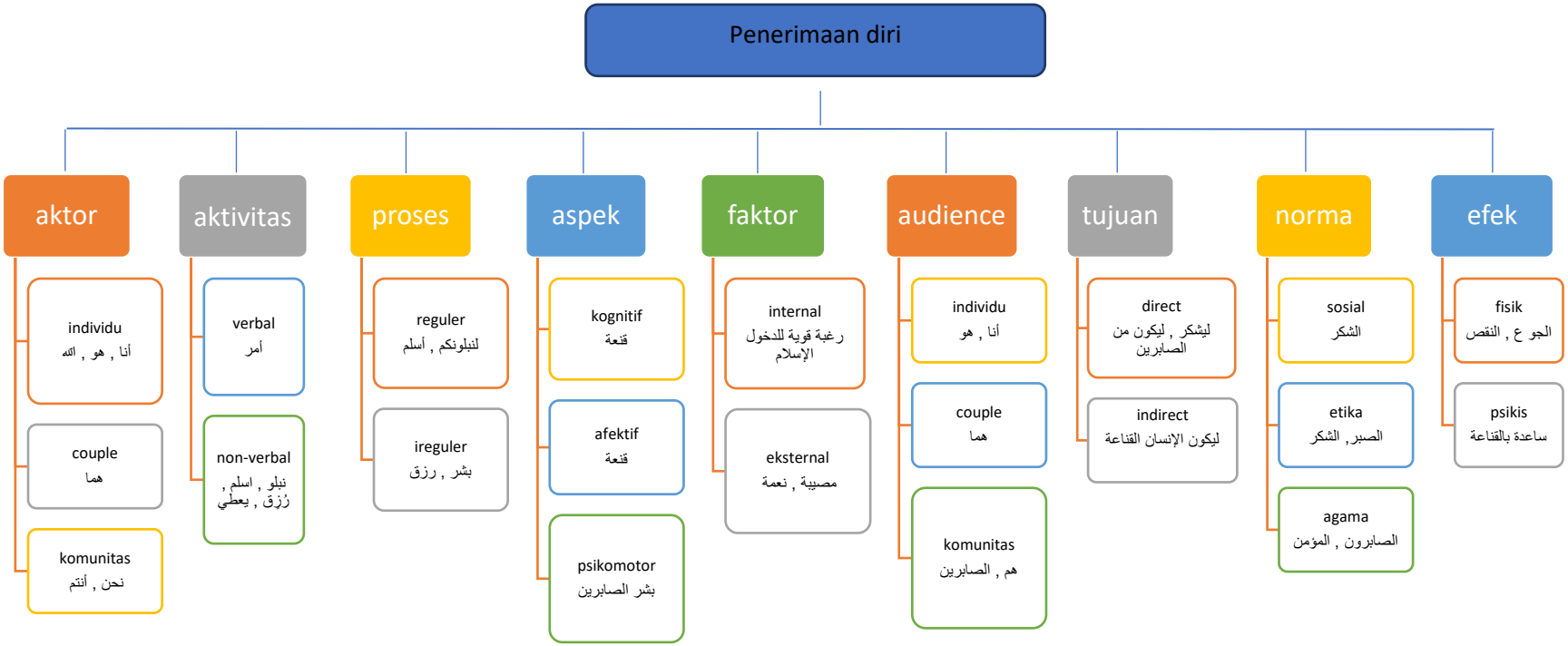
3. Komponen Teks Islam Tentang Penerimaan Diri

Berikut tabel komponen teks islam tentang penerimaan diri berdasarkan Surat Al-Baqarah Ayat 155 dan Hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Muslim.

Tabel 3. Analisis komponen teks Islam tentang penerimaan diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	أنا , هو
		Couple	هما
		Komunitas	نحن , أنتم
2.	Aktivitas	Verbal	أمر
		Non-verbal	نبلو , اسلم , رُزق , يعطي
3.	Proses	Regular	لنبلونكم , أسلم
		Ireguler	بشر , رزق
4.	Aspek	Kognitif	قنعة
		Afektif	قنعة
		Psikomotor	بشر الصابرين
5.	Faktor	Internal	أسلم / رغبة قوية للدخول الإسلام
		Eksternal	مصيبة , نعمة
6.	Audience	Individu	الله,أنا , هو
		Couple	هما
		Komunitas	الصابرين
7.	Tujuan	Direct	ليشكر , ليكون من الصابرين
		Indirect	ليكون الإنسان القنعة
8.	Norma	Sosial	الشكر
		Etika	الصبر, الشكر
		Agama	الصابرون , المؤمن
9.	Efek	Fisik	الجو ع , النقص
		Psikis	ساعدة بالقناعة

4. *Mind Mapping* Teks Islam Tentang Penerimaan Diri



Gambar 3. *Mind mapping* teks islam penerimaan diri

5. Rumusan Konseptual Teks Islam Tentang Penerimaan Diri

a. Rumusan secara general

Penerimaan diri (قنعة) dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan individu ataupun kelompok baik secara terencana ataupun secara impulsif. Penerimaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal (رغبة قوية للدخول الإسلام) dan eksternal (مصيبة, نعمة). Tersusun atas aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. penerimaan diri memiliki tujuan langsung dan tidak langsung yang akan memunculkan efek fisik ataupun psikis pada individu. Penerimaan diri dilakukan berdasarkan norma sosial, agama dan etika.

b. Rumusan secara detail

Penerimaan diri merupakan aktivitas yang dilaksanakan oleh individu (أنا) yang dipengaruhi oleh faktor internal berupa keinginan dalam diri (رغبة قوية للدخول الإسلام), dan faktor eksternal berupa lingkungan, kondisi, ataupun informasi (أمر, مصيبة, نعمة). Untuk mencapai penerimaan diri dapat dilakukan secara terencana (لنبلونكم, أسلم) ataupun secara impulsif (نبلو, اسلم, رُزِق, يعطي). Penerimaan diri tersusun atas aspek kognitif (قنعة), afekif (قنعة), dan psikomotorik (بشر الصابرين).

Dalam pelaksanaannya proses penerimaan diri dilakukan berdasarkan norma sosial (الشكر), agama (الصابرون, المؤمن), dan etika (الصبر, الشكر). Proses penerimaan diri memiliki tujuan, baik secara langsung (ليشكر, ليكون من الصابرين) ataupun tidak langsung (يكون الإنسان القناعة) dengan efek yang akan muncul berupa efek fisik yang ditandai dengan respon alamiah seperti (الجوع, النقص) ataupun efek psikologis sebagai capaian akhir dari penerimaan diri yaitu berupa kebahagiaan dengan adanya kepuasan dalam diri atas segala kondisi yang dialami (ساعدة بالقناعة).

F. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998: 275) regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, mengetahui kapan mereka memperolehnya, dan bagaimana mereka menerima dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat dilakukan secara otomatis ataupun dikendalikan, secara sadar ataupun tidak sadar, dan regulasi emosi mungkin akan menghasilkan suatu efek terhadap beberapa titik pada proses generatif emosi.

Menurut Hude (2006: 45) regulasi emosi diartikan sebagai pengendalian emosi dalam menghadapi situasi tertentu, terutama ketika emosi yang timbul memiliki intensitas yang lebih ringan. Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa setiap individu mampu mengatur segala jenis emosi yang ia miliki sebelum memberikan respon atas emosi tersebut untuk melakukan suatu aksi. Sedangkan menurut Planalp (1999: 31); Hude (2006: 46) regulasi emosi merupakan proses yang tidak hanya bersangkutan dengan proses pemberhentian suatu tindakan sebelum melakukan hal-hal bodoh ketika munculnya emosi dalam diri. Namun, regulasi emosi adalah bagian yang selalu berkaitan dengan seluruh proses emosi yang juga dibangun atas empat komponen lain dalam proses tersebut yaitu seperti: objek, penilaian, fisiologi, dan kecenderungan tindakan.

Menurut Davis (2022) regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mempengaruhi kondisi emosinya yang melibatkan pengurangan emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Regulasi emosi akan mempengaruhi pikiran dan perilaku individu yang melakukannya.

Dilansir dari psychologytoday.com (2022) regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya. Yang dalam pelaksanaanya memungkinkan untuk melibatkan perilaku seperti individu akan melakukan *recall* situasi yang menantang dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan dan kemarahan yang dialami, menutupi tanda-tanda kesedihan dan ketakutan, dan atau untuk lebih berfokus pada kebahagiaan dan ketenangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah merupakan kondisi seseorang yang berusaha untuk mengendalikan emosi untuk mempengaruhi kondisi emosi negatifnya, yang dilakukan baik secara otomatis ataupun secara sengaja, sadar ataupun tidak sadar. Dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif, meningkatkan emosi positif, menciptakan kebahagiaan, dan menghilangkan tekanan baik berupa kemarahan, kesedihan, ataupun kecemasan.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007: 8) terdapat empat aspek regulasi emosi antara lain sebagai berikut:

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*
   Merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, kemampuan dalam mengurangi emosi negatif, dan menciptakan ketenangan dalam diri ketika dihadapkan dengan emosi negatif.
b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*
   Merupakan kemampuan untuk melakukan suatu tugas dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang dimiliki.
c. *Control emotional response (impulse)*
   Merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan respon yang muncul dalam diri, baik berupa nada berbicara, tingkah laku, dan lain sebagainya.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Merupakan kemampuan individu untuk menerima segala kondisi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002: 282) terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan individu saat mengalami kondisi buruk yaitu sebagai berikut:

a. *Antecedent-focused Strategy*

Antecedent-focused strategy adalah strategi yang berfokus pada perilaku individu yang muncul sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam mengelola emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku. Strategi ini juga disebut dengan *cognitive reappraisal*, strategi ini digunakan individu dalam menghadapi kondisi sulit dengan cara meninjau ulang kondisi tersebut.

b. *Response-focused Strategy*

Response-focused Strategy adalah strategi yang berfokus pada tingkah laku individu saat emosi sedang terjadi. Strategi ini juga disebut dengan *expressive suppression*, yaitu suatu strategi berupa respon yang melibatkan ekspresi emosi yang sedang terjadi.

Menurut Davis (2022) dalam meregulasi emosi terdapat strategi yang dapat digunakan untuk mencapai regulasi emosi yang sehat. Strategi tersebut akan membantu individu untuk merasa lebih baik pada saat melakukannya, antara lain sebagai berikut:

a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)

Kesadaran diri merupakan salah satu strategi yang sangat penting dalam mengendalikan emosi, karena dengan adanya kesadaran diri

akan mempermudah individu untuk terlibat dalam proses regulasi emosi yang baik.

b. Penerimaan (*Acceptance*)

Penerimaan emosi sebagai strategi regulasi emosi yang tidak kalah pentingnya dibanding dengan kesadaran diri, penerimaan adalah merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan cara menerima emosi yang didapat dan tidak hanya sebatas suatu mode aktivitas alami dalam diri manusia. pada strategi ini individu membutuhkan usaha untuk sadar dan harus secara aktif untuk melepaskan dan menerima emosi yang didapatkan.

c. Perhatian penuh (*Mindfulness*)

Strategi ini merupakan kombinasi antara kesadaran dan penerimaan. *Mindfulness* dianggap sebagai cara yang efektif dalam regulasi emosi, terutama dalam menciptakan suatu ketenangan dan relaksasi. Perlu diketahui strategi ini membutuhkan suatu keterampilan yang cukup sulit untuk dimiliki, dan tidak semua individu yang mencoba untuk mempelajarinya dapat mencapai fase *mindfulness* ini, karena strategi ini tidak bekerja dengan baik pada semua orang.

d. *Emotional memory*

Memori emosional merupakan strategi yang dilakukan dengan cara memaksa otak untuk mengaktifan bagian otak yang berfungsi mengolah kata-kata. Seperti kegiatan menghafal dan mengingat kata-kata positif.

e. Perhatian emosional (*Emotional attention*)

Strategi ini adalah salah satu cara untuk mengubah emosi yang dialami individu dengan cara mengarahkan kembali perhatiannya kepada hal-hal positif.

f. Penilaian ulang yang positif (*Positive reappraisal*)

Strategi ini adalah berupa upaya dalam mengemas ulang suatu kejadian dengan cara meningkatkan emosi positif.

g. Penilaian ulang negatif (*Negatif reappraisal*)

Penilaian ulang negatif adalah upaya mengemas ulang suatu pengalaman atau kejadian dengan penilaian kognitif yang menjadikan pengalaman tersebut sebagai pengalaman yang lebih positif.

h. Menjauhkan diri (*Self-distancing*)

Menjauhkan diri merupakan cara lain dalam mengatur emosi individu dengan cara menganggap situasi yang terjadi dalam dirinya adalah suatu situasi yang terjadi pada diri orang lain atau bisa disebut dengan mengalihkan cara pandang terhadap situasi yaitu menjadi perspektif orang lain.

i. Jarak sementara (*Temporal distancing*)

Jarak sementara adalah upaya untuk beralih kepada perspektif waktu lain yaitu dengan cara melihat situasi yang dialami dari bagian waktu lain. Dan strategi ini mampu meredam emosi cukup baik, dikarenakan individu akan melihat suatu emosi negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara, sehingga dapat mengurangi rasa takut atau cemas.

j. Imajinasi positif (*Positive imagination*)

Ketika individu mengalami emosi negatif dan berusaha membayangkan suatu skenario positif yang akan terjadi setelahnya itulah yang dinamakan dengan *positive imagination.* Dan ketika individu melakukan hal tersebut secara tidak sadar ia menciptakan suatu emosi positif dalam dirinya.

k. Menikmati (*Savoring*)

Suatu teknik menikmati adalah tentang mempertahankan setiap emosi positif yang didapatkan.

l. Kapitalisasi (*Capitalizing*)

Kapitalisasi merupakan suatu cara memanfaatkan peristiwa positif dengan cara membagikannya kepada orang lain dengan bercerita. Hal tersebut akan membantu individu menyebar emosi positif

kepada orang lain, yang juga dapat memunculkan rasa lebih dekat dengan orang lain.

m. Syukur (*Gratitude*)

Rasa syukur merupakan bentuk ungkapan terima kasih yang sederhana. Dengan rasa syukur individu tidak hanya membuat dirinya merasa baik, akan tetapi ia juga membuat orang lain merasa baik.

n. Pola pikir yang berkembang (*Growth mindset*)

Mindset berkembang adalah suatu keyakinan individu terhadap tumbuh kembang dirinya, hal tersebut memiliki dampak yang besar pada kemampuan setiap individu yang memilikinya untuk mencapai tujuan.

o. Tindakan berlawanan (*Opposite action*)

Opposite action merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang biasa digunakan pada terapi perilaku dialektik, yang biasanya individu yang menggunakan teknik ini akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan apa yang ia rasakan.

p. Gangguan/pengalihan perhatian (*Distraction*)

Distraction akan menjadi strategi regulasi emosi yang sehat ketika digunakan dengan baik dan benar. Salah satu contoh *distraction* yang baik adalah olahraga bagi individu yang sedang merasa sedih.

4. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998: 282) terdapat lima proses regulasi emosi antara lain sebagai berikut:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi adalah proses regulasi emosi yang mengacu pada penghindaran atau pendekatan terhadap orang, suatu tempat, atau objek tertentu lainnya, dengan tujuan mengatur emosi yang dimilikinya. Pada proses ini dibutuhkan pengetahuan diri bagi individu, yang akan digunakan untuk membuat keputusan yang tepat

mengenai pemilihan situasi apa saja yang harus dihindari dan yang harus didekati berdasarkan pada situasi yang diinginkan dan untuk mempertimbangkan mengenai manfaat dan biaya yang dibutuhkan selama pemilihan situasi tersebut.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi merupakan aspek penting dalam modifikasi perilaku. Modifikasi situasi adalah upaya aktif yang digunakan secara langsung untuk mengubah suatu situasi yang dapat mengubah dampak emosional individu. Lazarus & Folkman dalam (Gross, 1998: 282) menyatakan bahwa upaya ini juga telah disebut dalam pembahasan mengenai stress dan *coping* sebagai *coping* yang berfokus pada masalah.

Kaltner & Kring dalam (Gross, 1998: 282) dikarenakan modifikasi situasi merupakan kontrol utama dalam regulasi emosi. Batasan pada pemilihan situasi yang akan dimodifikasi tidak selalu jelas, karena ketika upaya yang dilakukan cukup kuat dalam memodifikasi situasi akan secara efektif dapat memunculkan situasi baru. Mengenai batasan menarik lainnya dari modifikasi situasi ini adalah mengenai cara membedakan konsekuensi langsung suatu ekspresi emosi dari proses regulasi emosi. Ekspresi emosional individu memiliki konsekuensi sosial yang penting yang secara tidak langsung dapat mengubah interaksi yang sedang berlangsung.

c. Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)

Attention deployment merupakan proses regulasi emosi pertama. Strategi ini digunakan untuk mengubah fokus perhatian individu yang dapat dikelompokan berdasarkan gangguan, konsentrasi, dan perenungan.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change)*

Setiap emosi pada diri individu membutuhkan persepsi yang memiliki makna dan setiap individu dapat mengevaluasi kapasitas emosinya dengan tujuan mengelola situasi. Menurut Fridja dalam

(Gross, 1998: 282) sebuah perubahan kognitif adalah perubahan yang terdiri dari modifikasi proses kognitif atau evaluasi. Mengenai bentuk perubahan kognitif adalah berupa perbandingan sosial dengan kelas sosial bawah, yaitu yang melibatkan sikap membandingkan situasi individu satu dengan individu yang berada di kelas bawah atau kurang beruntung. Hal tersebut dapat membantu individu dalam mengubah pandangan dan persepsinya sehingga mampu menurunkan emosi negatif pada diri individu. Bentuk lain perubahan kognitif adalah penahanan kognitif dan penilaian ulang,

e. Modulasi Respon (*Response Modulation*)

   Modulasi respon merupakan proses regulasi emosi yang mempengaruhi fisiologis, pengalaman, dan perilaku merespon secara langsung. Dalam upaya mempengaruhi fisiologis dan pengalaman dapat menggunakan obat-obatan untuk mencapai target respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anti-ansiolotik*), atau hiperaktivitas simpatis (*beta blocker*) dan lain-lain. Modulasi respon juga dapat digunakan untuk mengurangi dampak fisiologis dan pengalaman dari emosi negatif. Seperti kecemasan; modulasi respon dapat juga digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi individu.

Menurut Gross (1998: 281) secara konseptual terdapat tiga proses regulasi emosi agar tidak terjadinya potensi yang cenderung berlebihan dalam mengatur respon emosional dalam diri individu. Proses-proses tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Menjelaskan apa yang dilakukan individu ketika berusaha untuk mencoba mengatur emosi atau suasana hatinya secara tepat
b. Mengkategorisasikan upaya regulasi emosi dengan didasaran pada komponen emosi yang menjadi tujuannya. Seperti pengalaman, ekspresi, atau fisiologi.

c. Melakukan analisis konseptual pada proses yang mendasari Tindakan regulasi emosi yang beragam.

G. Perspektif Islam Regulasi Emosi

1. Sampel Teks Islam Mengenai Regulasi Emosi

Dalam konteks perspektif islam mengenai regulasi emosi, regulasi emosi dalam Al-Qur'an diajarkan Allah melalui surat Yusuf pada ayat 18, 83, 86, 91, dan 92. Yang di dalamnya terdapat cara untuk meregulasi emosi berupa sifat sabar, memaafkan, dan berdzikir kepada Allah, baik secara eksplisit ataupun implisit.

Menurut Hude (2006: 257) Dalam konteks regulasi emosi sabar dan memaafkan merupakan bentuk regulasi emosi yang berupa strategi model *coping*, yang dapat difahami sebagai sikap dapat menerima dan menjalani segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Sedangkan berdzikir kepada Allah merupakan bentuk regulasi emosi yang berupa strategi model pengendalian atau *displacement*, yaitu dengan cara mengalihkan emosi yang dimiliki.

a. Sabar

Kata sabar dalam Surat Yusuf dapat ditemukan pada ayat 18 sebagai berikut:

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

Artinya: "mereka datang dengan membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu, Ya'kub berkata: "sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu, maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan." (Q.S. Yusuf: 18)

Selain terdapat pada Surat Yusuf Ayat 18, kata sabar juga terdapat dalam Surat Yusuf Ayat 83 sebagai berikut:

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: “Ya’kub berkata: Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku, sesungguhnya Dialah yang maha mengetahui lagi maha bijaksana. (Q. S. Yusuf: 83)

Pada kedua ayat diatas terdapat kalimat فَصَبْرٌ جَمِيلٌ yang keduanya diucapkan oleh nabi Ya’kub ketika ia mengalami kondisi buruk yaitu kehilangan dua anaknya yaitu Yusuf dan Bunyamin. Yang mana jika dilihat dari arti kalimat tersebut berdasarkan Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir bahwasannya kesabaran yang ditunjukan oleh Nabi Ya’kub adalah kesabaran yang tidak dibarengi dengan keluhan (TafsirWeb, 2023). Hal tersebut menunjukan bahwa Nabi Ya’kub memiliki kesabaran yang sangat tinggi dan cenderung hanya mengharapkan pertolongan dari Allah. Hal tersebut menggambarkan bahwa Nabi Ya’kub termasuk orang-orang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik yaitu dengan cara bersabar.

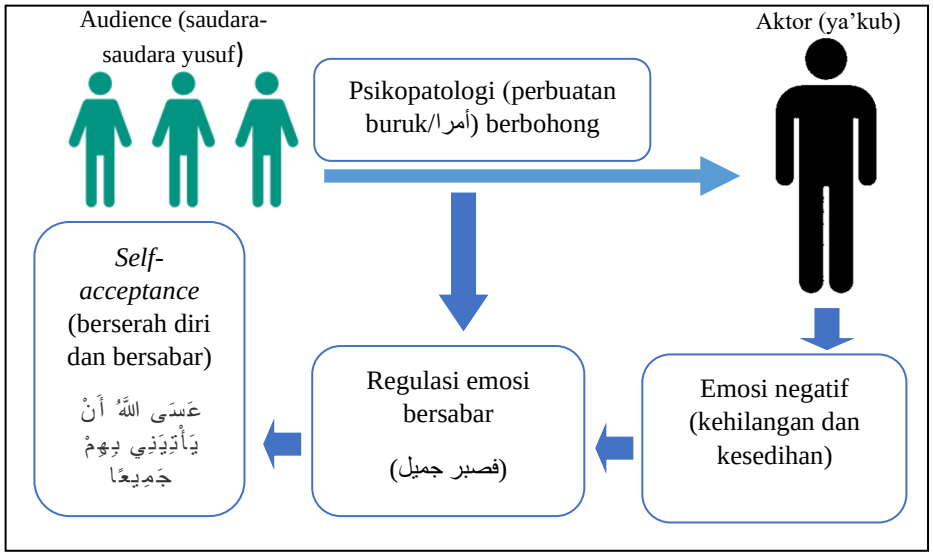
Berdasarkan penjelasan di atas mengenai Surat Yusuf Ayat 18 dan 83, dapat difahami bahwa bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan adalah dengan cara bersabar ketika dihadapkan dengan kondisi ataupun informasi buruk.

Hal tersebut dapat ditelaah dengan menguraikan makna perkata dari setiap Ayat tersebut. Berikut makna perkata dari Ayat 18 dan 83 Surat Yusuf yang dilengkapi dengan mantuq dan mafhumnya sebagaimana pada tabel 4.

Tabel 4. Makna Surat Yusuf Ayat 18 dan 83

No	Teks Ayat	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna psikologi	komponen
1	جاءوا	Datang	أتى \ وصل	ذهب	*Action non-verbal*	*Nonverbal Activity*
2	على	Membawa	حمل	ترك	*Action non-verbal*	*Nonverbal Activity*
3	قميصه	Pakaian	لباسه	-	material	Faktor eksternal
4	دم	Darah	يلوث بالدم	-	-	Faktor eksternal
5	كذ ب	Palsu (berbohong)	ضد صدق	صدق	*psikopatologis*	*Verbal Activity*
6	قال	Berkata	نطق	سكت	*Reaction verbal*	*Verbal Activity*
7	سولت لكم	Memandang baik dan buruk	نظر لكم	غير منظر\ أعمي	persepsi	Aspek kognitif
8	أنفسكم	Diri	جسدكم	روحي	Fisik	Efek fisik
9	أمرا	Perbuatan	أمل	-	*Action non-verbal*	*Nonverbal Activity*
10	فصبرج ميل	Kesabaran/ bersabar	رجب الصدر	غضب سديد	Regulasi emosi	Proses ireguler
11	الله	Allah	ربّ	مخلوق	Tuhan sebagai sumber norma	Norma agama
12	المستعا ن	Pertolongan	المعون	غير مبال	*Treatment*	*Verbal Activity*
13	تصفون	Yang diceritakan / Cerita	حكاية	إخفاء	*Action verbal*	*Verbal Activity*
14	عسى	Mudah-mudahan/ harapan	رجى	مستحيل	*Expectation*	*Verbal activity*
15	أن يأ تني	Mendatangkan	أن يصلني	إنحرف به	*Gift (reinforcement positive)*	*Nonverbal activity*
16	بهم	Kedua anak	بالولدان	-	*Child*	*Audience*
17	جميعا	Semuanya	كل	ضد كلي	Klasikal	*Audience*
18	إنه هو	Sesungguhnya dia	-	-	*Diagnosis*	*Activity*
19	العليم	Maha mengetahui	أدرك	لا يدرك	*Awareness*	*Self-acceptance/* norma agama
20	الحكيم	Maha bijaksana	حصيف	أنا ني	*Curiosity*	norma agama

Pola teks islam mengenai regulasi emosi berdasarkan ayat 18 dan 83 surat Yusuf:



Gambar 4. Pola Teks Islam Regulasi Emosi Berdasarkan Surat Yusuf Ayat 18 dan 83

Berdasarkan pola teks di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat digunakan untuk memperoleh penerimaan diri. penerimaan diri dipengaruhi salah satunya oleh faktor eksternal sesuai dengan gambar di atas, faktor eksternal tersebut berupa perilaku orang sekitar atau *audience* (saudara-saudara yusuf) yang menunjukkan perilaku psikopatologis berupa upaya membunuh Yusuf dan berbohong kepada aktor (Ya'kub) dengan membawa berita bohong dengan bukti pakaiana Yusuf yang berlumuran darah palsu. Hal tersebut berpotensi menjadi stressor atau sumber stress bagi aktor sehingga mampu memunculkan emosi negatif pada diri aktor. Bentuk regulasi emosi yang dilakukan aktor ketika dihadapkan dengan kondisi buruk tersebut, yaitu berupa sikap sabar. Hal tersebut mampu digunakan untuk meregulasi emosinya. sehingga kesabaran tersebut dapat dikatakan sebagai strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan dalam proses menerima dirinya dan merupakan bentuk berserah diri kepada Allah.

b. Maaf memaafkan

Ayat yang membahas mengenai maaf memaafkan dalam Surat Yusuf dapat ditemui pada Ayat 91, 92.

قَالُواْ تَٱللَّهِ لَقَدۡ ءَاثَرَكَ ٱللَّهُ عَلَيۡنَا وَإِن كُنَّا لَخَٰطِـِٔينَ

Artinya: “mereka berkata: “Demi Allah, sesungguhnya Allah telah melebihkan kamu atas kami, dan sesungguhnya kami adalah orang-orang yang bersalah (berdosa).” (Q.S. Yusuf: 91)

قَالَ لَا تَثۡرِيبَ عَلَيۡكُمُ ٱلۡيَوۡمَۖ يَغۡفِرُ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَهُوَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ

Artinya: “Dia (Yusuf) berkata: “Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni (kamu), dan Dia adalah Maha Penyayang di antara para penyayang.” (Q.S. Yusuf: 92)

Dari ayat 91 diatas berdasarkan Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir terdapat kandungan yang menjelaskan mengenai pujian yang sangat tulus yang diungkapkan saudara-saudara Yusuf dengan tujuan untuk meminta maaf atas perlakuan yang sengaja dilakukan (TafsirWeb, 2023). Pujian yang tulus dalam ilmu psikologi biasa disebut dengan istilah *reward* yang ditunjukkan dengan ungkapan berupa ‘sesungguhnya Allah telah melebihkan kamu atas kami’. Ungkapan tersebut dibarengi ungkapan pengakuan rasa bersalah.

Menurut psikologi eksistensial ungkapan rasa bersalah difahami sebagai suatu eksistensial pemahaman atas diri individu yang bertanggung jawab. Menurut Hall & Lindzey (1993) ungkapan rasa bersalah difahami sebagai suatu eksistensial pemahaman pada diri individu yang bertanggung jawab, dan menurut Baumeister et al (2007: 167-203) perasaan bersalah merupakan suatu sikap perbaikan emosi pada diri individu yang mana hal tersebut merupakan hasil dari refleksi diri terhadap peristiwa negatif. Selain itu, perilaku memaafkan

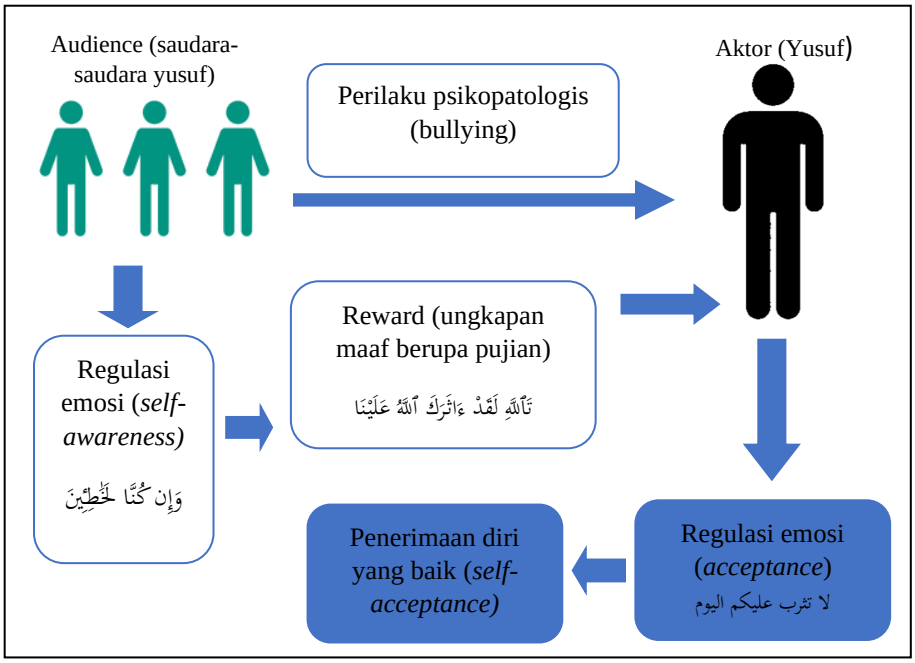
yang muncul pada diri Nabi Yusuf yang ditunjukkan pada Ayat 92 Surat Yusuf merupakan bentuk regulasi emosi berupa penerimaan. Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kedua ayat di atas bahwasannya bentuk regulasi emosi yang digunakan untuk mengatasi emosi negatif adalah berupa permohonan maaf yang tulus yang diungkapkan dengan menggunakan ungkapan pujian yang dibarengi ungkapan rasa bersalah dan sikap memaafkan yang diindikasikan penerimaan atas kondisi yang dialami.

Berikut makna perkata dari Surat Yusuf Ayat 91 dan 92 di atas yang dilengkapi dengan mantuq dan mafhumnya.

Tabel 5. Makna Surat Yusuf Ayat 91 dan 92

No	Teks Ayat	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna psikologi	Komponen
1	قالوا	Berkata	تكلموا	يسكتوا	*Action verbal*	*Verbal activity*
2	تالله	Demi Allah	و الله	-	*Positive Reinforcement*	Norma agama
3	ءاثرك الله	Allah telah melebihkan	زادالله عليك	قليلك الله	*Reward*	Efek positif
4	علينا	Daripada kita	منّا	-	*Inferiority complex*	Aspek afektif
5	لخاطئين	Bersalah/ berdosa	الإنسان المذنب	الصالحين	*psikopatologis*	Proses reguler
6	لا	Tidak ada	عدم	موجد	Regulasi emosi *(acceptance)*	Proses Regulasi emosi
7	تثريب	Cercaan	تشهير	تغفر	*Anger*	Norma etika
8	عليكم	Kepada kalian	عليهم	علينا	-	*Audience*
9	اليوم	sekarang	الآن	الماضي \ الغد	*Condition*	Proses ireguler
10	يغفر	Memaafkan	يعفو	تشهير	Regulasi emosi	Proses regular
11	هو	Dia	الله	مخلوق	Tuhan sebagai sumber norma	Norma agama
12	أرحم \ الرّاحمين	Penyayang	إهتمام	الغاضبين	Sosial needs (love & belonging)	Faktor eksternal

Pola teks islam mengenai regulasi emosi berdasarkan Ayat 91 dan 92 Surat Yusuf:



Gambar 5. Pola Teks Islam Regulasi Emosi Berdasarkan Surat Yusuf Ayat 91 dan 92

c. Dzikrullah

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinnya: “Ya’kub berkata: “sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak mengetahuinya.” (Q.S. Yusuf: 86)

Kata dzikrullah dalam surat yusuf terdapat dalam ayat 86, Sebagaimana disebutkan dalam Tafsir Al-Madinah Al-Munawwaroh bahwasannya yang dimaksud ayat tersebut adalah Nabi Ya’kub tidak mengeluhkan kesedihan dan kegundahannya (emosi negatif) kepada kalian (saudara-saudara Yusuf), namun Nabi Ya’kub hanya mengeluhkannya kepada Allah SWT (regulasi emosi: *awareness* dan

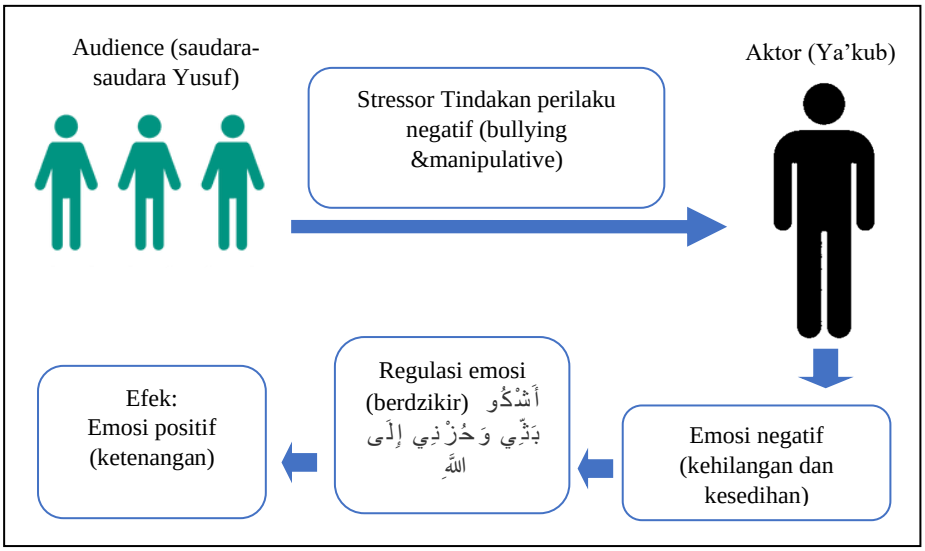
acceptance) yang dipercaya mampu menghilangkan kemudharatan, dan Nabi Ya'kub Mengetahui Rahmat serta wahyu Allah yang tidak diketahui kalian (saudara-saudara Yusuf) (TafsirWeb, 2023).

Berikut makna perkata dari ayat di atas yang dilengkapi dengan mantuq dan mafhumnya.

Tabel 6. Makna surat Yusuf ayat 86

No	**Potongan Ayat**	**Terjemah**	**Sinonim**	**Antonim**	**Makna psikologi**	**Komponen**
1	قال	Berkata	تكلم	سكت	*Action verbal*	*Verbal activity*
2	إنّما	sesungguhnya	-	-	Interpretasi	Proses regular
3	أشكو	Mengadukan	أتذمّر	سكت	*verbal & nonverbal Action*	*Verbal & nonverbal activity*
4	بثّي	kesusahan	ألمي	استحسان	kondisi negatif	Efek fisik
5	حزني	Kesedihan	حسرتي	استحسان	Emosi negatif	Efek psikis
6	إلى	Kepada	-	-	-	-
7	الله	Allah	ربّ	مخلوق	Konselor /tuhan sebagai sumber norma	Norma agama
8	اعلم	Mengetahui	عرف	لا أعرف	*Awareness*	*Self-acceptance* / norma agama
9	لا تعلمون	Tidak kamu ketahui	لا تعرفون	تعرفون	-	efek psikis

Pola teks Islam mengenai regulasi emosi berdasarkan Surat Yusuf Ayat 86:



Gambar 6. Pola Teks Islam Regulasi Emosi Berdasarkan Surat Yusuf Ayat 86

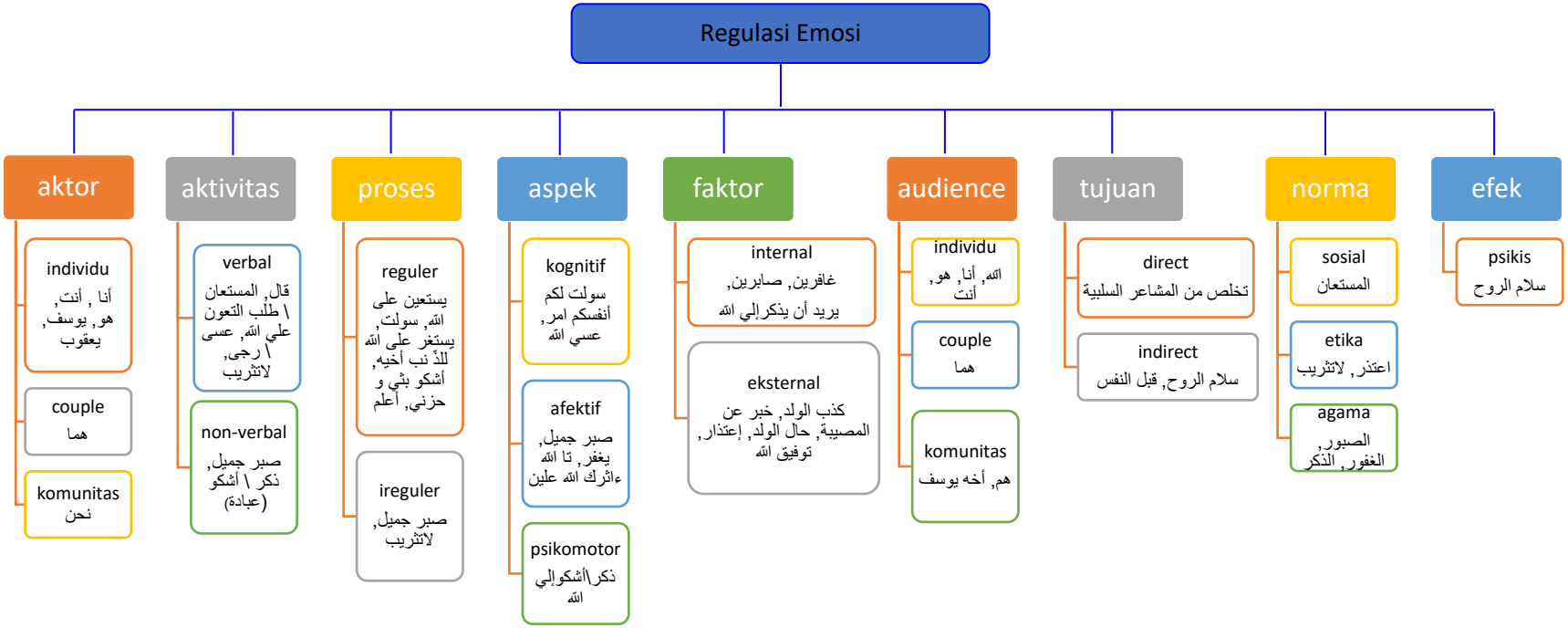
2. Komponen Teks Islam Tentang Regulasi Emosi

Berikut tabel komponen teks islam yang menjelaskan tentang penerimaan diri berdasarkan Surat Al-Baqarah Ayat 155 dan Hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Muslim.

Tabel 7. Analisis Komponen Teks Islam Regulasi Emosi

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	أنا , أنت, هو, يوسف, يعقوب
		Couple	هما
		Komunitas	نحن
2.	Aktivitas	Verbal	قال, المستعان \ طلب التعون علي الله, عسى \ رجى, لاتثريب
		Non-verbal	صبر جميل, ذكر \ أشكو (عبادة)
3.	Proses	Regular	يستعين على الله, سولت, يستغر على الله للذّ نب أخيه, أشكو بثي و حزني, أعلم
		Ireguler	صبر جميل, لاتثريب
4.	Aspek	Kognitif	سولت لكم أنفسكم امر, عسي الله
		Afektif	صبر جميل, يغفر, تا الله ءاثرك الله علين
		Psikomotor	ذكر\أشكوإلي الله
5.	Faktor	Internal	غافرين, صابرين, يريد أن يذكرإلي الله
		Eksternal	كذب الولد, خبر عن المصيبة, حال الولد, إعتذار, توفيق الله
6.	Audience	Individu	الله,أنا, هو, انت
		Couple	هما
		Komunitas	هم, أخه يوسف
7.	Tujuan	Direct	تخلص من المشاعر السلبية
		Indirect	سلام الروح, قبل النفس
8.	Norma	Sosial	المستعان
		Etika	اعتذر, لاتثريب
		Agama	الصبور, الغفور, الذكر
9.	Efek	Fisik	بثّي
		Psikis	سلام الروح

3. *Mind Mapping* Teks Islam Tentang Regulasi Emosi



Gambar 7. *Mind Mapping* Teks Islam Regulasi Emosi

4. Rumusan Konseptual Teks Islam Tentang Regulasi Emosi

a. Rumusan secara general

Regulasi emosi adalah suatu aktivitas verbal ataupun non-verbal yang dilakukan individu ataupun kelompok baik secara terencana ataupun secara impulsif. Regulasi emosi terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aktivitas ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal berupa keinginan atau dorongan dalam diri individu dan eksternal berupa lingkungan baik kondisi, perilaku, ataupun informasi. Yang berpotensi menjadi faktor eksternal baik yang mendukung ataupun tidak mendukung adalah orang sekitar dan Tuhan. Proses regulasi emosi memiliki tujuan langsung berupa terhindar dari emosi negatif dan tujuan tidak langsung berupa ketenangan jiwa dan penerimaan diri yang pada akhirnya mampu memberikan efek positif bagi psikologis individu yaitu ketenangan.

b. Rumusan secara detail

Regulasi emosi adalah suatu aktivitas verbal seperti meminta pertolongan kepada Allah ketika mendapatkan kabar buruk agar diberi kesabaran (وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ), berharap kepada allah untuk memberikan petunjuk mengenai suatu kebenaran akan suatu kabar yang diterima (عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا), dan tidak mencerca atau memaki orang yang menimbulkan emosi negatif (لاتثريب). ataupun non-verbal seperti bersabar, memaafkan, dan berdzikir kepada Allah (صبر جميل, لاتثريب, اشكو). Yang dilakukan individu (أنا, أنت, هو, يوسف, يعقوب) ataupun kelompok baik secara terencana yang ditunjukkan dengan perilaku seperti meminta pertolongan kepada Allah untuk lebih diberi kesabaran, menumbuhkan kesadaran (سوّلت), meminta ampunan untuk yang memberikan stressor, dan mengadu kepada Allah atas segala kesedihan yang dirasakan (أشكو بثي وحزني)

ataupun secara impulsif yang ditunjukkan dengan bersabar ketika dihadapkan dengan kondisi buruk (صبر جميل) dan tidak mengeluarkan amarah (لاتثريب). Regulasi emosi terdiri dari aspek kognitif berupa proses berfikir yang ditunjukkan dengan kalimat (سولت), afektif yang ditunjukkan dengan sikap sabar, memaafkan, dan pujian. dan psikomotorik seperti beribadah (berdzikir kepada Allah). Aktivitas ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal berupa keinginan atau dorogan dalam diri individu dan eksternal berupa lingkungan baik kondisi, perilaku, ataupun informasi. Orang sekitar dan Tuhan berpotensi menjadi faktor eksternal baik yang mendukung ataupun menghambat. Proses regulasi emosi memiliki tujuan langsung berupa terhindar dari emosi negatif dan tujuan tidak langsung berupa ketenangan jiwa dan penerimaan diri yang pada akhirnya mampu memberikan efek positif bagi psikologis individu berupa ketenangan. Regulasi emosi dilakukan berdasarkan norma sosial, etika, dan agama.

BAB III

METODOLOGI

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti dan memahami perilaku individu, kelompok, dan/atau fenomena sosial secara alamiah. Dengan tujuan untuk memperoleh data secara deskriptif yang diperoleh dari informasi berbentuk lisan ataupun tulisan, yang kemudian akan diinterpretasikan secara deskriptif. Atau secara lebih sederhananya penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mengungkapkan data atau informasi mengenai suatu gejala atau fenomena secara holistik-kontekstual dengan cara mengumpulkan data dari sumber alamiahnya dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen pelenelitian utama (Hadisaputra, 2020: 6).

Metode kualitatif ini menurut Sugiyono dalam (Hadisaputra, 2020: 20-22) digunakan untuk memahami makna dari data yang diperoleh, memahami interaksi sosial, memahami perasaan individu atau kelompok, mengembangkan teori, memastikan kebenaran data yang diperoleh dalam penelitian, dan meneliti sejarah perkembangan dan lain-lain.

Penelitian ini menggunakan model penelitian fenomenologi yang bertujuan untuk mengetahui pandangan remaja dengan keluarga *broken home* akan pentingnya regulasi emosi selama proses mencapai penerimaan diri yang baik dalam melewati fase-fase terburuk dalam dirinya ketika mengalami kondisi *broken home.*

Penelitian fenomenologi merupakan studi yang digunakan untuk mencari arti dari pengalaman dalam kehidupan. Pada studi ini seorang peneliti akan mengumpulkan data yang berkaitan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian, dan pemaknaan akan situasi atau suatu

pengalaman dalam sebuah kehidupan. Dengan fenomenologi suatu penelitian berusaha untuk menemukan, mengungkap, hingga memahami suatu fenomena yang khas dan unik yang dialami individu sampai pada tataran "keyakinan" dari individu itu sendiri. Sedangan tujuan dari penelitian fenomenologi adalah untuk memperoleh suatu makna akan suatu hal yang esensial dari suatu pengalaman hidup (Ghony & Almanshur, 2012: 57).

B. Batasan Istilah

Dalam upaya menghindari kesalahan dalam memahami judul pada penelitian ini dan untuk mencegah timbulnya bias dalam memahami konteks permasalahan, maka diperlukan adanya batasan-batasan istilah yang akan dijadikan sebagai acuan pada penelitian ini. Batasan-batasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. **Penerimaan Diri**

   Penerimaan diri merupakan kondisi individu yang sepenuhnya menerima dirinya tanpa syarat. Individu pada kondisi ini tidak lagi memikirkan apakah ia cerdas, benar, buruk, tidak kompeten, disukai orang lain atau tidak, dan dihormati orang lain atau tidak.

2. **Regulasi Emosi**

   Regulasi emosi adalah merupakan kondisi seseorang yang berusaha untuk mengendalikan emosinya untuk mempengaruhi kondisi emosi negatifnya. Dilakukan secara otomatis ataupun secara sengaja, sadar ataupun tidak sadar. Dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif, meningkatkan emosi positif, menciptakan kebahagiaan, dan menghilangkan tekanan baik berupa kemarahan, kesedihan, ataupun kecemasan.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian kualitatif menjadikan peneliti sebagai instrumen utama dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti hadir langsung dalam proses penelitian dengan tujuan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian. Upaya dalam memperoleh data penelitian secara rinci dan mendalam, peneliti bertugas sebagai instrumen utama penelitian

untuk mengumpulkan data dari subjek penelitian di lapangan dengan metode wawancara, analisis percakapan, dan dokumentasi.

Berikut peran peneliti di lapangan selama proses memperoleh data penelitian:

1. Peneliti berinteraksi langsung dengan subjek untuk membangaun *good rapport* dengan tanpa membuat subjek merasa terganggu dan terusik dengan adanya kehadiran peneliti
2. Peneliti melakukan penggalian data dengan berkomunikasi dengan subjek secara intens untuk mengetahui keseharian subjek. Dengan hal ini peneliti akan menggali data mengenai penerimaan diri dan regulasi emosi subjek
3. Melakukan penggalian data pada orang terdekat (*significant other*) guna memperkaya data penelitian
4. Peneliti mengumpulkan data berupa dokumentasi terkait bukti bahwa subjek merupakan remaja dengan keluarga *broken home*.

D. Subjek Penelitian

Dalam pemilihan subjek penelitian ini menggunakan model *purposive sampling*. Model ini merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara memilih subjek yang sesuai dengan kriteria ketentuan yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Hadisaputra (2020: 93) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan suatu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan menggunakan pertimbangan tertentu, dan teknik ini dianggap sangat relevan digunakan pada penelitian kualitatif.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian berjumlah satu orang dengan beberapa kriteria yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
2. Memiliki keluarga *broken home*
3. berusia antara 12 hingga 23 tahun

4. Sudah mencapai atau sedang dalam proses menerima dirinya secara utuh setelah mengalami kondisi *broken home.*

Subjek pada penelitian ini, merupakan seorang laki-laki remaja dengan keluarga *broken home* yang berusia 22 tahun.

Menurut Hall (1904) sebagai bapak dari studi ilmiah mengenai remaja, masa remaja adalah masa yang pada rentang usia 12 sampai 23 tahun yang didalamnnya diwarnai dengan penuh pergolakan. Remaja didefinisikan dengan menggunakan konsep pandangan badai-dan-stres atau biasa disebut dengan (*storm-and-stress view*), dalam konsep tersebut ia mendefinisikan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang di dalamnya dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati. Pada pandangan ini dikatakan bahwa setiap pikiran, perasaan, dan tindakan pada diri remaja seringkali berubah-ubah antara kerendahan hati dan kesombongan; senang dan sedih; niat yang baik dan godaan; kadangkala remaja akan bersikap sangat baik, namun kadang pula akan bersikap tidak menyenangkan di depan teman sebayanya; kadang membutuhkan privasi, kadang juga butuh untuk bersama teman sebayanya (Santrock, 2007: 6).

E. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kediaman subjek yang berlokasi di Banda Aceh

F. Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini terdapat dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan Analisa percakapan dengan subjek, yaitu berupa ucapan dan tindakan subjek. Dan sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh dari dokumen tertulis ataupun berupa dokumentasi berupa rekaman wawancara, dan dokumen *life history* yang berkaitan dengan subjek.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara Mendalam

Menurut Ghony & Almanshur (2002: 176) wawancara kualitatif merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi terkait subjek penelitian. Wawancara kualitatif digunakan berdasarkan pada dua alasan, yaitu: (1) dengan wawancara peneliti tidak hanya memperoleh data dan informasi yang dialami dan diketahui subjek. Namun, peneliti juga dapat memperoleh data dan informasi yang tersembunyi di dalam diri subjek; (2) pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada subjek atau informan akan mencakup hal-hal yang lebih luas dan bersifat lintas waktu, yaitu yang berkaitan dengan masa lampau, masa kini, dan bahkan masa yang akan datang.

Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara mendalam dengan jenis wawancara semi terstruktur, menurut Alijoyo (2009) wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang mengacu pada pertanyaan terbuka, jenis wawancara ini memungkinkan akan adanya pertanyaan-pertanyaan baru yang muncul akibat dari jawaban subjek, hal tersebut akan membantu peneliti untuk menggali data secara lebih mendalam. Wawancara akan dilakukan dengan cara tatap muka melalui media online dengan subjek menggunakan pedoman wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan berisi tentang kondisi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*, problem pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*, dan regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*.

Pada penelitian ini wawancara dilakukan tujuh kali dengan tujuan untuk memperoleh kelengkapan data penelitian. Selain melakukan wawancara terhadap subjek penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan informan lain (*significant other*). Hal tersebut dilakukan guna untuk memperoleh data tambahan dan untuk melakukan

verifikasi data-data tertentu yang disampaikan oleh subjek. *Significant other* yang diwawancara adalah orang terdekat subjek yang mengurus subjek.

2. Observasi

Penelitian ini menggunakan teknik observasi. Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti untuk turun langsung ke lapangan guna untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan penelitian (Ghony & Almanshur, 2012: 165). Menurut Mantra (2008: 79); Ghony & Almanshur (2012: 165) metode observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dianggap sangat baik untuk mengamati perilaku subjek. Baik perilaku dalam dimensi ruang, waktu, atau keadaan tertentu.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan guna untuk mengetahui bagaimana kondisi subjek saat ini. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam menentukan bagaimana perkembangan dan atau perubahan yang dialami subjek setelah mengalami *broken home.* Teknik observasi yang dilakukan yiatu observasi jarak jauh dengan menggunakan media sosial.

3. Analisa Percakapan

Analisis percakapan merupakan upaya untuk menganalisis, memaknai, dan menerangkan apa yang dimaksud oleh pembicara dalam suatu percakapan sehingga terjadinya hubungan komunikasi yang baik antar individu sesuai konteks pembicaraan yang diinginkan. Dengan tujuan agar yang diucapkan oleh pembicara dapat difahami oleh lawan berbicara dengan baik (Hidayat, 2021: 170).

Pada penelitian ini jenis percakapan yang dianalisis merupakan percakapan daring melalui *whatsapp messenger* dan *whatsapp telephone.* Hasil percakapan tersebut dianalisis dengan teori yang digunakan pada penelitian ini. Selain hasil wawancara, hasil analisis percakapan ini juga digunakan sebagai data primer pada penelitian.

4. **Dokumentasi**

Teknik pengumpulan data lainnya adalah dokumentasi. Menurut Hadisaputra (2020: 130) dokumentasi dalam penelitian kualitatif merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan cara memperhatikan, mengkaji, dan menganalisis dokumen-dokumen dan hal-hal lainnya yang ada kaitannya dengan subjek penelitian. Baik yang dibuat oleh subjek itu sendiri atau orang lain. Dokumentasi yaitu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data tambahan untuk melengkapi data wawancara dan observasi. Dan dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berupa rekaman wawancara penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa dokumen yang digunakan peneliti untuk melengkapi data dan memverifikasi data yang telah diperoleh. Adapun dokumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa catatan lapangan dan alat rekam untuk membantu mendokumentasikan informasi di lapangan.

5. ***Life History***

Life history atau sejarah hidup merupakan suatu bentuk naratif yang biasa digunakan untuk menggambarkan kisah hidup seseorang (Tierney & Lanford, 2019: 7). Pendekatan *life history* merupakan salah satu pendekatan yang terdapat dalam penelitian kualitatif yang dirancang dan digunakan khusus untuk membantu peneliti dalam memahami kehidupan subjek secara mendalam dan mengetahui makna kehidupan subjek secara komprehensif (Campbell, 1999: 2).

Life history pada penelitian ini bukanlah membahas tentang sejarah, akan tetapi membahas tentang refleksi yang terjadi pada diri individu yang pernah berada dalam kondisi *turning point*. Menurut Niswi (2019) *turning point* merupakan titik balik yang ditemukan dalam hidup individu saat individu tersebut memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang berbeda. Dan hal tersebut cenderung akan menciptakan perubahan yang besar dalam diri individu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *life history* dengan tujuan mengetahui cerita hidup subjek secara mendalam. Yaitu dengan mengajukan beberapa pertanyaan kunci ketika wawancara dengan subjek mengenai masa lalu subjek.

H. Tingkat Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dalam proses penelitian menjadi wajib, karena peneliti merupakan instrument utama dalam penelitian. Kehadiran peneliti dalam proses penelitian tersebut diketahui oleh subjek dengan mengajukan perizinan terlebih dahulu kepada subjek dengan menggunakan *informed consent.*

Penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih selama lima bulan, dengan tahapan-tahapan berikut:

1. Penelitian pendahuluan, dengan tujuan mengenal lebih kondisi lapangan penelitian yang telah dilakukan dari pada bulan Agustus-September 2022
2. Pengumpulan data, yaitu proses pengambilan data di lapangan dengan teknik wawancara mendalam, observasi pastisipan, dan proses mendapatkan data tambahan berupa dokumentasi, yang akan dilakukan pada awal hingga 14 Desember 2022
3. Evaluasi dan analisis data, dengan tujuan memeriksa dan menilai data yang diperoleh di lapangan dengan sesuai konteks realita yang ada, yang akan dilakukan pada 14 Desember – 19 Desember 2022
4. Penyajian data penelitian yang akan dilakukan 19 Desember 2022 – 02 Januari 2023

I. Analisis Data

Menurut Ghony & Almanshur (2012: 245) analisis data pada penelitian kualitatif merupakan usaha yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah data menjadi satuan unit yang dapat dikelola, mensitesiskan data, mencari dan menemukan pola, memperoleh hal-hal penting mengenai apa yang diteliti dan mengenai apa

yang dipelajari, dan menghasilkan keputusan atas batasan-batasan apa saja yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Menurut Seiddel dalam (Ghony & Almanshur, 2012: 248) menjelaskan bahwa terdapat proses analisis data sebagai berikut:

1. Mencatat untuk memperoleh catatan lapangan, yang kemudian diberi kode pada setiap catatan yang diperolah dengan tujuan agar memudahkan dalam proses penelusuran data.
2. Mengumpulkan, memisahkan, mengklasifikasikan, mensitesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya.
3. Berpikir secara kritis dengan tujuan agar setiap kategori data yang diperoleh memiliki makna, mencari dan menemukan pola serta hubungan-hubungan antar data yang diperoleh, dan membuat temuan-temuan umum.

Dalam proses analisis data terdapat hal yang perlu diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1. Transkip wawancara
2. Catatan lapangan hasil observasi
3. Hasil *Focus Group Discussion* (FGD)
4. Catatan harian peneliti
5. Catatan kejadian penting yang diperoleh di lapangan
6. Memo dan refleksi peneliti
7. Rekaman audio/video.

Tahap-tahap analisis data kualitatif antara lain sebagai berikut:

1. Peneliti membiasakan diri dengan data melalui tinjauan pustaka, membaca, mendengar dan lain-lain.
2. Transkip wawancara dari alat rekam
3. Pengaturan dan indeks data yang telah diidentifikasi
4. Melakukan anonim pada data yang bersifat sensitif
5. Melakukan koding pada hasil wawancara

6. Identifikasi tema
7. Pengkodingan ulang
8. Mengembangkan kategori
9. Mengeksplorasi hubungan antar setiap kategori yang diperoleh
10. Membangun teori dan menggabungkan pengetahuan baru dengan pengetahuan sebelumnya
11. Pengujian data dengan teori lain
12. Penulisan laporan, yang disertakan didalamnya data asli yang tepat seperti kutipan hasil wawancara.

Dalam penelitian ini, setelah proses pengumpulan data selesai peneliti melakukan transkip terhadap seluruh data yang diperoleh dari proses wawancara. Kemudian transkip tersebut dijadikan sebuah laporan berbentuk verbatim.

Setelah penyusunan verbatim usai, peneliti melakukan reduksi data yang diperoleh dengan memberikan koding pada setiap poin yang diperoleh pada verbatim. Proses selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan fakta mengenai fakta-fakta sejenis dan menginterpretasikan koding yang telah dilakukan. Dan proses analisis terakhir, peneliti akan melakukan kategorisasi terhadap hasil interpretasi koding menjadi subkategori untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

J. Verifikasi Data

Dalam penelitian kualitatif tindak lanjut dari data yang telah diperoleh dilapangan adalah dengan melakukan verifikasi data atau dinamakan pemeriksaan keabsahan data, dengan tujuan untuk menghindari informasi yang keliru dan tidak sesuai dengan konteks penelitian.

1. Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas adalah teknik pemeriksaan keabsahan data, yang dalam proses melakukan uji kredibilitas peneliti dapat menggunakan cara-cara sebagai berikut (Yusuf, 2014: 393-397):

a. Memperpanjang waktu keikutsertaan peneliti di lapangan

   Dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan intrumen penelitian utama, adanya kebenaran dan ketepatan data penelitian ditentukan oleh komitmen peneliti itu sendiri dalam keterlibatannya untuk terjun ke lapangan. Pada penelitian kualitatif peneliti adalah orang yang tahu kapan penelitian dapat dihentikan. Dengan itu, maka tugas peneliti adalah yakin akan data yang di perolehnya. Jika ketika diperiksa kembali tingkat keyakinan dan kepercayaan data belum memadai maka peneliti perlu untuk memperpanjang waktu keikutsertaannya terjun ke lapangan, untuk mengkaji lebih lanjut mengenai data-data yang dianggap masih kurang.

b. Meningkatkan ketekunan dalam proses pengamatan

   Tingkat ketekunan peneliti dalam melakukan pengamatan data penelitian baik dalam melakukan observasi atau teknik pengamatan lain adalah yang akan menentukan tingkat keabsahan data penelitian.

c. Melakukan triangulasi data sesuai dengan aturan

   Triangulasi merupakan teknik yang bersifat menggabungkan beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data yang digunakan dalam penelitian.

d. Melakukan *member checks* (cek teman sekelompok)

   Keakuratan data yang telah dikumpulkan, dianalisis, dikategorikan, dan sudah dilakukan ketepatan kesimpulan, dapat diuji Kembali dengan menggunakan anggota lain dari kelompok mengenai asal usul data atau informasi asli dikumpulkan. *Member checks* ini dapat dilakukan secara formal ataupun nonformal, dan dapat dilakukan secara berkelanjutan.

e. Analisis kasus negatif

   Suatu data penelitian dapat dibuktikan kredibilitasnya jika di dalamnya tidak terdapat hal-hal negatif, baik selama pengumpulan ataupun saat melakukan analisis dan pemaknaan pada hasil penelitian.

f. Menggunakan bahan referensi yang tepat

Kredibilitas suatu data penelitian akan lebih dipercaya jika dilengkapi dengan bahan-bahan referensi yang tepat.

2. **Uji Transferabilitas**

Selain uji kredibilitas terdapat uji transferabilitas, yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui dan menentukan bahwa hasil penelitian yang dilakukan dapat ditransfer ke wilayah lain. Transferabilitas dalam penelitian kualitatif diartikan sebagai konsep yang sama dengan validitas eksternal.

Suatu hasil penelitian kualitatif dapat ditransfer ke wilayah lain hanya jika wilayah atau tempat tertentu memiliki karakteristik yang sama dan memiliki konteks yang sama baik dari sisi actor, tempat, dan/atau aktivitasnya, karena penelitian kualitatif tidak dapat mengeneralisasi hasil penelitiannya dari satu tempat ke tempat yang lain, dikarenakan sebuah situasi yang diangkat dalam penelitian tidak untuk mewakili beberap daerah.

3. **Uji Dependabilitas**

Dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa faktor yang menentukan ketepatan hasil dalam penelitian, seperti reliabilitas instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif mengenai uji dependabilitas sejalan dengan konsep reliabilitas yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Oleh karena itu, dalam menentukan dependabilitas hasil penelitian maka langkah yang harus dilakukan adalah melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian yang dilakukan.

Setelah melakukan audit proses, uji dependabilitas dapat juga dilakukan dengan audit suatu produk, dan audit ini didasarkan pada audit proses yang telah dilakukan, bahwasannya dalam penelitian tersebut sudah dilakukan dengan benar, maka selanjutnya dilakukan audit produk terhadap hasil penelitian yang dilakukan.

4. **Uji Konformitas**

Dalam uji konformitas yang dilakukan adalah melihat keterkaitan antara hasil uji produk dengan hasil audit proses penelitian. Jika dalam uji dependabilitas dinyatakan bahwa hasil audit produk merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut dapat dikatakan telah memenuhi standar konformitas.

Pada penelitian ini, proses pengecekan atas kredibilitas atau keabsahan data akan dilakukan dengan cara melakukan kroscek terhadap hasil wawancara, analisa percakapan, dan beberapa dokumen pendukung yang telah diperoleh di lapangan; melakukan pengecekan terhadap konsistensi sumber data dengan cara pengecekan eksternal pada proses inkuiri yaitu dengan melakukan wawancara teman sejawat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Demografi Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan langkah awal penentuan subjek dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana peneliti menentukan langsung subjek penelitian disesuaikan dengan syarat atau kriteria ketentuan subjek penelitian yang dibutuhkan. Dalam penentuan subjek ini peneliti melakukan pendekatan interpersonal dengan subjek yang telah ditentukan untuk mengetahui *life history* subjek, mengetahui kondisi subjek, dan memastikan bahwa subjek memenuhi syarat atau kriteria tersebut. Subjek penelitian ini berasal dari Kecamatan Cibinong kabupaten bogor.

Berdasarkan sebaran data statistik mengenai tingkat perceraian tertinggi di kabupaten bogor adalah berlokasi di Kecamatan Cibinong. Sebagaimana data dari Badan Pusat Statistik (BPS) kasus perceraian di Jawa Barat pada rentang tahun 2018 hingga 2020 mencapai 97.090 dengan rincian 24.443 kasus cerai talak dan 72.647 kasus gugat cerai (BPS, 2022). Sedangkan kasus perceraian di Kabupaten Bogor pada tahun 2019 hingga 2021 mencapai 384.796, dengan rincian 330.049 penduduk bercerai dan 54.747 penduduk bercerai dengan memiliki akta cerai. Dengan kasus perceraian tertinggi diduduki oleh Kecamatan Cibinong dengan jumlah sebanyak 29.538 kasus perceraian, dengan rincian 20.785 penduduk bercerai dan 8.753 penduduk bercerai dengan memiliki akta cerai (BPS, 2022).

Berdasarkan demografi penelitian di atas, bahwasannya lokasi penelitian terletak jauh dari jangkauan peneliti, Sehingga penelitian ini dilakukan secara virtual dengan menggunakan aplikasi *Zoom Meeting* dan *Whatsapp messenger*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Langkah awal pada penelitian ini adalah peneliti menentukan tema dan subjek penelitian. Pada penelitian ini peneliti mengangkat tema regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*. Penentuan subjek penelitian dengan usia remaja karena diketahui bahwa usia remaja adalah usia yang penuh dengan pergolakan. Sebagaimana Hall (1904) medefinisikan remaja dengan menggunakan konsep pandangan badai-dan-stres atau biasa disebut dengan (*storm-and-stress view*), dalam konsep tersebut ia mendefinisikan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang di dalamnya dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati. Selain itu, pada usia remaja awal dan akhir memiliki perubahan dalam kondisi penerimaan dirinya, dan hal tersebut melibatkan regulasi emosi (Santrock, 2007: 6).

Dewi dan Herdiyanto (2018: 439) menjelaskan wujud penerimaan diri pada remaja dengan keluarga *broken home* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: wujud penerimaan diri pada remaja awal yang didominasi dengan perilaku dan wujud penerimaan diri pada remaja akhir yang didominasi dengan pola pikir. Mengenai bentuk perilaku yang muncul pada remaja awal adalah berupa *denial, anger, depression* dan *Acceptance* yang cenderung negatif dan destruktif, yang mengindikasikan bahwa individu pada remaja awal cenderung memiliki harga diri yang rendah. Sebagaimana menurut Santrock (2007: 19-22); Dewi dan Herdiyanto (2018: 440) bahwasanya harga diri yang rendah pada individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya permasalahan dalam keluarga dan tekanan dari peristiwa yang ada dalam hidup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwasannya perilaku-perilaku yang muncul pada perkembangan remaja awal dalam tahap penerimaan diri yaitu dikarenakan rendahnya harga diri yang diakibatkan kondisi keluarga dan tekanan-tekanan yang dimiliki. Sedangkan mengenai bentuk pemikiran yang muncul pada remaja akhir adalah berupa *denial, anger,* dan *depression* yang merupakan respon dari stresor eksternal untuk membentuk sistem pertahanan dirinya dari kemungkinan munculnya

konsekuensi dari suatu kondisi yang dirasakan. Selain itu pada tahap *acceptance* remaja mampu melakukan *coping* menggunakan cara refleksi diri.

Peneliti melakukan *survey* awal untuk mengetahui fenomena di lapangan dengan cara mencari data statistik mengenai tingkat perceraian mulai dari sakala nasional hingga lokal, peneliti menyusun latar belakang dan menyusun rumusan masalah berdasarkan fenomena yang ditemukan. Kemudian peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek yang telah ditentukan untuk melakukan konfirmasi mengenai kondisi keluarga dan diri subjek guna memastikan kesesuaian antara kondisi subjek dengan kriteria subjek yang telah ditentukan sesuai tema penelitian. Mengenai data yang diperoleh saat *survey* awal dan hasil wawancara awal peneliti gunakan sebagai data pendukung pada bagian latar belakang penelitian. Selain itu, peneliti juga mencari penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Langkah selanjutnya peneliti mencari teori yang akan digunakan pada penelitian ini dan menentukan serta menyusun metode penelitian yang sesuai dengan tema penelitian yang telah ditentukan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi, dengan tujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*. Setelah penyusunan metode, peneliti menyusun panduan wawancara sesuai dengan rumusan masalah dan teori yang digunakan, dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Peneliti menghubungi subjek terlebih dahulu sebelum penelitian dilaksanakan untuk meminta kesediaannya menjadi subjek penelitian. Peneliti menentukan waktu dan media yang akan digunakan pada pelaksanaan wawancara dengan subjek. Peneliti melaksanakan wawancara menggunakan pertanyaan yang sesuai dengan pedoman wawancara yang telah dibuat. Pada proses wawancara peneliti merekam pembicaraan selama wawancara dengan

persetujuan subjek, untuk mempermudah peneliti dalam menyusun transkip wawancara.

Selama proses penelitian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti. *Pertama*, keterbatasan waktu dalam melakukan penggalian data. Dengan kondisi subjek yang bekerja dengan jam kerja *full time* mulai dari pukul 08.00-22.30 WIB setiap hari, hal tersebut menjadi kendala bagi peneliti dalam melakukan penggalian data. Dikarenakan peneliti harus berkoordinasi mengenai waktu pelaksanaan wawancara dengan menyesuaikan jam kerja subjek sehingga beberapa kali wawancara dilakukan pada malam hari setelah subjek pulang kerja, dan hal tersebut menjadi kendala juga terhadap efektivitas dan efisiensi waktu pelaksanaan wawancara.

Kendala *kedua*, lokasi penelitian yang jauh dari jangkauan peneliti. Sehingga proses penggalian data hanya bisa dilakukan secara *virtual.*

kendala *ketiga*, peneliti tidak bisa melakukan wawancara mendalam dengan *significant others*. Dikarenakan sudah tidak terjalinnya komunikasi antara subjek dengan orangtua ataupun keluarga selama satu tahun terakhir, sehingga menjadi kesulitan tersendiri bagi peneliti untuk menentukan dan menghubungi *significant others*. Selain itu di tempat tinggal subjek saat ini, berdasarkan informasi dari subjek bahwasannya ia memiliki satu teman dekat. Kemudian peneliti mencoba untuk menghubungi dan meminta kesediaannya menjadi subjek wawancara penelitian sebagai *significant other.* namun setelah dikonfirmasi teman subjek tersebut tidak bersedia untuk menjadi *significant other* dikarenakan sibuk bekerja.

Setelah pengumpulan data, peneliti menyusun transkip wawancara, yang kemudian akan di analisis untuk di klasifikasikan berdasarkan poin-poin yang dapat menjawab rumusan masalah. Kemudian, data yang diperoleh di lapangan dan sesuai dengan tema penelitian disusun pada bagian hasil penelitian dengan cara dinarasikan.

Proses penelitian dilakukan mulai dari tanggal 08 Agustus hingga 14 desember 2022. Adapun pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Pelaksanaan penelitian

No	Hari/Tanggal	Lokasi	Jenis Kegiatan
1.	08 Agustus –18 September 2022	Tempat tinggal masing masing (via Whatsapp dan Facebook)	Melaksanakan proses pra penelitian dengan melakukan pendekatan interpersonal untuk menggali data mengenai kondisi dan *life history* subjek
2.	04 Oktober 2022	Tempat tinggal masing masing (via Whatsapp)	Melakukan komunikasi dengan subjek untuk menjelaskan tujuan penelitian dan meminta kesediannya AF untuk menjadi subjek penelitian
3.	13 November 2022	Tempat tinggal masing masing (via Whatsapp)	Pemberian lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum melakukan proses wawancara
4.	03 Desember 2022 (14.00)	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara pertama
5.	03 Desember 2022 (18. 06)	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara kedua
6.	05 Desember 2022	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara ketiga
7.	11 Desember 2022 (16.00 WIB)	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara keempat
8.	11 Desember 2022 (19.00 WIB)	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara kelima
9.	12 Desember 2022	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting*)	Pelaksanaan wawancara keenam
10.	14 Desember 2022	Tempat tinggal masing masing (via *zoom meeting* dan *Whatsapp*)	Pelaksanaan wawancara ketujuh

C. Temuan Lapangan

1. Profile subjek

Subjek (AF) adalah seorang remaja rantau yang saat ini bekerja di salah satu tempat makan di Banda Aceh, subjek sempat berkuliah namun berhenti dan fokus pada pekerjaannya. Saat ini subjek berusia 22 tahun, dan subjek tinggal seorang diri di Aceh sebagaimana yang dikatakan AF:

> "Untuk kondisi ya secara gamblang saya memang betul-betul sendiri, sendiri dalam konotasi memang ya betul-betul memang sebatang kara gitu di perantauan di tanah orang gitu. Yang dari *finance* dan *communications* saya dan orangtua juga sudah hampir kepada batas ujungnya ya, dalam istilah hampir tidak sama sekali berhubungan gitu. Dalam artian yaudah saya benar-benar usaha sendiri untuk menghidupi diri saya sendiri." (W1. S1. 9)

Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Subjek berasal dari keluarga *broken home*, namun orangtua subjek dalam kondisi tidak berpisah. Kondisi *broken home* yang dialami subjek adalah ditandai dengan ketidakhadiran sosok orangtua dalam kurun waktu yang lama, kurangnya pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang, kurangnya pemenuhan tugas perkembangan saat usia anak-anak, sikap orangtua yang tidak lagi menunjukkan kasih sayang, komunikasi yang tidak baik antara subjek dan orangtuanya, pertengankaran antara ayah dan ibu hampir setiap hari, dan orangtua yang memutuskan untuk lepas dari tanggung jawabnya terhadap kehidupan subjek.

> "Yaa secara yang terlihat memang keluarga saya *broken home*, tapi dalam artian ya karna mungkin kita atau saya sebagai umat yang dipisahkan dari keluarga sekitar umur 8 tahun dan memang sampai umur 17 tahun ya saya tidak Bersama keluarga lagi. Yang secara sosial primer keluarga saya sendiri saya tidak mengikuti dan tidak mengenal ataupun budaya dari orangtua saya sendiri gitu. Ya secara tidak langsung saya juga selama dari umur 8 tahun sampai umur 17 tahun tuh ya berkembang dengan prinsip sendiri, dan yang pastinya ada apa ya, ada kriteria khusus yang memang membuat saya merasa bahwa keluarga saya tidak seperti keluarga pada umumnya gitu. Walaupun secara genetik ada satu atau dua hal yang memang ditiru dari orangtua saya sendiri gitu. Ya begitu

si, kalo *broken home* saya rasa memang begitu, orangtua saya tidak berpisah tapi setiap hari ya cekcok segala macem, yang itu kan juga suatu masalah bagi saya sendiri, ya yang saya rasa memang seperti itu saja sudah *broken home*." (W1. S1. 4)

"*Broken home* definisi atau yang saya fahami sedikit mengenai *broken home* ya memang ketika anak tidak mendapatkan lebih kasih sayang yang memang di usia 8 tahun yang saya rasa itu kan memerlukan bimbingan orangtua misalnya, atau *nurture* dari orangtua sendiri gitu, yang memang seharusnya itu ada, tapi yang saya rasakan saya tidak begitu. Yang malah jatohnya yaudah orangtua seakan membuang kita mungkin. Saya merasa ketika saya pulang dan keberadaan kita dipermasalahkan oleh orangtua ya memang sampai cekcok besar segala macem, ya mungkin orangtua saya itu juga termasuk bagian dari *broken home* seperti itu." (W1. S1. 5)

"Yang dari *finance* dan *communications* saya dan orangtua juga sudah hampir kepada batas ujungnya ya, dalam istilah hampir tidak sama sekali berhubungan gitu. Dalam artian yaudah saya benar-benar usaha sendiri untuk menghidupi diri saya sendiri. Ya karena orangtua saya pernah mengatakan ketika lu di rumah segala tanggungan makan segala macam ada rumah gitu. Tapi kalau seandainya sekarang yang memang lu mau tinggal di Aceh ya berarti apapun tanggungannya lu yang nanggung sendiri gitu. Dalam artian ya kalo memang saya misal lapar begitu atau sakit orangtua atau keluarga saya yang dekat maupun yang jauh tetap yaudah angkat tangan seperti itu. Tidak ingin mendengar kabar tentang diri saya," (W1. S1. 9)

Selama dalam kondisi *broken home* subjek mengalami emosi nagatif seperti marah, *denial,* dan penerimaan diri yang negatif; berfikir hal-hal negatif; mengalami gejala psikologis seperti trauma; sensitif terhadap kondisi yang menggambarkan masa lalu; gejala fisik seperti kelaparan yang diakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan finansial; dan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti rasa kehilangan dan kesepian.

"Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa statement orangtua

saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah atas perlakuannya kepada saya pribadi waktu saya umur 8 tahun saya dipisahkan dari mereka dan diumur 17/18 tahun saya lulus SMA dan setelah itu mereka memerintahkan saya untuk bekerja, sedangkan saya lebih memilih apa yang saya inginkan seperti itu. Mungkin secara kasarnya itu egois, tapi yang saya rasakan ya balas dendam saya harus terbalaskan seperti itu. Karena beberapa perlakuan orangtua saya saja yang memang saya rasa saya tidak setuju dengan hal itu." (W1. S1. 7)

"Yang saya rasakan disitu ya prinsip saya sebagai manusia kalo seandainya memang orangtua saya membuat saya seperti ini, jadi selebihnya itu adalah hasil yang mereka tanam seperti itu. Berarti apa yang mereka tuai juga harusnya akan sesuai dengan yang mereka tanam." (W1. S1. 8)

"Ya saya pribadi memang sempat berpikir ketika kita dalam kondisi buruk pasti menyalahkan orangtua, yang memang merasa kenapa si kok orangtua saya nggak peduli sama saya gitu, padahal saya masih hidup disini dan mereka juga masih sehat. Dan masih mampu untuk membiayai saya seperti itu.*"* (W1. S1. 11)

"Yang saya sendiri memang bahkan sampai hari ini niat pun nggak gitu untuk pulang ke rumah. Secara orang bilang udah pulang sono, ya kayak nya menurut saya semua anak seperti saya ingin orangtuanya mati tapi orangtua selalu berharap anak nya untuk tetap hidup dan baik-baik saja gitu. Yaa kalo seandainya secara kasar hari ini saya juga nggak dipedulikan berarti kan mereka juga ngarep saya mati mau nggak mau." (W1. S1. 12)

"Pengaruh, pastinya ada gitu ya. bahkan secara sangat-sangat kecil ya, teman diskusi pun perlu terkadang saya pribadi mungkin karena ada sempat trauma dari orangtua yang memang kalau ngomelin kita itu hampir-hampir gak ada, hampir di atas wajar lah kita bilang gitu kan, ya saya juga ketika berhubungan dengan teman- teman saya paling ya saya akan memilih gitu siapa yang cocok untuk diajak bicara." (W2. S1. 7)

"Eeee.. dampak yang paling penting ya yang saya rasakan gitu ketika kalimat yang sampai atau yang datang pada saya itu yang bersifat memang lebih ke intimidatif. Kadang kita mungkin becanda di tongkrongan itu ya suatu hal yang biasa gitu, tapi ketika ada yang tidak sejalan dengan sepemikiran saya pribadi pasti ada suatu hal yang ditolak gitu ya. yaa secara tidak langsung kita berpikir waktu kita kecil minta sesuatu ni ke orangtua gitu tapi gak diturutin gitu." (W4. S1. 5)

“Kondisi yang paling buruk yang saya rasakan adalah ketika saya merasa jauh dengan keluarga pastinya, karena opsi yang saya ambil setelah lulus ini kan. Ya sudah saya pergi dari rumah saya sendiri tanpa ketemu orangtua begitu, yang pastinya berpisah dengan orangtua. Dan dampak yang paling negatif nya itu ya ketika saya sendiri pastinya ya. saya tidak mendapatkan apa yang saya butuh dari segi kasih sayang ataupun secara *finance* gitu yang tidak dipenuhi oleh orangtua. Yang saya rasakan itu adalah kekurangan dan dampak yang paling buruk saat ini yang saya rasakan gitu ya. yang akhirnya mengharuskan saya kerja sana sini gitu ya.” (W7. S1. 7)

“Terakhir ada, di tahun ini aja ada, tapi emang intensitas nya sudah berkurang gitu. Tapi dengan resiko yang lebih parah. Jadi di tahun 2020 itu saya cuma berani mukul paha gitu ya, ketika saya di tahun 2022 kelaperan ni misalkan ya saya malah pukul perut gitu. Yang abisnya kan saya sendiri yang cedera gitu.” (W4. S1. 15)

“Yaa dari segi emosi pasti ya saya merasakan serba salah ya pasti. Seperti lebih ke *where is my mother*, *where is my parents* gitu si ya. Ya karena saya rasa bentuk kasih sayang juga sebuah emosi ya, yang memang bermanfaat ya bahkan itu juga bisa dibilang *support system* dari orangtua atau keluarga kita sendiri yang memang seharusnya ada. Tapi ketika itu tidak ada di hati kita juga menanyakan kemana rasa itu pergi.” (W5. S1. 16)

“Ya jujur sampai sekarang saya masih kurang menerima ya, yang kadang sampai ada anggapan orang yang bilang saya yatim piatu secara tidak langsung. Padahal saya masih ada orangtua. Dan sedangkan saya masih ada orangtua gitu dan dua-duanya yang alhamdulillah masih sehat walafiat. Ya walaupun memang tidak mampu untuk memberi, seharusnya saya memberi mereka gitu ya, tapi tetap aja gitu saya juga butuh peran keberadaan mereka sebagai orangtua saya. Tapi ya jujur secara kebutuhan memang sangat-sangat saya butuhkan gitu, karena merasa sangat-sangat kesepian gitu ya. kesepian secara kita bilang keluarga itu adalah suatu kelompok yang kita sangat-sangat perlukan gitu. Apalagi kandung dengan posisi kandung, ada orangtua kandung, adik kandung atau memang ya kaka kandung gitu ya. secara garis besar yang saya butuhkan ya pasti ada dari mereka. Secara gak langsung walaupun mereka gak punya uang tapi seenggak nya mereka terlihat gitu mereka itu memberi kasih sayang kepada saya gitu. Sedangkan tadi yang saya rasakan hari ini ya nggak ada.” (W7. S1. 8)

2. Penerimaan diri subjek

Berdasarkan hasil penelitian, subjek saat ini berada pada tahap menerima dirinya namun belum secara utuh. Sedangkan mengenai tingkat penerimaan diri subjek saat ini, subjek berada pada tahap *self-awareness* atau pada tahap sedang berusaha meningkatkan kesadarannya atas kondisi dirinya saat ini.

> "Ya secara mandiri saya bisa berkembang dengan sendiri gitu ya tanpa memerlukan beberapa uluran dari orangtua saya gitu ya, yang secara artian memang ya berupa *financial* mungkin, tapi di lain sisi kan dengan kesendirian saya ini juga ya saya harus menyadarkan diri saya sendiri untuk lebih ya sudah *grow up* nya itu atas diri sendiri dan dunia saya sendiri. ketimbang harus berpikir kepada yaa berpatokan pada keluarga yang masih ada saat ini gitu ya, sedangkan yang saya anggap hari ini ya saya berpikir saya sendiri memang benar-benar sendiri gitu. Yang pastinya itu prosesnya pasti pahit ya, yang saya rasakan juga ya proses penerimaan diri saya sendiri itu ya banyak lika-likunya yang memang susah juga saya jelasin, mungkin karena saking banyaknya. Bahkan setiap beberapa uluran tangan dari orang lain, ketika orang yang lebih tua dan sepantaran sama orangtua saya gitu ya, saya pikir ya hampir yaudah kamu tetep orang lain gitu bukan pengganti orangtua saya yang saya pikirin begitu aja si. Yaudah saya memilih untuk yaudah pergi aja dan berkembang dengan sendiri gitu tanpa harus menampung beberapa harapan orang lain yang memang ingin kita menjadi seperti yang mereka harapkan begitu" (W4. S1. 2)

> "Iya belum sepenuhnya, tapi untuk jalannya sudah terbuka untuk kesitu ya. sebelumnya kan mungkin di usia segini juga saya belum terlalu nalar gitu ya untuk menemukan hal-hal yang memang sangat-sangat abstrak dan apalagi terhadap diri saya pribadi gitu. Ya kira-kira begitu." (W4. S1. 3)

> "Yaa gimana penilaian mbak sendiri ya, karena gini ya saya pribadi ya kayak gini gitu, jalanin aja dulu yang ada lebih mikir kayak gitu ya. iya sih mungkin udah lebih menerima diri sendiri, yang mana saya berpikir kemanapun saya pergi ya itu terserah saya gitu dan tanpa berpikir resiko kehilangan orangtua gitu, tanpa harus berpikir saya harus pulang. Terlepas daripada keinginan orangtua ya saya hampir tidak peduli sama keinginan mereka. Yang saya pikirkan hari ini cuma bagaimana kehidupan saya untuk lebih *grow up to individual* yang lebih baik ke depannya." (W4. S1. 17)

Secara garis besar mengenai kondisi penerimaan diri subjek dapat diklasifikasikan menjadi dua fase perkembangan, yaitu kondisi penerimaan diri pada fase perkembangan remaja awal dan kondisi penerimaan diri pada fase remaja akhir. Kondisi penerimaan diri remaja awal yang muncul pada subjek (AF) berupa sikap *anger* (marah) yang ditunjukan dengan sikap marah atas perlakuan orangtuanya, berpikir untuk balas dendam kepada orangtua agar merasakan apa yang ia rasakan, dan perilaku menyalahkan orangtua; *denial* (menyangkal) yang ditunjukkan dengan berpikir bahwa seharusnya AF tidak merasakan apa yang ia rasakan, seperti sikap yang ditunjukkan subjek saat orangtua meminta subjek untuk bekerja saat lulus sekolah namun subjek merasa hal tersebut tidak sesuai dengan yang subjek rasakan sehingga muncul sikap menolak keinginan orangtua tersebut yang dianggap tidak sesuai dengan perlakuan orangtua selama ini, dan sikap tidak menerima kondisi *real-life* yang tidak sesuai dengan *ideal-life* subjek yang seharusnya; dan *negative acceptance* yang ditunjukkan dengan sikap menolak dan berani mengambil keputusan untuk merantau dan membiayai dirinya sendiri dengan tujuan balas dendam kepada orangtua.

> "Eemm yang pastinya kan ada beberapa transisi yang saya rasakan daripada apa yang sudah terjadi di masa lalu saya gitu. Secara memang Pendidikan saya sampai SMA itu keras dan setelah SMA atau SLTA gitu ya saya memilih untuk kuliah. Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa *statement* orangtua saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah. Atas perlakuannya kepada saya pribadi waktu saya umur 8 tahun saya dipisahkan dari mereka dan diumur 17/18 tahun saya lulus SMA dan setelah itu mereka memerintahkan saya untuk bekerja, sedangkan saya lebih memilih apa yang saya inginkan seperti itu. Mungkin secara kasarnya itu egois, tapi yang saya rasakan ya balas dendam saya harus terbalaskan seperti itu. Karena

beberapa perlakuan orangtua saya saja yang memang saya rasa saya tidak setuju dengan hal itu. Yang akhirnya saya lebih memilih kuliah dari pada mengikuti perintah daripada orangtua saya." (W1. S1. 7)

"Yaa secara yang saya pribadi rasakan memang bahwa suatu prinsip itu kan, itu sebuah patokan seorang manusia untuk hidup. Yang saya rasakan disitu ya prinsip saya sebagai manusia kalo seandainya memang orangtua saya membuat saya seperti ini, jadi selebihnya itu adalah hasil yang mereka tanam seperti itu. Berarti apa yang mereka tuai juga harusnya akan sesuai dengan yang mereka tanam. Contohnya ya seperti sekarang ini saya bertransmigran gitu kan, dari kota besar ke kota kecil, saya yang memilih untuk berpisah dari pada harus terus-menerus dituntut yang nggak nggak sama orangtua gitu kalo saya terus-terusan di rumah. Jadi saya lebih memilih untuk pergi yaa karna yang saya rasa memang selama saya di rumah tuntutan mereka itu lebih banyak gitu ketimbang tuntutan saya ketika saya dipisah dari orangtua." (W1. S1. 8)

"Ya saya pribadi memang sempat berpikir ketika kita dalam kondisi buruk pasti menyalahkan orangtua, yang memang merasa kenapa si kok orangtua saya nggak peduli sama saya gitu, padahal saya masih hidup disini dan mereka juga masih sehat. Dan masih mampu untuk membiayai saya seperti itu." (W1. S1. 11)

"Yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai finansial ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir wah orangtua saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya orangtua gitu." (W2. S1. 2)

Sedangkan pada kondisi penerimaan diri remaja akhir yang ditunjukkan dengan perkembangan pola pikir subjek, seperti menunjukan sikap *anger, denial,* dan *depression* yang dibarengi dengan *acceptance* yang berupa *coping* dengan cara refleksi diri ketika merasa marah, *denial,* dan *depression* atas masalah atau kondisinya saat ini. Hal tersebut akhirnya menjadi sistem pertahanan diri subjek dalam menghadapi kondisi-kondisi yang memiliki kemungkinan dampak buruk terhadap dirinya. yang ditunjukan dengan proses berpikir subjek mengenai cara

menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau kondisi buruk.

> "Dalam artian ya kalo memang saya misal lapar begitu atau sakit orangtua atau keluarga saya yang dekat maupun yang jauh tetap yaudah angkat tangan seperti itu. Tidak ingin mendengar kabar tentang diri saya, ya secara memang saya juga masih membutuhkan beberapa *income* dari sana ya, tapi tetap orangtua mungkin memang lebih berpikir yaudah yang seharusnya ngasih kan elu sekarang. Secara saya juga udah di usia 22 tahun dan memang seharusnya diusia segini saya udah bekerja dengan penghasilan yang memang lumayan begitu, untuk memberikan Sebagian gaji saya kepada orangtua. Akan tetapi tetap saya berpikir ya karena masa lalu tadi ya, saya berpikir ya walau apapun yang terjadi di sini ataupun yang saya punya di sini itu bukan bagian hak dari mereka gitu. Melainkan ada beberapa lingkungan yang menghidupi saya di daerah saya sendiri di Aceh. Yang menjadi *feedback looping* nya itu berjalan di Aceh gitu bukan di antara saya dan rumah saya." (W1. S1. 9)

> "Yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai finansial ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir wah orangtua saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya orangtua gitu, tapi ya balik lagi gitu emm segala solusi ada pada diri saya sendiri gitu." (W2. S1. 2)

> "Yaa walaupun sempet waktu beberapa bulan yang lalu memang ada kejadian yang yaa sebuah bentuk diskriminasi lah ya mungkin ya mengenai *finance* saya pribadi sampai saya dibilang 'kalo gak punya duit ya jangan ke Aceh'. Ya tapi itu bukan sebuah pengaruh yang besar buat saya ya karena mungkin yang saya rasakan yaudah kalo gak ada duit ya kerja. Yang mana itu kan solusi gitu, kita gak pernah belajar untuk mendendam gitu kalo sampe ada kalimat seperti itu keluar dari rekan-rekan kita sendiri gitu." (W2. S1. 9)

> "Oh iya kalo itu sering ya, bahkan saya sempet berpikir ketika saya dalam kondisi buruk ya saya faham gitu bahwa yaa sudah gitu, artinya ya sudah ini tuhan yang kasih. Jadi dalam kondisi itu tinggal apakah saya mau berkembang dengan cara mencari transisi untuk mendapatkan kondisi yang baik atau tidak." (W3. S1. 5)

Selama proses penerimaan diri subjek terdapat aspek-aspek penerimaan diri. Yaitu subjek cenderung tidak menyukai kritikan, namun mampu menerima dan mengambil nilai yang terdapat dalam sebuah kritikan; adanya keseimbangan antara *ideal-self* dan *real-self* yang ditunjukan dengan masih adanya harapan dan keinginan subjek yang mampu dipertahankan dengan cara memanfaatkan hubungan interpersonal dengan teman dan berusaha untuk selalu bekerja tanpa batasan jenis pekerjaan apapun untuk mencapai harapan dan keinginannya hingga saat ini; subjek mampu menerima diri sendiri dan orang lain dengan baik meskipun belum sepenuhnya; subjek dapat menghargai setiap hak orang lain; subjek mampu menikmati hidup dengan cara memastikan dirinya untuk tetap hidup dan mampu mencapai tujuan-tujuan dalam hidup, subjek mampu menghindari sesuatu yang dianggap tidak penting dan mengganggu dirinya; dan subjek memiliki kemampuan pengaturan diri yang cukup baik dalam menghadapi segala kondisi hidup contohnya seperti menumbuhkan sikap sabar dan tegar dalam diri subjek secara konsisten.

> "Enggak, saya gak butuh kritikan dan saya juga lebih ke gak suka kritikan si mbak." (W2. S1. 19)
>
> "Ya jadi memang kalau seandainya penolakan atau kritikan yang memang datang ke diri saya pribadi gitu ya, secara terdengar atau secara tertulis, atau secara tersampaikan kepada saya pribadi gitu ya, saya terima gitu ya tapi tetep balik lagi ke diri saya pribadi bagi saya kritik itu tidak ada dari orang lain ke kita, melainkan diri kita yang mengkritik diri kita sendiri gitu ya, ya memang kalau kurang baik gitu ya berarti kita berubah dengan kesadaran diri sendiri gitu. Daripada kesadaran orang lain, sampai-sampai mereka mengkritik pribadi kita begitu." (W2. S1. 20)
>
> "Yaa ketika itu, ketika cara yang datang itu baik ya pasti saya juga akan meresponnya dengan baik begitu si. Dari kritikan apapun macamnya gitu ya, karena kan mengkritik ini kita mempunyai konteks berarti secara tidak lagsung saya sebagai orang sastra pasti memahami sedikit tentang pertanda dan penanda gitu ya. sedikitnya memang jika kalimat itu tidak sesuai

maka itu saya rasa itu bukan kritikan yang baik gitu." (W2. S1. 21)

"Ya harapan saya untuk sehat selalu sih ya. Mungkin harapan saya tidak jauh-jauh dari diri saya pribadi ya memang ketika saya sehat berarti saya akan berusaha melakukan hal yang sama ni di hari esok untuk jalan ke depan, bagaimana cara nya dan apapun cara nya gitu." (W2. S1. 24)

"Keinginan saya ada, tapi ya keinginan saya ya Cuma mau melanjutan Pendidikan sampai S2 gitu yang sampe mungkin kalau bisa ke jenjang paling tertinggi gitu ya, karena saya rasa itu yang paling penting buat hidup saya gitu." (W2. S1. 25)

"Ya cara saya mempertahankan keinginan saya sendiri, ya pastinya yang pertama tentang teman tadi ya, yang saya rasakan itu. Dan pasti membutuhkan beberapa *support system* yang saya jadikan teman itu ya saya andalkan dalam hal memang saling menyemangati, atau dan lain-lain sebagainya. atau yang sejenisnya begitu ya, ketika ke teman saya merasa saya tidak sendirian ketika tidak ada teman saya merasa dunia saya tidak ada begitu." (W2. S1. 26)

"Batasan, jujur aja mengenai Batasan-batasan tersebut memang gak ada ya, ketika saya sedang tidak ada pekerjaan ya berarti sama sekali tidak ada *income* lah bagi diri saya, dan ketika saya mendapat pekerjaan saya akan terus melakukannya begitu apapun itu, ya kadang memang yasudah kalaupun saya sakit ya berarti saya sudah mempersiapkan dong, ketika saya digaji atau bekerja begitu. Ya saya punya *finance* yang mampu untuk menutupi beberapa kebutuhan saya gitu." (W2. S1. 27)

"Untuk dikondisi dapat menerima diri sendiri dan orang lain, jujur sebenarnya belum sepenuhnya ya tapi beberapa ya mungkin yang sudah pernah saya transisikan dan yaa sebelumnya juga pernah saya tolak dan sekarang saya terima gitu." (W2. S1. 28)

"Yaa sikap saya pribadi dalam memandang hak orang lain pastinya sudah seharusnya setiap manusia itu memiliki hak nya masing-masing gitu ya dan saya menghargai gitu." (W3. S1. 1)

"Cara saya menikmati hidup itu adalah memastikan diri kita tetap hidup ya yang pertama itu pasti, yang kedua yaa saya merasa nikmat itu ketika *goals-goals* kita itu tercapai pasti kita semua merasa itulah kenikmatan ya daripada perjuangan yang pahit. Yah setiap kenikmatan itu dinikmati setelah adanya kesulitan ya." (W3. S1. 2)

> “Eemm cara saya mengatur diri ya mencoba untuk sabar yang pertama pastinya, tegar apapun yang terjadi ya tetap konsisten gitu ya, dengan dan daripada itu juga saya merasakan bahwa saya itu ya merasa bertahan gitu dengan cara saya sendiri.” (W3. S1. 3)

Selain aspek-aspek tersebut pada hasil penelitian ini juga ditemukan komponen-komponen penerimaan diri yang terdapat di dalam diri subjek yaitu:

a. *Self-insight*

Selama proses penerimaan diri subjek berusaha untuk meningkatkan kesadaran atas kondisinya saat ini dan berusaha untuk menciptakan perubahan ke arah yang lebih baik. Komponen ini diindikasikan dengan adanya kesadaran akan perubahan atas apa yang subjek rasakan di masa lalu, berupa perasaan bahwa terdapat beberapa hal yang tidak seharusnya subjek rasakan di masa lalu dengan perasaan pada saat proses penerimaan diri subjek yang merasa lebih menerima kondisinya dan mampu mengambil keputusan atas diri dan hidupnya.

> “Eemm yang pastinya kan ada beberapa transisi yang saya rasakan daripada apa yang sudah terjadi di masa lalu saya gitu. Secara memang Pendidikan saya sampai SMA itu keras dan setelah SMA atau SLTA gitu ya saya memilih untuk kuliah. Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa *statement* orangtua saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah.” (W1. S1. 7)

Subjek juga memahami kondisi buruknya saat ini yang diindikasikan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang orangtua, kurangnya komunikasi dengan orangtua, dan kebutuhan finansial yang pada kenyataannya semua kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan baik. Sehingga mengharuskan subjek untuk menerima dirinya dengan segala kondisi yang ada,

menumbuhkan rasa tanggung jawab atas dirinya, menumbuhkan kesadaran bahwa yang mampu merubah kondisi dirinya adalah diri subjek sendiri, berusaha untuk tidak menyalahkan orang lain, dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan finansial dengan cara bekerja dan *grow up* ke arah yang lebih baik.

> "Untuk kondisi ya secara gamblang saya memang betul-betul sendiri, sendiri dalam konotasi memang ya betul-betul memang sebatang kara gitu di perantauan di tanah orang gitu. Yang dari *finance* dan *communications* saya dan orangtua juga sudah hampir kepada batas ujungnya ya, dalam istilah hampir tidak sama sekali berhubungan gitu. Dalam artian yaudah saya benar-benar usaha sendiri untuk menghidupi diri saya sendiri. ya karena orangtua saya pernah mengatakan ketika lu di rumah segala tanggungan makan segala macam ada rumah gitu. Tapi kalau seandainya sekarang yang memang lu mau tinggal di Aceh ya berarti apapun tanggungannya lu yang nanggung sendiri gitu. Dalam artian ya kalo memang saya misal lapar begitu atau sakit orangtua atau keluarga saya yang dekat maupun yang jauh tetap yaudah angkat tangan seperti itu. Tidak ingin mendengar kabar tentang diri saya. Akan tetapi tetap saya berpikir ya karena masa lalu tadi ya, saya berpikir ya walau apapun yang terjadi di sini ataupun yang saya punya di sini itu bukan bagian hak dari mereka gitu. Melainkan ada beberapa lingkungan yang menghidupi saya di daerah saya sendiri di Aceh. Yang menjadi *feedback looping* nya itu berjalan di Aceh gitu bukan di antara saya dan rumah saya." (W1. S1. 9)

> "Sebenarnya dari *track record*, memang setelah saya pergi dari rumah itu kan cukup kasar ya cara nya ya, jadi memang yang saya rasakan itu ada beberapa yang memang mengganjal si belum seutuhnya saya terima oleh diri saya sendiri. dan memang saya pribadi masih membutuhkan komunikasi dengan mereka, akan tetapi memang ya kondisi nya memaksa saya untuk seperti ini mau gak mau saya juga harus menerima diri saya sendiri dalam hal atau segi apapun gitu ya." (W1. S1. 10)

> "Bagi saya kritik itu tidak ada dari orang lain ke kita, melainkan diri kita yang mengkritik diri kita sendiri gitu, ya memang kalau kurang baik gitu berarti kita berubah dengan kesadaran diri sendiri. Bukan dari kesadaran orang lain." (W2. S1. 20)

> “Cara saya menyikapinya adalah dengan cara ya tidak berusaha untuk menyalahkan orang lain gitu yang pernah hadir di masa lalu saya pribadi.” (W3. S1. 25)

> “Secara *financial condition* kan ya masih butuh nih, karena butuh itu pasti akan ada yang memberi gitu. Dan yang paling dekat harusnya dengan siapa sekarang itu ya dengan orangtua saya tapi hari ini tidak ada untuk saya gitu.berarti yang harus menyediakan itu semua kebutuhan finansial saya yang tadi itu ya diri saya sendiri dengan cara *grow up* nya tadi ke arah yang lebih baik.” (W6. S1. 1)

Selain itu, pada komponen ini subjek juga menyadari kondisi emosi saat ini dan memahami kebutuhan diri sendiri akan bantuan orang lain ataupun professional untuk mengatasi emosi negatif.

> “Di daerah saya tempat tinggal saya saat ini memang pandangan kita pribadi itu tidak terlalu mencolok ke arah situ ya. dalam artian ke arah ranah psikologi gitu ya. tapi lebih ke ya kalau seandainya kamu punya masalah ya sholat gitu ya. dan jujur saja saya pribadi memang dengar yang dikatakan itu dalam hal ya baiknya pasti ada gitu ya. Oh ya tapi saya pribadi ada juga lah orang yang saya perlukan untuk mendengarkan permasalahan saya yang memang saya anggap bahwa diri saya memiliki masalah gitu, sampai akhirnya ya hanya sedikit ya, maksudnya dalam menyikapi bagaimana temperamental saya, bagaimana sentimental saya begitu. Agar tidak terlalu gegabah atau terlalu gerasak gerusuk lah kalau kita bilang gitu. Dan biar orang lain pun merasa aman gitu ketika bersama dengan saya gitu ya.” (W7. S1. 3)

b. *The meaning of life*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai komponen makna hidup pada proses penerimaan diri subjek, terdapat beberapa nilai penting yang ada di dalam diri subjek. Seperti *value* diri yang tinggi pada diri subjek, berupa sikap tanggung jawab yang tinggi atas diri dan hidupnya, menumbuhkan rasa empati terhadap diri sendiri untuk bisa tumbuh lebih baik lagi ke depannya, adanya keinginan untuk berkembang, tidak lagi menyalahkan orang lain atas apa yang dirasakan subjek, berfokus pada sesuatu yang nyata, dan mengesampingkan pikiran-pikiran yang bersifat abstrak.

> "Yaa beberapa *goals* ada tapi mungkin itu gak terlalu penting, tapi buat saya pribadi mungkin tujuan itu adalah suatu hal yang memang dijadikan pencapaian untuk membuat diri kita merasa senang gitu kan. Ya tujuan saya itu cuma ya jadi orang berpendidikan gitu ya sampe yang saya merasakan kalo nantinya saya punya anak, anak saya tidak merasa memiliki ayah yang mohon maaf bahasa kasar nya bodoh gitu ya, sampe ngalamin nasib yang sama kayak saya hari ini gitu. Dan kalau itu terjadi berarti Pendidikan saya belum tuntas gitu. Ya tujuan saya ya Cuma itu menumbuhkan empati atas diri saya sendiri untuk bagaimana *grow up* individual kedepannya itu jadi lebih baik, tanpa pemikiran kesono kemari tentang orangtua yang saya sendiri memang bahkan sampai hari ini niat pun nggak gitu untuk pulang ke rumah." (W1. S1. 12)

> "Yaaa, yang pertama sih, harus tidak menyalahkan orang lain; yang ke dua, mungkin fokus sama apa yang nyata gitu yah, yang terlihat, atau yang memang bener-bener ada di depan mata kita gitu. Sedangkan apapun yang ada dalam pikiran kita sangat abstrak dan sangat-sangat mengganggu ya saya rasa harus dipinggirkan terlebih dahulu. Sedangkan apa yang kita lihat hari ini adalah apa yang benar-binar kita temui dan harus kita tuntaskan." (W1. S1. 14)

Subjek juga dapat memanfaatkan tujuan hidup yang dimilikinya untuk dijadikan pedoman dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan dalam mengatasi sebuah masalah, selain itu, dengan tujuan hidup subjek yang ingin menjadi seorang yang berpendidikan hal tersebut mampu memunculkan keinginan subjek untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

> "Emm, kalo secara yang saya rasakan si iya begitu, tapi tetap yang saya pikirkan yaitu dari pada tujuan hidup saya kan soal Pendidikan tadi. Yang saya hasilkan dari tujuan hidup itu saya kalau bete nulis, yang saya bilang tadi dasar tujuan hidup saya memang Pendidikan gitu. Dan saya di jurusan sastra arab yang dididik untuk menulis juga, atau mengkritik bahasa yang secara tidak langsung saya juga memahami beberapa rumus untuk menulis gitu ya dan yaa alhamdulillah dengan menulis saya merasa lebih *relax* atau tenang gitu." (W1. S1. 15)

> "Keinginan saya ada, tapi ya keinginan saya ya Cuma mau melanjutan Pendidikan sampai S2 gitu yang sampe mungkin kalau bisa ke jenjang paling tertinggi gitu ya, karena saya rasa itu yang paling penting buat hidup saya gitu." (W2. S1. 25)

Subjek juga mampu mengetahui makna hidup dan prinsip dalam hidupnya. Hidup bagi subjek adalah tentang kesendirian dan tentang bagaimana bermanfaat bagi orang lain, karena bagi subjek manusia tidak ada artinya jika tidak bermanfaat untuk orang lain, dan hal tersebut menjadi prinsip dalam diri subjek. Selain itu, subjek juga memiliki prinsip hidup lain berupa sikap penolakan atau penghindaran suatu hal yang tidak sesuai dengan yang subjek pikirkan.

> "Jadi hidup itu tentang kesendirian, tapi hidup itu juga adalah tentang bagaimana menghidupi orang lain juga ya. yaa saya berpikir pasti ya tidak ada manfaatnya manusia jika hidupnya memang tidak bermanfaat bagi manusia lainnya gitu yah. Jadi jujur itu memang sebuah patokan juga atau memang prinsipil saya pribadi gitu, mungkin saya hari ini belum bisa ngasih banyak orang lain tapi karena ya saya mempunyai tenaga jadi itung-itung lah sodakoh saya kepada mereka itu melalui tenaga gitu bukan uang. Seenggak nya saya merasa bermanfaat gitu." (W2. S1. 5)

> "Iya benar, karena kan yang saya pikir itu sebuah prinsipil ya mungkin, jadi sedikit saya tambahkan gitu ya. yaa itu sebuah prinsipil yang terjadi di karakter diri saya sendiri gitu selama saya dibesarkan oleh diri saya sendiri, dengan cara saya sendiri." (W4. S1. 6)

c. *changing attitude*

Dalam proses penerimaan diri, subjek melakukan upaya untuk menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Yaitu dengan cara mengubah sikap untuk mengontrol emosi agar terasa lebih baik ketika dihadapkan dengan suatu masalah tanpa adanya bantuan dari orangtua ataupun orang lain.

> "Hmm, cara saya menghadapi semua itu ya yang pertama memang yang saya rasakan secara pribadi tanpa adanya bantuan dari keluarga saya, ya saya berusaha terus menerus merasa lebih baik saja gitu ketika saya sendiri tanpa harus ke keluarga saya begitu." (W2. S1. 1)

> "Yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai finansial ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir

> wah orangtua saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya orangtua gitu, tapi ya balik lagi gitu emm segala solusi ada pada diri saya sendiri gitu." (W2. S1. 2)

Dengan upaya tersebut terdapat beberapa dampak positif bagi diri subjek, seperti merasakan perubahan ke arah yang lebih baik, memunculkan sebuah prinsip bahwasannya manusia pada umumnya adalah sebagai *homofaber* sehingga subjek memiliki banyak pengalam kerja, dan mampu menghidupi diri sendiri dengan memenuhi kebutuhan makan sehari-hari.

> "Mengenai perubahan secara hubungan kekeluargaan saya dengan keluarga saya sendiri ya jujur itu memang tidak ada, tidak berkembang sama sekali ya bahkan emang hampir putus kontak, tapi saya pribadi yang merasakan bagaimana hidup sendiri dari usia 18 tahun saya pisah dari keluarga *grow up to individual* nya lebih baik dan memang yang saya rasakan ada banyak pengalaman pekerjaan yang saya lakukan itu di luar daripada ajaran dari orangtua saya sendiri begitu. Ya karena saya pertama, mendidik karakteristik saya pribadi sehingga memunculkan prinsip saya ya sebagai manusia yang pada umunya itu sebagai *homofaber* gitu yang harus bekerja begitu, ya mau tidak mau gitu kan, yaa jadi solusinya ketemu dengan cara bekerja tadi." (W2. S1. 3)

> "Secara signifikan jujur aja ya emmm tidak terlalu berpengaruh gitu, tapi cuma ya tahapan dasarnya itu memang cuma hanya memang memenuhi kebutuhan makan sehari-hari tanpa harus emm, tanpa bisa atau tanpa mampu kita lebih berpikir jernih untuk *grow up* masalah *finance* nya gitu ya kan." (W2. S1. 4)

d. *Self-Commitment*

Mengenai komponen keterikatan diri pada proses penerimaan diri subjek, subjek memiliki keterikatan yang kuat dengan tujuan dan prinsip hidupnya. yang diindikasikan dengan cara subjek memegang erat prinsip hidupnya untuk tetap bisa bermanfaat bagi orang lain dengan cara berusaha untuk tetap hidup dan keinginan subjek untuk menempuh pendidikan hingga jenjang yang lebih tinggi dalam mewujudkan tujunnya.

> “Jadi hidup itu tentang kesendirian, tapi hidup itu juga adalah tentang bagaimana menghidupi orang lain juga ya. yaa saya berpikir pasti ya tidak ada manfaatnya manusia jika hidupnya memang tidak bermanfaat bagi manusia lainnya gitu yah. Jadi jujur itu memang sebuah patokan juga atau memang prinsipil saya pribadi gitu, mungkin saya hari ini belum bisa ngasih banyak orang lain tapi karena ya saya mempunyai tenaga jadi itung-itung lah sodakoh saya kepada mereka itu melalui tenaga gitu bukan uang. Seenggak nya saya merasa bermanfaat gitu.” (W2. S1. 5)

> “Cara mempertahankannya ya untuk bisa tetap hidup gitu ya pastinya.” (W2. S1. 6)

> “Keinginan saya ada, tapi ya keinginan saya ya Cuma mau melanjutan Pendidikan sampai S2 gitu yang sampe mungkin kalau bisa ke jenjang paling tertinggi gitu ya, karena saya rasa itu yang paling penting buat hidup saya gitu.” (W2. S1. 25)

e. *Directed Activities*

Berdasarkan hasil penelitian, selama proses penerimaan diri subjek mampu memilih memilah teman sesuai dengan *boundaries* yang telah ditetapkan, subjek mampu memanfaatkan hubungan interpersonal untuk memenuhi kebutuhan hidup subjek seperti teman diskusi, subjek mampu memanfaatkan hubungan interpersonal dengan cara mengandalkan teman untuk mencapai tujuan hidup, dan subjek mampu mempertahankan harapan dan keinginannya dengan cara memanfaatkan hubungan interpersonal.

> “Pengaruh pastinya ada gitu ya. bahkan secara sangat-sangat kecil ya, teman diskusi pun perlu terkadang saya pribadi mungkin karena ada sempat trauma dari orangtua yang memang kalau ngomelin kita itu hampir-hampir gak ada, hampir di atas wajar lah kita bilang gitu kan, ya saya juga ketika berhubungan dengan teman-teman saya paling ya saya akan memilih gitu siapa yang cocok untuk diajak bicara. Ya kadang gimana ya, kadang kita nemuin orang yang hampir tidak sama sekali menghargai kita sebagai orang yang memang merasa tersakiti gitu walaupun saya sendiri atau bukan hanya orang-orang seperti saya saja yang sakit gitu ya, tapi ada banyak di luar sana yang lebih-lebih merasakan sakitnya dari pada ini tapi ya balik lagi ke metode cara tadi. Di mana saya mempunyai cara untuk berhadapan dengan teman-teman ya saya memilih atau memilah teman-teman yang memang saya

rasa bisa diajak untuk bicara secara enak atau sefrekuensi atau memang ya nyambung aja tanpa ada bahasa yang memang membuat sakit hati saya ketika berbicara dengannya gitu ya." (W2. S1. 7)

"Yaa lebih ke apa ya, yang sehobi mungkin, yang kemudian saya jadikan rekan, yang rekan-rekan memang kalo kita bilang bisa dipake lah begitu. Yang bisa diandalkan begitu." (W2. S1. 8)

"Ya cara saya mempertahankan keinginan saya sendiri, ya pastinya yang pertama tentang teman tadi ya, yang saya rasakan itu. Dan pasti membutuhkan beberapa support system yang saya jadikan teman itu ya saya andalkan dalam hal memang saling menyemangati, atau dan lain-lain sebagainya. atau yang sejenisnya begitu ya, ketika ke teman saya merasa saya tidak sendirian ketika tidak ada teman saya merasa dunia saya tidak ada begitu." (W2. S1. 26)

f. *Social support*

Berdasarkah hasil penelitian, subjek memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar yang diindikasikan dengan bentuk respon yang baik dari teman ataupun orang sekitar ketika subjek bercerita tentang masalahnya.

"Alhamdulillah baik-baik aja yah." (W2. S1. 9)

"Yaa Alhamdulillah beberapa orang yang saya sudah pilah atau saya pilih orang-orangnya ya memang ketika saya punya masalah dan berbicara ke mereka ya mereka juga selalu open dan selalu ya menghargai lah kalo seandainya saya punya masalah. Itu dinilainya bukan sebagai keluhan yang memang 'oh lu ga bakal terus-terusan begini kok, sewaktu-waktu ada solusi yang memang saya bantu gitu'. Kadang temen berpikir seperti itu, dan *fine fine* aja selama ini. Pokok nya gaada masalah yang berat banget gitu antara temen atau orang terdekat gitu ketika saya pribadi berbicara tentang masalah saya gitu." (W2. S1.10)

Bentuk respon yang baik tersebut menjadi salah satu bentuk *social support* bagi subjek. Dukungan tersebut membantu subjek dalam menghadapi masalah dan mampu menciptakan ketenangan pada diri subjek ketika subjek merasa ceritanya didengar dan direspon dengan baik oleh temannya.

> "Ya sebenarnya sangat membantu yah. yang pertama, yang saya pikir itu ya memang sebuah ketenangan itu kan perlu diundang ya jadi saya perlu ketenangannya dulu baru berikutnya saya akan menyelesaikan masalah tersebut ketika ketenangan saya sudah tiba kan gitu. Jadi sedikit menjadi solusi ya memang walaupun hanya sedikit solusi tapi tetep itu adalah buah buat diri saya gitu." (W2. S1. 12)

> "Emm meredam emosi iya, kalo mendukung temennya mungkin kita juga sama-sama emosi ya tapi tetap alhamdulillah gak ada yang perlu sampai memicu emosi segala macem gitu ya alhamdulillah, dan semuanya mengundang ketenangan yang mungkin karena saya nya juga yang menjelaskan masalah tersebut secara memang saya pilih dulu bahasanya, intonasinya, ya kayak gitu. Secara mereka juga jelas mendengarkan dan mereka juga bagus untuk merespon gitu." (W2. S1. 13)

Namun disamping itu, subjek juga sempat mendapati perlakuan tidak menyenangkan dari temannya, yaitu berupa bentuk diskriminasi. Namun, subjek tidak menganggap hal tersebut menjadi suatu masalah yang besar bagi dirinya, akan tetapi subjek menjadikan hal tersebut sebagai suatu refleksi diri untuk dijadikan sebuah motivasi dan solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut.

> "Alhamdulillah baik-baik aja yah, yaa walaupun sempet waktu beberapa bulan yang lalu memang ada kejadian yang yaa sebuah bentuk diskriminasi lah ya mungkin ya mengenai finance saya pribadi sampai saya dibilang 'kalo gak punya duit ya jangan ke Aceh'. Ya tapi itu bukan sebuah pengaruh yang besar buat saya ya karena mungkin yang saya rasakan yaudah kalo gak ada duit ya kerja. Yang mana itu kan solusi gitu, kita gak pernah belajar untuk mendendam gitu kalo sampe ada kalimat seperti itu keluar dari rekan-rekan kita sendiri gitu." (W2. S1. 9)

3. Problematika Penerimaan Diri Subjek

a. Sumber Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, sumber penerimaan diri subjek terdapat pada beberapa aspek. Diantaranya yaitu aspek lingkungan, pada hasil penelitian ditemukan bahwa lingkungan yang baik memiliki pengaruh yang tinggi pada proses penerimaan diri subjek.

mengenai bentuk lingkungan yang baik yang dimiliki subjek adalah lingkungan yang saling mengerti kondisi satu sama lain, saling mempengaruhi dalam hal kebaikan, dan lingkungan yang saling membantu ketika mengalami suatu masalah atau kesulitan.

> "Ya secara baik pasti ada dan buruknya juga pasti ada gitu dalam proses tersebut gitu ya. ya kadang kita sesekali pernah menanamkan beberapa poin yang memang yaudah dengan teman-teman saya pribadi yang kita bilang dekat lah kalo kita bilang begitu. Ya kadang ada gitu sikap-sikap kita yang mereka tanamkan di diri mereka gitu. Walaupun ini bukan secara tausiyah atau secara mau ceramahin ya, memang yaudah ini loh yang saya lakukan jadi tolong tiru gitu. Ya saya merasa ada memang beberapa aspek yang buruknya itu pada setiap orang dan begitupun teman saya, entah mungkin dari segi intonasi dari segi bicara gitu pasti lebih kasar di sini ya, di Sumatera sendiri gitu ya. bahkan saya memang orang-orang jawa yang memang blasteran sunda ya pasti mereka kan juga paham gitu ya kan kalau bicara itu gak boleh angkat suara, atau tidak boleh tereak, atau segala macem gitu. Yang mana maknanya itu lembut gitu ya. yang pastinya mereka kalau nanya saya itu ya dengan lembut gitu. Ya pastinya itu adalah Sebagian pengertian dari teman saya, yang memang saya rasa oh ternyata ada loh yang toleransi atas perbedaan disini. Dan selain itu ada juga lain yang bukan cuma dari segi budayanya gitu tapi memang dari faktor ekonomi ketika kita sulit mereka membantu ketika mereka yang sulit kita yang bantu gitu. Yah begitu kira-kira." (W3. S1. 7)

> "Sangat berpegaruh ya, karena kan secara kita lihat juga saya sendiri di sini ya. dan yang menghidupi saya pribadi ya lingkungan saya sendiri gitu, apapun yang terjadi pasti ya ada ya kayak kita bilang secara sederhana ketika kita berbuat kesalahan ya ditegur gitu, ketika membuat kebaikan ya orang lain berterima kasih pastinya itu akan berpengaruh pada proses penerimaan diri." (W3. S1. 8)

Aspek selanjutnya adalah konsep diri subjek yang stabil, yang diindikasikan dengan adanya pengakuan dan tanggung jawab atas sifat dan perilakunya, dan keyakinan mengenai tingkat keberhargaan dirinya bahwa keberhargaan diri adalah suatu *value* penting dalam diri subjek. Meskipun dalam kondisi penerimaan diri saat ini masih terdapat sifat dan perilaku yang belum dapat diterima oleh subjek,

dan subjek merasa sedikit tidak berharga, karena tingkat keberhargaan diri subjek saat ini masih bersifat dinamis menyesuaikan dengan kondisi perasaan yang dimilikinya.

> "Tidak seluruhnya yang pastinya gitu, ya kalau kita bilang pada proses penerimaan diri ini ya tidak sepenuhnya saya terima pastinya gitu ya, ada beberapa mungkin yang bertolak belakang gitu dengan prinsip seorang saya begitu ya." (W3. S1. 9)

> "Iya iya pastinya, dengan tanggung jawab yang dalam artian ya ketika saya sudah mengetahui apa yang saya lakukan, itu baik untuk diri saya sendiri gitu ya pasti ada tanggung jawab. Dan pasti ada konsekuensi yang memang harus kita hadapi kan, kalau sampai memang itu buruk dan tidak rasional yang kita lakukan pasti kita geser begitu kita kesampingkan." (W3. S1. 10)

> "Yaa secara tentang *privilege* atas diri sendiri ini ya saya rasa mungkin persentasenya itu berubah-ubah ya tidak selalu persisten gitu ya jadi ketika memang saya merasa *down* dan saya merasa susah ya saya merasa diri saya itu tidak ada harganya gitu. Tapi ketika saya mampu melakukan sesuatu, dan sesuatu tersebut berhasil untuk membuat pribadi saya senang gitu ya, ya pasti saya merasa diri saya berharga gitu." (W3. S1. 11)

> "Untuk saat ini ya saya rasa hampir ya sedikit lah yang saya rasain." (W3. S1. 12)

> "Sedikit merasa tidak berharga." (W3. S1. 13)

> "Iya benar tingkat keberhargaan diri saya itu yaa Sebagian dari *value* diri saya." (W3. S1. 14)

Selain kedua aspek diatas sumber penerimaan diri subjek juga diperoleh dari proses kognitif yang diindikasikan dengan adanya kesadaran diri subjek akan kemampuannya dalam mengambangkan bakat dan minat dengan cara meningkatkan kepekaan dan merealisasikannya. Selain itu indikasi lainnya adalah adanya perasaan bangga subjek atas dirinya meskipun dalam prosesnya masih terdapat lingkungan yang tidak mendukung subjek dalam meningkatkan bakat dan minat.

> “Iya, itu cara menghargai segala sesuatu dalam diri saya yaitu dengan merealisasikannya ya termasuk bakat. Karena yang saya rasakan pasti ya ketika saya menyukai suatu hal mungkin menurut saya bermanfaat begitu maka saya tuangkan. Ketika memang saya rasa itu baik kok gitu, begitu.” (W3. S1. 16)

> “Yaa meningkatkan perasa ya, jadi konsep untuk, ya contoh seperti yang kita bilang kayak menulis gitu ya, perasa itu dalam artian kepekaan begitu kan. Ketika kita sudah merasakan maka kita akan mampu untuk berimajinasi dan ketika kita sudah mampu untuk berimajinasi maka kita juga akan mampu untuk merangkai kata.” (W3. S1. 17)

> “Jadi lingkungan saya sendiri tidak mendukung dalam artian tidak terlalu menggubris lah apa hobi saya gitu.” (W3. S1. 18)

> “Oh iya-iya, kalau itu sedikit-dikit membuat saya merasa bangga si.” (W3. S1. 19)

b. Tahapan Proses Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa tahap proses penerimaan diri yang dilakukan subjek diantaranya sebagai berikut:

1) *Aversion* (kebencian, keengganan, resisten, dan/atau penghindaran)

Pada tahapan ini terdapat beberapa sikap yang muncul pada diri subjek ketika berada dalam proses penerimaan dirinya. Yaitu sikap penyangkalan atas kondisi subjek yang berpikir bahwasaanya keberadaan orangtua subjek saat ini masih ada, namun subjek merasa seperti tidak memiliki orangtua, dikarenakan ketika subjek menghadapi permasalahan terutama pada permasalahan finansial subjek tidak mendapati peran orangtua di dalamnya. Selain sikap penyangkalan subjek juga memunculkan sikap enggan ketika dihadapkan dengan perasaan atau kondisi tidak nyaman sehingga memunculkan sikap menghindar sebagai solusi untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut.

> "Yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai finansial ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir wah orangtua saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya orangtua gitu, tapi ya balik lagi gitu emm segala solusi ada pada diri saya sendiri gitu." (W2. S1. 2)

> "Yaa, gak enak dong pasti ya. gak enak dalam artian ya pasti gak merasa nyaman gitu." (W3. S1. 21)

> "Enggan, lebih ke enggan si. Karena benci adalah bagian dari hasrat ya, sedangkan benci yang saya rasain ketika saya benci ya berarti saya sendiri yang gak kenal gitu." (W3. S1. 22)

> "Hampir tidak saya gubris ya, rasa tidak nyaman hilang ketika kita menghindari gitu penyebab daripada ketidaknyamanan tersebut ya begitu." (W3. S1. 23)

2) *Curiosity*

Pada tahapan proses penerimaan diri ini, subjek mampu menentukan sikap dalam memberikan perhatian terhadap perasaan buruk atau perasaan yang dianggap tidak nyaman. Hal tersebut dilihat dari bentuk perasaan yang muncul, dengan menanyakan apakah penting atau tidak perasaan tersebut untuk diri subjek. Mengenai hal tersebut salah satu bentuk sikap yang ditunjukkan adalah subjek mampu meninggalkan perasaan-perasaan tidak nyaman yang diketahui beresiko menjadi masalah bagi diri subjek.

> "Ya untuk penolakan kayak gitu masih ada, karena kan emang pasti ada, karena saya juga pernah gitu ya bersikap bodo amat gak peduli sama masalah yang datang gitu. Jadi gak serta merta memang saya terima, begitu. Masalah dibiarin aja atau ditolak itu ya fleksibel sifatnya sebenarnya. Dan itu dilihat dari bentuk perasaannya, apakah itu *important* kah buat saya gitu, kalo *important* ya saya terima kalo nggk ya buat apa buang-buang waktu yang saya pikirkan ya seperti itu." (W3. S1. 27)

> "Ya pasti untuk prosesnya itu banyak ya, tidak langsung menjdi saya seperti ini. Maksudnya saya yaa terutama dari kondisi ya saya liat juga, seandainya saya cocok untuk

emosi ya saya emosi gitu. Tapi kalau seandainya saya tidak cocok untuk melakukan emosi tersebut dan telah menemukan akar yang benar-benar kita temuin gitu akar masalahnya saya tidak perlu emosi gitu. Walaupun itu adalah hal-hal yang membuat saya emosi gitu. Tapi tetap ketika akarnya sudah ditemukan dan secara rasional kita cerna baik-baik ya selesai gitu." (W4. S1. 8)

"Tidak pernah. Ya karena saya rasa kan resiko terberatnya itu ketika saya menyesal gitu ya atas apa yang saya lakukan gitu. Jadi saya memilih untuk tidak mengingatnya kembali. (W5. S1. 28)

"Sikap saya pasti ya saya rasa saya lebih ke tinggalkan sih, kalau saya gak nyaman ya saya pergi gitu. Daripada jadi penyakit di hidup saya gitu." (W3. S1. 21)

3) *Tolerance*

Mengenai tahap proses penerimaan diri subjek, ditemukan bahwa subjek mampu menyikapi kondisi buruk dengan tenang untuk mengolah emosi nya dengan baik dan memperbaiki hubungan interpersonal dengan orang sekitar. Hal tersebut dilakukan dengan cara diam dan berusaha untuk berpikir dan memahami sebab akibat atas kondisi yang subjek rasakan.

"Pernah, pastinya pernah. Kasusnya itu saya gini ya ketika saya mendapatkan kondisi yang saya katakan adalah perasaan saya yang membuat saya merasa tidak dihargai dan lain sebagainya. jadi ketika itu terjadi ya saya berpikir kadang layaknya orang tidak normal ya, kadang saya harus mendiamkan dia dulu gitu biar dia sadar kalau saya itu tidak suka dengan perlakuan dia gitu. Tapi di lain hal itu, ya saya mengerti atau berusaha memahami kondisi akibat yang telah saya lakukan, ketika saya melakukan hal seperti itu gitu. Jadi yang saya lakukan itu adalah diam, cukup tenang gitu. Karena tenang yang saya rasakan itu buah hasilnya adalah hubungan yang harmonis gitu di balik semua hubungan interpersonal saya dengan orang-orang sekitar saya gitu. Itulah yang saya rasakan gitu. Jadi kondisi emosi saya gitu terolah baik secara emosional ya karena saya berusaha tenang tadi. Dan dengan tenang tadi ya saya tidak membuat masalah, saya tidak mengakibatkan orang lain tidak suka." (W6. S1. 10)

4) *Allowing*

Dalam tahap ini, subjek telah mencoba melakukan upaya untuk menerima segala perasaan yang datang dan pergi, kemudian menjadikan perasaan tersebut sebagai *experience.* Namun sesekali subjek masih sempat melakukan penolakan terhadap beberapa perasaan yang datang dan pergi. Karena menurut subjek mengenai membiarkan, menerima, atau menolak sebuah perasaan itu bersifat fleksibel sesuai dengan bentuk perasaan dan penting atau tidaknya perasaan tersebut untuk diri subjek.

> "Yaa layaknya hidup jalanin aja dulu, ya gitu lah mungkin, ya misalkan di jalannya itu ada ular gitu ya, kan kita gak tau tapi kan belum nemu ya kan? Tapi sewaktu-waktu ketemu di jalan dan memang sudah kita jalani gitu ya pasti itu kita terima dong. Karena itu sebuah *experience* gitu harus kita terima gitu ya pasti jelas. Saya pribadi malah berpikir itu bukan suatu Patokan ya atau acuan untuk saya bagaimana menerima atau menolak perasaan yang memang baik atau buruknya ya segala macem." (W3. S1. 26)

> "Ya untuk penolakan kayak gitu masih ada gitu karena kan memang pasti ada, karena saya juga pernah gitu ya bersikap bodo amat gak peduli sama masalah yang datang gitu. Jadi gak serta merta memang saya terima, begitu. Masalah dibiarin aja atau ditolak itu ya fleksibel sifatnya sebenarnya. Dan itu dilihat dari bentuk perasaannya, apakah itu *important* kah buat saya gitu, kalo *important* ya saya terima kalo nggk ya buat apa buang-buang waktu yang saya pikirkan ya seperti itu." (W3. S1. 27)

5) *Friendship*

Berdasarkan hasil penelitian, ketika subjek dihadapkan dengan suatu masalah atau kondisi buruk, subjek mampu memetik nilai yang terkandung di dalam kondisi tersebut. Subjek percaya bahwa setiap hal yang di terima pasti memiliki nilai yang terkandung di dalamnya. Cara subjek mengambil nilai

dalam suatu hal atau kondisi buruk adalah dengan memahami kondisi tersebut, dengan begitu nilai yang terkandung dalam suatu hal atau kondisi akan timbul dengan sendirinya.

> "Pasti, setiap hal yang kita terima itu, pasti tersirat ada nilainya di dalamnya. Pasti itu pasti ada nilai yang sebenarnya ini bersifat abstrak ya. dan bagaimana cara kita menilai itu ya kita mengetahui tema apa yang kita angkat ya untuk hal yang kita terima tersebut gitu. Jadi nilainya akan timbul sendiri gitu." (W3. S1. 28)

c. Akibat Kurangnya Penerimaan Diri Pada Subjek (AF)

Berdasarkan hasil penelitian, selama subjek mengalami kondisi *broken home* dan subjek belum berada pada kondisi menerima dirinya secara utuh, terdapat beberapa efek negatif dalam diri subjek. Diantaranya yaitu munculnya gejala psikologis berupa *self-harm* yang hingga saat ini belum hilang sepenuhnya, dikarenakan subjek masih dalam proses menerima dirinya, oleh karena itu dampak psikologis ini masih terjadi dalam diri subjek namun dengan intensitas yang berkurang dari sebelumnya. Dampak ini diindikasikan dengan perilaku subjek sering memukul dirinya sendiri pada bagian paha ketika mendapati perlakuan tidak baik dari lingkungan pada tahun 2020, dan pada tahun 2022 subjek memukul bagian perutnya ketika subjek merasa kelaparan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan finansial.

> "ya ketika saya mendapatkan perlakuan yang secara psikologis mengganggu saya pribadi gitu pasti kadang saya melukai fisik begitu ya. karena kadar emosionalnya tinggi gitu mungkin atau begitu lah dan sebagainya. yang jadi malah saya pribadi yang merasa yaudah kalau secara fisik saya kuat gitu. Tapi kalau secara mental jangan sama saya gitu." (W4. S1. 1)

> "saya kesel aja gitu kayak kesel sama diri sendiri gitu. Kenapa orang yang saya percaya gitu ga suka sama saya kenapa gitu. Kadang juga sampai memukuli diri sendiri gitu ya." (W4. S1. 12)

> “yaa saya berani gitu pukul-pukul diri sendiri gitu sampai sempat cedera gitu.” (W4. S1. 13)

> “terakhir ada, di tahun ini aja ada, tapi emang intensitas nya sudah berkurang gitu. Tapi dengan resiko yang lebih parah. Jadi di tahun 2020 itu saya cuma berani mukul paha gitu ya, ketika saya di tahun 2022 kelaperan ni misalkan ya saya malah pukul perut gitu. Yang abisnya kan saya sendiri yang cedera gitu.” (W4. S1. 15)

Dampak psikologis lainnya adalah munculnya gejala stress seperti merasa tertekan ketika terdapat suatu kondisi berupa stigma orang sekitar yang tidak sesuai dengan pola pikir subjek dan munculnya perilaku temperamen pada diri subjek yang diindikasikan dengan mendobrak atau memukul orang yang menurut subjek tidak sesuai dengan pola pikirnya.

> “Emmm gejala nya ya cuma gimana ya, lebih ke stress yang mana saya sering merasa tertekan gitu oleh beberapa stigma yang kadang melenceng dari pola pikir yang menurut saya benar gitu ya. dan bahkan secara fisik juga saya tidak segan-segan gitu ya seperti itu. Yaa seperti mendobrak atau memukulnya gitu yang tidak sejalan dengan saya gitu. Dan lebih spesifiknya lebih ke temperamental ya mbak.” (W4. S1. 14)

Efek lain dari kurangnya penerimaan diri subjek adalah munculnya emosi negatif pada diri subjek seperti merasa tidak memiliki orangtua; dan munculnya masalah pada hubungan interpersonal.

> “Jadi disini yang mau saya jawab juga dari pertanyaan mbak tadi kan, perihal dampaknya itu seperti apa gitu setelah saya mendapatkan, atau saya beranggapan bahwa sesuatu yang saya rasakan dulu menjadi sesuatu yang berdampak bagi diri saya sendiri gitu secara fisik ataupun psikologis gitu ya. yang saya rasakan pribadi sampai saat ini ya saya merasakan bahwa secara negatif ya saya berpikir saya sudah tidak memiliki keluarga lagi gitu ya, yang pastinya gitu ya. karena yang saya anggap mereka sebagai keluarga juga seperti pernah melakukan hal yang sama gitu ketika mereka layaknya seperti tidak punya saya gitu waktu saya dulu dipisahkan oleh mereka

> gitu ya. dan itu sangat-sangat berpengaruh sampai saat ini ya memang saya hampir semua anggapan baik apapun dari luar itu hampir saya tidak menghargai pendapat mereka begitu, sedangkan saya seperti yasudah ini pendapat saya terhadap apa yang saya alami di masa lalu dan masih saya rasakan dampaknya hingga saat ini begitu ya. ya itu kebanyakan negatifnya ya pasti begitu." (W4. S1. 1)

Selain efek yang disebutkan di atas terdapat efek lain yaitu munculnya perilaku menyalahkan diri sendiri dan orang lain, menurunnya tingkat kepercayaan terhadap orang lain; munculnya kebencian pada diri sendiri, dan terjadinya *self-talk negative* berlebihan.

> "bahkan sering ya, di usia saya 20 tuh saya hampir, hampir, karena kan saya kerja ya gitu, ya sering gitu bukan sekali di dalam satu tahun tuh bisa berkali-kali itu terjadi gitu. Di mana ketika saya menerima komenan dari atasan ya saya merasa wah ini tekanan yang berat buat saya gitu sehingga saya bertanya-tanya kepada diri saya sendiri kenapa saya begini, kenapa harus begini, harus kerja, kenapa orangtua saya tidak ada di saat seperti ini begitu. Dan ujung-ujungnya bukan cuma nyalahin diri sendiri tapi nyalahin orang lain juga gitu." (W4. S1. 10)

> "Eeee. dampak yang paling penting ya yang saya rasakan gitu ketika kalimat yang sampai atau yang datang pada saya itu yang bersifat memang lebih ke intimidatif. Kadang kita mungkin becanda di tongkrongan itu ya suatu hal yang biasa gitu, tapi ketika ada yang tidak sejalan dengan sepemikiran saya pribadi pasti ada suatu hal yang ditolak gitu ya. yaa secara tidak langsung kita berpikir waktu kita kecil minta sesuatu ni ke orangtua gitu tapi gak diturutin gitu." (W4. S1. 5)

> "saya kesel aja gitu kayak kesel sama diri sendiri gitu. Kenapa orang yang saya percaya gitu ga suka sama saya kenapa gitu." (W4. S1. 12)

> "iya sambil ngatain diri sendiri juga gitu, kaya bilang ke diri sendiri kalau 'lu tuh ga berguna, gak bermanfaat padahal umur lu udah 20 tahun kok masih gak bermanfaat aja gitu. Kenapa semua orang gak suka sama lu sampe dia aja yang percaya sama lu gak suka sama lu'." (W4. S1. 14)

4. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan diri Subjek (AF)

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek. Faktor internal yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek adalah terbentuknya pemahaman diri yang baik, timbulnya rasa tanggung jawab yang tinggi atas diri sendiri, terbentuknya konsep diri yang stabil, timbulnya kesadaran atas kondisi yang dialami pada diri subjek.

> "Semakin kesini saya semakin kebas ya, dalam artian kebasnya itu tidak terlalu memikirkan rasa percaya diri sendiri atau tidak yakin kepada masa depan sendiri lebih ke yaudahlah selagi saya bisa makan yaudah jalanin aja gitu. Itu si lebih kayak gitu si. Sedangkan apa yang ada di depan itu saya tidak pernah berpikir atau *overthinking* lah kalo dalam bahasa anak-anak kita sekarang, yang memang pasti itu berbuah negatif gitu atas diri kita sendiri gitu yang akan menghambat pergerakan diri kita sendiri untuk lebih *grow up* itu ya atau mungkin bahasanya akan menghambat proses kita berkembang." (W4. S1. 7)

> "Iya benar, yang saya rasa itu menjadi tekanan untuk diri saya sendiri, yang memang tidak seharusnya orang lain berusaha menyadarkan diri saya sendiri gitu atas hal tersebut ya karena yang sebenarnya terjadi adalah saya yang paling mampu merasakan apa yang terjadi di hidup saya gitu ya." (W5. S1. 4)

Selanjutnya, mengenai faktor eksternal terdapat faktor yang menghambat dan mendukung proses penerimaan diri subjek selama ini. Diantaranya yaitu adanya tekanan atau hambatan dari luar berupa tuntutan orangtua yang meminta subjek untuk menghidupinya sedangkan subjek untuk menghidupi dirinya sendiri saja masih kesulitan, lingkungan yang tidak mendukung subjek dalam menjalankan hobinya, sikap teman yang membandingkan kondisi hidupnya dengan kondisi hidup subjek, adanya tekanan emosi yang berat dari luar yang diindikasikan dengan ketidakhadiran orangtua sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang pada diri subjek dan tidak terjalinnya komunikasi yang baik antara subjek dengan orangtua, dan terdapat penolakan dari orang sekitar.

Hal-hal tersebut merupakan faktor eksternal yang menghambat subjek dalam proses penerimaan dirinya:

> "Cara mempertahankannya ya untuk bisa tetap hidup gitu ya pastinya. Karena kan, di samping itu saya juga mendapat tekanan dari keluarga juga dituntut untuk menghidupi mereka tapi saya juga di sini hidup itu kan kalo kita bilang kayak pulpen keanginan gitu ya lap-lapan gitu kadang makan kadang nggak gitu. Itu kan sebuah masalah gitu yang memang kok bisa gitu, kok ada gitu tuntutan dari luar seperti itu, sedangkan saya pribadi ini hampir tidak hidup ni gitu. Ya kan? Dan berusaha bertahan hidup gitu jadi memang ya saya pribadi kalo seandainya mau itu berjalan sebagai prinsip saya sendiri yang saya pegang teguh ya berarti apapun yang terjadi saya harus tetep hidup gitu. Ya begitu kira-kira." (W2. S1. 6)

> "Jadi lingkungan saya sendiri tidak mendukung dalam artian tidak terlalu menggubris lah apa hobi saya gitu." (W3. S1. 19)

> "Secara kita kadang pasti kita sebagai anak yang memang bertanya di mana si orangtuaku gitu. Pastinya pasti kita punya cerita yang menarik gitu ya, saya rasa menarik gitu untuk orang lain dengar gitu ya. dan orang lain ini kan banyak juga yang tidak merasakan hal yang sama seperti saya gitu ya. yang akhirnya mereka bilang tuh yaudah jangan begitu, itu tetep orangtuamu begitu segala macem. Seolah-olah mereka berpikir dan bilang 'yaudah lu seharusnya pulang jangan disini, karena ini bukan tentang lu yang memang lu masih punya orangtua gitu. Dan dia bilang Gua aja masih ada orangtua ya gua berusaha rawat gitu walaupun kadang-kadang gua ngelawan. Tapi sewaktu-waktu gak ada orangtua ya gua merasakan bener-bener ngerasa kehilangan gitu'. Yang saya pribadi itu menganggap yaudah itu urusan mu gitu dan urusanku beda." (W5. S1. 3)

> "Mengganggu, sangat mengganggu. Yaa ketersediaan saya di hidup saya sendiri ya segini bukan adanya orangtua gitu. Jadi udah cukup gitu, yang seharusnya saya sendiri bukan harus bareng orangtua lagi. Lebih gitu si, saya lebih berpikir seperti itu." (W5. S1. 9)

> "walaupun sempet waktu beberapa bulan yang lalu memang ada kejadian yang yaa sebuah bentuk diskriminasi lah ya mungkin ya mengenai *finance* saya pribadi sampai saya dibilang 'kalo gak punya duit ya jangan ke Aceh'." (W2. S1, 9)

Sedangkan mengenai faktor eksternal yang mendukung proses penerimaan diri subjek adalah lingkungan yang baik, seperti teman yang

senantiasa membantu subjek ketika berada dalam kondisi sulit atau buruk.

> "Tapi balik lagi ya karena memang statemen orangtua sudah seperti tadi ya, ketika saya di Aceh yang berarti tanggungan dan seluruh keperluan saya sendiri, harus saya usahakan sendiri gitu, bukan minta dari mereka begitu, yaa mau gak mau saya harus kerja kan pertama, ya kadang gak jauh-jauh juga pasti ada temen yang yaudah pinjem dulu duitnya bakal makan atau segala macem untuk sementara begitu." (W1. S1. 11)

5. Bentuk Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat aspek-aspek regulasi emosi yang muncul dalam diri subjek yaitu:

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Pada aspek ini dalam mengatur emosi, AF memiliki strategi-strategi untuk mengatur emosinya. Secara garis besar terdapat dua bentuk strategi yang dilakukan AF yaitu: *antecedent-focused strategy* yang ditunjukkan dengan strategi berupa tindakan preventif seperti *self-awareness, capitalizing, distraction,* pendekatan keagamaan, dan *silent treatment.*

> "Lebih yaudah tiap hari gitu kita nongkrong dengan kebiasaan-kebiasaan orang sini yang memang notabennya yaudah gitu kalo memang mau seneng ya lu minum kopi gitu, yaudah kita minum kopi bareng atau segala macem, sehingga ya apasi? Suges saya sendiri ya menganggap bahwa kebiasaan ini ya baik untuk saya sendiri gitu dalam mengurangi emosi-emosi negatif atau kondisi-kondisi buruk ketimbang saya berdiam diri di rumah dan berpikir kedepan mungkin atau mungkin tentang orangtua saya yang memang itu bersifat emosional negatif gitu akhirnya membuat saya *overthinking.* Yaudah intinya dengan cara seperti itu, saya lebih ke maen, yang secara tidak langsung yasudah saya membuang emosional negatif tersebut." (W5. S1. 24)

> "Ya mungkin saya lebih ke ini ya bersikap riang gitu ya, sedangkan secara tidak langsung ketika kita riang itu membawa energi positif untuk orang lain gitu ya. dan ketika kita mendapatkan orang lain senang setelah kita memberikan energi positif dan itu akan membuat kita senang. Saya rasa itu

udah cukup gitu untuk menghindari emosional negatif dengan cara yang seperti itu gitu ya." (W5. S1. 26)

"Ya ketika kita dalam kondisi baik ya saya pastinya bersyukur atas penerimaan yang memang sudah semua orang lain berikan gitu kepada kita gitu ya, terus saya berusaha untuk sangat-sangat merasa aman ya, berpikir bahwa semuanya itu baik-baik aja gitu." (W3. S1. 4)

"Tidak, ada juga yang tidak saya hindari, dan ada juga yang pernah saya hindari. Bahkan sampai sekarang saya masih punya rasa tidak suka sama dia. Ketika saya bertemu dengan dia, pasti saya melakukan *silent treatment* yang pertama saya tidak mengajak dia bicara ya. ketika tidak suka dia bicara kepada saya, maka saya yang akan terlebih dahulu untuk tidak mengajaknya bicara." (W6. S1. 13)

Response-focused strategy yang ditunjukkan dengan strategi berupa tindakan kuratif, rehabilitatif, dan promotif. Seperti *self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, self-distancing, distraction,* pendekatan keagamaan, menemui profesional, dan *temporal distancing.*

"cara saya menyikapinya adalah dengan cara ya tidak berusaha untuk menyalahkan orang lain gitu, Yang pernah hadir di masa lalu saya pribadi. Dan saya merasa itu ya kuasa tuhan memang alur cerita yang dibuat seperti itu ya memang sewaktu-waktu kita juga bakal lupa gitu, begitu aja si." (W3. S1. 25)

"Secara yang saya alami jujur sebenarnya belum pernah sampe kesitu ya, maksudnya membandingkan kehidupan saya pribadi dengan kehidupan orang lain ya. tapi lebih memang ya saya melakukannya dengan cara-cara yaa seperti cara saya pribadi gitu. Maksudnya dalam artian lebih yasudah kalau seandainya ada perlakuan yang negatif ya saya terima dan lebih ke bodo amat gitu lebih gitu si. Dan kalau seandainya saya sisir lagi untuk lebih positif ya berarti memang ada beberapa cara saya untuk kayak menghindari kondisi tersebut." (W7. S1. 1)

"pernah pastinya, seperti yang saya bilang tadi gitu ketika waktu saya berpikir tentang keluarga saya gitu ya yang sekarang posisinya tidak memberi gitu ya, dan misalkan lagi kerja gitu ya, ya tiba-tiba saya kaitin kok begini kerjaan kok berat banget gitu ya, kenapa orangtua saya gak ada gitu buat

saya, ya pasti saya berpikirnya lebih ke yaudah gitu jangan pikirin apa yang gak ada gitu karena itu kan cuma permainan pikiran saya sendiri gitu kan, yang seharusnya saya fokus pada apa yang ada gitu kan, yang terlihat. Lebih fokus pada apa yang telihat dan kerjakan apa yang telihat. Jikalau memang nanti ke depannya baik untuk saya pribadi ya itu akan berimbas baik juga gitu untuk masa depan saya gitu. Dan sepertinya saya gak lagi memutuskan untuk memikirkan pikiran-pikiran negatif seperti kita marah atau menyalahkan orangtua." (W5. S1. 27)

"Iya benar, pernah. Secara kadar kualitas ya mungkin kita bisa melihat ya karena tidak terlihat tadi jadi ya saya juga gak bisa bilang kalau saya pribadi ketika mendapatkan hal yang negatif dari luar dan merasakan itu bahwa, bahwa hal negatif itu hanya saya di dunia ini yang merasakan. Bahkan saya sampai berpikir gak cuma saya kok yang menderita, gak cuma saya kok si korban gitu ya, masih banyak kok korban yang sama seperti saya di luar sana. Ya saya jujur saja gitu ketika mendapatkan kondisi yang buruk jujur saya pernah berpikir seperti itu." (W6. S1. 5)

"Untuk kesenangan saya pernah, untuk kesedihan atau keburukan saya juga pernah. Ketika saya mendapatkan hal yang buruk pasti saya berpikir ya badai pasti berlalu, secepatnya juga akan berlalu gitu ya, kita hanya tinggal nunggu waktunya aja gitu. Maka bersabarlah sedikit. Yang saya pikirkan seperti itu, dan itu sering terjadi di diri saya sendiri." (W6. S1. 8)

"Ya saya lebih berani mengatakan bahwa solusi saya sekarang tuh ada pada orang lain gitu ya, dengan cara bertemu, bercengkrama bareng temen gitu. Yang emang notabennya teman-teman saya pasti saya sukai gitu ketika kita duduk bareng, ketika kita main bareng.ya jadi hal-hal yang bersifat internal saya pribadi gitu atau masalah saya pribadi gitu secara tidak langsung mereka juga pergi gitu." (W5. S1. 21)

"Oke untuk beberapa pertemuan yang saya lakukan dengan orang-orang psikolog ya memang yang saya rasa mereka memahami lah kondisi saya begitu ya. ya jujur saja secara khusus di daerah saya tempat tinggal saya saat ini memang pandangan kita pribadi itu tidak terlalu mencolok ke arah situ ya. dalam artian ke arah ranah psikologi gitu ya. tapi lebih ke ya kalau seandainya kamu punya masalah ya sholat gitu ya. dan jujur saja saya pribadi memang dengar yang dikatakan itu dalam hal ya baiknya pasti ada gitu ya. Oh ya tapi saya

pribadi ada juga lah orang yang saya perlukan untuk mendengarkan permasalahan saya yang memang saya anggap bahwa diri saya memiliki masalah gitu, maksudnya dalam menyikapi bagaimana temperamental saya, bagaimana sentimental saya begitu. Agar tidak terlalu gegabah atau terlalu gerasak gerusuk lah kalau kita bilang gitu. Dan biar orang lain pun merasa aman gitu ketika bersama dengan saya gitu ya. karena ya secara general nya saya pribadi ya banyak kasus yang sampai menyakiti orang lain gitu, perkara saya emosi atau dan lain sebagainya gitu ya. itu yang saya rasakan si. Dan dampak-dampak positifnya jujur tidak terlalu berpengaruh si, ya dari situ saya juga berpikir ya pada akhirnya itu tergantung pada diri saya pribadi. Tetapi tetap saja gitu pasti ada upaya-upaya untuk mengobati kalo seandainya ini terus menerus terjadi." (W7. S1. 3)

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Subjek mampu melakukan suatu tugas untuk mewujudkan harapan dan keinginannya dengan baik tanpa terpengaruh dengan emosi negatif yang muncul akibat kondisi *broken home* yang dialaminya.

"Ya harapan saya untuk sehat selalu sih ya. Mungkin harapan saya tidak jauh-jauh dari diri saya pribadi ya memang ketika saya sehat berarti saya akan berusaha melakukan hal yang sama ni di hari esok untuk jalan ke depan, bagaimana cara nya dan apapun cara nya gitu." (W2. S1. 24)

"Keinginan saya ada, tapi ya keinginan saya ya Cuma mau melanjutan Pendidikan sampai S2 gitu yang sampe mungkin kalau bisa ke jenjang paling tertinggi gitu ya, karena saya rasa itu yang paling penting buat hidup saya gitu." (W2. S1. 25)

"Ya cara saya mempertahankan keinginan saya sendiri, ya pastinya yang pertama tentang teman tadi ya, yang saya rasakan itu. Dan pasti membutuhkan beberapa *support system* yang saya jadikan teman itu ya saya andalkan dalam hal memang saling menyemangati, atau dan lain-lain sebagainya. atau yang sejenisnya begitu ya, ketika ke teman saya merasa saya tidak sendirian ketika tidak ada teman saya merasa dunia saya tidak ada begitu." (W2. S1. 26)

"Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang

seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa statement orangtua saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah atas perlakuannya kepada saya pribadi waktu saya umur 8 tahun saya dipisahkan dari mereka dan diumur 17/18 tahun saya lulus SMA dan setelah itu mereka memerintahkan saya untuk bekerja, sedangkan saya lebih memilih apa yang saya inginkan seperti itu. Mungkin secara kasarnya itu egois, tapi yang saya rasakan ya balas dendam saya harus terbalaskan seperti itu. Karena beberapa perlakuan orangtua saya saja yang memang saya rasa saya tidak setuju dengan hal itu." (W1. S1. 7)

c. *Control emotional response (impulse)*

Dalam pengaturan emosi subjek terdapat aspek *control emotional response* yang diindikasikan dengan kemampuan subjek dalam mengontrol emosi dan responnya terhadap suatu kondisi seperti munculnya strategi-strategi preventif dalam diri subjek seperti meningkatkan kesadaran, menunjukan sikap riang, melakukan pengalihan, melakukan pendekatan keagamaan seperti bersyukur, dan melakukan *silent treatment.*

"Lebih yaudah tiap hari gitu kita nongkrong dengan kebiasaan-kebiasaan orang sini yang memang notabennya yaudah gitu kalo memang mau seneng ya lu minum kopi gitu, yaudah kita minum kopi bareng atau segala macem, sehingga ya apasi? Suges saya sendiri ya menganggap bahwa kebiasaan ini ya baik untuk saya sendiri gitu dalam mengurangi emosi-emosi negatif atau kondisi-kondisi buruk ketimbang saya berdiam diri di rumah dan berpikir kedepan mungkin atau mungkin tentang orangtua saya yang memang itu bersifat emosional negatif gitu akhirnya membuat saya *overthinking.* Yaudah intinya dengan cara seperti itu, saya lebih ke maen, yang secara tidak langsung yasudah saya membuang emosional negatif tersebut." (W5. S1. 24)

"Ya mungkin saya lebih ke ini ya bersikap riang gitu ya, sedangkan secara tidak langsung ketika kita riang itu membawa energi positif untuk orang lain gitu ya. dan ketika kita mendapatkan orang lain senang setelah kita memberikan energi positif dan itu akan membuat kita senang. Saya rasa itu udah cukup gitu untuk menghindari emosional negatif dengan cara yang seperti itu gitu ya." (W5. S1. 26)

> “Ya ketika kita dalam kondisi baik ya saya pastinya bersyukur atas penerimaan yang memang sudah semua orang lain berikan gitu kepada kita gitu ya, terus saya berusaha untuk sangat-sangat merasa aman ya, berpikir bahwa semuanya itu baik-baik aja gitu.” (W3. S1. 4)

> “Tidak, ada juga yang tidak saya hindari, dan ada juga yang pernah saya hindari. Bahkan sampai sekarang saya masih punya rasa tidak suka sama dia. Ketika saya bertemu dengan dia, pasti saya melakukan *silent treatment* yang pertama saya tidak mengajak dia bicara ya. ketika tidak suka dia bicara kepada saya, maka saya yang akan terlebih dahulu untuk tidak mengajaknya bicara.” (W6. S1. 13)

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Aspek *acceptance* ini muncul pada diri subjek ketika dihadapkan dengan perlakuan atau emosi negatif dengan cara menerima perlakuan dan emosi negatif tersebut dan menyadari dampaknya. yang kemudian memunculkan usaha dalam diri subjek untuk memperoleh emosi positif. Usaha tersebut adalah dengan cara menghindar dari kondisi negatif.

> “Secara yang saya alami jujur sebenarnya belum pernah sampe kesitu ya, maksudnya membandingkan kehidupan saya pribadi dengan kehidupan orang lain ya. tapi lebih memang ya saya melakukannya dengan cara-cara yaa seperti cara saya pribadi gitu. Maksudnya dalam artian lebih yasudah kalau seandainya ada perlakuan yang negatif ya saya terima dan lebih ke bodo amat gitu lebih gitu si. Dan kalau seandainya saya sisir lagi untuk lebih positif ya berarti memang ada beberapa cara saya untuk kayak menghindari kondisi tersebut.” (W7. S1. 1)

Selain aspek-aspek di atas, terdapat proses regulasi emosi yang dilakukan subjek. Diantaranya yaitu:

a. Pemilihan situasi

Proses ini diindikasikan dengan kemampuan subjek dalam mengklasifikasikan situasi-situasi yang dialami untuk mengurangi emosi negatif.

> “Oh ya, saya rasa selama ini saya bisa mengklasifikasikan situasi-situasi tersebut untuk mengurangi emosi negatif. Dan saya rasa itu efektif untuk mengurangi emosi-emosi negatif ya.” (W6. S1. 14)

b. Modifikasi situasi

Proses ini diindikasikan dengan cara subjek mengalihkan fokus emosional saat mendapat perlakuan buruk dari sekitar, seperti hinaan yang dibalas dengan *jokes* (candaan) atau hinaan yang dibalas dengan sindiran seperti menggunakan kalimat *sarkasme* untuk membalas hinaan.

> “Oh iya iya, mungkin misalkan ketika sekitar lagi emosi tapi kita yaudah anggap becanda aja gitu ya. ya berusaha untuk berpikir positif gitu ya, ya misalnya lagi adalah ketika mendapatkan hinaan gitu ya terus kita balesnya itu dengan sebuah *jokes* (candaan) atau sebuah guyonan gitu ya, sampai mereka itu berpikir oh dia tidak emosi gitu dan berusaha untuk menghargai gitu ya. yaa itu pernah, tapi selama saya hidup di dunia ini hanya beberapa kali aja ya. dan sebenarnya saya lebih ke sarkas gitu ya, ketika saya tidak suka yaaa saya katakana dengan kalimat yang tidak enak secara majas gitu. Atau bahasa yang terlalu rumit untuk difahami Kembali gitu ya. secara singkat itu sebuah sindiran gitu atau sebuah bentuk-bentuk *sarkasme* atau *satire* gitu ya. begitu kira-kira.” (W6. S1. 15)

c. Penyebaran perhatian

Selain itu proses lainnya yang terdapat pada diri subjek dalam meregulasi emosinya adalah dengan cara melakukan penyebaran perhatian. Upaya penyebaran perhatian tersebut dilakukan dengan cara merubah fokus perhatian subjek terhadap suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif, dengan berdasarkan perenungan seperti upaya untuk mencari lebih dalam mengenai akar suatu masalah agar dapat lebih bijak dalam menyikapi suatu kondisi dan upaya untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri ketika mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan.

> “tidak serta merta apa yang saya lihat atau yang saya dengar akan saya nilai secara langsung tanpa saya olah gitu ya, dan

mungkin ada beberapa saringan-saringan yang baik nya juga gitu untuk kita cerna. Yaa pasti ketika saya mendapatkan sesuatu hal yang tidak sesuai dengan diri saya yang saya pikirkan pasti jadi sebuah kendala tersendiri atas diri saya sendiri. Yang memang akhirnya yaudah saya lebih memilih untuk memikirkan akar masalah gitu ketimbang harus langsung menjastifikasi orang yang melakukan kesalahan, sedangkan saya tidak memikirkan dengan baik-baik gitu kan atas balasan yang saya lakukan kepada mereka gitu ya yang itu memang tidak baik. Ya pasti untuk prosesnya itu banyak ya, tidak langsung menjdi saya seperti ini. Maksudnya saya yaa terutama dari kondisi ya saya liat juga, seandainya saya cocok untuk emosi ya saya emosi gitu. Tapi kalau seandainya saya tidak cocok untuk melakukan emosi tersebut dan telah menemukan akar yang benar-benar kita temuin gitu akar masalahnya saya tidak perlu emosi gitu. Walaupun itu adalah hal-hal yang membuat saya emosi gitu. Tapi tetap ketika akarnya sudah ditemukan dan secara rasional kita cerna baik-baik ya selesai gitu." (W4. S1. 8)

"Dan cara orang mengingatkan saya itu kadang ada yang tidak saya terima gitu ya, di dalam segi apapun itu, di pekerjaan kah atau di pertemanan kah seluruhnya yang saya katakana itu, ya kalau seandainya saya apa yang saya pandang itu positif, ya saya rasa saya harus memperbaiki diri saya sendiri. kadang seperti itu. Walaupun bentuk yang datang kepada saya adalah bentuk yang negatif. Contohnya kayak ya dikata-katain pake kata-kata binatang atau kata-kata kasar yang memang tidak sopan untuk dikatakan gitu ya. yaa saya rasa saya lebih berpikir yaudah ketika saya salah yaudah saya harus evaluasi gitu. Tapi balik lagi tetap tidak serta merta saya salah gitu. Ketika dapat kondisi itu saya pasti menyalahkan balik orang tersebut atau saya murka gitu ya." (W6. S1. 18)

d. *Cognitive change* (perubahan kognitif)

Proses ini pada diri subjek diindikasikan dengan kemampuan subjek dalam menilai ulang suatu kondisi yang dialami dengan cara memilih untuk tidak memikirkan dan menyalahkan orangtua atas apa yang dirasakan, namun subjek lebih memilih melihat nilai positif yang diperoleh dari kondisi tersebut. seperti kesadaran subjek bahwa dengan adanya kondisi tersebut subjek mampu melakukan banyak

hal baik tanpa bantuan orang tua dan subjek mampu untuk berkembang kea rah yang lebih baik.

> "Ketika saya berpikir saya adalah korban nih dari orangtua yang tidak bertanggung jawab gitu ya itu pastinya negatif pandangan saya terhadap kondisi seperti itu, dalam kondisi tersebut yang seharusnya saya terus-terusan menyalahkan mereka, tapi saya berpikir untuk tidak memikirkannya ya yang pertama gitu. Dan bahkan sampai saat ini saya sudah berjalan hampir 4 setengah tahun lebih di Aceh ya dengan kesendirian saya begitu ya. positifnya itu banyak sekali tanpa saya berharap-harap dengan mereka gitu ya. tanpa saya membuat jembatan persepsi untuk gimana si hubungan saya ke orangtua gitu sampai saya harus sendiri di sini gitu. Itu saya kembalikan lagi dan saya balikan lagi bahwa itu bukan sebuah kesalahan gitu, yang saya pikir adalah di lain hal ketika saya pribadi tidak bersama orangtua gitu ada hal yang lebih baik yang saya mampu lakukan di luar, tanpa bantuan orangtua saya pikirkan Kembali gitu, jadi *broken home* saya itu ya saya rasa gak terlalu berat buat saya gitu ya ketika saya berpikir positif untuk saya sendiri gitu bagaimana saya hari ini gitu ya. yaa alhasil ya alhamdulillah nya saya sampai saat ini masih hidup gitu. Secara *financial condition* kan ya masih butuh nih, karena butuh itu pasti akan ada yang memberi gitu. Dan yang paling dekat harusnya dengan siapa sekarang itu ya dengan orangtua saya tapi hari ini tidak ada untuk saya gitu.berarti yang harus menyediakan itu semua kebutuhan finansial saya yang tadi itu ya diri saya sendiri dengan cara *grow up* nya tadi ke arah yang lebih baik.*"* (W6. S1. 1)

Selain ditemukannya beberapa aspek dan proses regulasi emosi selama proses penerimaan diri subjek, terdapat beberapa strategi regulasi emosi yang dilakukan subjek. Diantaranya yaitu:

a. *Self-awareness*

pada strategi regulasi emosi ini, saat subjek dihadapkan dengan kondisi buruk yang memicu emosi negatif, subjek memunculkan kesadaran akan kondisi dirinya dan berusaha untuk tidak menyalahkan orang lain ketika dihadapkan dengan kondisi buruk, melakukan tindakan preventif untuk mencegah munculnya emosi

negatif seperti *overthinking* dengan cara mencari kesibukan, dan berusaha memikirkan solusi atas kondisi buruk yang menimbulkan emosi negatif tersebut.

> "cara saya menyikapinya adalah dengan cara ya tidak berusaha untuk menyalahkan orang lain gitu, Yang pernah hadir di masa lalu saya pribadi. Dan saya merasa itu ya kuasa tuhan memang alur cerita yang dibuat seperti itu ya memang sewaktu-waktu kita juga bakal lupa gitu, begitu aja si." (W3. S1. 25)

> "Suges saya sendiri ya menganggap bahwa kebiasaan ini ya baik untuk saya sendiri gitu dalam mengurangi emosi-emosi negatif atau kondisi-kondisi buruk ketimbang saya berdiam diri di rumah dan berpikir kedepan mungkin atau mungkin tentang orangtua saya yang memang itu bersifat emosional negatif gitu akhirnya membuat saya *overthinking.* Yaudah intinya dengan cara seperti itu, saya lebih ke maen, yang secara tidak langsung yasudah saya membuang emosional negatif tersebut." (W5. S1. 24)

> "Jadi *broken home* saya itu ya saya rasa gak terlalu berat buat saya gitu ya ketika saya berpikir positif untuk saya sendiri gitu bagaimana saya hari ini gitu ya. yaa alhasil ya alhamdulillah nya saya sampai saat ini masih hidup gitu. Secara *financial condition* kan ya masih butuh nih, karena butuh itu pasti akan ada yang memberi gitu. Dan yang paling dekat harusnya dengan siapa sekarang itu ya dengan orangtua saya tapi hari ini tidak ada untuk saya gitu.berarti yang harus menyediakan itu semua kebutuhan finansial saya yang tadi itu ya diri saya sendiri dengan cara *grow up* nya tadi ke arah yang lebih baik." (W6. S1. 1)

b. *Acceptance*

Pada strategi ini subjek memunculkan sikap menerima kondisi, perlakuan atau emosi negatif dalam dirinya yang diindikasikan dengan menerima kondisi atau perlakuan yang memunculkan emosi negatif dan menyadari dampaknya atas kondisi atau perlakuan tersebut, yang kemudian memunculkan usaha dalam diri subjek untuk memperoleh emosi positif. Usaha yang subjek lakukan adalah mencoba untuk menghindari kondisi tersebut.

> "Ya mungkin sikap saya sendiri pasti ketika saya dapat hal yang emosional negatif ya pastinya yaa saya berpikir itu

menghambat saya sendiri gitu. Yaa karna pastinya kita nyalahin diri sendiri, yang mana secara ketika kita dihadapkan dengan emosional negatif secara alamiah kita tidak akan menemukan celahnya untuk mencari ketenangan. Tapi ketika kita tenang kita sadar gitu bahwa emosi itu ada di dunia lain daripada diri kita. Tapi yaa tetep saja saya juga tidak langsung memposisikan seperti itu ketika menemukan emosional negatif ya saya juga berusaha gitu untuk menemukan atau memperoleh emosional positif gitu." (W5. S1. 25)

"Secara yang saya alami jujur sebenarnya belum pernah sampe kesitu ya, maksudnya membandingkan kehidupan saya pribadi dengan kehidupan orang lain ya. tapi lebih memang ya saya melakukannya dengan cara-cara yaa seperti cara saya pribadi gitu. Maksudnya dalam artian lebih yasudah kalau seandainya ada perlakuan yang negatif ya saya terima dan lebih ke bodo amat gitu lebih gitu si. Dan kalau seandainya saya sisir lagi untuk lebih positif ya berarti memang ada beberapa cara saya untuk kayak menghindari kondisi tersebut." (W7. S1. 1)

c. *Emotional memory*

Pada strategi ini dalam meregulasi emosi subjek melakukan proses yang dilakukan secara sadar untuk memikirkan suatu hal positif ketika dihadapkan dengan emosi negatif. Diindikasikan dengan usaha subjek dalam memikirkan kata-kata atau kalimat positif mengenai suatu kondisi yang sedang dialami beserta dampaknya, yang akhirnya subjek memutuskan untuk tidak lagi memikirkan dan melakukan hal-hal negatif seperti marah dan menyalahkan orangtua atas kondisinya saat ini.

"pernah pastinya, seperti yang saya bilang tadi gitu ketika waktu saya berpikir tentang keluarga saya gitu ya yang sekarang posisinya tidak memberi gitu ya, dan misalkan lagi kerja gitu ya, ya tiba-tiba saya kaitin kok begini kerjaan kok berat banget gitu ya, kenapa orangtua saya gak ada gitu buat saya, ya pasti saya berpikirnya lebih ke yaudah gitu jangan pikirin apa yang gak ada gitu karena itu kan cuma permainan pikiran saya sendiri gitu kan, yang seharusnya saya fokus pada apa yang ada gitu kan, yang terlihat. Lebih fokus pada apa yang telihat dan kerjakan apa yang telihat. Jikalau memang nanti ke depannya baik untuk saya pribadi ya itu akan

berimbas baik juga gitu untuk masa depan saya gitu. Dan sepertinya saya gak lagi memutuskan untuk memikirkan pikiran-pikiran negatif seperti kita marah atau menyalahkan orangtua." (W5. S1. 27)

d. *Negative reappraisal*

Pada strategi ini subjek melakukan penilaian kognitif untuk mengubah persepsinya atas kondisi atau pengalaman negatif yang dapat memunculkan emosi negatif agar kondisi dan pengalaman tersebut lebih terasa positif. Mengenai Tindakan yang dilakukan subjek adalah dengan kondisi subjek yang merasa sebagai korban dari orangtua yang tidak bertanggungjawab subjek memilih untuk tidak memikirkan dan menyalahkan orangtua, namun subjek lebih memilih untuk melihat nilai positif yang diperoleh dari kondisi tersebut. yaitu dengan adanya kondisi dan pengalam tersebut subjek mampu melakukan banyak hal baik tanpa bantuan dari orangtua dan subjek mampu untuk *grow up* ke arah yang lebih baik.

"Ketika saya berpikir saya adalah korban nih dari orangtua yang tidak bertanggung jawab gitu ya itu pastinya negatif pandangan saya terhadap kondisi seperti itu, dalam kondisi tersebut yang seharusnya saya terus-terusan menyalahkan mereka, tapi saya berpikir untuk tidak memikirkannya ya yang pertama gitu. Dan bahkan sampai saat ini saya sudah berjalan hampir 4 setengah tahun lebih di Aceh ya dengan kesendirian saya begitu ya. positifnya itu banyak sekali tanpa saya berharap-harap dengan mereka gitu ya. tanpa saya membuat jembatan persepsi untuk gimana si hubungan saya ke orangtua gitu sampai saya harus sendiri di sini gitu. Itu saya kembalikan lagi dan saya balikan lagi bahwa itu bukan sebuah kesalahan gitu, yang saya pikir adalah di lain hal ketika saya pribadi tidak bersama orangtua gitu ada hal yang lebih baik yang saya mampu lakukan di luar, tanpa bantuan orangtua saya pikirkan Kembali gitu, jadi *broken home* saya itu ya saya rasa gak terlalu berat buat saya gitu ya ketika saya berpikir positif untuk saya sendiri gitu bagaimana saya hari ini gitu ya. yaa alhasil ya alhamdulillah nya saya sampai saat ini masih hidup gitu. Secara *financial condition* kan ya masih butuh nih, karena butuh itu pasti akan ada yang memberi gitu. Dan yang paling

dekat harusnya dengan siapa sekarang itu ya dengan orangtua saya tapi hari ini tidak ada untuk saya gitu.berarti yang harus menyediakan itu semua kebutuhan finansial saya yang tadi itu ya diri saya sendiri dengan cara *grow up* nya tadi ke arah yang lebih baik.*"* (W6. S1. 1)

e. *Self-distancing*

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek menggunakan strategi *self-distancing* untuk meregulasi emosinya, yang diindikasikan dengan cara subjek melihat suatu masalah atau suatu kondisi buruk dengan menggunakan sudut pandang lain. Yaitu dengan menganggap bahwa suatu masalah atau kondisi buruk yang terjadi pada diri subjek tidak hanya subjek yang mengalami, akan tetapi banyak juga orang di luar sana yang merasakan hal yang sama.

"Iya benar, pernah. Secara kadar kualitas ya mungkin kita bisa melihat ya karena tidak terlihat tadi jadi ya saya juga gak bisa bilang kalau saya pribadi ketika mendapatkan hal yang negatif dari luar dan merasakan itu bahwa, bahwa hal negatif itu hanya saya di dunia ini yang merasakan. Bahkan saya sampai berpikir gak cuma saya kok yang menderita, gak cuma saya kok si korban gitu ya, masih banyak kok korban yang sama seperti saya di luar sana. Ya saya jujur saja gitu ketika mendapatkan kondisi yang buruk jujur saya pernah berpikir seperti itu. Tapi untuk kadar seberapa sakitnya itu saya tidak pernah memikirkannya. Saya cuma secara garis besar atau judul gitu ya tanpa kita melihat isinya yasudah memang yang saya rasakan memang bukan hanya saya seorang korban dan bukan hanya saya seorang penderita gitu ya. bahkan ada banyak orang di luar sana yang memang mirip sama saya tapi saya tidak tau seberapa sakitnya mereka, seperti lebih parah saya kah, atau lebih parah mereka kah begitu. Sempat saya berpikir seperti itu pastinya." (W6. S1. 5)

f. *Temporal distancing*

Dalam penelitian ini ditemukan juga bahwa subjek dalam meregulasi emosinya menggunakan strategi *temporal distancing*, yang diindikasikan dengan pola pikir subjek ketika dihadapkan dengan kondisi buruk yang menimbulkan emosi negatif, pada kondisi tersebut subjek mampu beralih pada perspektif waktu lain

dengan menganggap bahwa kondisi buruk yang ia alami hanya bersifat sementara, dan hal tersebut efektif dalam menghilangkan emosi negatif dalam diri subjek.

> "Untuk kesenangan saya pernah, untuk kesedihan atau keburukan saya juga pernah. Ketika saya mendapatkan hal yang buruk pasti saya berpikir ya badai pasti berlalu, secepatnya juga akan berlalu gitu ya, kita hanya tinggal nunggu waktunya aja gitu. Maka bersabarlah sedikit. Yang saya pikirkan seperti itu, dan itu sering terjadi di diri saya sendiri." (W6. S1. 8)

> "Iya benar, semua manusia kan punya ambisi ya, dan ambisi itu ga melulu positif dan gak melulu negatif. Dan ambisi yang muncul pada diri saya adalah marah, menolak, sedih yang itu merupakan emosi negatif ketika saya mendapatkan perlakuan yang buruk atau kondisi yang buruk. dan ketika saya memiliki emosi negatif dari kondisi yang saya alami lalu saya berpikir kalau badai pasti berlalu, maka ambisi negatif tersebut hilang gitu dan saya mendapatkan ambisi positif saya gitu." (W6. S1. 9)

g. *Capitalizing*

Strategi kapitalisasi juga digunakan subjek untuk meregulasi emosinya pada saat proses penerimaan diri. pada strategi ini, ketika subjek mengalami emosi negatif, subjek melakukan upaya untuk mengatur emosi dengan cara menunjukan sikap riang untuk mendapatkan emosi positif dan menghindari emosi negatif. Hal tersebut secara tidak langsung mampu menghasilkan energi positif bagi orang lain dan bagi diri subjek sendiri.

> "Ya mungkin saya lebih ke ini ya bersikap riang gitu ya, sedangkan secara tidak langsung ketika kita riang itu membawa energi positif untuk orang lain gitu ya. dan ketika kita mendapatkan orang lain senang setelah kita memberikan energi positif dan itu akan membuat kita senang. Saya rasa itu udah cukup gitu untuk menghindari emosional negatif dengan cara yang seperti itu gitu ya." (W5. S1. 26)

h. *Distraction*

Strategi ini termasuk strategi yang lebih banyak subjek gunakan untuk regulasi emosi. Bentuk-bentuk pengalihan yang dilakukan subjek diantaranya yaitu dengan membuat karya ketika memiliki perasaan tidak nyaman seperti menulis; mencari teman untuk berinteraksi ketika mengalami emosi negatif, dan menurut subjek hal ini efektif untuk menghilangkan emosi negatif.

> "Yang saya hasilkan dari tujuan hidup itu saya kalau bete nulis, yang saya bilang tadi dasar tujuan hidup saya memang Pendidikan gitu. Dan saya di jurusan sastra arab yang dididik untuk menulis juga, atau mengkritik bahasa yang secara tidak langsung saya juga memahami beberapa rumus untuk menulis gitu ya dan yaa alhamdulillah dengan menulis saya merasa lebih *relax* atau tenang gitu." (W1. S1. 15)

> "Ya saya lebih berani mengatakan bahwa solusi saya sekarang tuh ada pada orang lain gitu ya, dengan cara bertemu, bercengkrama bareng temen gitu. Yang emang notabennya teman-teman saya pasti saya sukai gitu ketika kita duduk bareng, ketika kita main bareng.ya jadi hal-hal yang bersifat internal saya pribadi gitu atau masalah saya pribadi gitu secara tidak langsung mereka juga pergi gitu." (W5. S1. 21)

> "Efektif, efektif selama ini. Karena yang saya rasa eem proses membangun emosional yang baik ya yang positif di diri kita sendiri ya itu (berinteraksi dengan teman) secara tidak langsung mereka yang negatif ya hilang gitu." (W5. S1. 23)

Subjek juga melakukan *distraction* lain yaitu dengan melakukan suatu aktivitas untuk mengalihkan emosi negatif kepada emosi positif. Yaitu sebuah rutinitas subjek pergi ke tempat kopi untuk menghindari kemungkinan munculnya emosi negatif ketika subjek sendirian. Hal tersebut bisa juga digunakan sebagai strategi preventif atau pencegahan yang dilakukan subjek untuk menghindari emosi negatif.

> "Yaa secara kan saya kan udah cukup lama ni di daerah saya tinggal dengan jarak saya ke orangtua itu sangat jauh gitu ya, pasti ketika saya mendapatkan energi yang memang emosional negatif dan saya mencari atau membangun emosional yang

positif untuk diri saya sendiri gitu ya pasti saya mendapatkan energi positif di situ gitu ya, dan saya melakukan cara tersebut berulang ketika mengalami emosional negatif. Jadi bercengkrama di sini dalam artian tidak bersifat ter-*schedule* gitu ya, dalam artian bukan memang yaudah sebulan sekali gitu kalau ada di titik tertentu. Lebih yaudah tiap hari gitu kita nongkrong dengan kebiasaan-kebiasaan orang sini yang memang notabennya yaudah gitu kalo memang mau seneng ya lu minum kopi gitu, yaudah kita minum kopi bareng atau segala macem, sehingga ya apasi? Suges saya sendiri ya menganggap bahwa kebiasaan ini ya baik untuk saya sendiri gitu dalam mengurangi emosi-emosi negatif atau kondisi-kondisi buruk ketimbang saya berdiam diri di rumah dan berpikir kedepan mungkin atau mungkin tentang orangtua saya yang memang itu bersifat emosional negatif gitu akhirnya membuat saya *overthinking.* Yaudah intinya dengan cara seperti itu, saya lebih ke maen, yang secara tidak langsung yasudah saya membuang emosional negatif tersebut." (W5. S1. 24)

Selain itu terdapat aktivitas lain yang digunakan untuk mengalihkan emosi negatifnya yaitu dengan mengerjakan hobi subjek seperti memasak.

"Tapi secara pribadi saya lebih banyak meluangkan waktu gitu ya dengan cara yaa menjalankan hobi saya sendiri gitu. Tapi di lain hal ketika saya menjalankan hobi itu kan ada sebuah *value* atau *effort* yang saya dapatkan gitu ya. seperti saya suka masak gitu, dan saya bekerja gitu, sedangkan dengan saya suka masak itu, berarti semua tekanan saya terima tetapi tidak semua banyaknya tekanan saya terima. Ya karena saya masak dikarenakan saya suka masak gitu. Yang saya rasa itu sebuah cara gitu untuk mengatur emosi-emosi negatif gitu ya." (W6. S1. 3)

i. pendekatan keagamaan

cara lain yang dilakukan subjek dalam meregulasi emosinya adalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan. Pendekatan tersebut berupa meningkatkan rasa syukur atas emosi positif yang di dapatkan agar bertahan lama dan dapat meminimalisir kemungkinan munculnya emosi negatif setelahnya.

> “Ya ketika kita dalam kondisi baik ya saya pastinya bersyukur atas penerimaan yang memang sudah semua orang lain berikan gitu kepada kita gitu ya, terus saya berusaha untuk sangat-sangat merasa aman ya, berpikir bahwa semuanya itu baik-baik aja gitu. Tapi yaa kalo dalam kondisi buruk saya pikir memang baik itu yaa saya sia-siakan yang kemarin gitu, dalam artian ya tidak konsisten untuk mempertahankan kondisi baik tersebut gitu ya. tapi memang yaa kalo seandainya buruk yaudah memang yah itu juga rezeki sial lah buat saya gitu. Tapi lagi-lagi jika kondisi buruk tersebut diakibatkan karena orang sekitar yaudah biar tuhan aja lah ya yang balas karena saya tidak ingin mendendam. Kalo cara dalam menyikapinya ya antara bersyukur dan tidak gitu begitu si.” (W3. S1. 4)

Selain meningkatkan rasa syukur, pendekatan keagamaan lainnya yang dilakukan subjek adalah dengan cara beribadah yaitu dengan melaksanakan sholat untuk mengigat tuhan.

> “ya pastinya kalo secara agama ya, saya mencari ketenangan dengan cara sholat ya beribadah gitu mengingat tuhan.” (W6. S1. 3)

Subjek juga melakukan cara lain yaitu dengan memunculkan rasa sabar untuk mengendalikan suatu situasi yang buruk.

> “Jadi saya pribadi pernah mempunyai atau mendapati kondisi saya itu tidak stabil ya, waktu itu. Ketika ada yang membenci saya ya secara langsung saya katakan bahwa itu berlebihan gitu hal yang dilakukannya gitu kepada saya. Dan hal tersebut adalah hal yang sangat-sangat tidak saya sukai gitu. Tapi ada beberapa posisi juga ya, yang memang saya rasakan, bahwasannya di lain hal saya juga mempunyai sabar untuk mengendalikan situasi gitu ya.” (W6. S1. 12)

j. *silent treatment*

strategi ini juga dilakukan subjek untuk memperoleh ketenangan ketika mendapat emosi negatif. Seperti yang dilakukan subjek ketika ia dihadapkan dengan seorang yang memang tidak subjek sukai dan subjek hindari, subjek berusaha untuk tidak memulai percakapan karena subjek sadar bahwa orang tersebut membenci subjek dan subjek juga tidak menyukainya. oleh karena

itu untuk menghindari munculnya emosi negatif subjek lebih memilih untuk melakukan *silent treatment.*

> "Tidak, ada juga yang tidak saya hindari, dan ada juga yang pernah saya hindari. Bahkan sampai sekarang saya masih punya rasa tidak suka sama dia. Ketika saya bertemu dengan dia, pasti saya melakukan *silent treatment* yang pertama saya tidak mengajak dia bicara ya. ketika tidak suka dia bicara kepada saya, maka saya yang akan terlebih dahulu untuk tidak mengajaknya bicara. Sehingga yang saya pikirkan itu kalo seandainya jadinya seperti ini, saya mulai seperti ini, pasti dia juga akan berpikir hal yang sama. Secara persuasif seperti itu ya mungkin. Tapi gak tau ya karena saya manusia juga ya tidak bisa, tidak mampu membaca pikiran orang lain. Tapi saya harus melakukan hal itu gitu. Karena kondisi itu sangat saya hindari gitu. (W6. S1. 13)

k. Menemui *professional*

strategi terakhir yang dilakukan subjek ketika suatu emosi dianggap cukup mengganggu dan merugikan dirinya dan orang lain, subjek mengambil langkah untuk mendatangi seorang professional untuk mengatasi temperamental dan sentimental pada diri subjek. hal tersebut dilakukan subjek untuk mengontrol diri dan emosinya agar lebih berhati-hati dalam meluapkan emosi, sehingga mampu menciptakan perasaan aman pada diri orang lain dan terhindar dari kemungkinan subjek akan menyakiti orang lain. Meskipun cara tersebut untuk saat ini pengaruhnya tidak begitu terasa pada diri subjek dan subjek masih berusaha untuk meningkatkan kesadaran bahwasanya ketika subjek mendatangi profesional tetap saja pada akhirnya yang mampu mengatasi emosi negatifnya adalah diri subjek sendiri. Namun upaya mengobati dengan bantuan profesional akan tetap subjek lakukan ketika dianggap emosinya mengganggu secara terus menerus.

> "Oke untuk beberapa pertemuan yang saya lakukan dengan orang-orang psikolog ya memang yang saya rasa mereka memahami lah kondisi saya begitu ya. ya jujur saja secara khusus di daerah saya tempat tinggal saya saat ini memang pandangan kita pribadi itu tidak terlalu mencolok ke arah situ

> ya. dalam artian ke arah ranah psikologi gitu ya. tapi lebih ke ya kalau seandainya kamu punya masalah ya sholat gitu ya. dan jujur saja saya pribadi memang dengar yang dikatakan itu dalam hal ya baiknya pasti ada gitu ya. Oh ya tapi saya pribadi ada juga lah orang yang saya perlukan untuk mendengarkan permasalahan saya yang memang saya anggap bahwa diri saya memiliki masalah gitu, maksudnya dalam menyikapi bagaimana temperamental saya, bagaimana sentimental saya begitu. Agar tidak terlalu gegabah atau terlalu gerasak gerusuk lah kalau kita bilang gitu. Dan biar orang lain pun merasa aman gitu ketika bersama dengan saya gitu ya. karena ya secara general nya saya pribadi ya banyak kasus yang sampai menyakiti orang lain gitu, perkara saya emosi atau dan lain sebagainya gitu ya. itu yang saya rasakan si. Dan dampak-dampak positifnya jujur tidak terlalu berpengaruh si, ya dari situ saya juga berpikir ya pada akhirnya itu tergantung pada diri saya pribadi. Tetapi tetap saja gitu pasti ada upaya-upaya untuk mengobati kalo seandainya ini terus menerus terjadi." (W7. S1. 3)

D. Pembahasan

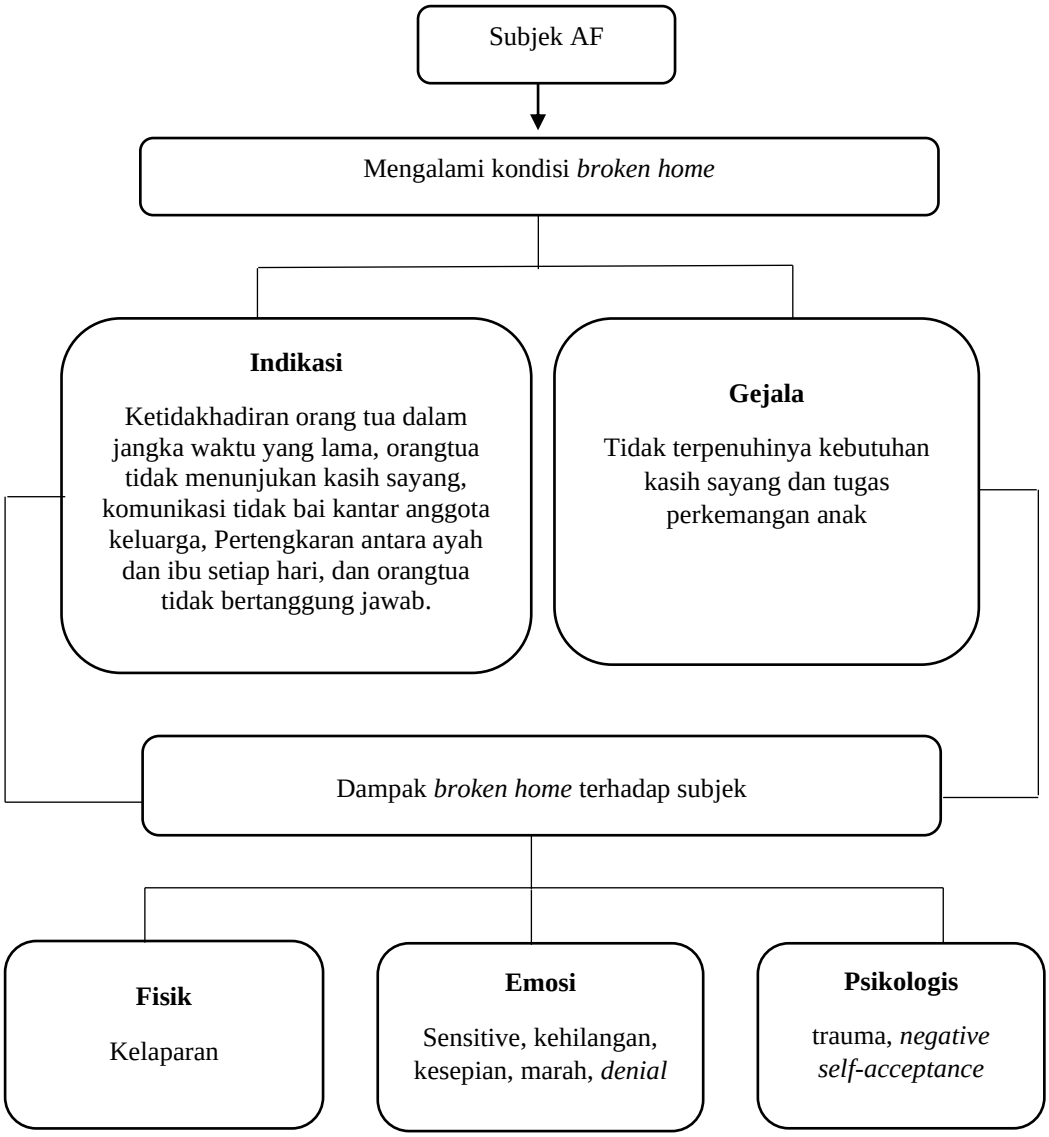
Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa subjek mengalami kondisi *broken home* dengan kondisi hubungan orangtua tidak bercerai. *Broken home* yang dialami subjek diindikasikan dengan beberapa faktor seperti ketidakhadiran sosok orangtua dalam kurun waktu yang lama, kurangnya pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang, kurangnya pemenuhan tugas perkembangan saat usia anak-anak, sikap orangtua yang tidak lagi menunjukkan kasih sayang, komunikasi yang tidak baik antara subjek dan orangtuanya, pertengankaran antara ayah dan ibu hampir setiap hari, dan orangtua yang memutuskan untuk lepas dari tanggung jawabnya terhadap kehidupan subjek. hal tersebut sesuai dengan definisi yang dikatakan Polanen (1990) bahwasannya *broken home* merupakan kondisi rumah dengan keadaan salah satu orangtuanya tidak ada, dikarenakan alasan-alasan tertentu. Namun, suatu keluarga dengan struktur keluarga yang utuh juga dapat dikatakan *broken home* dengan alasan-alasan tertentu seperti tidak terjalinnya komunikasi dan interaksi yang baik antar anggota keluarga.

Dalam hasil penelitian ditemukan bahwa subjek mengalami dampak-dampak negatif akibat *broken home* yang pada akhirnya menimbulkan emosi negatif dan penerimaan diri yang negatif. Seperti munculnya amarah, *denial*, dan penerimaan diri yang negatif; berfikir hal-hal negatif; mengalami gejala psikologis seperti trauma; sensitive terhadap kondisi yang menggambarkan masa lalu; gejala fisik seperti kelaparan yang diakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan finansial; dan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti rasa kehilangan dan kesepian. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitiaan yang dilakukan Prianto (2023: 88) bahwasannya kondisi *broken home* menimbulkan dampak negatif pada seluruh anggota keluarga terutama pada anak. Mengenai salah satu cara dalam menangani dampak negatif tersebut adalah dengan regulasi emosi.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Josefanny & Sanjaya (2021: 68) yang mengungkapkan bahwa kondisi keluarga dengan *broken home* akan memberikan dampak buruk yang cukup besar bagi psikologis remaja, seperti munculnya rasa sedih, merasa tidak beruntung, kesepian, merasa tidak dilindungi, dan cenderung memiliki regulasi emosi negatif. Muttaqin & Sulistyo (2019: 253) dampak *broken home* pada anak mulai usia anak-anak hingga dewasa adalah menurunnya prestasi, munculnya perilaku agresif yang diakibatkan kecemasan dan kesepian, perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja yang dikarenakan kurangnya bekal agama dari orangtua, putus asa, dan bahkan munculnya keinginan bunuh diri.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan Khoiroh, Arisanti, & N (2022: 89) *broken home* berdampak pada psikis seperti munculnya trauma, malas, rentan memiliki kecenderungan emosional negatif, dan permasalahan finansial. Selain itu *broken home* juga menimbulkan kenakalan remaja seperti mabuk dan pergaulan bebas.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kondisi subjek ketika mengalami *broken home* dapat digambarkan dengan bagan pada gambar 8 di bawah ini:



Gambar 8. Skema kondisi subjek saat mengalami *broken home*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Detta & Abdullah (2017: 77-80) kondisi anak dengan keluarga *broken home* dapat diklasifikasikan menjadi tiga kondisi, yaitu lemah (*down*), normal (*standard*), dan tegar (*tough*). Ketiga kondisi tersebut dapat digambarkan dengan pola gambar di bawah ini.

Tough	***Standard***	***Down***
+ regulasi emosi yang baik + pengendalian impuls yang baik + optimisme + mampu menganalisis masalah + empati + efikasi diri yang baik + Peningkatan aspek positif	+ Keinginan untuk berkembang + Memiliki harapan + Dapat meregulasi emosi + Pengendalian impuls yang baik + Optimisme + Empati + Timbul keyakinan akan potensi diri sendiri + Peningkatan aspek positif - Menylahkan orang tua - Merasa tidak dihargai - Mengalami emosi - negatif Keinginan untuk pergi - dari rumah Timbul keragu-raguan	- Penerimaan diri buruk - Regulasi emosi kurang - Menyalahkan orang tua dan diri sendiri - Pengendalian impuls tidak baik - Stress/tertekan - Mengalami emosi negatif - Pesimis - Egois - Menghindar dari orangtua

Gambar 9. Kondisi anak dengan keluarga *broken home*

Berdasarkan ketiga kondisi di atas mengenai hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa kondisi subjek pada penelitian ini berada pada kondisi lemah (*down*). Dengan beberapa indikasi yang muncul pada diri subjek ketika mengalami *broken home*, seperti menghindar dari keluarga, menunjukkan sikap egois, mengalami emosi negatif, merasa tertekan, memiliki perilaku negatif seperti temperamental, mengalami trauma, dan cenderung memikirkan hal-hal negatif.

1. **Kondisi Penerimaan Diri Subjek**

Selama subjek mengalami *broken home* hingga saat ini, subjek berada pada kondisi penerimaan diri yang baik. Namun kondisi penerimaan diri subjek belum bisa dikatakan secara utuh dikarenakan terdapat beberapa kendala berupa tekanan atau hambatan dari luar yang menghambat proses penerimaan diri subjek. tekanan atau hambatan tersebut berupa tuntutan orang tua, ketidakhadiran sosok orang tua, stigma-stigma negatif dari orang sekitar seperti anggapan bahwa dengan kondisi subjek saat ini subjek dianggap sebagai yatim piatu, ucapan negatif orang sekitar seperti diskriminasi, penolakan dari orang sekitar, dan kurangnya dukungan dari orang sekitar mengenai proses pengembangan minat dan bakat subjek. Hal tersebut tentu akan menimbulkan emosi negatif dalam diri subjek. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan pratama, Syahniar, & Karneli, (2016: 239); Ifdil, Sari, & Putri (2020: 36) Ketika perceraian terjadi hingga terbentuknya *broken home*, tentu tidak mudah bagi anak terutama pada usia remaja dalam menghadapinya, karena pada kondisi tersebut mereka merasa penuh dengan tekanan. Begitu pula menurut Aziz (2015: 41-42) dengan adanya tekanan tersebut dalam diri remaja, ketika mengalami *broken home* mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tentu mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya (Ifdil, Sari, & Putri, 2020: 36). Hasil tersebut juga sejalan dengan pendapat Santrock (2007: 19-22); Dewi dan Herdiyanto (2018: 440) bahwasanya harga diri yang rendah pada individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya permasalahan dalam keluarga dan tekanan dari peristiwa yang ada dalam hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pengakuan subjek bahwa ia sudah mampu menerima dirinya namun belum seutuhnya, dikarenakan subjek masih berada pada tahap berusaha meningkatkan kesadaran atas kondisi dirinya saat ini. Yang dindikasikan dengan beberapa kondisi yang belum stabil dalam diri subjek seperti penerimaan diri sendiri dan orang lain,

pada aspek ini subjek masih berusaha untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan baik dalam hidupnya; kondisi pengaturan emosional subjek yang belum stabil pada emosi-emosi tertentu yang diindikasikan dengan masih adanya perilaku menyakiti diri sendiri ketika mengalami kondisi atau emosi negatif; masih terdapat beberapa sifat dan perilaku subjek yang belum bisa diterima oleh subjek; ketidak stabilan subjek dalam memandang keberhargaan diri nya dalam setiap kondisi yang subjek alami; masih terdapat proses penerimaan diri yang belum sepenuhnya subjek lewati yaitu tahap *allowing*, pada tahap ini subjek masih beberapa kali melakukan penolakan atas perasaan yang datang dan pergi, karena subjek merasa bahwa mengenai membiarkan, menerima, dan/atau menolak perasaan adalah suatu hal fleksibel yang menyesuaikan bentuk dan tingkat kepentingan perasaan tersebut. Sebagaimana definisi penerimaan diri menurut Beecher (1988) penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap mengakui diri sendiri. individu dalam kondisi ini dapat sepenuhnya menerima fakta bahwa "saya adalah saya" dan menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah fakta. Mengenai suatu pendapat akan 'harga diri' dan 'penerimaan diri' bahwasannya proses memperoleh kedua hal tersebut sepenuhnya tidak memiliki ketergantungan kepada orang lain. Terutama pada penerimaan diri, proses pembelajaran akan penerimaan diri sepenuhnya bergantung pada diri individu itu sendiri. yaitu mengenai penerimaan atas segala yang terdapat di dalam diri individu sepenuhnya dan individu mampu menciptakan keamanan bagi dirinya sendiri (Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki, 2013: 5).

Sedangkan dengan kurangnya penerimaan diri pada subjek menimbulkan beberapa dampak negatif pada diri subjek seperti munculnya gejala psikologis seperti *self-harm*, *stress*, dan perilaku *temperamental*; masih terdapatnya emosi negatif yang diindikasikan dengan perasaan tidak memiliki orangtua, menyalahkan diri sendiri dan orang lain, dan kebencian terhadap diri sendiri; menurunnya tingkat kepercayaan terhadap orang lain (*trust issue/attachment issue*); dan *self-talk* negatif berlebihan. Hasil

penelitian ini sejalan dengan hasil penelitiaan yang dilakukan Josefanny & Sanjaya (2021: 68) yang mengungkapkan bahwa kondisi keluarga dengan *broken home* akan memberikan dampak buruk yang cukup besar bagi psikologis remaja, seperti munculnya rasa sedih, merasa tidak beruntung, kesepian, merasa tidak dilindungi, dan cenderung memiliki regulasi emosi negatif. Muttaqin & Sulistyo (2019: 253) dampak *broken home* pada anak mulai usia anak-anak hingga dewasa adalah menurunnya prestasi, munculnya perilaku agresif yang diakibatkan kecemasan dan kesepian, perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja yang dikarenakan kurangnya bekal agama dari orangtua, putus asa, dan bahkan munculnya keinginan bunuh diri. selain itu pada penelitian yang dilakukan Khoiroh, Arisanti, & N (2022: 89) *broken home* berdampak pada psikis seperti munculnya trauma, malas, rentan memiliki kecenderungan emosional negatif, dan permasalahan finansial. Selain itu *broken home* juga menimbulkan kenakalan remaja seperti mabuk dan pergaulan bebas.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian, kondisi penerimaan diri subjek terbagi ke dalam dua fase perkembangan yaitu: fase perkembangan remaja awal dan fase perkembangan remaja akhir. Kondisi penerimaan diri remaja awal yang muncul pada subjek berupa sikap *anger* (marah), *denial* (menyangkal), dan *negatif acceptance.* Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi & Herdiyanto (2018: 216) yang menyatakan bahwa tahapan penerimaan diri yang muncul pada fase perkembangan remaja awal adalah *denial, anger,* dan *acceptance.* Ketiga fase tersebut cenderung di dominasi oleh perilaku negatif.

Sedangkan kondisi penerimaan diri remaja akhir pada subjek ditunjukan dengan perkembangan pola pikir, seperti subjek menunjukan sikap *anger*, *denial,* dan *depression* yang dibarengi dengan *acceptance* yang berupa *coping* dengan cara refleksi diri ketika merasa marah dan *denial* atas masalah atau kondisinya saat ini. Hal tersebut akhirnya menjadi sistem pertahanan diri subjek dalam menghadapi kondisi-kondisi yang

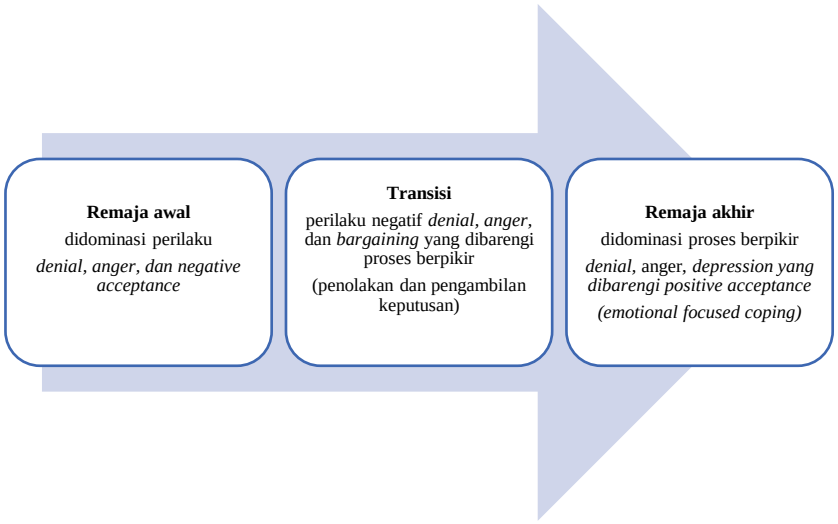
memiliki kemungkinan dampak buruk terhadap dirinya. yang ditunjukan dengan sikap menerima pada diri subjek dan proses berpikir subjek mengenai cara menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau kondisi buruk. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi &Herdiyanto (2018: 217) yang menunjukkan bahwa pada tahap penerimaan diri remaja akhir perilaku yang muncul adalah *denial, anger,depression* dan *acceptance.* Namun pada fase ini subjek cenderung didominasi oleh proses berpikir subjek. Selain itu mengenai penggunaan *coping* yang dilakukan subjek dengan cara refleksi diri ketika merasa marah dan *denial* atas masalah atau kondisinya saat ini melalui proses berpikir subjek untuk menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau kondisi buruk. Hal tersebut termasuk pada strategi *emotions focused coping* yang sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi dan Herdiyanto (2018: 217) yang menyatakan bahwa subjek pada penelitiannya menngunakan beberapa strategi *emotional focused coping* berupa menghindari masalah atau *escapism* dan menghabiskan waktu bersama teman atau *minimization.*

Pada penelitian yang dilakukan Dewi dan Herdiyanto (2018) tahapan-tahapan yang muncul pada penerimaan diri remaja yaitu *anger, denial, depression,* dan acceptance. Berbeda dengan teori yang dikemukakan oleh Kubler-Ross (2009: 31-91) mengenai *five stages of grief* dalam bukunya yang berjudul '*On Death and Dying What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy, and Their Own Families'*. Diketahui bahwasannya dalam tahapan penerimaan diri individu pasti terdapat lima tahapan kesedihan atau disebut dengan *five stages of grief* yaitu diantaranya *denial, anger, bargaining, depression,* dan *acceptance. Grief* atau fenomena kesedihan yang dialami subjek pada penelitian ini adalah kesedihan yang diakibatkan oleh tidak adanya peran dan sosok orang tua dalam diri subjek dikarenakan *broken home.*

Berdasarkan hasil penelitian, lima tahapan tersebut pada diri subjek ditandai dengan tahapan *pertama, denial* dan *isolation* yang bersifat sementara dan akan diganti dengan adanya penerimaan. *Denial* berupa penolakan yang muncul pada awal mengalami kesedihan, dan di kemudian hari di waktu-waktu tertentu setelah mengalami kesedihan tersebut. *Denial* yang terdapat dalam diri subjek berupa penyangkalan atas kondisi buruk yang dihadapi. *kedua, anger* atau kemarahan yang cenderung lebih sulit untuk diatasi daripada *denial*. Bentuk *anger* yang muncul pada diri subjek adalah berupa sikap menyalahkan orang tua dan keinginan balas dendam sebagai bentuk kemarahan kepada orangtua. *Ketiga, bargaining* atau tawar menawar. Tahap ini tidak cukup *familiar* dan biasanya muncul dalam waktu yang singkat. Bentuk *Bargaining* yang dilakukan subjek ditandai dengan munculnya penolakan dikarenakan ketidaksesuaian antara *ideal-self* dan *real-self* subjek. Kemudian dengan adanya kondisi dan sikap tersebut subjek mampu mengambil keputusan atas dirinya sendiri.

Keempat, depression yang biasanya diawali dengan munculnya rasa bersalah atau malu pada diri individu. *Depression* pada diri subjek ditunjukkan dengan munculnya kesedihan dan kehilangan yang mendalam ketika dihadapkan dengan kondisi buruk akibat *broken home. Kelima, acceptance* tahapan ini merupakan tahapan terakhir yang ditunjukkan dengan sikap penerimaan pada diri individu atas kondisi yang dialami. *Acceptance* yang ditunjukkap pada diri subjek ditandai dengan adanya sikap menerima kondisi yang dialami terutama kondisi buruk yang kemudian memunculkan keinginan untuk mencari solusi atas apa yang dialami.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan penerimaan subjek dapat digambarkan dengan tiga tahapan proses sebagaimana ditunjukkan pada gambar 10.



gambar 10. Tahapan penerimaan diri subjek

Dalam kondisi penerimaan diri subjek saat ini terdapat beberapa aspek yang membentuk penerimaan diri sesuai dengan aspek yang dikatakan Jersild (1978: 22) aspek penerimaan diri subjek yaitu perasaan rendah diri seperti munculnya perilaku *self-talk negative* sebagai akibat kurangnya penerimaan diri saat dihadapkan dengan situasi buruk yang kemudian memunculkan penilaian realistis akan dirinya; subjek cenderung tidak menyukai kritikan, namun subjek tetap bisa menerima dan mengambil nilai yang terkandung di dalam sebuah kritikan; terdapat keseimbangan antara *ideal-self* dan *real-self*, yang diindikasikan dengan masih terdapatnya harapan dan keinginan dalam diri subjek yang mampu dipertahankan hingga saat ini; subjek mampu menerima diri sendiri dan orang lain meskipun belum sepenuhnya; subjek mampu menghargai setiap hak orang lain; subjek mampu menikmati hidup dengan cara bekerja keras untuk memastikana dirinya untuk tetap hidup dan mencapai tujuan-tujuan hidup; subjek mampu menghindari segala kondisi yang dianggap tidak penting dan mengganggu dirinya; dan subjek memiliki kemampuan pengaturan diri yang cukup baik dalam menghadapi segala kondisi hidup.

Selain aspek-aspek tersebut, pada hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat komponen-komponen yang membentuk penerimaan diri subjek, yaitu pemahaman diri (*self-insight*), makna hidup (*the meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), keterikatan diri (*self-commitment*), aktivitas yang terarah (*directed activities*), dan dukungan sosial (*social support*). Komponen-komponen tersebut dalam diri subjek diindikasikan dengan hal-hal sebagaimana dalam tabel 9.

Tabel 9. Komponen-komponen penerimaan diri subjek

Komponen Penerimaan Diri subjek AF	Indikator komponen penerimaan diri pada diri subjek AF
Self-insight	Terdapat kesadaran akan perubahan atas apa yang dialami
	Memahami kondisi buruknya saat ini
	Terdapat kesadaran bahwa perubahan dimulai dari diri sendiri
	Adanya usaha untuk memenuhi mengatasi kondisi finansial yang buruk
	Memahami kebutuhan diri sendiri dalam mengatasi sebuah masalah
The meaning of life	Value diri yang tinggi
	Memiliki tujuan hidup dan mampu memanfaatkan tujuan hidup
	keinginan subjek untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi
	Mengetahui makna hidup
	memiliki prinsip hidup
Changing attitude	Mampu menemukan solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah
Self-commitment	Memiliki keterikatan yang kuat dengan tujuan dan prinsip hidup.
Directed activities	Mampu memilih memilah teman sesuai dengan batasan yeng telah ditentukan dalam diri subjek
	Mampu memanfaatkan hubungan interpersonal dengan teman dan lingkungannya
	Mampu memanfaatkan hubungan interpersonal untuk mempertahankan harapan dan keinginan subjek
Social support	Memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar,
	Mampu menjadikan suatu perlakuan tidak baik dari orang sekitar menjadi suatu refleki diri, motivasi, dan solusi

Komponen-komponen tersebut sesuai dengan komponen penerimaan diri yang dikatakan Bastaman (2007) yaitu pemahaman diri, makna hidup, aktivitas yang terarah, dan dukungan sosial.

2. Problematika Pada Proses Penerimaan Diri Subjek

a. Sumber penerimaan diri subjek

Selama proses penerimaan diri subjek, ditemukan beberapa sumber penerimaan diri yang subjek miliki, seperti aspek lingkungan, konsep diri yang stabil, dan proses kognitif. Ketiga sumber tersebut memiliki peran penting dalam proses mencapai penerimaan diri subjek. hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bernard, Vernon, Tersejen & Kurasaki (2013: 155) bahwasannya dikatakan penerimaan diri dapat diperoleh dari peran sekolah dan rumah, yang mana lingkungan sekolah dan rumah memegang peran penting dalam mendukung individu dalam proses penerimaan dirinya; pengakuan dan penerimaan atas tanggung jawab mengenai sifat dan perilaku individu itu sendiri mengenai baik dan buruknya dengan tanpa melakukan evaluasi dirinya sebagai baik dan buruk; keyakinan akan dirinya sendiri bahwasannya individu mengakui bahwa keberadaan dirinya berharga, dan ia terlepas dari segala kesalahan orang lain; dan proses kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keempat sumber penerimaan diri yang terdapat dalam diri subjek, diketahui bahwa aspek lingkungan memiliki pengaruh penting pada proses penerimaan diri subjek. Mengenai jenis lingkungan yang selama ini mendukung subjek dalam proses penerimaan diri adalah lingkungan pertemanan yang saling mengerti kondisi satu sama lain sehingga terciptanya lingkungan pertemanan yang toleran, lingkungan yang saling mempengaruhi dalam suatu hal kebaikan, dan lingkungan saling membantu satu sama lain ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau kesulitan.

Dalam perspektif islam pentingnya pengaruh lingkungan dalam proses penerimaan diri subjek dijelaskan dengan hadits

Rasulullah SAW yang membahas tentang pentingnya pengaruh lingkungan dalam perkembangan seorang anak (Baqi, 2017: 992).

عَن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ حَدَ ثَنَا ابْنُ أَبِي ذِئْبٍ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةٍ ابْنِ عَبْدِ الرَّحْمَن قَالَ: قَالَ نَبِيُّ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ مَوْلُوْدٍ يُوْلَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَثَلِ الْبَهِيْمَةِ هَلْ تَرَى فِيْهَا جَدْعَاءَ؟

Artinya: setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, kemudian kedua orang tuanya lah yang menjadikan anak itu yahudi, nashrani, atau majusi sebagaimana binatang ternak yang melahirkan dengan sempurna apakah kalian melihat cacat di dalmnya? (HR. Bukhori)

Hasil tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Rosdiana & Muzakkir (2019: 102-103) yang menjelaskan bahwa diketahui begitu besarnya peran lingkungan dalam proses perkembangan seorang anak meskipun hal tersebut bersifat dinamis, dalam artian setiap pengaruh dari luar akan direspon dengan sifat reaktif atau responsif dalam diri anak.

Sumber selanjutnya yaitu konsep diri yang stabil dalam diri subjek, yang diindikasikan dengan adanya pengakuan dan tanggung jawab atas sifat dan perilaku yang subjek miliki, pada aspek ini subjek memahami konsekuensi dari setiap sifat dan perilaku yang diterimanya dengan tanggung jawab. Sumber penerimaan diri lainnya adalah yang berupa keyakinan subjek akan keberhargaan diri adalah suatu nilai yang penting dalam diri subjek.

Namun mengenai sumber konsep diri yang stabil, masih terdapat beberapa sifat dan perilaku yang belum bisa diterima oleh subjek. Selain itu, mengenai keyakinan akan nilai keberhargaan diri pada proses penerimaan diri subjek saat ini belum bersifat persisten sehingga subjek terkadang masih merasa sedikit tidak berharga pada

kondisi-kondisi tertentu. Kedua hal tersebut menjadi bagian dari penyebab subjek belum bisa dikatakan menerima dirinya secara utuh saat ini.

Sumber penerimaan diri lainnya adalah proses kognitif. Pada hasil penelitian ditemukan bahwa proses kognitif ini juga merupakan sumber penerimaan diri pada diri subjek, yang diindikasikan dengan adanya kesadaran diri subjek akan kemampuannya dalam mengembangkan bakat dan minat, yaitu dengan cara meningkatkan kepekaan dan merealisasikannya. Hal tersebut mampu memunculkan rasa bangga pada diri subjek, meskipun dalam prosesnya masih terdapat lingkungan yang tidak mendukung subjek dalam meningkatkan bakat dan minat.

Berdasarkan pembahasan mengenai sumber penerimaan diri berdasarkan perspektif psikologi dan islam dapat digambarkan dengan tabel perbandingan berdasarkan teori konvergensi William Stern (1971-1937) dan Hadits Rasulullah SAW pada tabel 10.

Tabel 10. Tabel Perbandingan Sumber Penerimaan Diri Suralaga (2021: 15-16); & Baqi (2017: 992).

No	Komponen	Psikologi	Islam
1.	Nativisme	Schopenhauer - perkembangan manusia sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor bawaan (potensi) ata faktor internal	كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ
2.	Empirisme	John Locke - lingkungan adalah faktor penentu perkembangan manusia, dengan doktrin yang sering digunakan adalah '*tabula rasa'*.	فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ
3.	Konvergensi	William Stern - yang mempengaruhi perkembangan manusia adalah selain dipengaruhi oleh faktor bawaan perkembangan manusia juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan	كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ

b. Proses penerimaan diri subjek

Menurut Germer (2009) Proses pencapaian penerimaan diri yang harus dilalui subjek terdapat lima tahapan yang dapat digunakan untuk menghilangkan rasa tidak nyaman dalam diri subjek. kelima tahapan tersebut yaitu kebencian, keengganan, penghindaran, atau resisten (*aversion*); melawan rasa tidak nyaman dengan memberikan perhatian (*curiosity*); menanggung rasa sakit dengan tenang (*tolerance*); membiarkan perasaan datang dan pergi (*allowing*); dan merangkul dan memperhatikan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (*friendship*) (Riadi, 2017).

Pada kondisi penerimaan diri subjek saat ini, kondisi penerimaan diri subjek sudah mencapai tahap *friendhip*, meskipun dari ke lima tahapan tersebut terdapat tahapan yang belum seutuhnya terpenuhi. Tahap *pertama, aversion.* pada tahap ini terdapat beberapa sikap subjek yang menunjukan penyangkalan atas kondisi keluarga, sikap enggan ketika dihadapkan dengan perasaan atau kondisi tidak nyaman. Namun dengan adanya respon tersebut atas kondisi yang subjek alami akhirnya dapat memunculkan solusi berupa keinginan untuk bekerja untuk mengatasi masalah finansial yang pada dasarnya ini merupakan masalah yang sering terjadi pada diri subjek selama mengalami kondisi *broken home* dan sikap menghindar untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman.

Tahap *kedua*, *curiosity.* Pada tahap ini subjek mampu menentukan sikap dalam memberikan perhatian terhadap perasaan tidak nyaman berdasarkan bentuk perasaan yang dialami subjek, dengan menanyakan penting atau tidaknya perasaan tersebut untuk diri subjek. salah satu sikap yang menunjukan hal tersebut adalah kemampuan subjek meninggalkan (tidak memberikan perhatian) perasaan-perasaan tidak nyaman yang diketahui beresiko akan menimbulkan masalah pada diri subjek.

Tahap *ketiga, tolerance*. Pada tahap ini ditemukan bahwa subjek mampu menyikapi kondisi buruk dengan tenang untuk mengatur emosinya dengan baik dan memperbaiki hubungan interpersonal dengan orang sekitar. Hal tersebut dilakukan dengan cara diam dan berusaha untuk berpikir dan memahami setiap sebab akibat atas kondisi yang subjek rasakan, dan atas perlakuan yang subjek lakukan.

Tahap *keempat*, *allowing*. Pada tahap ini subjek sudah mencoba melakukan upaya untuk menerima segala perasaan yang datang dan pergi, dan menjadikan perasaan tersebut sebagai pengalaman bagi subjek. namun subjek belum sepenuhnya melewati tahap ini, dikarenakan subjek masih sempat melakukan penolakan terhadap beberapa perasaan yang datang dan pergi. Karena subjek menganggap bahwa mengenai membiarkan, menerima, atau menolak sebuah perasaan adalah bersifat fleksibel yang dapat disesuaikan dengan bentuk dan seberapa penting perasaan tersebut untuk diri subjek.

Tahap *kelima friendship*, pada kondisi penerimaan diri subjek saat ini dapat disimpulkan bahwa subjek sudah berada pada tahap *friendship*. Yaitu tahapan yang menggambarkan bahwa subjek mampu mengambil setiap nilai yang terkandung di dalam setiap masalah dan kondisi dalam hidupnya. pada tahap ini subjek percaya bahwa setiap hal yang diterima dalam hidupnya pasti memiliki nilai yang terkandung di dalamnya. Cara subjek mengambil nilai dalam suatu hal terutama dalam kondisi buruk, adalah dengan memahami kondisi tersebut, maka dengan seperti itu menurut subjek nilai yang terkandung dalam sutu hal atau kondisi akan timbul dengan sendirinya.

c. Akibat Kurangnya Penerimaan Diri Pada Subjek

Selama subjek mengalami *broken home,* terdapat beberapa suatu kondisi yang merupakan akibat kurangnya penerimaan diri subjek atas kondisi yang timbul akibat *broken home.* Akibat-akibat tersebut cenderung bersifat negatif pada diri subjek diantaranya yaitu munculnya gejala psikologis seperti menyakiti diri sendiri (*self-harm*), yang sampai saat ini gejala tersebut masih belum hilang sepenuhnya. Dikarenakan subjek masih berada dalam proses penerimaan dirinya. Oleh karena itu, dampak psikologis ini masih terjadi dalam diri subjek, meskipun dengan intensitas yang berkurang dari sebelumnya. Berdasarkan keterangan subjek, gejala *self-harm* ini dalam diri subjek diindikasikan dengan perilaku subjek yang sering memukul dirinya sendiri pada bagian paha ketika mendapati perlakuan tidak baik dari orang sekitar yang lumayan intens pada tahun 2020, dan pada tahun 2022 terakhir kali subjek memukul bagian perut ketika subjek merasa kelaparan yang diakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan finansial subjek.

Dampak psikologis lainnya yaitu munculnya gejala stress pada diri subjek seperti merasa tertekan ketika mendapat suatu kondisi berupa stigma dari orang sekitar yang tidak sesuai dengan pola pikir subjek, dan munculnya perilaku *temperamental* pada diri subjek yang diindikasikan dengan mendobrak atau memukul orang yang menurut subjek tidak sesuai dengan pola pikir tentang hidupnya.

Akibat lain dari kurangnya penerimaan diri pada diri subjek adalah munculnya emosi-emosi negatif seperti merasa tidak memiliki orang tua yang memunculkan perasaan sedih, kesepian, dan tidak dianggap, dan munculnya masalah pada hubungan interpersonal. Selain hal-hal tersebut terdapat dampak lain yang muncul pada diri subjek, yaitu munculnya perilaku menyalahkan diri

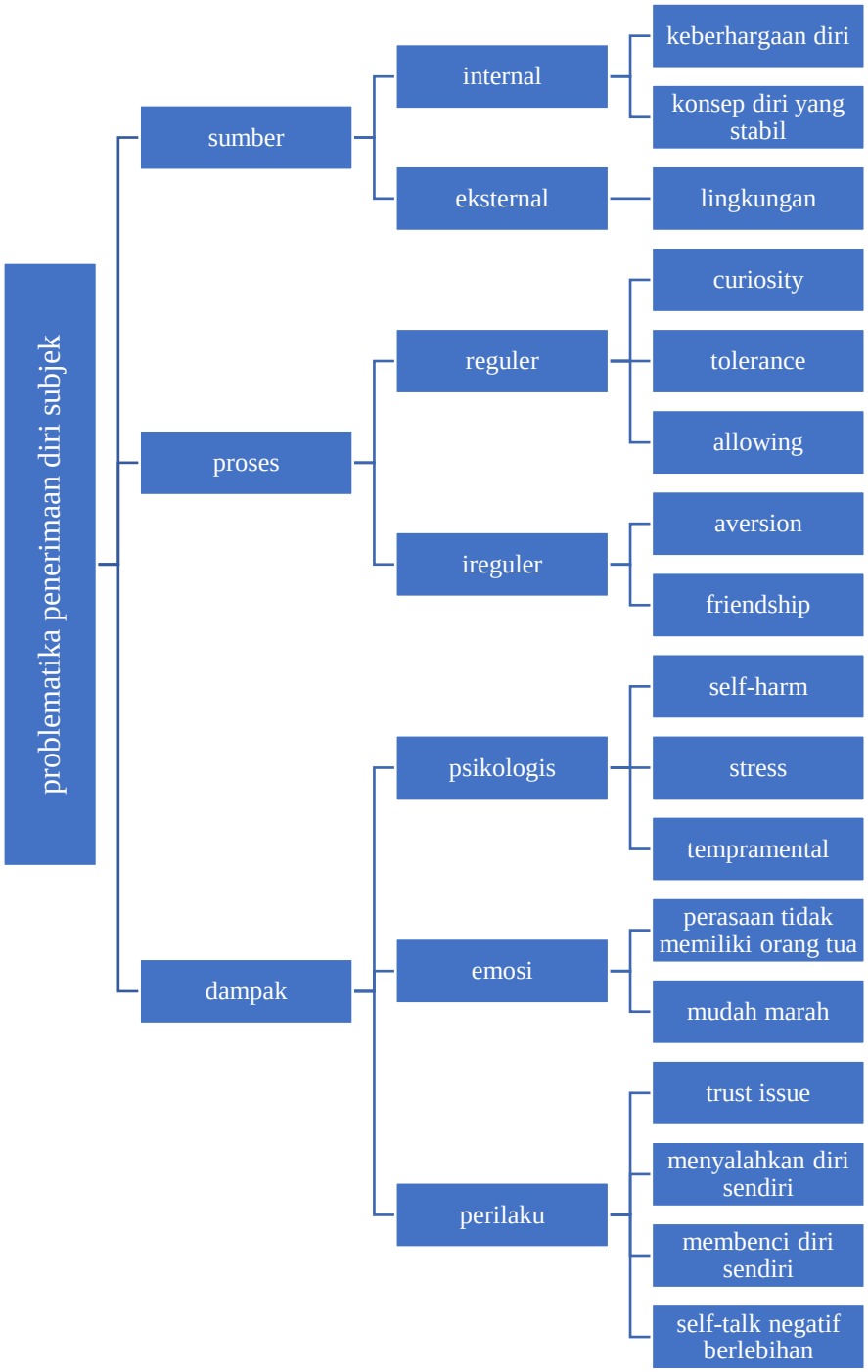
sendiri dan orang lain atas kondisi yang dialami subjek, menurunnya kepercayaan terhadap orang lain (*trust issue/attachment issue*), munculnya kebencian terhadap diri sendiri, dan terjadinya *self-talk* negatif berlebihan.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas problematika pada proses penerimaan diri subjek dapat dikelompokkan sebagaimana terdapat pada tabel 11.

Tabel 11. Problematika penerimaan diri subjek

No	Problem	Kategori	Indikasi
1.	Sumber penerimaan diri	Lingkungan	Lingkungan pertemanan yang baik
		Konsep diri yang stabil	Pengakuan dan tanggung jawab atas sifat dan perilaku subjek
		Proses kognitif	Mampu mengembangkan bakat dan minat
2.	Proses penerimaan diri	*Aversion*	Penyangkalan, rasa enggan, dan keinginan mencari solusi
		Curiosity	Mampu menentukan perasan yang akan diberi perhatian
		Tolerance	Menyikapi kondisi buruk dengan tenang
		Allowing	Mencoba menerima segala perasaan yang datang dan pergi
		Friendship	Mampu mengambil setiap nilai yang terkandung dalam setiap masalah dan kondisi
3.	Akibat kurangnya penerimaan diri	Dampak psikologis	*self-harm* (menyakiti diri sendiri)
			gejala *stress*
			Perilaku *temperamental*
		Emosi negatif	Sedih, kesepian, sensitive (mudah marah)
		Perilaku negatif	*Trust issue / attachment issue* (menurunnya kepercayaan terhadap orang lain)
			Menyalahkan diri sendiri dan orang lain
			membenci diri sendiri
			Self-talk negatif berlebihan

dari pengelompokkan kategori problematika dalam penerimaan diri subjek dapat digambarkan pada gambar 11.



Gambar 11. Problematika penerimaan diri subjek

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Josefanny & Sanjaya (2021: 68) yang mengungkapkan bahwa kondisi keluarga dengan *broken home* akan memberikan dampak buruk yang cukup besar bagi psikologis remaja, seperti munculnya rasa sedih, merasa tidak beruntung, kesepian, merasa tidak dilindungi, dan cenderung memiliki regulasi emosi negatif. Muttaqin & Sulistyo (2019: 253) dampak *broken home* pada anak mulai usia anak-anak hingga dewasa adalah menurunnya prestasi, munculnya perilaku agresif yang diakibatkan kecemasan dan kesepian, perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja yang dikarenakan kurangnya bekal agama dari orangtua, putus asa, dan bahkan munculnya keinginan bunuh diri. selain itu pada penelitian yang dilakukan Khoiroh, Arisanti, & N (2022: 89) *broken home* berdampak pada psikis seperti munculnya trauma, malas, rentan memiliki kecenderungan emosional negatif, dan permasalahan finansial. Selain itu *broken home* juga menimbulkan kenakalan remaja seperti mabuk dan pergaulan bebas.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek adalah terbentuknya pemahaman diri yang baik, tumbuhnya rasa tanggung jawab yang tinggi atas diri sendiri, terbentuknya konsep diri yang stabil, dan timbulnya kesadaran atas segala kondisi yang dialami dalam diri subjek.

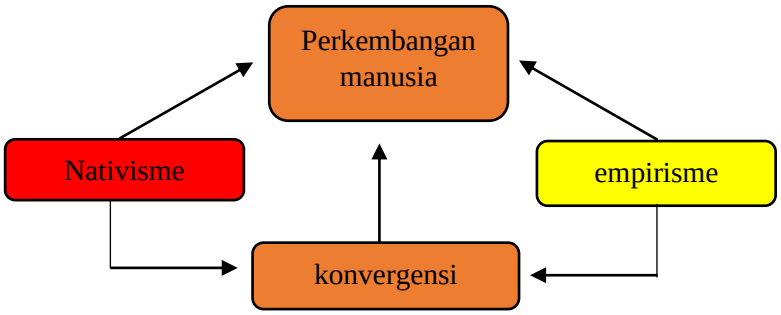
Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek saat ini terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal yang menghambat dan mendukung proses penerimaan diri subjek. faktor eksternal yang menghambat proses penerimaan diri subjek adalah adanya tekanan atau hambatan dari luar yang berupa tuntutan orangtua yang

meminta subjek untuk menghidupinya, sedangkan subjek pada kondisi selama terpisah dari orangtua masih kesulitan untuk menghidupi dirinya sendiri; lingkungan yang tidak mendukung subjek dalam menjalankan hobinya yang mana ini adalah salah satu upaya subjek mencapai penerimaan dirinya; dan sikap teman yang membandingakan kondisi hidupnya dengan kondisi hidup subjek. faktor penghambat selanjutnya yaitu terdapat tekanan emosi yang berat dari luar, yang ditunjukan dengan ketidakhadiran orangtua sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang pada diri subjek dan tidak terjalinnya komunikasi yang baik antara subjek dan orangtua. Hal tersebut adalah suatu hal yang subjek butuhkan dalam menghadapi kondisi-kondisi buruk saat dalam proses penerimaan dirinya; dan adanya penolakan dari orang sekitar yang dikarenakan kondisi finansial yang buruk pada diri subjek akibat *broken home.* Sedangkan mengenai faktor yang mendukung proses penerimaan diri subjek selama ini adalah bentuk lingkungan yang baik, seperti teman yang mengerti kondisi subjek, dan teman yang senantiasa membantu subjek ketika berada dalam kondisi buruk.

Penemuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakuakn Dewi & Herdiyanto (2018: 214) yang mengemukakan bahwa faktor pembentuk penerimaan diri adalah salah satunya faktor eksternal, yaitu faktor keluarga yang berupa kesempatan dan harapan remaja untuk orangtua rujuk dan bentuk pola pengasuhan anak yang akan membentuk kelekatan yang baik antara remaja dengan orangtua dan faktor sosial yang berupa faktor budaya, dukungan sosial, dan stimulus dari lingkungan. Saat (2015: 2-15); Rosdiana & Muzakkir (2019:104) dikatakan bahwa terdapat dua faktor pembentuk perilaku manusia, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri manusia yang berupa kumpulan unsur kepribadian yang secara efektif mampu mempengaruhi perilaku manusia, yaitu seperti insting biologis, dan kebutuhan psikologi dan pemikiran. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar diri

manusia, namun secara langsung dapat mempengaruhi perilaku manusia, seperti lingkungan keluarga, pendidikan, dan sosial.

Begitu pula menurut Suralaga (2021: 15-16) dalam bukunya yang berjudul psikologi pendidikan dikatakan bahwa terdapat tiga aliran yang menjadi dasar menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia. Aliran *pertama*, nativisme dengan Schopenhauer (1788-1860) sebagai tokoh utamanya. aliran ini menekankan bahwa perkembangan manusia sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor bawaan (potensi) atau faktor internal. Potensi tersebut berupa sifat-sifat, mental psikologis, serta kemampuan berupa bakat dan intelegensi; *Kedua*, empirisme dengan John Locke (1632-1704) sebagai tokoh utamanya. Aliran ini menekankan bahwa lingkungan adalah faktor penentu perkembangan manusia, pada aliran ini doktrin yang sering digunakan adalah "tabula rasa" yang menekankan bahwa lingkungan, pengalaman, dan pendidikan merupakan faktor utama dalam perkembangan manusia; *ketiga*, konvergensi atau perpaduan antara nativisme dan empirisme yang dipelopori pertama kali oleh William Stern (1871-1938). Aliran ini berusaha memadukan kedua unsur yaitu faktor internal (bawaan) dan faktor eksternal (lingkungan) kemudian menekankan bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia selain faktor bawaan dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan. Dalam aliran ini lingkungan diartikan dengan *milieu* atau alam sekitar, baik lingkungan fisik atau non-fisik, atau baik lingkungan sosial ataupun non-sosial.



Gambar 12. Skema faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia

Berdasarkan pembahasan di atas, faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek diklasifikasikan sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 12. Faktor yang mempengaruhi proses penerimaan diri subjek

No	Faktor	Pendukung	Penghambat	Implikasi
1.	Internal	-pemahaman diri yang baik - Rasa tanggung jawab yang tinggi atas diri sendiri - konsep diri yang stabil - Kesadaran atas segala kondisi yang dialami	- Regulasi emosi yang belum stabil	(+) Pemahaman diri, Rasa tanggung jawab, Konsep diri, kesadaran (-) menyakiti diri
2.	Eksternal	- Lingkungan pertemanan yang baik	- Tekanan/ hambatan dari luar - Lingkungan tidak mendukung dalam menjalankan hobi subjek - Sikap teman yang membandingkan kondisi subjek dengan kondisinya - Tekanan emosi yang berat dari sekitar - Penolakan dari orang sekitar	(+) *Acceptance* (-) Capaian penerimaan diri kurang

4. Bentuk Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, pada proses penerimaan diri subjek terdapat beberapa aspek regulasi emosi yang sesuai dengan beberapa aspek regulasi emosi yang dikatakan Gross (2007: 8) yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional response,* dan *acceptance of emotional response.*

Mengenai aspek *pertama, strategies to emotion regulation* pada diri subjek diindikasikan dengan strategi-strategi yang dilakukan subjek untuk mengatur emosinya. Secara garis besar terdapat dua bentuk strategi yang dilakukan subjek yaitu: *antecedent-focused strategy* yang ditunjukkan dengan strategi berupa Tindakan preventif seperti *self-awareness, capitalizing, distraction,* pendekatan keagamaan, dan *silent*

treatment; dan *Response-focused strategy* yang ditunjukkan dengan strategi berupa Tindakan kuratif, rehabilitatif, dan promotif seperti *self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, self-distancing, distraction,* pendekatan keagamaan, menemui profesional, dan *temporal distancing.* hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Gross (2002: 282) bahwasannya terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan individu saat mengalami kondisi tertekan adalah *antecedent-focused strategy* yang berfokus pada perilaku individu yang muncul sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam mengelola emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku.*dan response-focused strategy* yang berfokus pada tingkah laku individu saat emosi sedang terjadi.

Aspek *kedua, engaging in goal directed behavior* yang diindikasikan dengan perilaku Subjek yang mampu melakukan suatu tugas untuk mewujudkan harapan dan keinginannya dengan baik tanpa terpengaruh dengan emosi negatif yang muncul akibat kondisi *broken home* yang dialaminya. Aspek *ketiga, control emotional response* yang diindikasikan dengan kemampuan subjek dalam mengontrol emosi dan respon yang muncul dalam dirinya dengan menggunakan strategi-strategi preventif seperti meningkatkan kesadaran, menunjukan sikap riang, melakukan pengalihan, melakukan pendekatan keagamaan seperti bersyukur, beribadah, dan bersabar, dan melakukan *silent treatment. keempat, acceptance of emotional response* yang diindikasikan dengan munculnya sikap menerima segala kondisi terutama kondisi buruk dalam diri subjek dengan cara menerima perlakuan dan emosi negatif tersebut dan menyadari dampaknya. yang kemudian memunculkan usaha dalam diri subjek untuk memperoleh emosi positif. Usaha tersebut adalah dengan cara menghindar dari kondisi negatif.

Selama proses penerimaan diri subjek, subjek melakukan proses regulasi emosi untuk mengatur emosinya. Proses yang dilakukan subjek

adalah pemilihan situasi (*situation selection*) yang diindikasikan dengan kemampuan subjek dalam mengklasifikasikan situasi, dan hal tersebut efektif untuk mengurangi emosi negatif pada diri subjek; modifikasi situasi (situation modification) yang diindikasikan dengan cara subjek mengalihkan fokus emosional saat mendapat perlakuan buruk dari sekitar, seperti cara membalas hinaan dengan candaan agar yang menghina menganggap bahwa subjek tidak tersinggung dan tidak menjadi masalah yang berkelanjutan atau hinaan dengan sindiran yang menggunakan kalimat sarkas sehingga yang mengerti hanya subjek; penyebaran perhatian (*attention deployment*) yang diindikasikan dengan cara merubah fokus perhatian subjek terhadap suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif, dengan berdasarkan perenungan seperti upaya subjek untuk menggali lebih dalam lagi akar suatu masalah sehingga dapat lebih bijak dalam menghadapi situasi dan kondisi, dan upaya untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri ketika mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan agar tidak munculnya emosi negatif setelahnya: dan *cognitive change* yang diindikasikan dengan adanya kemampuan subjek dalam melakukan penilaian ulang atas kondisi yang dialami yaitu dengan cara tidak menyalahkan orang tua atas kondisi yang buruk yang dialami dan lebih memilih untuk melihat nilai positif dari kondisi tersebut. Hasil tersebut sesuai dengan tahapan proses regulasi emosi yang dikatakan Gross (1998: 282) terdapat lima proses regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*modification situation*), penyebaran perhatian (*attention deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respon (*response modulation*).

Sedangkan mengenai proses modulasi respon tidak nampak dalam diri subjek, sesuai dengan ungkapan subjek bahwasannya selama dalam proses penerimaan diri sampai saat ini subjek belum pernah menggunakan jenis terapi obat-obatan apapun untuk mengatasi

emosinya, dan sejauh ini subjek hanya melakukan konsultasi bersama psikolog untuk mengatasi emosi buruknya.

Selama proses penerimaan diri subjek melakukan beberapa strategi regulasi emosi sebagaimana pada tabel 13.

Tabel 13. Bentuk trategi regulasi emosi subjek

Strategi regulasi emosi	Perilaku subjek	Indikator perilaku subjek
Self-awareness	Memunculkan kesadaran akan kondisi dirinya	menyadari dari mana suatu emosi diperoleh, tidak menyalahkan orang lain ketika dihadapkkan dengan kondisi buruk, nyadari kapan emosi negatif akan muncul, menyadari permasalahan finansial sehingga memunculkan kesadaran akan tanggung jawabnya untuk mengatasi permasalahan tersebut
Acceptance	Menunjukan sikap menerima segala kondisi	Menerima perlakuan negatif untuk berusaha mencari ketenangan
Emotional memory	Melakukan proses secara sadar untuk memikirkan kata-kata positif	ketika dihadapkan dengan emosi negatif, subjek berusaha untuk memikirkan kata-kata atau kalimat positif
Negative reappraisal	Melakukan penilaian kognitif saat dihadapkan dengan kondisi buruk	subjek memilih untuk tidak memikirkan hal negatif dan lebih memilih untuk melihat nilai positif yang diperoleh dari kondisi buruk.
Self-distancing	Melihat suatu masalah menggunakan sudut pandang orang lain	subjek menganggap bahwa suatu masalah yang terjadi bukan hanya pada dirinya saja, akan tetapi banyak orang di luar sana yang merasakan hal yang sama
Temporal distancing	Mampu beralih pada perspektif waktu lain	subjek menganggap bahwa kondisi buruk yang dialaminya hanya bersifat sementara
Capitalizing	Mampu menyebarkan energi positif kepada orang lain	subjek bersikap riang dalam memberikan perhatian terhadap emosi negatif yang dimilikinya.
Distraction	melakukan beberapa pengalihan	melakukan hobi, bercengkrama dengan teman, dan melakukan rutinitas
Pendekatan keagamaan	Subjek melakukan kegiatan keagamaan	meningkatkan rasa syukur, beribadah dengan cara sholat, dan bersabar
Silent treatment	Subjek mendiamkan orang lain yang tidak disukai dan dihindari	tidak memulai percakapan terlebih dahulu dengan orang yang tidak disukai dan dihindari
Menemui professional	Subjek menemui professional ketika suatu emosi dianggap cukup mengganggu dan merugikan dirinya dan orang lain	subjek mendatangi psikolog untuk menangani permasalahan dalam diri subjek berupa perilaku temperamental dan sentimental subjek yang cenderung merugikan dirinya dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi-startegi tersebut dapat dikelompkkan ke dalam dua kategori strategi yaitu *pertama, antecedent-focused strategy* yang didalamnya terdapat strategi-strategi preventif seperti *self-awareness, capitalizing, distraction,* penekatan keagamaan, dan *silent treatment. kedua, response-focused strategy* yang di dalamnya terdapat strategi-strategi kuratif seperti *self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, distraction,* pendekatan keagamaan dan menemui professional; rehabilitatif seperti *self-awareness, self-distancing, temporal distancing,* pendekatan keagamaan; dan promotif seperti *self-awareness* dan negatif reappraisal. Hasil tersebut sesuai dengan teori Gross (2002: 282) bahwasannya terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan individu saat mengalami kondisi tertekan adalah *antecedent-focused strategy* yang berfokus pada perilaku individu yang muncul sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam mengelola emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku.dan *response-focused strategy* yang berfokus pada tingkah laku individu saat emosi sedang terjadi.

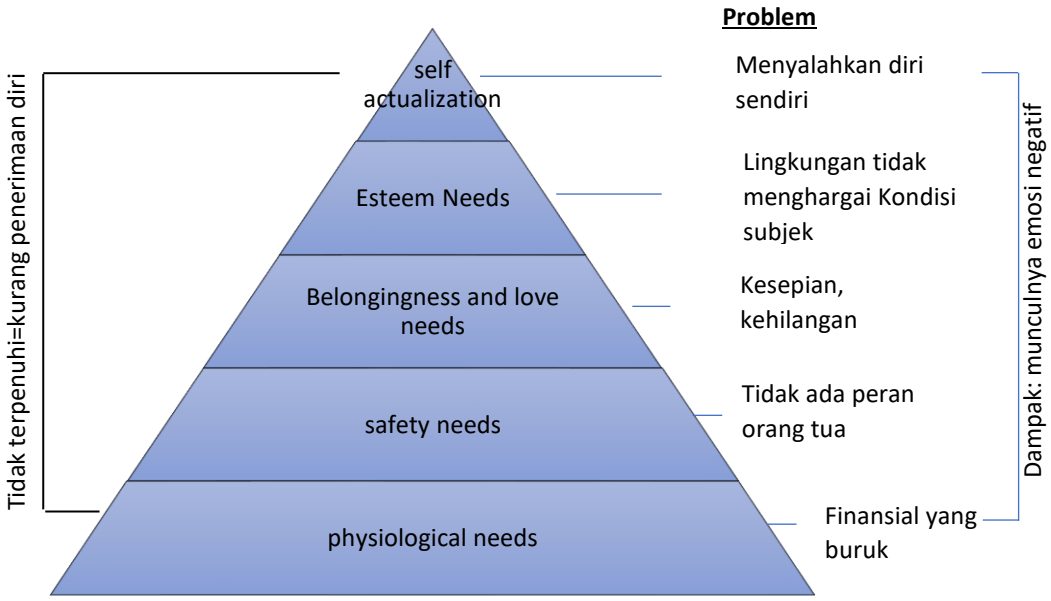
menurut subjek strategi-strategi tersebut efektif untuk mencegah, mengurangi bahkan menghilangkan emosi negatif dalam diri subjek. Hal tersebut menjadi faktor pendukung dalam proses penerimaan diri subjek. temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Detta & Abdullah (2017: 82-84) yang menjelaskan bahwa gambaran resiliensi yang ditunjukan oleh remaja dengan keluarga *broken home* adalah berupa regulasi emosi, dengan cara mencoba untuk fokus dan berusaha untuk tenang seperti diam untuk sementara waktu, memikirkan permasalahan yang dialami, mencari tempat nyaman dan berdoa. Begitu juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Deslyana (2021: 31-39) yang menyatakan bahwa gambaran resiliensi pada remaja dengan keluarga *broken home* adalah berupa regulasi emosi yang diindikasikan dengan

tumbuhnya rasa tanggung jawab atas diri sendiri, pengendalian impuls, optimisme, analisi kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out.*

berdasarkan pembahasan hasil penelitian mengenai regulasi emosi dalam proses penerimaan diri subjek, beberapa penyebab munculnya emosi negatif pada diri subjek selama dalam kondisi *broken home* mampu membentuk kondisi penerimaan diri subjek saat ini. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan pemenuhan piramida kebutuhan Maslow. Yang mana puncak tertinggi dalam piramida kebutuhan Maslow adalah aktualisasi diri. Oleh karena itu, sebagaimana menurut hasil penelitian yang dilakukan Muazaroh & Subaidi (2019: 27) menyatakan bahwa pemenuhan akan kebutuhan dasar manusia adalah suatu hal yang penting untuk mencapai kondisi tertinggi dalam hidup yaitu aktualisasi diri dalam hirarki kebutuhan maslow. Sedangkan ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan memunculkan efek-efek negatif seperti emosi negatif dan penerimaan diri atau aktualisasi diri yang negatif.

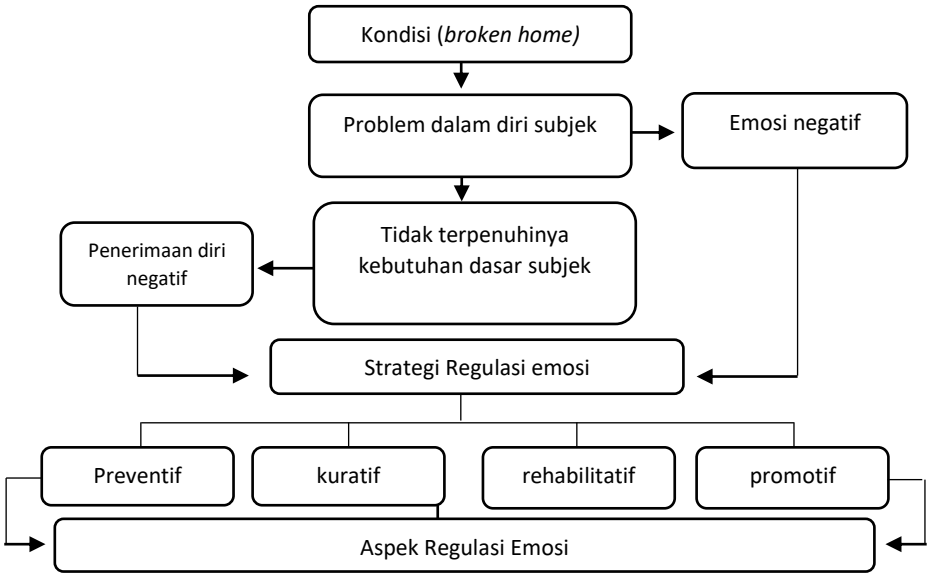
Berikut keterkaitan antara kondisi penerimaan diri subjek saat ini dengan hirarki kebutuhan Maslow (*self-actualization, esteem needs, social needs, safety needs, psychological needs*) yaitu ketika subjek mengalami *broken home* subjek mengalami kondisi-kondisi buruk dan tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan hidupnya, sehingga mampu memunculkan emosi negatif dan membentuk penerimaan diri yang negtif. Dalam artian subjek tidak memiliki penerimaan diri yang baik selama problem tersebut belum bisa diatasi.

Sebagaimana yang dikatakan Morris et al (2007) bahwasannya hal-hal buruk akibat *broken home* tidak akan terjadi hanya jika remaja mampu melakukan regulasi emosi yang baik, sehingga mampu menghadapi kondisi-kondisi buruk dan mampu mencapai penerimaan diri yang baik (Josefanny & Sanjaya, 2021: 68). Keterkaitan tersebut sebagaimana digambarkan pada gambar 13.



Gambar 13. Kondisi emosi subjek saat mengalami *broken home*

Oleh karena itu, dalam proses penerimaan diri dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Sebagaimana dalam hasil pembahasan penelitian ini, subjek menunjukkan aspek-aspek regulasi emosi dalam dirinya dan mampu melakukan strategi-strategi regulasi emosi untuk mencapai penerimaan diri secara utuh. Hal tersebut dapat digambarkan dengan bagan di bawah ini:



Gambar 14. Skema regulasi emosi subjek

Tabel 14. Klasifikasi strategi regulasi emosi yang dilakukan subjek

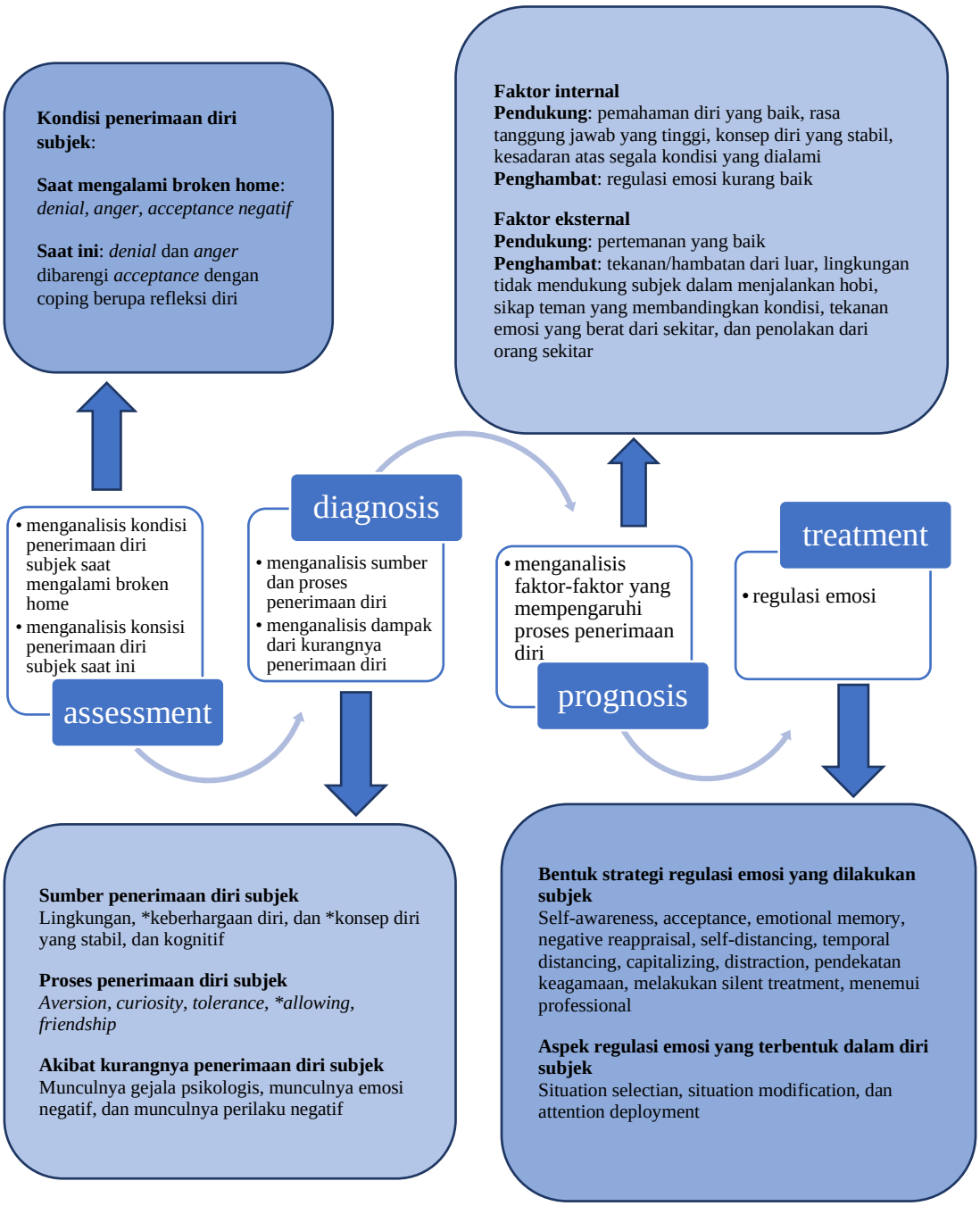
Klasifikasi strategi	Preventif	Kuratif	Rehabilitatif	Promotif
Self-awarenes	Menyadari kapan emosi negatif muncul	Berusaha tidak menyalahkan orang lain saat dalam kondisi buruk	Sadar akan kebutuhan finansial dan bertanggung jawab untuk memenuhi	menyadari bahwa aka nada waktunya melupakan kondisi buruk
Acceptance		- mencari ketenangan - menerima perlakuan negatif dari luar		
Emotional memory		Berusaha memikirkan kata-kata atau kalimat positif		
Negative reappraisal		tidak memikirkan hal negatif dan tidak menyalahkan orang tua		melihat nilai positif dari setiap kondisi yang dialami
Self-distancing			Menganggap kondisi yang dialami tidak hanya terjadi pada diri subjek	
Temporal distancing			Menganggap kondisi buruk yang dialaminya hanya sementara	
Capitalizing	Bersikap riang dalam memberikan perhatian terhadap emosi negatif			
distraction	- melakukan rutinitas pergi ke tempat kopi	- mengalihkan dengan hobi -bercengkrama atau bermain dengan teman		
Pendekatan keagamaan	Meningkatkan rasa syukur	Beribadah dengan cara sholat	Bersabar untuk mengendalikan emosi negatif	
Silent treatmen	Tidak memulai percakapan dengan orang yang tidak disukai			
Menemui *professional*		Mendatangi psikolog		

Dari hasil penelitian secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan pembaharuan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Detta & Abdullah (2017); Deslyana (2021) yang meneliti tentang ‘gambaran resiliensi remaja dengan keluarga *broken home’.* Pada hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa salah satu gambaran resiliensi remaja dengan keluarga *broken home* adalah regulasi emosi. Begitu pula hasil penelitian yang dilakukan Fadilah (2018) tentang ‘Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan’ pada hasil penelitiannya mengungkapkan ketika regulasi emosi pada remaja tinggi maka penerimaan diri remaja tinggi begitupun sebaliknya ketika regulasi emosi rendah maka penerimaan diri juga rendah. Dalam penelitian ini ditemukan beberapa bentuk regulasi emosi mulai dari aspek regulasi emosi yang muncul pada diri subjek, proses regulasi emosi yang dilakukan subjek hingga strategi-strategi regulasi emosi yang subjek lakukan.

Penelitian ini juga merupakan pengembangan dari penelitian yang dilakukan Detta & Abdullah (2017); Deslyana (2021) yang membahas tentang gambaran resiliensi remaja dengan keluarga *broken home.* sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*. Dikarenakan diketahui bahwa penerimaan diri adalah salah satu faktor resiliensi sebagaimana diungkapkan dalam hasil penelitian yang dilakukan Anjarwati (2020: 28) yang menyatakan bahwasannya penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap pencapaian resiliensi remaja.

Dari pemaparan hasil dan pembahasan di atas, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam sumber pemikiran psikologi dan juga dapat digunakan untuk membantu penanganan anak dengan keluarga *broken home* dalam proses penerimaan diri dengan model regulasi emosi sebagai bentuk pemanfaatan atas hasil penelitian yang telah diperoleh.

Berikut langkah-langkah tahapan yang dapat dilakukan berdasarkan hasil temuan penelitian:



Gambar 15. penanganan anak dengan keluarga *broken home* dalam mencapai penerimaan diri dengan model regulasi emosi berdasarkan hasil penelitian

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kondisi Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kondisi penerimaan diri subjek terbagi ke dalam tiga tahap yaitu penerimaan diri subjek pada tahap remaja awal yang di dominasi perilaku negatif (*denial, angger, dan acceptance)*, tahap transisi yang ditunjukkan dengan adanya perilaku negatif (*denial, anger, bargaining, acceptance)* yang dibarengi proses berpikir (penolakan dibarengi pengambilan keputusan), dan tahap penerimaan diri remaja akhir yang didominasi pola pikir yang ditandai dengan tetap munculnya perilaku negatif (*denial, anger, depression)* yang dibarengi dengan *acceptance* yang baik berupa coping dengan cara refleksi diri.

Berikut aspek-aspek penerimaan diri yang muncul pada diri subjek yaitu perasaan rendah diri yang kemudian memunculkan penilaian realistis akan dirinya; subjek tidak menyukai kritikan, namun tetap bisa menerima kritikan dan mengambil nilai dari kritikan tersebut; keseimbangan antara *ideal-self* dan *real self*; mampu menerima diri dan orang lain, namun belum sepenuhnya; mengikuti kehendak dan menonjolkan diri; mampu menikmati hidup; menghindari segala kondisi yang tidak penting dan mengganggu dirinya; memiliki pengaturan diri yang cukup baik.

Selain aspek-aspek tersebut, terdapat komponen-komponen yang membentuk penerimaan diri subjek yaitu: *self-insight* (pemahaman diri), *the meaning of life* (makna hidup), *changing attitude* (pengubahan sikap), *self-commitment* (keterikatan diri), *directed activities* (aktivitas terarah), dan *social support* (dukungan sosial).

2. Problematika Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa sumber penerimaan diri subjek, yaitu lingkungan pertemana yang baik, konsep diri yang stabil dalam diri subjek, dan proses kognitif.

Sedangkan mengenai proses penerimaan diri subjek, subjek telah melalui lima tahap proses penerimaan diri. Namun, terdapat satu tahapan yang belum sepenuhnya terpenuhi yaitu tahap *Allowing.* Kelima tahapan yang subjek lalui adalah tahap *pertama aversion,* yaitu subjek menunjukan respon berupa penyangkalan atas kondisi keluarganya dan sikap enggan terhadap kondisi dan emosi negatif. Tahap *kedua curiosity,* pada tahap ini subjek mampu memilih memilah bentuk perasaan yang perlu diberi perhatian dan tidak. Tahap *ketiga tolerance,* pada tahap ini subjek mampu menyikapi kondisi buruk dengan tenang untuk mengatur emosinya dengan baik. Tahap *keempat allowing,* pada tahap ini subjek sudah mencoba melakukan upaya untuk menerima segala perasaan yang datang dan pergi meskipun belum stabil, dan menjadikan perasaan tersebut sebagai pengalaman bagi subjek. tahap *kelima friendship,* subjek mampu memetik nilai dalam setiap masalah dan kondisi dalam hidupnya.

Selanjutnya, berdasarkah hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak negatif akibat kurangnya penerimaan diri pada subjek antara lain yaitu:

1. Munculnya gejala psikologis berupa menyakiti diri sendiri (*self-harm*), munculnya gejala stres, dan *temperamental*
2. Munculnya emosi negatif berupa perasaan seding, kesepian, dan tidak dianggap yang dikarenakan tidak terdapatnya sosok orangtua dalam hidup subjek dan emosi negatif berupa amarah
3. Munculnya perilaku negatif berupa *trust issue/attachment issue*, menyalahkan diri sendiri dan orang lain, membenci diri sendiri, dan *self-talk* negatif berlebihan.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor pendukung berupa pemahaman diri yang baik, rasa tanggung jawab yang tinggi atas diri sendiri, konsep diri yang stabil, kesadaran atas kondisi yang dialami, dan faktor penghambat berupa kemampuan regulasi emosi yang belum stabil.

Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor pendukung berupa lingkungan pertemanan yang baik, dan faktor penghambat berupa tekanan atau hambatan dari luar, lingkungan yang tidak mendukung subjek dalam menjalankan hobi, sikap teman yang membandingkan kondisi subjek dengan kondisinya, tekanan emosi yang berat dari luar, dan penolakan dari orang sekitar.

4. Bentuk Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Subjek

Mengenai regulasi emosi, terdapat beberapa empat aspek regulasi emosi pada diri subjek yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional response,* dan *acceptance of emotional response*. Dan mengenai proses regulasi emosi yang dilakukan subjek diantaranya yaitu pemilihan situasi *(situation selection),* modifikasi situasi *(situation modification),* penyebaran perhatian *(attention deployment),* dan perubahan kognitif *(cognitive change)*. Sedangkan mengenai bentuk strategi regulasi yang dilakukan subjek dalam proses penerimaan dirinya terbagi menjadi dua strategi besar yaitu *antecedent-focused strategies* berupa strategi preventif dan *response-focused strategies* berupa strategi kuratif, rehabilitative, dan promotif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai proses penerimaan diri pada remaja dengan keluarga *broken home* terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orangtua
   c. Perlu diketahui, difahami, dan disadari pentingnya kasih sayang orangtua dalam perkembangan psikologis ataupun fisiologis anak
   d. Perlu diketahui, difahami, dan disadari bahwa pentingnya komunikasi yang baik antara orangtua dan anak dalam pembentukan kepribadian anak
   e. Alangkah baiknya setiap orangtua memahami tanggungjawabnya atas pemenuhan tugas perkembangan seorang anak
2. Bagi remaja
   a. Pentingnya meningkatkan kesadaran untuk dapat lebih bisa membuka diri dengan orangtua agar terjalin komunikasi yang baik
   b. Pentingnya meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan setiap kondisi yang dialami untuk dapat menerima diri secara utuh
   c. Pentingnya pengaturan emosi dalam memperoleh penerimaan diri secara utuh
3. Bagi peneliti selanjutnya

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya adalah dengan segala keterbatasan pada penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat melakukan penggalian data dengan secara tatap muka (*offline*) agar data yang diperoleh lebih rinci dan mendalam. Selain itu masih terdapat beberapa hal yang masih bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya yaitu menggali lebih banyak lagi data dengan subjek yang lebih banyak untuk mengetahui dampak-dampak *broken home* pada remaja lainnya dan menentukan fokus penelitian yang berfokus pada satu tema penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Alijoyo, D. A., Wijaya, B., & Jacob, I. (2009). Structured or Semi-Structured Interviews. *CRMS.* 15.

Anjarwati, L. (2020). Penerimaan Diri dan Resiliensi Penderita Thalassaemia saat Menjalankan Perawatan. *Jurnal Al-Qabt. 11(2).* 22-31.

Aziz, M. (2015). Perilaku Sosial Anak Remaja Korban *Broken home* dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh). *Jurnal Al-Ijtimaiyyah: Media Kajian Pengembangan Masyarakat Islam. 1(1)*. 30-50.

Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan. 5(3)*. 143-148.

Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Baumeister, R. F., Vohs, K. T., Wall, N. D., & Zhang, L. (2007). How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct Causation. *Society For Personality and Social Psychology Journal. 11(2).* 167-203.

Bernard, M. E. (2012). *The character strength of self-acceptance: I accept myself no matter what.* East Melbourne, VIC: The Bernard Group.

Bernard, M. E., Vernon, A., Tersejen, M., & Kurasaki, R. (2013). *Self-Acceptence in the Education and Counseling of Young People.* ResearchGate.

Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2022). *Jumlah Nikah dan Cerai 2018-2020 Jawa Barat (Laporan Statistik).* Badan Pusat Statistik. https://jabar.bps.go.id/indicator/108/332/1/jumlah-nikah-dan-cerai.html

Badan Pusat Statistik Kabupaten Bogor. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kepemilikan Akte Nikah, Akte Cerai, dan Kecamatan 2019-2021 (Laporan Statistik).* retrived from Badan Pusat Statistik. https://bogorkab.bps.go.id/indicator/12/240/1/jumlah-penduduk-menurut-kepemilikan-akte-nikah-akte-cerai-dan-kecamatan.html

Baqi, M. F. A. (2017). *Shahih Bukhori Muslim.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Campbell, M. S. (1999). *Using a Life History Approach to Explore the Identity of a Woman Diagnosed with Alzheimer's Disease: The Life of Mary.* Blacksburg.

Colcord, J. C. (1919). *Broken homes: A study of Family Desertion and its Social Treatment.* Philadelphia: W. M. F. Fell & Co Printers.

Davis, T. (2022). *Emotion Regulation: Definition +21 Strategies to Manage Emotion*. Retrieved from Berkeley well-being Institute : https://www.berkeleywellbeing.com/emotion-regulation.html

Deslyana. A. (2021). *Gambaran Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Broken home.* Other Thesis. Universitas Islam Riau.

Detta. B., & Abdullah. S. M. (2017) Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*. *InSight. 19(2).* 71-86.

Dewi. I. A. S., & Herdiyanto. Y. K. (2018). Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja *Broken Home* di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana. 5(2).* 434-443.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart and Citadel Press.

Fadilah, A. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan.* Skripsi. Universitas Airlangga.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion. USA: The Guildford Press*

Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gilbert. N. (2022). *106 Divorce Statistics You Can't Ignore: 2022 Divorce Rates and Impact on Children*. Retrived from Financesonline: https://financesonline.com/divorce-statistics/

Gracia, H. S. (2019). *TINGKAT PENERIMAAN DIRI REMAJA BROKEN HOME (Studi Deskriptif pada Siswa/i SMK N 2 Depok Tahun Ajaran 2018/2019 dan Implikasinya Terhadap Usulan Program Pendampingan Siswa).* Skripsi thesis. Sanata Darma University.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 271-279.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology. 39*. 281-291.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation.* (2 ed). New York: The Guildford Press.

Gunarsa, Y. S. (1994). *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman.* Jakarta: Gunung Mulia.

Gupta, S. (2022). *What Is Self-Acceptance?* Retrieved from Verrywellmind: https://www.verywellmind.com/self-acceptance-characteristics-importance-and-tips-for-improvement-6544468

Hadisaputra, M. S. (2020). *Penelitian Kualitatif Mengurai Seputar APA dan Bagaimana CARA PRAKTIS Menulis dan Melakukan Penelitian Kualitatif Secara Benar Dari A sampai Z.* Lombok: Holistica.

Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Psikologi Kepribadian I Teori-Teori Psikodinamik (Klinis).* Yogyakarta: Kanisius

Hamka. (1981). *TASAWUF MODEREN.* Jakarta: Pustaka Panjimas.180.

Hasanah, S., Sahara, E., Sari, I. P., Wulandari, S., Hutasuhut, K. P. (2016). *BROKEN HOME* PADA REMAJA DAN PERAN KONSELOR. *JRTI Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. *2(2).* 1-6.

Hidayat. T. W. (2021). Analisis Percakapan Komunikasi dalam Menentukan Keberhasilan Pesan. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication study. 7(2).* 166-176.

Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran.* Jakarta: Erlangga.

Ifdil, I., Sari, I. P., Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga *broken home*. SCHOULID: *Indonesian Journal of School Counseling*. *5(1)*. 35-44.

Jersild, A. T. (1978). *The Psychology of Adolescence*. New York: Mac Millan Publishing Co.

Josefanny., Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Cognitive Reapprisal Remaja *Broken home* Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter dan Kualitas Persahabatan. *IJGC: Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Aplication. 10(2)*. 67-80.

khoiroh, T., Arisanti, K., N, K. M. (2022). Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Liprak Kidul Kecamatan Banyuanyar Kabupaten Probolinggo. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter. 5(2).* 86-90.

kompas.com (2022). *10 Daerah Dengan Angka Perceraian Tertinggi di Indonesia*. retrived from kompas.com: https://www.kompas.com/tren/read/2022/03/09/062500765/10-daerah-dengan-angka-perceraian-tertinggi-di-indonesia?page=2

Kubler-Ross, E. (2009). *ON DEATH AND DYING WHAT THE DYING HAVE TO TEACH DOCTORS, NURSES, CLERGY, AND THEIR OWN FAMILIES.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Mantra, I. B. (2008). *FilsafatPenelitian & Metode Penelitian Sosial.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazahib. 7(1)*. 17-33.

Muttaqin, I., & Sulistyo, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga *Broken Home. Raheema: Jurnal Studi Gender dan Anak. 6(2).* 245-256.

Niswi, U. (2019). *5 Cara Tepat Menyikapi 'Turning Point' yang Terjadi dalam Hidup*. Retrieved from IDN TIMES: https://www.idntimes.com/life/inspiration/uswatun-niswi/5-cara-tepat-menyikapi-turning-point-yang-terjadi-dalam-hidup-

c1c2#:~:text=Turning%20point%20merupakan%20titik%20balik%20yang%20kamu%20temukan,menemukannya%20dan%20batas%20waktunya%20pun%20tidak%20da

Piaget, P. (1936). *Origins of intelligence in the child.* London: Routladge & Kegan Paul.

Polanen, A. V. (1990). *A treatise on the family*. Cambridge: Harvard University Press.

Pratama, R., Syahniar., & Karneli, Y. (2016). Perilaku Agresif Siswa dari Keluarga *Broken home*. *Konselor. 5(4)*. 238-246.

Prianto, L. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Broken Home dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator*. Tesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Psychology Today. (2022). *Emotion Regulation*. Retrieved from Psychology Today: https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotion-regulation

Rahayu, H. S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Subjectivitas Well-being pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *ejournal UMM. 8(2).* 178-190.

Riadi, M. (2017). *Pengertian, Aspek, Tahapan dan Faktor Penerimaan Diri*. Retrieved from KajianPustaka.com: https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-aspek-tahapan-dan-faktor-penerimaan-diri.html

Rosdiana., & Muzakkir. (2019). Fitrah Perspektif Hadits dan Implikasinya Terhadap konsep pendidikan islam mengenai perkembangan manusia. *Al-Musannif: Journal of Islamic Education and Teacher Training. 1(2)*. 96-109.

Saat, S. (2015). Faktor-faktor Determinan Dalam Pendidikan (Studi tentang makna dan kedudukannya dalam islam). *Jurnal Al-Ta'dib. 8(2).* 1-17.

Sandra, R., & Ifdil. (2015). KONSEP STRES KERJA GURU BIMBINGAN KONSELING. *J.EDU: Jurnal EDUCATION. 1(1).* 80-85.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. (11 ed). vol. I. (B. Widyasinta, B, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. (11 ed). vol. II. (B. Widyasinta, B, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.

Suralaga, F. (2021). Psikologi Pendidikan Implikasi Dalam Pembelajaran. Depok: Rajawali Pers

Surat Al-Baqarah Ayat 155. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/624-surat-al-baqarah-ayat-155.html

Surat Yusuf Ayat 18. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/3756-surat-yusuf-ayat-18.html

Surat Yusuf Ayat 83. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/3821-surat-yusuf-ayat-83.html

Surat Yusuf Ayat 86. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/3824-surat-yusuf-ayat-86.html

Surat Yusuf Ayat 91. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/3829-surat-yusuf-ayat-91.html

Surat Yusuf Ayat 92. Retrived Januari 01, 2023, from TafsirWeb: https://tafsirweb.com/3830-surat-yusuf-ayat-92.html

Tierney, W. G., & Lnford, M. (2019). *Life History Methods.* London: SAGE Publication Ltd.

Ulfiah. (2016). *PSIKOLOGI KELUARGA Pemahaman Hakikat Keluarga & Penanganan Probematika Rumah Tangga.* Bogor: Ghalia Indonesia.

Viranda, D. (2014) *Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai (The condition of child psychology toward family divorced).* Retrived from *Academi.edu:* (44) KONDISI PSIKOLOGI ANAK DARI KELUARGA YANG BERCERAI (THE CONDITIONS OF CHILD PSYCHOLOGY TOWARD FAMILY DIVORCED | DONNA VIRANDA - Academia.edu

Yusuf, A. M. (2014). *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN*. Jakarta: KENCANA.

LAMPIRAN

A. LAMPIRAN 1

Pedoman Wawancara

No	Rumusan Masalah	Indikator	Sub Indikator	Pertanyaan
1	Bagaimana kondisi penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?	Pemahaman diri (*self-insight)*	Mampu meningkatkan kesadaran akan kondisi diri yang buruk saat ini	Bagaimana kondisi anda saat kondisi keluarga anda *broken home*?
				Menurut anda bagaimana kondisi anda saat ini?
			Mempunyai keinginan yang kuat untuk menciptakan perubahan diri ke arah yang lebih positif	Upaya apa yang anda lakukan ketika berada dalam kondisi buruk atau tidak baik-baik saja?
		Makna Hidup (*the meaning of life*)	Memiliki tujuan hidup yang harus dipenuhi	jelaskan apa tujuan hidup anda yang menurut anda harus dipenuhi saat ini!
			Memiliki pedoman dalam melakukan setiap kegiatan-kegiatan	Dalam memenuhi tujuan hidup yang anda miliki apa yang anda lakukan?
				Ketika melakukan hal tersebut pedoman apa yang anda pegang erat?
		Pengubahan sikap (*changing attitude*)	Mampu mengubah sikap negatif menjadi sikap positif ketika dihadapkan dengan masalah	Bagaimana cara anda dalam menghadapi setiap masalah yang anda miliki?
				Perubahan apa yang

				anda rasakan setelahnya?
		Keterikatan diri (*self-commitment*)	Memiliki makna hidup	Menurut anda definisi makna hidup dalam diri anda itu seperti apa?
			Memiliki rasa komitmen terhadap makna hidup yang telah ditentukan oleh diri sendiri	Bagaimana usaha anda dalam mempertahankan makna hidup yang anda miliki?
		Kegiatan terarah (*Directed Activities*)	Mampu memanfaatkan hubungan interpersonal dalam mencapai tujuan hidup	Apakah anda memiliki tujuan hidup?
				Menurut anda apa pengaruh hubungan interpersonal atau hubungan anda dengan orang lain dalam mencapai tujuan hidup anda?
				Bagaimana cara anda memanfaatkan hubungan tersebut dalam proses mencapai tujuan hidup?
		Dukungan sosial (*Social Support*)	Memiliki hubungan dekat dengan orang sekitar	Tolong jelaskan bagaimana hubungan anda dengan orang sekitar?
			Memiliki orang terdekat baik orangtua,	Menurut anda bagaimana sikap orang terdekat anda

			keluarga, ataupun teman yang selalu memberikan bantuan dan dukungan di setiap kondisi-kondisi sulit dalam hidup	ketika anda memiliki sebuah masalah?
				Biasanya *support* seperti apa yang orang terdekat anda berikan?
				Apakah *support* tersebut dapat membantu anda dalam menghadapi masalah?
		Aspek penerimaan diri	Persepsi dan sikap terhadap penampilan diri yang baik	Bagaimana persepsi dan sikap anda terhadap penampilan diri anda?
			Mampu memandang kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain dengan lebih positif	Bagaimana cara anda memandang kelemahan dan kekuatan diri anda dan orang lain?
			Tidak Memiliki perasaan rendah diri yang menunjukan gejala penolakan diri	Menurut anda seberapa tinggi tingkat percaya diri yang anda miliki?
			Respon akan kritik dan penolakan	Bagaimana respon anda ketika mendapat kritik dan penolakan?
			Keseimbangan akan *ideal-self* dan *real-self*	Apakah anda memiliki harapan dan keinginnan

				dalam diri anda?
				Bagaimana cara anda dalam mempertahankan harapan dan keinginan tersebut?
				Bagaimana cara anda mewujudkan harapan dan keinginan tersebut?
				Dalam proses mempertahankan dan mewujudkan harapan dan keinginan biasanya Batasan-batasan seperti apa yang anda ciptakan?
			Penerimaan yang baik akan diri sendiri dan orang lain	Tolong jelaskan bagaimana cara anda menrima diri anda dan orang lain dalam hidup anda?
			Mengikuti kehendak dan menonjolkan diri	Bagaimana sikap anda dalam memandang hak orang lain?
				Bagaimana cara anda memandang diri anda sendiri?
			Spontanitas dan menikmati hidup	Bagaimana cara anda dalam menikmati hidup?
			Moral penerimaan diri (memiliki fleksibilitas dalam sistem pengaturan	Bagaimana cara anda mengatur diri dan hidup anda selama ini?

			diri dan hidupnya)	
			Sikap menerima atas baik buruknya diri sendiri tanpa ada rasa malu	Dengan adanya baik buruk nya kondisi dalam diri anda bagaimana cara anda menyikapinya?
2	Bagaimana problem penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?	Sumber penerimaan diri	Lingkungan sekolah dan rumah yang mendukung dalam proses penerimaan diri	Tolong jelaskan kondisi lingkungan sekolah dan rumah anda ketika anda dalam proses menerima diri anda seutuhnya!
				Menurut anda bagaimana peran lingkungan sekolah dan rumah anda dalam mencapai penerimaan diri anda?
			Memiliki pengakuan dan penerimaan atas tanggung jawab mengenai sifat dan perilakunya	Bagaimana sikap anda dalam menyikapi sifat dan perilaku yang anda miliki?
				Apakah anda sudah dapat mengakui dan menerima setiap sifat dan perilaku anda seutuhnya dengan rasa tanggung jawab?
			Memiliki keyakinan atas *value* diri sendiri	Tolong jelaskan seberapa berharga nya diri anda!
				Apakah anda

				meyakini keberhargaan tersebut sebagai nilai atas diri anda sendiri?
			Proses kognitif non-evaluatif	Menurut anda bagaimana kondisi diri anda saat ini?
				Menurut anda apakah anda memiliki bakat dalam diri anda?
				Bagaimana cara anda menghargai segala sesuatu yang ada dalam diri anda termasuk bakat yang anda miliki tersebut?
				Selama ini upaya apa yang anda lakukan untuk mengembangkan bakat yang anda miliki?
				Dengan bakat dan potensi yang anda miliki apakah anda merasa bangga terhadap diri anda sendiri?
		Proses penerimaan diri	Munculnya sikap kebencian, keengganan dalam menghadapi perasaan yang	Bisa dijelaskan bagaimana perasaan anda ketika dihadapkan dengan perasaan yang tidak nyaman?

			tidak nyaman	Pernahkah anda merasa benci atau enggan ketika dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman?
				Bagaimana upaya anda untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut?
				Menurut anda apakah perasaan benci atau enggan saat menghadapi perasaan tidak nyaman dapat menjadi pemicu untuk anda mencari solusi dalam menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut?
			Melawan rasa tidak nyaman dengan memberikan perhatian pada perasaan yang tidak nyaman	Biasanya ketika anda dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman bagaimana perhatian yang anda berikan atas perasaan tersebut?
			Menanggung rasa sakit dengan tenang	Bagaimana cara anda menyikapi rasa sakit?
			Membiarkan perasaan untuk datang dan pergi	Apakah anda akan membiarkan perasaan yang anda

				miliki untuk datang dan pergi tanpa harus menolak?
				Bagaimana cara anda membiarkan setiap perasaan yang anda miliki untuk datang dan pergi?
			Merangkul dan memperhatikan nilai-nilai dalam setiap keadaan sulit yang menimpanya	Apakah menurut anda dalam setiap keadaan buruk yang anda alami memiliki nilai-nilai terkandung di dalamnya?
				Bagaimana cara anda dalam mengambil nilai dan pelajaran dalam setiap masalah yang anda lalui?
		Akibat kurangnya penerimaan diri	Munculnya gejala-gejala kesehatan mental (depresi, kecemasan, atau gangguan stress pasca trauma)	Ketika anda merasa belum berada pada tahap menerima diri secara utuh tanpa syarat kondisi-konsdisi dan sikap seperti apa yang akhirnya muncul? Baik dalam segi kesehatan dan kehidupan sehari-hari.
			Menurunnya tingkat percaya diri	
			Cenderung menghindari orang dan/atau situasi yang memicu perasaan	

			negatif	
			Memunculkan masalah pada hubungan interpersonal karena tidak memiliki Batasan yang tegas	
			Munculnya kebencian pada diri sendiri	
			Cenderung melakukan *self-talk negative*	
3	Bagaimana faktor yang mempengaruhi penerimanaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?	Faktor internal	Pemahaman diri	Menurut anda bagaimana kondisi diri anda secara utuh dimasa lalu dan sekarang?
			Harapan yang nyata	Harapan nyata seperti apa yang anda miliki dalam hidup?
			Konsep diri yang stabil	Berdasarkan pada apa yang anda rasakan dan anda miliki, menurut anda bagaimana kah konsep diri anda sendiri?
		Faktor eksternal	Tidak terdapat hambatan atau tekanan dari lingkungan	Apakah terdapat hambatan atau tekanan dari lingkungan selama anda berproses untuk menerima diri anda

				seutuhnya?
				Bagaimana pengaruh dari hambatan atau tekanan tersebut terhadap proses menerima diri anda?
			Tidak terdapat tekanan emosi yang berat	Selama proses penerimaan diri apakah anda merasa ada tekanan emosi yang berat?
				Tekanan seperti apa yang anda rasakan?
				Bagaimana pengaruh tekanan emosi tersebut dalam proses penerimaan diri anda?
			Kesuksesan	Selama hidup, kesuksesan apa saja yang pernah anda raih?
				Bagaimana pengaruh kesuksesan tersebut terhadap penerimaan diri anda?
4	Bagaimana regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*?	Strategi yang dapat digunakan untuk menciptakan regulasi emosi	Kesadaran diri (*self-awareness*)	Bisa dijelaskan bagaimana kondisi emosi anda ketika mengalami kondisi keluarga *broken home*?

		yang baik		Bertahan berapa lama kondisi emosi tersebut?
				Bagaimana cara anda mengatur emosi tersebut agar tidak berlarut?
				Bagaimana anda menyadari bahwa emosi tersebut tidak baik untuk diri anda sehingga anda dapat berada diposisi saat ini?
			Penerimaan (*acceptance*)	Bagaimana anda menyikapi emosi negatif yang anda miliki?
				Bagaimana cara anda menerima emosi yang anda miliki?
			Perhatian penuh (*mindfulness*)	Bagaimana cara anda memandang emosi negatif yang anda miliki?
				Perhatian seperti apa yang biasanya anda berikat terhadap emosi negatif dalam diri anda?
			Memori emosional	Ketika dihadapkan dengan emosi negatif, pernahkah anda mencoba untu lebih fokus

				mengingat-ingat sesuatu hal positif untuk menghilangkan emosi negatif tersebut?
			Perhatian emosional (*emotional attention*)	Bagaimana cara anda dalam menyikapi emosi negatif agar teralihkan kepada hal-hal positif?
			Penilaian ulang yang positif (*positif reappraisal*)	Adakah upaya anda untuk mengemas ulang kejadian agar menjadi lebih positif?
				bagaimana upaya anda untuk mengemas ulang suatu kejadian agar mengarah ke arah yang positif?
			Penilaian ulang negatif (*negatif reappraisal*)	Ketika anda menganggap suatu kejadian sebagai suatu yang negatif, pernahkah anda mencoba untuk mengemas ulang kejadian tersebut dengan tujuan mengubah persepsi bahwa kejadian tersebut tidak negatif?
			Menjauhkan diri	upaya seperti

			(*self-distancing*)	apalagi yang anda lakukan untuk mengatur emosi negatif menjadi positif?
			Jarak sementara (*temporal distancing*)	
			Imajinasi positif (*positive imajination*)	
			Menikmati (*savoring*)	
			Kapitalisasi	
			Syukur (*gratitude*)	
			Pola pikir yang berkembang (*growth mindset*)	
			Tindakan berlawanan (*opposite action*)	
			Pengalihan perhatian (*distraction*)	
		Proses regulasi emosi	Pemilihan situasi (*situation selection*)	Ketika anda dalam kondisi emosi negatif situasi seperti apa yang biasanya anda cari untuk mengurangi emosi negatif tersebut?
				Dengan situasi yang anda pilih tersebut manfaat seperti apa yang anda dapatkan?
			Modifikasi situasi (*situation*	Pernahkah anda melakukan

			modification)	modifikasi terhadap situasi yang anda rasakan terutama saat menghadapi emosi negatif?
				Modifikasi situasi seperti apa yang anda lakukan?
				Menurut anda setelah melakukan modifikasi situasi atau merubah situasi apa pengaruh yang anda rasakan dalam diri?
			Penyebaran perhatian (*attention deployment*)	Dalam menghadapi emosi negatif, bagaimana cara anda mengubah fokus anda terhadap emosi tersebut agar lebih berfokus pada hal positif?
			Perubahan kognitif (*cognitive change*)	Pernahkah anda merubah persepsi anda dalam menghadapi emosi negatif dengan cara membandingan kondisi anda dengan orang lain yang kondisinya lebih buruk?
				Menurut anda bagaimana pengaruh dari perubahan persepsi

				atau perubahan kognitif tersebut?
			Modulasi respon (*response modulation*)	Selama menghadapi masa tersulit dengan munculnya emosi negatif setelah mengalami kondisi keluarga *broken home*, pernahkan ada upaya untuk menggunakan modulasi respon? Seperti menggunakan obat-obatan untuk mengurangi dampak psikologis ataupun fisiologis dari emosi tersebut?
				Dampak psikologis dan fisiologis apa yang anda rasakan selama mengalami kondisi keluarga *broken home*?

B. LAMPIRAN 2

Pedoman Analisis Percakapan

No	Aspek	Indikator	Deskriptif	ceklist
1	Penerimaan diri	Pemahaman diri	Kemampuan dalam meningkatkan kesadaran akan buruknya kondisi saat ini	
		Makna hidup	Memiliki makna hidup tersendiri sebagai *value* penting dalam hidup	
		Pengubahan sikap	Proses mengubah diri yang negatif ke arah yang positif dalam menghadapi masalah	
		Keterikatan diri	Memiliki komitmen terhadap makna hidup yang dimiliki	
		Kegiatan terarah	Memiliki upaya untuk mengembangkan kemampuan diri yang positif secara sadar dan sengaja	
		Dukungan sosial	Memiliki dukungan sosial yang baik saat dalam keadaan terpuruk dari orang terdekatnya	
2	Regulasi emosi	Kesadaran diri	Memiliki kesadaran diri yang tinggi dalam mengendalikan emosi	
		Penerimaan	Dapat menerima emosi dengan baik secara sadar ataupun tidak sadar	
		Perhatian penuh	Mampu menciptakan ketenangan dan relaksasi ketika mendapati emosi negatif	
		Memori emotional	Memaksa otak untuk mengaktifkan bagian otak yang berfungsi mengolah kata-kata. Seperti menghafal atau mengingat kata-kata positif	
		Perhatian emosional	Cara untuk mengubah emosi dengan cara mengarahkan kembali perhatian kepada hal-hal positif	
		Menjauhkan diri	Menjauhkan diri dari hal-hal negatif dengan cara menganggap apa yang terjadi pada dirinya adalah yan terjadi pada orang lain	
		Menikmati	Menikmati setiap emosi positif yang dimilikinya	
		Kapitalisasi	Memanfaatkan peristiwa positif dengan cara	

			membagikannya kepada orang lain	
		Syukur	Ungkapan terima kasih yang sederhana	
		Pengalihan perhatian	Mencari atau melakukan aktivitas untuk mengalihkan emosi negatifnya seperti berolah raga dan lain-lain.	

C. LAMPIRAN 3
Transkip Wawancara

TRANSKIP WAWANCARA 1 SUBJEK 1

TRANS-W1. S1. 03/12/2022

14.00 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W1. S1. 1	Peneliti : Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh		
	Subjek : Wa'alaikumsalam Warohmatullahi Wabarokatuh		
W1. S1. 2	Peneliti : Perkenalkan saya Lela Nurafifah, sebelumnya saya ucapkan terimakasih kepada Mas atas kesempatannya untuk melakukan wawancara dengan saya. Disini izinkan saya memaparkan sedikit tentang penelitian saya, yang mana penelitian say aini berjudul regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*. Penelitian ini bertujuan untuk mengentahui bagaimana penerimaan diri remaja, bagaimana problematika dalam proses penerimaan diri remaja, apasaja faktor dari penerimaan diri remaja dan bagaimana		*Introduction*

	regulasi emosi remaja dengan keluarga *broken home*. Dan disini saya izin menyampaikan terlebih dahulu mengenai proses wawancara, jadi selama wawancara berlangsung jika terdapat suatu kedala yang mengharuskan wawancara untuk di tunda seperti mas sudah merasa kelelahan dan butuh istirahat, silahkan mas sampaikan. Maka, wawancara akan saya cukupkan dan akan dilanjutkan di sesi selanjutnya. Bisa dimengerti mas?		
	Subjek : iya bisa dimengerti insya Allah		
W. S1. 3	Peneliti : oke, bisa perkenalkan diri terlebih dahulu mas?		
	Subjek : bismillahirrohmanirrohim, Nama saya AF sekarang berusia 22 tahun asal saya dari Cibinong kabupaten bogor dan sedang merantau di provinsi Aceh yaitu tepatnya di kota Banda Aceh. Saya anak pertama dari tiga bersaudara. Untuk kesibukan yaa sempet kuliah tapi sekarang udah sibuk di kerja dan insya Allah dilanjutkan pada tahun 2023 untuk kuliah. Terima kasih		Remaja akhir
W1. S1. 4	Peneliti : Baik langsung saja masuk pada poin-poin pertanyaan, jadi gini mas sebelumnya mengenai subjek penelitian saya adalah yang memenuhi kriteria seorang remaja yang mengalami *broken home* dan sekarang sudah mampu menerima dirinya secara utuh seperti		

		itu. Sebelumnya saya ingin memastika terlebih dahulu apakah memang benar mas ini berasal dari keluarga *broken home*?		
	Subjek	: yaa secara yang terlihat memang keluarga saya *broken home*, tapi dalam artian ya karna mungkin kita atau saya sebagai umat yang dipisahkan dari keluarga sekitar umur 8 tahun dan memang sampai umur 17 tahun ya saya tidak Bersama keluarga lagi. Yang secara sosial primer keluarga saya sendiri saya tidak mengikuti dan tidak mengenal ataupun budaya dari *orangtua* saya sendiri gitu. Ya secara tidak langsung saya juga selama dari umur 8 tahun sampai umur 17 tahun tuh ya berkembang dengan prinsip sendiri, dan yang pastinya ada apa ya, ada kriteria khusus yang memang membuat saya merasa bahwa keluarga saya tidak seperti keluarga pada umumnya gitu. Walaupun secara genetic ada satu atau dua hal yang memang ditiru dari *orangtua* saya sendiri gitu. Ya begitu si, kalo *broken home* saya rasa memang begitu, *orangtua* saya tidak berpisah tapi setiap hari ya cekcok segala macem, yang itu kan juga suatu masalah bagi saya sendiri, ya yang saya rasa memang seperti itu saja sudah *broken home*.	Ketidakhadiran sosok *orangtua* dalam kurun waktu yang Panjang Efek dari tidak terjalinnya komunikasi dan interaksi yang baik antara anak dan orangtua Subjek merasa kondisi keluarganya tidak seperti keluarga pada umumnya	Kondisi keluarga subjek (*broken home*) yang diindikasikan dengan 1. Ketidak hadiran sosok orangtua dalam kurun waktu yang panjang 2. Tidak terjalin komunikasi dan interaksi yang baik antara anak dan orangtua 3. Kondisi keluarga yang struktur keluarganya utuh namun terdapat masalah-masalah di dalamnya Faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan diri remaja - Kehadiran *orangtua* tidak konsisten - Komunikasi yang terjalin tidak terbuka (tidak baik)
W1. S1. 5	Peneliti	: oke selanjutnya, menurut mas dari penjelasan tadi bahwasannya mas dapat menyimpulkan		

		keluarga yang memang mas miliki seperti itu memang bisa dikatakan *broken home*, walaupun memang statusnya masih dalam hubungan pernikahan seperti itu. Baik selanjutnya, mas bisa menjelaskan definisi *broken home* menurut mas seperti apa?		
	Subjek	: *broken home* definisi atau yang saya fahami sedikit mengenai *broken home* ya memang ketika anak tidak mendapatkan lebih kasih sayang yang memang di usia 8 tahun yang saya rasa itu kan memerlukan bimbingan *orangtua* misalnya, atau *nurture* dari *orangtua* sendiri gitu, yang memang seharusnya itu ada, tapi yang saya rasakan saya tidak begitu. Yang malah jatohnya yaudah orangtua seakan membuang kita mungkin. Saya merasa ketika saya pulang dan keberadaan kita dipermasalahkan oleh orangtua ya memang sampai cekcok besar segala macem, ya mungkin orangtua saya itu juga termasuk bagian dari *broken home* seperti itu.	Kebutuhan akan kasih sayang dan bimbingan untuk memenuhi tugas perkembangan dan pembentukan karakter anak Bentuk sikap *orangtua* yang tidak lagi menunjukkan kasih sayang	Definisi *broken home* menurut subjek Aspek *broken home* Kurangnya pemenuhan akan tugas *orangtua* terhadap anak
W1. S1. 6	Peneliti	: oke terimakasih, baik saya izin konfirmasi bahwasannya tadi mas sudah menjelaskan memang mas merasa hidup di keluarga *broken home*, dan *broken home* yang mas definisikan itu adalah *broken home* yang memang di mana seorang anak ini memang kurang mendapatkan kasih sayang seperti itu. Dan dia merasa emm		

		kurang memiliki *attachment* yang cukup baik dengan orangtua sehingga mas tidak mengenal orangtua mas sendiri dan selain itu juga faktornya adalah di mana ketika mas pulang mas merasa keberadaan mas dipermasalahkan yang mengakibatkan adanya pertengkaran yang besar seperti itu antara kedua *orangtua*nya yang membuat mas merasa terganggu. Apakah benar seperti itu mas?		
	Subjek	: iya benar seperti itu.		
W1. S1. 7	Peneliti	: oke selanjutnya, mas bisa jelaskan bagaimana kondisi anda saat mengalami kondisi keluarga *broken home*?		
	Subjek	: eemm yang pastinya kan ada beberapa transisi yang saya rasakan daripada apa yang sudah terjadi di masa lalu saya gitu. Secara memang Pendidikan saya sampai SMA itu keras dan setelah SMA atau SLTA gitu ya saya memilih untuk kuliah. Yaa dari sebelum saya beranjak untuk memikirkan masa depan saya tentang Pendidikan di strata 1 atau Pendidikan sarjana ya saya merasakan memang ada beberapa yang seharusnya memang tidak saya rasakan begitu daripada beberapa statement *orangtua* saya memang mengatakan udah jangan kuliah dan yaudah kerja aja begitu. Seakan orangtua saya itu tidak merasa bersalah. Atas perlakuannya kepada saya	AF Memahami kondisi dirinya	Aspek dan faktor internal yang mempengaruhi *self-acceptance* - *Self-insight*

		pribadi waktu saya umur 8 tahun saya dipisahkan dari mereka dan diumur 17/18 tahun saya lulus SMA dan setelah itu mereka memerintahkan saya untuk bekerja, sedangkan saya lebih memilih apa yang saya inginkan seperti itu. Mungkin secara kasarnya itu egois, tapi yang saya rasakan ya balas dendam saya harus terbalaskan seperti itu. Karena beberapa perlakuan *orangtua* saya saja yang memang saya rasa saya tidak setuju dengan hal itu. Yang akhirnya saya lebih memilih kuliah dari pada mengikuti perintah daripada orangtua saya.	Subjek marah atas perlakuan orangtua sehingga berperilaku negatif dengan cara menolak keinginan *orangtua* dan berfikir untuk balas dendam Subjek menunjukan sikap *denial* atas perlakuan orangtuanya.	Kondisi penerimaan diri remaja awal (saat mengalami *broken home*) yang ditunjukan dengan perilaku negatif 1. *Denial* 2. *Anger*
W1. S1. 8	Peneliti	: baik saya izin konfirmasi mengenai statement mas bahwasannya saya itu harusnya tidak merasakan apa yang saya rasakan seperti itu. Mas bisa jelaskan kondisi seperti apa yang menurut mas seharusnya tidak mas rasakan?		
	Subjek	: yaa secara yang saya pribadi rasakan memang bahwa suatu prinsip itu kan, itu sebuah patokan seorang manusia untuk hidup. Yang saya rasakan disitu ya prinsip saya sebagai manusia kalo seandainya memang *orangtua* saya membuat saya seperti ini, jadi selebihnya itu adalah hasil yang mereka tanam seperti itu. Berarti apa yang mereka tuai juga harusnya akan sesuai dengan yang mereka tanam. Contohnya ya seperti sekarang ini saya	Subjek menerima kondisinya saat itu namun subjek marah dengan berfikir bahwa *orangtua*nya akan merasakan akibat dari apa yang mereka lakukan	Kondisi penerimaan diri remaja awal 1. *Anger* 2. *Acceptance negative* 3. *Denial*

		bertransmigran gitu kan, dari kota besar ke kota kecil, saya yang memilih untuk berpisah dari pada harus terus-menerus dituntut yang nggak nggak sama orangtua gitu kalo saya terus-terusan di rumah. Jadi saya lebih memilih untuk pergi yaa karna yang saya rasa memang selama saya di rumah tuntutan mereka itu lebih banyak gitu ketimbang tuntutan saya ketika saya dipisah dari orangtua. Waktu itu kan saya di pondok ya di mana saya ada keinginan untuk di pondok hanya sampai kelas 1 SMA gitu atau sampe SMP. Dan saya pernah meminta ketika kelas 6 SD itu untu minta sekolah SMP di luar tapi tidak dituruti ya saya juga melakukan hal yang sama saat itu. Dan saya pikir itu hal yang setimpal gitu untuk orangtua saya sendiri gitu. Ya secara mental saya memang agak agak goyang yah, seperti saya tidak tahu bagaimana cara menghormati *orangtua* saya ya karna saya juga ga terbiasa hidup lama-lama bareng orangtua gitu.	Subjek merasa tuntutan *orangtua* nya lebih banyak daripada kewajiban yang dilaksanakan. Subjek merasa tidak tahu cara menghormti orangtua atas sikap yang mereka beri	Dampak *broken home*
W1. S1. 9	Peneliti	: baik selanjutnya Menurut mas bagaimana sih kondisi anda saat ini? Kan sekarang sudah ada di tahap yang mana mas mampu menerima diri mas sendiri secara utuh, bisa tolong dijelaskan mas kondisi menerima diri sendiri tersebut seperti apa?		
	Subjek	: untuk kondisi ya secara gamblang saya	AF Memahami kondisi dirinya	Faktor internal yang

	memang betul-betul sendiri, sendiri dalam konotasi memang ya betul-betul memang sebatang kara gitu di perantauan di tanah orang gitu. Yang dari *finance* dan *communications* saya dan *orangtua* juga sudah hampir kepada batas ujungnya ya, dalam istilah hampir tidak sama sekali berhubungan gitu. Dalam artian yaudah saya benar-benar usaha sendiri untuk menghidupi diri saya sendiri. ya karena *orangtua* saya pernah mengatakan ketika lu di rumah segala tanggungan makan segala macam ada rumah gitu. Tapi kalau seandainya sekarang yang memang lu mau tinggal di Aceh ya berarti apapun tanggungannya lu yang nanggung sendiri gitu. Dalam artian ya kalo memang saya misal lapar begitu atau sakit orangtua atau keluarga saya yang dekat maupun yang jauh tetap yaudah angkat tangan seperti itu. Tidak ingin mendengar kabar tentang diri saya, ya secara memang saya juga masih membutuhkan beberapa *income* dari sana ya, tapi tetap *orangtua* mungkin memang lebih berpikir yaudah yang seharusnya ngasih kan elu sekarang. Secara saya juga udah di usia 22 tahun dan memang seharusnya diusia segini saya udah bekerja dengan penghasilan yang memang lumayan begitu, untuk memberikan Sebagian gaji saya kepada orangtua. Akan	Memiliki komunikasi yang tidak baik dengan *orangtua*nya sampai saat ini Cara untuk tetap hidup dalam kondisi hidup sendiri Sikap yang orangtua subjek ambil	mempengaruhi penerimaan diri - Self-insight c*urrent condition* Aspek *broken home* (komunikasi yang tidak baik) *High responsibility* (bentuk upaya mencapai penerimaan diri subjek) Lepas tanggung jawab Penerimaan diri remaja akhir

		tetapi tetap saya berpikir ya karena masa lalu tadi ya, saya berpikir ya walau apapun yang terjadi di sini ataupun yang saya punya di sini itu bukan bagian hak dari mereka gitu. Melainkan ada beberapa lingkungan yang menghidupi saya di daerah saya sendiri di Aceh. Yang menjadi *feedback looping* nya itu berjalan di Aceh gitu bukan di antara saya dan rumah saya.	Pola pikir yang muncul sebagai sistem pertahanan diri subjek dari kemungkinan-kemungkinan munculnya konsekuensi dari suatu kondisi negatif tertentu di lingkungannya saat ini	yang ditunjukkan dengan 1. *Denial* 2. Acceptance dengan melakukan coping dengan cara refleksi diri
W1. S1. 10	Peneliti	: oke jadi gini ya mas ketika mas memutuskan untuk berpindah dari kota mas sendiri ke Aceh berarti mas benar-benar dilimpahkan tanggung jawab bahwasannya yaudah hidup kamu ya kamu yang bertanggung jawab atas diri kamu sendiri. seperti itu? Nah disini yang mau saya tanyakan mas sebenarnya sudah merasa menerima diri mas secara utuh atau belum ya?		
	Subjek	: emm, sebenarnya dari *track record*, memang setelah saya pergi dari rumah itu kan cukup kasar ya cara nya ya, jadi memang yang saya rasakan itu ada beberapa yang memang mengganjal si belum seutuhnya saya terima oleh diri saya sendiri. dan memang saya pribadi masih membutuhkan komunikasi dengan mereka, akan tetapi memang ya kondisi nya memaksa saya untuk seperti ini mau gak mau saya juga harus menerima diri saya sendiri dalam hal atau segi apapun gitu ya Pendidikan	Tahap penerimaan diri subjek masih pada tingkat *self-awareness* (tahap berusaha meningkatkan kesadaran akan kondisinya saat ini)	*Self-insight* yang baik Tingkat menerima diri subjek - Self-awareness (usaha untuk sadar)

		ataupun pekerjaan gitu ya ataupun asmara saya yang nanti nya harus saya hadapi, yang mungkin hari ini belum saya hadapi. Tapi ya mau ga mau saya sudah harus menerima diri saya sendiri, ya karena kondisi saat ini memang hampir semua keluarga tidak ada yang memang bahkan nanya kabar pun sudah nggk, jadi yaudah. Yaa saya hari ini memang harus terima diri sendiri alhamdulillah ya itu sudah tercapai alhamdulillah.		
W1. S1. 11	Peneliti	: oke baik selanjutnya seperti ini mas selama dalam kondisi *broken home* nih pasti kan merasakan emosi-emosi negatif, atau mengalami kondisi-kondisi buruk dalam hidup yang mana itu kayak bisa di bilang ga baik-baik aja gitu kondisinya, pas mas mengalami kondisi-kondisi buruk tersebut apasih upaya yang mas lakukan untuk setidaknya mengurangi efek buruk dari kondisi tersebut?		
	Subjek	:eemm, ini tentang kaifiyah nya ya atau caranya? Ya saya pribadi memang sempat berpikir ketika kita dalam kondisi buruk pasti menyalahkan orangtua, yang memang merasa kenapa si kok orangtua saya nggak peduli sama saya gitu, padahal saya masih hidup disini dan mereka juga masih sehat. Dan masih mampu untuk membiayai saya seperti itu. Tapi balik lagi ya karena memang statemen *orangtua*	Perilaku menyalahkan *orangtua* ketika merasa orangtua tidak peduli atas dirinya Merasa tanggung jawab dirinya saat ini sepenuhnya ada	Kondisi penerimaan diri remaja awal yang ditunjukkan dengan - *Anger* - *Denial* Faktor internal rasa tanggung jawab yang tinggi

		sudah seperti tadi ya, ketika saya di Aceh yang berarti tanggungan dan seluruh keperluan saya sendiri, harus saya usahakan sendiri gitu, bukan minta dari mereka begitu, yaa mau gak mau saya harus kerja kan pertama, ya kadang gak jauh-jauh juga pasti ada temen yang yaudah pinjem dulu duitnya bakal makan atau segala macem untuk sementara begitu ya hampir dalam artian si bisa di bilang gali lubang tutup lubang juga ya. memang jatohnya sebenernya buat stress saya juga gitu. Tapi mau gak mau gitu karena dalam kondisi sulit ini saya dipaksa harus melakukan hal yang seperti itu bahkan ya kalau seandainya kita, kalo istilah orang sehat mah ya kalo kagak makan berarti antum kagak bisa kerja, ya kalo kagak kerja antum juga kagak bisa makan. Mau gak mau gitu solusinya Cuma yaudah *high responsibility to ourself* aja gitu.	ditangannya Memiliki teman yang mau membantu ketika berada dalam kondisi sulit/buruk. Merasa stress ketika menghadapi permasalah finansial yang seharusnya bisa terpenuhi oleh orangtua	Faktor eksternal teman sebaya Dampak *broken home*
W1. S1. 12	Peneliti	: baik selanjutnya, gini mas merasa punya tujuan hidup yang harus dipenuhi saat ini gak? Dan tolong jelaskan mas apa tujuan hidup mas yang menurut mas saat ini harus dipenuhi!		
	Subjek	: tujuan hidup ya? yaa beberapa *goals* ada tapi mungkin itu gak terlalu penting, tapi buat saya pribadi mungkin tujuan itu adalah suatu hal yang memang dijadikan pencapaian untuk membuat diri kita merasa senang gitu kan. Ya	Tujuan hidup menurut subjek	Definisi tujuan hidup

		tujuan saya itu cuma ya jadi orang Berpendidikan gitu ya sampe yang saya merasakan kalo nantinya saya punya anak, anak saya tidak merasa memiliki ayah yang mohon maaf bahasa kasar nya bodoh gitu ya, sampe ngalamin nasib yang sama kayak saya hari ini gitu. Dan kalau itu terjadi berarti Pendidikan saya belum tuntas gitu. Ya tujuan saya ya Cuma itu menumbuhkan empati atas diri saya sendiri untuk bagaimana *grow up* individual kedepannya itu jadi lebih baik, tanpa pemikiran kesono kemari tentang *orangtua* yang saya sendiri memang bahkan sampai hari ini niat pun nggak gitu untuk pulang ke rumah. Secara orang bilang udah pulang sono, ya kayak nya menurut saya semua anak seperti saya ingin *orangtua*nya mati tapi *orangtua* selalu berharap anak nya untuk tetap hidup dan baik-baik saja gitu. Yaa kalo seandainya secara kasar hari ini saya juga nggak dipedulikan berarti kan mereka juga ngarep saya mati mau nggak mau, ya saya berpikir seperti ini karena saya memang rasional yang terlihat memang seperti itu. Jadi yang saya pikirkan yang saya balikan kepada mereka juga seperti itu. Itu aja si tujuan hidup saya.	Keinginann untuk meningkatkan value atas dirinya dengan menetapkan tujuan hidup menjadi orang yang bependidikan, memiliki empati tinggi, fokus dengan kehidupan yang dijalakan untuk dapat *grow up* lebih baik Berpikir negatif akibat ketidakpedulian *orangtua* yang dirasakan selama ini.	*The meaning of life* bagi subjek - Memiliki value diri yang tinggi - *Responsibility* - Empati - Keinginan untuk berkembang Dampak negatif *broken home*
W1. S1. 13	Peneliti	: okey jadi pada intinya yang saya fahami bahwannya tujuan hidup mas adalah ingin		

		meningkakan value diri mas sendiri, gitu ya mas?		
	Subjek	: iya, iya benar seperti itu		
W1. S1. 14	Peneliti	: baik selanjutnya, mas tadi kan sudah menjelaskan, kalau mas punya tujuan hidup, Dalam memenuhi tujuan hidup yang mas miliki tadi tuh mas apa sih yang mas lakukan?		
	Subjek	: yaaa, yang pertama sih, harus tidak menyalahkan orang lain; yang ke dua, mungkin fokus sama apa yang nyata gitu yah, yang terlihat, atau yang memang bener-bener ada di depan mat akita gitu. Sedangkan apapun yang ada dalam pikiran kita sangat abstrak dan sangat-sangat mengganggu ya saya rasa harus dipinggirkan terlebih dahulu. Sedangkan apa yang kita lihat hari ini adalah apa yang benar-binar kita temui dan harus kita tuntaskan. Ya secara singkatnya seperti itu ya kira-kira.	Sikap tidak menyalahkan orang lain atas apa yang dirasakan dan berfokus pada segala sesuatu yang nyata, mengesampingkan pikiran-pikiran yang bersifat abstrak, dan menyelesaikan apa yang ada di hadapan saat ini	*The meaning of life* (pembentuk nilai diri yang baik pada subjek)
W1. S1. 15	Peneliti	: selanjutnya, mengenai tujuan tadi apakah selama ini tujuan hidup yang mas miliki bisa mas gunakan sebagai pedoman hidup atau petunjuk arah bagi setiap kegiatan yang mas lakukan setiap hari?		
	Subjek	: emm, kalo secara yang saya rasakan si iya begitu, tapi tetap yang saya pikirkan yaitu dari pada tujuan hidup saya kan soal Pendidikan tadi. Yang saya hasilkan dari tujuan hidup itu saya kalau bete nulis, yang saya bilang tadi	Memanfaatkan tujuan hidup sebagai pedoman dalam berkegiatan sehari-hari ataupun dalam mengatasi masalah dengan melakukan kegiatan	*The meaning of life*

		dasar tujuan hidup saya memang Pendidikan gitu. Dan saya di jurusan sastra arab yang dididik untuk menulis juga, atau mengkritik bahasa yang secara tidak langsung saya juga memahami beberapa rumus untuk menulis gitu ya dan yaa alhamdulillah dengan menulis saya merasa lebih relax atau tenang gitu, tapi jujur saja tulisan saya belum banyak orang yang baca. Tapi mungkin karena saya tidak terlalu mengekspos atau belum pede ya, tapi tetap itu salah satu hal yang bikin saya senang gitu ya.	yang lebih positif Mengatasi rasa bete dengan menulis (membuat karya)	Regulasi emosi (*distraction*)

TRANSKIP WAWANCARA 2 SUBJEK 1

TRANS-W2. S1. 03/12/22

18.00 WIB

Kode	Open Coding		Axial Coding	Selective Coding
W2. S1. 1	Peneliti	: baik selanjutnya mengenai proses penerimaan diri mas selama ini, Bagaimana cara mas dalam menghadapi setiap masalah yang anda miliki?		
	Subjek	: hmm, cara saya menghadapi semua itu ya yang pertama memang yang saya rasakan secara pribadi tanpa adanya bantuan dari keluarga saya, ya saya berusaha terus menerus merasa lebih baik saja gitu ketika saya sendiri tanpa harus ke keluarga saya begitu. Ya begitu kira-kira.	Usaha dalam menghadapi masalah	*Changing attitude* (dalam kondisi memiliki masalah berusaha untuk merasa lebih baik) Regulasi emosi (*Responsibility*)
W2. S1. 2	Peneliti	: selama ini masalah-masalah yang anda hadapi itu seperti apa?		
	Subjek	: yaa masalah yang paling banyak sebenarnya ya mengenai *finansial* ya pastinya gitu. Karena kan di samping kita berpikir wah *orangtua* saya masih ada gitu ya, tapi kenapa saya merasa seperti tidak punya *orangtua* gitu, tapi ya balik lagi gitu emm segala solusi ada pada diri saya sendiri gitu.	Penyangkalan atas keseimbangan real-life dan ideal-life Menerima kondisinya saat ini dan memikirkan solusi	- *Changing attitude* - *Aversion* (proses penerimaan diri) Kondisi penerimaan diri remaja awal -*denial* Kondisi penerimaan diri remaja

			akhir -*acceptance*
W1. S1. 3	Peneliti : setelah mas melakukan cara-cara untuk untuk menghadapi semua masalah, ada gak si Perubahan yang mas rasakan setelahnya?		
	Subjek : mengenai perubahan secara hubungan kekeluargaan saya dengan keluarga saya sendiri ya jujur itu memang tidak ada, tidak berkembang sama sekali ya bahkan emang hampir putus kontak, tapi saya pribadi yang merasakan bagaimana hidup sendiri dari usia 18 tahun saya pisah dari keluarga *grow up to individual* nya lebih baik dan memang yang saya rasakan ada banyak pengalaman pekerjaan yang saya lakukan itu di luar daripada ajaran dari *orangtua* saya sendiri begitu. Ya karena saya pertama, mendidik karakteristik saya pribadi sehingga memunculkan prinsip saya ya sebagai manusia yang pada umunya itu sebagai homofaber gitu yang harus bekerja begitu, ya mau tidak mau gitu kan, yaa jadi solusinya ketemu dengan cara bekerja tadi.	Merasakan perubahan dalam diri setelah berusaha untuk terus-menerus merasa lebih baik dalam mengahadapi masalah.	Hasil dari *changing attittude*
W2. S1. 4	Peneliti : oke baik, tadi kan solusinya dengan cara bekerja.terus mengenai perubahan-perubahan yang secara signifikan atau memang mungkin pebuhan kecil yang mas rasakan setelah mencoba untuk mengatasi semua		

		masalah yang ada itu seperti apa?		
	Subjek	: secara signifikan jujur aja ya emmm tidak terlalu berpengaruh gitu, tapi Cuma ya tahapan dasarnya itu memang Cuma hanya memang memenuhi kebutuhan makan sehari-hari tanpa harus emm, tanpa bisa atau tanpa mampu kita lebih berpikir jernih untuk *grow up* masalah *finance* nya gitu ya kan, jujur aja itu suatu hambatan juga bagi saya gitu ya memang ya dukungan, *support* sistem yang tidak ada dari keluarga atau orang-orang yang kita sayang atau yang kita dekat dengannya gitu, ya begitu.	Mampu menghidupi diri sendiri Permasalahan yang sering dihadapi saat ini	Hasil dari *changing attitude* Problem setelah *broken home*
W2. S1. 5	Peneliti	: oke selanjutnya e… saya mau bertanya Menurut mas sendiri definisi makna hidup dalam diri mas seperti apa?		
	Subjek	: definisi makna hidup ya semua manusia pasti punya tujuan untuk hidup, tapi nggak semua manusia itu mempunyai cara untuk tetap hidup gitu ya, mungkin sedikit *quotes* untuk hidup begitu. Yaa buat saya priadi saya kan di usia 22 tahun memang saya berpikir di hidup setiap orang itu pasti ada kematian gitu ya, jadi saya pikirkan hari ini memang bahwa ada saatnya atau sewaktu-waktu atau suatu saat nanti setiap manusia pasti akan yatim piatu yang pertama. Jadi apapun yang terjadi ke depan pasti akan dan mau tidak mau kita	Definisi makna hidup menurut subjek	*The meaning of life definition*

		hadapi sendiri gitu. Jadi hidup itu tentang kesendirian, tapi hidup itu juga adalah tentang bagaimana menghidupi orang lain juga ya. yaa saya berpikir pasti ya tidak ada manfaatnya manusia jika hidupnya memang tidak bermanfaat bagi manusia lainnya gitu yah. Jadi jujur itu memang sebuah patokan juga atau memang prinsipil saya pribadi gitu, mungkin saya hari ini belum bisa ngasih banyak orang lain tapi karena ya saya mempunyai tenaga jadi itung-itung lah sodakoh saya kepada mereka itu melalui tenaga gitu bukan uang. Seenggak nya saya merasa bermanfaat gitu.	Prinsip hidup AF AF memiliki keterikatan yang kuat dengan prinsip hidupnya	*Value* penting dalam hidup *Self-commitment*
W2. S1. 6	Peneliti	: Baik selanjutnya, setelah mas menjelaskan bahwasannya makna hidup itu ya intinya itu kayak tidak ada artinya manusia hidup jika tidak bermanfaat bagi orang lain seperti itu, nah disini kan itu merupakan suatu prinsip ya mas ya? nah disini bagaimana sih usaha mas dalam mempertahankan makna hidup yang mas miliki tadi hingga sampai saat makna hidup itu masih mas pegang erat gitu?		
	Subjek	: cara mempertahankannya ya untuk bisa tetap hidup gitu ya pastinya. Karena kan, di samping saya mendapat tekanan dari keluarga juga dituntut untuk menghidupi mereka tapi saya juga di sini hidup itu kan	AF merasa harus tetap hidup untuk bisa bermanfaat untuk orang lain	*Self-commitment*

		kalo kita bilang kayak pulpen keanginan gitu ya lap-lapan gitu kadang makan kadang nggak gitu. Itu kan sebuah masalah gitu yang memang kok bisa gitu, kok ada gitu tuntutan dari luar seperti itu, sedangkan saya pribadi ini hampir tidak hidup ni gitu. Ya kan? Dan berusaha bertahan hidup gitu jadi memang ya saya pribadi kalo seandainya mau itu berjalan sebagai prinsip saya sendiri yang saya pegang teguh ya berarti apapun yang terjadi saya harus tetep hidup gitu. Ya begitu kira-kira.	Permasalahan yang dihadapi AF saat ini	Faktor eksternal yang mempengaruhi *Self-Acceptance* (tekanan dari lingkungan)
W2. S1. 7	Peneliti	: Baik selanjutnya mengenai hubungan interpersonal ya, mengenai hubungan mas mungkin dengan teman-teman, keluarga, atau orang sekitar mas, Menurut anda apa sih pengaruh hubungan interpersonal atau hubungan anda dengan orang lain dalam mencapai tujuan hidup anda?		
	Subjek	: pengaruh pastinya ada gitu ya. bahkan secara sangat-sangat kecil ya, teman diskusi pun perlu terkadang saya pribadi mungkin karena ada sempat trauma dari *orangtua* yang memang kalau ngomelin kita itu hampir-hampir gak ada, hampir di atas wajar lah kita bilang gitu kan, ya saya juga ketika berhubungan dengan teman-teman saya paling ya saya akan memilih gitu siapa yang	AF merasa trauma akibat *orangtua* memarahi secara berlebihan	Dampak psikologis *broken home* *Directed activities* (memilih

		cocok untuk diajak bicara. Ya kadang gimana ya, kadang kita nemuin orang yang hampir tidak sama sekali menghargai kita sebagai orang yang memang merasa tersakiti gitu walaupun saya sendiri atau bukan hanya orang-orang seperti saya saja yang sakit gitu ya, tapi ada banyak di luar sana yang lebih-lebih merasakan sakitnya dari pada ini tapi ya balik lagi ke metode cara tadi. Di mana saya mempunyai cara untuk berhadapan dengan teman-teman ya saya memilih atau memilah teman-teman yang memang saya rasa bisa diajak untuk bicara secara enak atau sefrekuensi atau memang ya nyambung aja tanpa ada bahasa yang memang membuat sakit hati saya ketika berbicara dengannya gitu ya.	AF memilih memilah teman sesuai dengan bounderies yang ditetapkan untuk dirinya dan memanfaatkan hubungan interpersonal untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti teman diskusi	memilah pertemanan untuk menghindari rasa sakit /memanfaatkan hubungan interpersonal)
W2. S1. 8	Peneliti	: oke selanjutnya, kan tadi berarti hubungan interpersonal itu penting kan ya mas, dan memiliki pengaruh. Tapi ya lagi-lagi bahwasannya penting gimana caranya kita dapat memilih memilah teman mana yang akan kita ajak bicara dan ajak diskusi seperti itu. Pertanyaan selanjutnya bagaimana sih cara mas memanfaatkan hubungan tersebut dalam proses mencapai tujuan hidup?		
	Subjek	: yaa lebih ke apa ya, yang sehobi mungkin, yang kemudian saya jadikan rekan, yang	AF memanfaatkan hubungan interpersonal dengan cara	*Directed activities* (mengetahui kriteria teman yang mampu

		rekan-rekan memang kalo kita bilang bisa dipake lah begitu. Yang bisa diandalkan begitu. Bahkan saya secara asmara aja berpikir memang ketika bertemu dengan perempuan ya usahakan itu yang *last* mungkin yang terakhir yaitu dengan caranya tadi yang akan sangat sulit atau sangat rumit gitu, karena setiap manusia pasti punya kriterianya masing-masing yang memang itu nggak selalu dan nggak selalu melulu gitu terungkap gitu ya ketika kita bertemu dengan pasangan, tapi tetep itu ada beberapa poin yang memang ada tuntutan dari pribadinya masing-masing yang menuntut untuk yaudah cari gitu, yang begini, yang sesuai. Kalo gak sesuai ya *cut* geser begitu. Yang saya rasain selama ya mengenal suatu hubungan yang serius mungkin ya, ya begitu lah kira-kira.	mengandalkan rekan ketika berada dalam masalah	membantu dirinya)
W2. S1. 9	Peneliti	: selanjutnya, boleh Tolong jelaskan bagaimana hubungan mas dengan orang sekitar saat ini?		
	Subjek	: alhamdulillah baik-baik aja yah, yaa walaupun sempet waktu beberapa bulan yang lalu memang ada kejadian yang yaa sebuah bentuk diskriminasi lah ya mungkin ya mengenai *finance* saya pribadi sampai saya dibilang ‘kalo gak punya duit ya jangan ke Aceh’. Ya tapi itu bukan sebuah pengaruh	AF Memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar AF sempat memiliki masalah dengan teman AF menerima kondisinya dan	*Social support* Penolakan dari lingkungan Proses berpikir pada kondisi

		yang besar buat saya ya karena mungkin yang saya rasakan yaudah kalo gak ada duit ya kerja. Yang mana itu kan solusi gitu, kita gak pernah belajar untuk mendendam gitu kalo sampe ada kalimat seperti itu keluar dari rekan-rekan kita sendiri gitu.	berusaha mencari solusi dengan tidak mempermasalahkan kata-kata temannya	penerimaan diri remaja akhir - *Acceptance* dengan menggunakan coping beupa refleksi diri
W2. S1. 10	Peneliti	: Menurut anda bagaimana sikap orang terdekat anda ketika anda memiliki sebuah masalah saat ini ketika anda sudah berada di kondisi menerima diri secara utuh?		
	Subjek	: ya balik lagi ke beberapa pengalaman hidup gitu yang memang saya pribadi kadang kalo curhat tuh ke orang-orang yang sudah pernah merantau juga gitu kayak saya gitu. Dengan suku yang berbeda, adat atau transisi yang berbeda dengan lingkungan juga yang berbeda, bahasa yang berbeda gitu. Yaa Alhamdulillah beberapa orang yang saya sudah pilah atau saya pilih orang-orangnya ya memang ketika saya punya masalah dan berbicara ke mereka ya mereka juga selalu open dan selalu ya menghargai lah kalo seandainya saya punya masalah. Itu dinilainya buka sebagai keluhan yang memang “oh lu ga bakal terus-terusan begini kok, sewaktu-waktu ada solusi yang memang saya bantu gitu”. Kadang temen berpikir seperti itu, dan *fine fine* aja selama ini. Pokok	Respon baik dari teman atau orang sekitar AF ketika bercerita tentang masalahnya Hubungan baik AF dengan orang sekitar	Bentuk *social support*

		nya gaada masalah yang berat banget gitu antara temen atau orang terdekat gitu ketika saya pribadi berbicara tentang masalah saya gitu.		
W2. S1. 11	Peneliti	: berdasarkan dari semua tanggapan teman-teman di sekitar mas tuh menganggap tanggapan tersebut sebagai *support* atau seperti apa?		
	Subjek	: iyah *support*, betul!		
W2. S1. 12	Peneliti	: oke seanjutnya, Apakah *support* tersebut dapat membantu mas dalam menghadapi masalah?		
	Subjek	: ya sebenarnya sangat membantu yah. yang pertama, yang saya pikir itu ya memang sebuah ketenangan itu kan perlu diundang ya jadi saya perlu ketenangannya dulu baru berikutnya saya akan menyelesaikan masalah tersebut ketika ketenangan saya sudah tiba kan gitu. Jadi sedikit menjadi solusi ya memang walaupun hanya sedikit solusi tapi tetep itu adalah buah buat diri saya gitu.	AF merasa terbantu atas *support* yang diberikan teman dan orang terdekatnya	*Social support effect*
W2. S1. 13	Peneliti	; Oke baik, selama ini, *support* yang dikasih teman-teman itu bisa sedikit meredam emosi atau bisa membuat mas tenang atau gimana?		
	Subjek	: Emm meredam emosi iya, kalo mendukung temennya mungkin kita juga sama-sama emosi ya tapi tetap alhamdulillah gak ada yang perlu sampai memicu emosi segala		

		macem gitu ya alhamdulillah, dan semuanya mengundang ketenangan yang mungkin karena saya nya juga yang menjelaskan masalah tersebut secara memang saya pilih dulu bahasanya, intonasinya, ya kayak gitu. Secara mereka juga jelas mendengarkan dan mereka juga bagus untuk merespon gitu.	Munculnya rasa tenang dalam di AF ketika ceritanya didengar dan direspon dengan baik oleh teman	*Social support effect*
W2. S1. 14	Peneliti	: baik, gini mas selanjutnya mengenai persepsi dan sikap. Bagaimana persepsi dan sikap mas terhadap penampilan diri mas sendiri?		
	Subjek	: secara impression ya dengan kondisi saya saat ini memang di balikin lagi gitu ke masa sulitnya. Ya memang sebelumnya pernah berada di masa sulit seperti ini. Tapi yang terjadi itu ya berulangkali tanpa solusi yang memang valid atau selesai. ketika kita mendapatkan pekerjaan ya kita konsisten dengan pekerjaan tersebut. tapi kalo saya pribadi yang saya rasakan yaa ketika saya bekerja pasti tekanan yang dari dalam diri saya itu ya saya rasa memang sebuah masalah yang selalu seperti itu gitu. Jadi ya jujur memang kondisi saya sekarang secara impression emang sangat-sangat *down*	AF merasa kondisinya saat ini sangat *down* dengan pengulangan masalah yang sama berulangkali	Kondisi *Real-self* saat ini
W2. S1. 15	Peneliti	: oke selanjutnya, mengenai kekurangan dan kelebihan diri. mas juga pasti menyadari setiap manusia memiliki kelemahan dan		

		kelebihan. Jadi bagaimana sih cara mas dalam memandang kelemahan dan kelemahan diri mas dan orang lain?		
	Subjek	: kekurangan saya mungkin yang saya rasakan ya itu ya lebih segala sesuatu itu harus masuk akal dan logis gitu ya. dan rasional bagi manusia lah. Tapi kalo seandainya memang kelebihan saya, yang saya rasain ketika saya suka melakukan hal tersebut berarti itulah letak kelebihan saya gitu ya. misalkan, saya suka masak, saya suka minum kopi, saya suka nulis, dan saya juga suka membaca. Begitu jadi memang yang saya rasa itu adalah sebuah anugerah yang tuhan kasih ketika saya mempelajari suatu hal yang memang baru untuk saya dan saya menguasainya itu lebih cepat dari pada kawan-kawan saya yang lainnya gitu. mengenai beberapa poin yang saya sebutkan tadi.	Kekurangan dan kelebihan AF	
W2. S1. 16	Peneliti	: oke gini mas, mengenai kelemahan itu sendiri emm menurut mas pernah gak sih mas memandang sebuah kelemahan ini bisa saja dipandang dari sisi positifnya seperti itu?		
	Subjek	: oh iya-iya, kelemahan dalam artian berarti konotasinya ini pola atau gaya berpikir saya gitu, atau rasa saya sendiri bukan secara fisiknya gitu ya. jadi memang mungkin sisi		

		positif daripada saya ya ini lebih kita bilang perhitungan tadi kan karena saya pikir itu kekurangan saya gitu ya. ya karena mungkin ya mungkin bisa jadi yang saya rasakan ini sebagai suatu kelemahan gitu, tapi sewaktu-waktu saya mempunyai beberapa intuisi atas diri saya pribadi terhadap apa yang saya lakukan ke depannya seperti membuka bisnis atau beberapa lapangan pekerjaan yang saya rasa perhitungan tadi yang saya anggap kelemahan yang akhirnya menjadi berbuah positif gitu yang kenyataannya ada sektornya kok yang bisa di pake gitu. Karena kan mungkin perhitungan dalam konotasi saya seperti uang ke teman, uang ke pacar, atau uang ke *orangtua* gitu kan. Jadi ada beberapa aspek yang memang gak boleh dicampuradukan mungkin ya.	AF Memandang kelemahannya dari sudut positif dengan menganggap dari setiap kelemahan pasti ada bagian-bagian yang dapat dimanfaatkan	Aspek penerimaan diri - Kemampuan memandang kelemahan dan kelebihan dengan positif
W2. S1. 17	Peneliti	: oke selanjutnya, mengenai tingkat kepercayaan diri menurut mas sendiri seberapa tinggi tingkat percaya diri yang dimiliki?		
	Subjek	: dengan kesendirian saya yang seperti ini, ya saya ga bisa ngapa-ngapain gitu. jadinya saya hampir gak percaya diri gitu. Ya karena setiap kita mendapatkan posisi yang sama ketika saya *down* yaa kalo kita bilang gak ada yang nopang kita dari bawah gitu ya, kita	AF Merasa hampir tidak percaya diri akibat dari masalah yang ada (*broken home*)	Akibat kondisi buruk setelah *broken home* - *Inferiority complex*

		down bener-bener jatoh udah terlantarlah kita gitu. Pas bangkit lagi saya jujur aja sih hampir ga perrcaya diri aja gitu.		
W2. S1. 18	Peneliti	: gak percaya dirinya ini untuk melakukan segala sesuatu mas? Atau hanya di bagian-bagian tertentu aja?		
	Subjek	: segala sesuatu		
W2. S1. 19	Peneliti	: gini mas, mas sendiri sebenarnya membutuhkan suatu kritik atau tidak dalam hidup?		
	Subjek	: nggak, saya gak butuh kritikan dan saya juga lebih ke gak suka kritikan si mbak	AF tidak membutuhkan dan menyukai kritikan	Aspek penerimaan diri
W2. S1. 20	Peneliti	: di sini pertanyaanya, jadi kan dalam hidup ini kalau gak ada pujian ya pasti ada kritikan, atau ada juga penolakan gitu kan, Bagaimana sih respon anda ketika mendapat kritik dan penolakan?		
	Subjek	: ya jadi memang kalau seandainya penolakan atau kritikan yang memang datang ke diri saya pribadi gitu ya, secara terdengar atau secara tertulis, atau secara tersampaikan kepada saya pribadi gitu ya, saya terima gitu ya tapi tetep balik lagi ke diri saya pribadi bagi saya kritik itu tidak ada dari orang lain ke kita, melainkan diri kita yang mengkritik diri kita sendiri gitu , ya memang kalau kurang baik gitu berarti kita berubah dengan kesadaran diri sendiri. Bukan dari kesadaran	AF tidak menyukai kritikan ataupun penolakan akan tetapi masih mampu menerimanya Bentuk menerima diri secara utuh dengan meningkatnya kesadaran akan diri sendiri untuk berubah bukan atas kesadaran orang lain	Aspek penerimaan diri indikator penerimaan diri - *Self-Awareness*

		orang lain, sampai-sampai mereka mengkritik pribadi kita begitu.		
W2. S1. 21	Peneliti	: oke, nah di sini kan tadi sudah memang menganggap kritik dari orang lain ya tidak perlu, sebenarnya kritik yang dibutuhkan ya kritik dari diri kita sendiri gitu. Pertanyaannya sebenarnya mas sendiri ketika mendapatkan kritik dari luar tetap dapat mengambil setiap pelajaran yang terdapat dalam kritik tersebut atau benar-benar cuek saja gitu?		
	Subjek	: yaa ketika itu, ketika cara yang datang itu baik ya pasti saya juga akan meresponnya dengan baik begitu si. Dari kritikan apapun macamnya gitu ya, karena kan mengkritik ini kita mempunyai konteks berarti secara tidak lagsung saya sebagai orang sastra pasti memahami sedikit tentang pertanda dan penanda gitu ya. sedikitnya memang jika kalimat itu tidak sesuai maka itu saya rasa itu bukan kritikan yang baik gitu.	AF dapat mengambil dan menyimpulkan pelajaran atau nilai yang terkandung dalam kritikan	Aspek penerimaan diri (mengambil hal positif yang terdapat dalam kritik) Proses penerimaan diri - *Friendship*
W2. S1. 22	Peneliti	: selanjutnya, sampai detik ini, apakah mas memiliki harapan dan keinginan dalam diri?		
	Subjek	: untuk saat ini saya lebih mengikuti alur ya, karena memang yang saya rasakan ya, yaudah memang selama saya masih hidup saya punya naluri kalau selagi ada kerja ya saya kerja.	Proses AF dalam mencapai penerimaan diri	Proses *Self-acceptance* - *Allowing*

W2. S1. 23	Peneliti : selama mengikuti alur hidup, mas tetap memiliki harapan dan keinginan ga dalam hidup?		
	Subjek : yaa selagi jalan saya mengikuti alur hidup saya pribadi. Masih, masih ada kok harapan tertentu yang memang saya tuju begitu yang saya harapkan.	AF merasa masih memiliki harapan	Keseimbangan antara *ideal-self* dan *real-self*
W2. S1. 24	Peneliti : harapan seperti apa mas tolong dijelaskan?		
	Subjek : ya harapan saya untuk sehat selalu sih ya mungkin, harapan saya tidak jauh-jauh dari diri saya pribadi ya memang ketika saya sehat berarti saya akan berusaha melakukan hal yang sama ni di hari esok untuk jalan ke depan, bagaimana cara nya dan apapun cara nya gitu.	Harapan	
W2. S1. 25	Peneliti : baik itu kan untuk harapan ya mas? Kalau keinginan, sampai sekarang mas masih memiliki keinginan-keinginan yang memang diinginkan gitu?		
	Subjek : keinginan saya ada, tapi ya keinginan saya ya Cuma mau melanjutan Pendidikan sampai S2 gitu yang sampe mungkin kalau bisa ke jenjang paling tertinggi gitu ya, karena saya rasa itu yang paling penting buat hidup saya gitu.	Keinginan AF	*The meaning of life* Keseimbangan *ideal-self* dan *real-self*
W2. S1. 26	Peneliti : oke baik, tadi mas sudah menjelaskan di sisi mas menjalankan apa yang ada, mas tetap memiliki harapan dan keinginan. Nah disini		

		cara mas sendiri dalam mempertahankan harapan dan keinginan tersebut seperti apa?		
	Subjek	: ya cara saya mempertahankan keinginan saya sendiri, ya pastinya yang pertama tentang teman tadi ya, yang saya rasakan itu. Dan pasti membutuhkan beberapa *support system* yang saya jadikan teman itu ya saya andalkan dalam hal memang saling menyemangati, atau dan lain-lain sebagainya. atau yang sejenisnya begitu ya, ketika ke teman saya merasa saya tidak sendirian ketika tidak ada teman saya merasa dunia saya tidak ada begitu.	AF mampu mempertahankan harapan dan keinginan	*Directed activities* - Memanfaatkan hubungan interpersonal untuk mencapai tujuan hidup
W2. S1. 27	Peneliti	: Oke selanjutnya, dalam proses mempertahankan dan mewujudkan harapan dan keinginan biasanya Batasan-batasan seperti apa yang mas ciptakan? Ada gak sih Batasan-batasan yang sengaja mas ciptakan dalam mewujudkan harapan dan keinginan?		
	Subjek	: Batasan, jujur aja mengenai Batasan-batasan tersebut memang gak ada ya, ketika saya sedang tidak ada pekerjaan ya berarti sama sekali tidak ada income lah bagi diri saya, dan ketika saya mendapat pekerjaan saya akan terus melakukannya begitu apapun itu, ya kadang memang yasudah kalaupun saya sakit ya berarti saya sudah mempersiapkan dong, ketika saya digaji atau	AF melakukan segala kemungkinan yang mampu digunakan untuk mencapai harapan dan keinginan yang dimiliki	Aspek penerimaan diri - Usaha mencapai harapan dan keinginan

		bekerja begitu. Ya saya punya *finance* yang mampu untuk menutupi beberapa kebutuhan saya gitu.		
W2. S1. 28	Peneliti	: mas mengenai penerimaan diri sendiri dan orang lain, mas bisa tolong jelaskan bagaimana cara mas menerima diri mas dan orang lain dalam hidup mas?		
	Subjek	: untuk dikondisi dapat menerima diri sendiri dan orang lain, jujur sebenarnya belum sepenuhnya ya tapi beberapa ya mungkin yang sudah pernah saya transisikan dan yaa sebelumnya juga pernah saya tolak dan sekarang saya terima gitu.	Usaha AF dalam mencapai penerimaan diri	Aspek penerimaan diri - Mampu menerima diri sendiri dan orang lain dengan baik
W2. S1. 29	Peneliti	: oke mas, mengenai penerimaan diri sendiri dan orang lain mas, jadi kan pasti ad acara cara nya tuh sampai bisa ditahap seperti itu, bisa mas jelaskan cara apa saja yang mas lakukan?		
	Subjek	: ya cara saya pribadi, lebih ke acuh tak acuh juga ya atau masa bodo amat gitu ya kan. Terserahlah mereka gitu seakan-akan yaudah gitu saya memilih untuk yaudah saya sendiri disini, ini loh diri saya, dan kalaupun orang lain ada yang datang ke hidup saya saya sudah tidak lagi memandang dari positif negatifnya dia karena semua orang pasti punya sisi itu dan saya terima.	Sikap AF mampu menerima orang lain dengan baik dalam hidupnya	Aspek penerimaan diri

TRANSKIP WAWANCARA 3 SUBJEK 1

TRANS-W3. S1. 15/12/2022

Kode	Open Coding		Axial Coding	Selective Coding
W3. S1. 1	Peneliti	: Bagaimana sikap anda dalam memandang hak orang lain?		
	Subjek	: yaa sikap saya pribadi dalam memandang hak orang lain pastinya sudah seharusnya setiap manusia itu memiliki hak nya masing-masing gitu ya dan saya menghargai gitu.	AF menghargai setiap hak yang dimiliki orang lain dengan meningkatkan kesadaran bahwasannya setiap orang memiliki haknya masing-masing	Aspek penerimaan diri
W3. S1. 2	Peneliti	: Bagaimana cara anda dalam menikmati hidup?		
	Subjek	: cara saya menikmati hidup itu adalah memastikan diri kita tetap hidup ya yang pertama itu pasti, yang kedua yaa saya merasa nikmat itu ketika goals-goals kita itu tercapai pasti kita semua merasa itulah kenikmatan ya daripada perjuangan yang pahit. Yah setiap kenikmatan itu dinikmati setelah adanya kesulitan ya	Definisi dan cara menikmati hidup menurut AF	
W3. S1. 3	Peneliti	: oke baik selanjutnya bagaimana cara anda mengatur diri dan hidup anda selama ini?		
	Subjek	: eemm cara saya mengatur diri ya mencoba untuk sabar yang pertama pastinya, tegar apapun yang terjadi ya tetap konsisten gitu ya,	Pengaturan diri AF	Aspek penerimaan diri (moral penerimaan diri)

		dengan dan daripada itu juga saya merasakan bahwa saya itu ya merasa bertahan gitu dengan cara saya sendiri.		
W3. S1.4	Peneliti	: baik selanjutnya, dengan adanya baik dan buruk nya kondisi dalam diri anda bagaimana cara anda menyikapinya?		
	Subjek	: ya ketika kita dalam kondisi baik ya saya pastinya bersyukur atas penerimaan yang memang sudah semua orang lain berikan gitu kepada kita gitu ya, terus saya berusaha untuk sangat-sangat merasa aman ya, berpikir bahwa semuanya itu baik-baik aja gitu. Tapi yaa kalo dalam kondisi buruk saya pikir memang baik itu yaa saya sia-siakan yang kemarin gitu, dalam artian ya tidak konsisten untuk mempertahankan kondisi baik tersebut gitu ya. tapi memang yaa kalo seandainya buruk yaudah memang yah itu juga rezeki sial lah buat saya gitu. Tapi lagi-lagi jika kondisi buruk tersebut diakibatkan karena orang sekitar yaudah biar tuhan aja lah ya yang balas karena saya tidak ingin mendendam. Kalo cara dalam menyikapinya ya antara bersyukur dan tidak gitu begitu si.	Sikap AF dalam menghadapi respon baik dan buruk dari lingkungan	Aspek penerimaan diri - *Acceptance*
W3. S1. 5	Peneliti	: nah iya mas selanjutnya kan mas sempet mengalami kondisi buruk dalam hidup, dari kondisi tersebut apakah mas selama ini bisa memandang kondisi buruk tersebut sebagai hal		

		yang lebih positif mas?		
	Subjek	: oh iya kalo itu sering ya, bahkan saya sempet berpikir ketika saya dalam kondisi buruk ya saya faham gitu bahwa yaa sudah gitu, artinya ya sudah ini tuhan yang kasih. Jadi dalam kondisi itu tinggal apakah saya mau berkembang dengan cara mencari transisi untuk mendapatkan kondisi yang baik atau tidak	Cara pandang AF terhadap kondisi buruk yang dialaminya	Kondisi penerimaan diri remaja akhir - *Acceptance* dengan melakukan Coping dengan cara refleksi diri.
W3. S1. 6	Peneliti	: oke baik mas, selanjutnya gini mas mengenai lingkungan akademis ataupun rumah, ataupun tempat tinggal mas sekarang. Mas bisa tolong jelaskan kondisi lingkungan sekolah dan rumah mas ketika mas dalam proses menerima diri seutuhnya!		
	Subjek	: secara kita lihat ya, saya pribadi merantau gitu dengan kondisi saat ini juga kampung saya di Aceh, dan rumah saya di Aceh juga. lingkungan saya ya dengan teman-teman yang memang banyakan pribumi gitu yah, saya pribadi mengalami *culture shock* gitu ya dari segi bahasa yang memang itu lumayan berat buat saya pribadi yang berasal dari suku Betawi gitu ya, dengan beberapa keluarga saya gitu yang memang berasal dari sunda gitu. Yaa untuk lingkungan di Aceh pastinya yaa yang saya bilang tadi ya sangat berbeda secara kampus kita kebanyakan memakai bahasa		

		daerah begitu. Bahkan dosen sekalipun sering gitu ngomong pake bahasa Aceh ya saya sendiri kesulitan jujur karena saya pribadi memang tidak ingin atau tidak mau mempelajari bahasa Aceh gitu ya, masih mau mempertahankan ya haibah saya sebagai seorang Jakarta gitu. Yaudah saya berpikir untuk membawa diri saya sebagai orang Jakarta gitu.		
W3. S1. 7	Peneliti	: okey mas itu kan respon mas atas lingkungan mas ya, kayak *culture shock* dan lain-lain itu. Selanjutnya mas bisa tolong jelaskan kondisi lingkungannya, dalam konotasi baik dan buruk ya mas. Lingkungan sekarang tuh kondisinya seperti apa? Yang mas rasakan baik di lingkungan perkuliahan, lingkungan rumah atau tempat tinggal mas saat ini		
	Subjek	: okey siap, kondisi baiknya yak orang-orang sini lebih mengandalkan ikatan emosional gitu ya, ketika kita berteman, atau bisa kita bilang ya bisa mampu secepat itu untuk saling percaya gitu. Buruknya itu ya egois, masing-masing orang gitu ya hampir tidak peduli gitu ya, di Aceh sendiri itu ya jujur cenderung lebih individual. Individual dalam artian ya memang *nafsatan* gitu ya secara kehidupan lingkungan itu ya sendiri-sendiri gitu ya bahkan disini saya pribadi gitu kan dari Jakarta yang memang	Kondisi lingkungan sekitar AF saat ini	Sumber penerimaan diri Faktor eksternal penerimaan diri

		kondisi disana itu notabennya kesibukan sangat-sangat sibuk dan padat gitu ya, bahkan kita tidak jarang juga gitu melihat orang-orang kerja pulang pergi jalan kaki atau dan lain sebagainya gitu. Kalo disini ya gengsi tinggi ya jadi kalau jalan kaki siap-siap gitu pasti kayak ya mungkin kalau kita berpikir untuk kayak orang lain, ketika jalan kaki kita ya merasa malu gitu. Tapi jujur ya di sini memang hampir gak ada yang mau gitu buat merasa dirinya seolah-olah tidak mampu gitu ya. yaudah seperti keliatan orang mampu saja begitu.		
W3. S1. 8	Peneliti	: oke selanjutnya, menurut mas bagaimana sih peran lingkungan sekitar itu dalam mencapai penerimaan diri anda?		
	Subjek	: ya secara baik pasti ada dan buruknya juga pasti ada gitu dalam proses tersebut gitu ya. ya kadang kita sesekali pernah menanamkan beberapa poin yang memang yaudah dengan teman-teman saya pribadi yang kita bilang dekat lah kalo kita bilang begitu. Ya kadang ada gitu sikap-sikap kita yang mereka tanamkan di diri mereka gitu. Walaupun ini bukan secara tausiyah atau secara mau ceramahin ya, memang yaudah ini loh yang saya lakukan jadi tolong tiru gitu. Ya saya merasa ada memang beberapa aspek yang buruknya itu pada setiap orang dan begitupun	Af mampu mengambil nilai yang dia temukan dalam lingkungannya dengan lebih positif	Sumber penerimaan diri

		teman saya, entah mungkin dari segi intonasi dari segi bicara gitu pasti lebih kasar di sini ya, di Sumatera sendiri gitu ya. bahkan saya memang orang-orang jawa yang memang blasteran sunda ya pasti mereka kan juga paham gitu ya kan kalau bicara itu gak boleh angkat suara, atau tidak boleh tereak, atau segala macem gitu. Yang mana maknanya itu lembut gitu ya. yang pastinya mereka kalau nanya saya itu ya dengan lembut gitu. Ya pastinya itu adalah Sebagian pengertian dari teman saya, yang memang saya rasa oh ternyata ada loh yang toleransi atas perbedaan disini. Dan selain itu ada juga lain yang bukan cuma dari segi budayanya gitu tapi memang dari faktor ekonomi ketika kita sulit mereka membantu ketika mereka yang sulit kita yang bantu gitu. Yah begitu kira-kira.	Solusi untuk masalah yang dialami AF setelah *broken home* (finansial)	Sumber penerimaan diri - *Positive environment*
W3. S1. 9	Peneliti	: okey dari sekian banyak penjelasan mengenai kondisi lingkungan tersebut, sebenernya kondisi tersebut tuh berpengaruh gak mas dalam proses penerimaan diri sendiri?		
	Subjek	: sangat berpegaruh ya, karena kan secara kita lihat juga saya sendiri di sini ya. dan yang menghidupi saya pribadi ya lingkungan saya sendiri gitu, apapun yang terjadi pasti ya ada ya kayak kita bilang secara sederhana ketika kita berbuat kesalahan ya ditegur gitu, ketika	Pengaruh positif lingkungan terhadap proses penerimaan diri AF	*Positive environment effect*

		membuat kebaikan ya orang lain berterima kasih pastinya itu akan berpengaruh pada proses penerimaan diri.		
W3. S1. 10	Peneliti	: baik selanjutnya mengenai sifat dan perilaku mas, Apakah mas sudah dapat mengakui dan menerima setiap sifat dan perilaku mas seutuhnya dengan rasa tanggung jawab?		
	Subjek	: tidak seluruhnya yang pastinya gitu, ya kalau kita bilang pada proses penerimaan diri ini ya tidak sepenuhnya saya terima pastinya gitu ya, ada beberapa mungkin yang bertolak belakang gitu dengan prinsip seorang saya begitu ya.	Tidak semua sifat dan perilaku dapat diterima AF	Sumber penerimaan diri
W3. S1. 11	Peneliti	: baik berdasarkan jawaban mas tadi bahwasannya mas tidak sepenuhnya menerima sikap dan perilaku mas, benar mas? Nah di sini, apakah mas mampu menerima sifat dan perilaku yang tadi, ada kan pasti beberapa sifat dan perilaku yang dapat diterima, di situ sifat dan perilaku yang diterima itu dapat diterima dengan tanggung jawab atau tidak?		
	Subjek	: iya iya pastinya, dengan tanggung jawab yang dalam artian ya ketika saya sudah mengetahui apa yang saya lakukan, itu baik untuk diri saya sendiri gitu ya pasti ada tanggung jawab. Dan pasti ada konsekuensi yang memang harus kita hadapi kan, kalau sampai memang itu buruk dan tidak rasional yang kita lakukan pasti kita geser begitu kita kesampingkan.	AF bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan mengetahui apa konsekuensi atas apa yang dia ambil tanpa menilai dirinya sebagai baik dan buruk	Sumber penerimaan diri

W3. S1. 12	Peneliti	: Tolong jelaskan seberapa berharga nya diri mas untuk diri mas sendiri!		
	Subjek	: yaa secara tentang *privilege* atas diri sendiri ini ya saya rasa mungkin persentasenya itu berubah-ubah ya tidak selalu persisten gitu ya jadi ketika memang saya merasa *down* dan saya merasa susah ya saya merasa diri saya itu tidak ada harganya gitu. Tapi ketika saya mampu melakukan sesuatu, dan sesuatu tersebut berhasil untuk membuat pribadi saya senang gitu ya, ya pasti saya merasa diri saya berharga gitu.	Perasaan berharga atas diri AF berubah-ubah sesuai dengan kondisi dirinya	Aspek penerimaan diri - Moral penerimaan diri Proses penerimaan diri - Fleksibilitas dalam menilai diri sendiri sesuai dengan situasi dan kondisi
W3. S1. 13	Peneliti	: okey karena kondisi persentase keberhargaan diri mas sendiri selama ini berubah-ubah, sekarang mas bisa jelaskan seberapa berharganya diri mas saat ini?		
	Subjek	: untuk saat ini ya saya rasa hampir ya sedikit lah yang saya rasain.		
W3. S1. 14	Peneliti	: sedikit merasa berharga atau sedikit merasa tidak berharga mas?		
	Subjek	: sedikit merasa tidak berharga	Penilaian AF terhadap keberhargaan dirinya	Sumber penerimaan diri - *Inferiority complex*
W3. S1. 15	Peneliti	: Apakah anda meyakini keberhargaan tersebut sebagai nilai atas diri anda sendiri?		
	Subjek	: iya benar tingkat keberhargaan diri saya itu yaa Sebagian dari *value* diri saya	AF menganggap keberhargaan dirinya merupakan value atas dirinya	sumber peneriman diri - *Believe* Indicator penerimaan diri

				- *the meaning of life*
W3. S1. 16	Peneliti	: Menurut anda apakah anda memiliki bakat dalam diri anda?		
	Subjek	: saya lebih condong ke itu ya ke seni berpikir mungkin ya, jadi memang yasudah begitu. Saya pernah membaca gitu, ketika ada orang yang bilang kita goblok, maka sesungguhnya orang dan manusia yang hidup di bumi itu seperti itu. Dan seni berpikir ini dalam artian yang saya konsumsi dalam otak itu seperti itu. Seperti *social linguistic* atau teori strukturalisme dan lain sebagainya begitu.	Minat dan bakat subjek	Sumber penerimaan diri (proses kognitif) - *self-awareness*
W3. S1. 17	Peneliti	: Bagaimana cara anda menghargai segala sesuatu yang ada dalam diri anda termasuk bakat yang anda miliki tersebut?		
	Subjek	: iya, itu cara menghargai segala sesuatu dalam diri saya yaitu dengan merealisasikannya ya termasuk bakat. Karena yang saya rasakan pasti ya ketika saya menyukai suatu hal mungkin menurut saya bermanfaat begitu maka saya tuangkan. Ketika memang saya rasa itu baik kok gitu, begitu.	Cara mengembangkan bakat AF	Sumber penerimaan diri (kognitif)
W3. S1. 18	Peneliti	: Selama ini upaya apa yang mas lakukan untuk mengembangkan bakat yang mas miliki?		
	Subjek	: yaa meningkatkan perasa ya, jadi konsep untuk, ya contoh seperti yang kita bilang kayak menulis gitu ya, perasa itu dalam artian	AF meningkatkan bakat dan minat dengan meningkatkan kepekaan	Cara meningkatkan bakat dan minat

		kepekaan begitu kan. Ketika kita sudah merasakan maka kita akan mampu untuk berimajinasi dan ketika kita sudah mampu untuk berimajinasi maka kita juga akan mampu untuk merangkai kata. Merangkai kata dalam artian ya ditulis gitu ya dituangkan ke kertas kosong kemudian kita tulis gitu ya, dengan tulisan yang kita rasa bermanfaat gitu untuk pribadi kita sendiri gitu ya. saya kira, saya pikir emang emosional itu penting ya dalam menulis pasti itu kita butuhkan gitu ya karena ketika emosional nuntut pasti juga ya otak juga akan sulit gitu untuk menerima apa yang kita tulis gitu ya kira-kira.		
W3. S1. 19	Peneliti	: Oke selanjutnya, dengan bakat dan potensi yang mas miliki tadi apakah mas merasa bangga terhadap diri anda sendiri?		
	Subjek	: nggak, kalau rasa bangga nggak ya. karena pertama lingkungan saya juga bukan orang-orang yang hobinya yang sama dengan saya gitu. Jadi memang yasudah gitu kan, pengalaman mereka secara pengalaman jalanan gitu ya, memang pengalaman hidup mereka yang mereka jadikan referensi gitu ya. ketika saya berbicara tentang bagaimana saya membaca buku, ya itu hal yang bertolak belakang dengan pengalaman mereka. Jadi lingkungan saya sendiri tidak mendukung	Lingkungan AF tidak mendukung dalam peningkatan minat nya	Faktor eksternal proses penerimaan diri

		dalam artian tidak terlalu menggubris lah apa hobi saya gitu.		- lingkungan sekitar
W3. S1. 20	Peneliti	: oke itu kan dari sudut pandang orang orang lain ya mas, maksudnya penilaian teman-teman terhadap mas sendiri gitu. Tapi kalau pandangan mas sendiri kan mas tau nih bakatnya apa, potensinya apa. Ketika mas merasa punya bakat dan potensi tersebut, mas merasa bangga gak sama diri mas sendiri? seperti oh ini loh saya bisa menulis gitu saya suka membaca dan lain sebagainya itu tuh menimbulkan rasa bangga tersendiri gak mas terhadap diri sendiri?		
	Subjek	: oh iya-iya, kalau itu sedikit-dikit membuat saya merasa bangga si.	Perasaan bangga atas diri sendiri	Sumber penerimaan diri (Proses kognituf non-evaluatif)
W3. S1. 21	Peneliti	: oke selanjutnya, mas bisa tolong jelaskan bagaimana perasaan mas ketika dihadapkan dengan perasaan yang tidak nyaman?		
	Subjek	: sikap saya pasti ya saya rasa saya lebih ke tinggalkan sih, kalau saya gak nyaman ya saya pergi gitu. Daripada jadi penyakit di hidup saya gitu.	Sikap menghindari kondisi tidak nyaman untuk mengurangi resiko negatif dalam diri AF	Proses penerimaan diri - *curiosity* strategi regulasi emosi - preventif
W3. S1. 22	Peneliti	: okey mas, kalau itu kan berarti lebih ke pengambilan sikap mas ketika dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman, mas bisa tolong jelaskan gak mas dari segi perasaannya seperti apa ketika dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman?		

	Subjek	: yaa, gak enak dong pasti ya. gak enak dalam artian ya pasti gak merasa nyaman gitu.	Perasaan negatif (tidak enak) ketika mengalami kondisi tidak nyaman	*Aversion*
W3. S1. 23	Peneliti	: oke selanjutnya, ketika mas dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman, pernah gak sih mas merasa benci atau enggan gitu?		
		: enggan, lebih ke enggan si. Karena benci adalah bagian dari hasrat ya, sedangkan benci yang saya rasain ketika saya benci ya berarti saya sendiri yang gak kenal gitu.	Munculnya sikap enggan ketika mengalami kondisi tidak nyaman Mampu menyimpulkan kondisi dirinya ketika mengambil sikap benci terhadap kondisi tidak nyaman	Proses penerimaan diri - *aversion*
W3. S1. 24	Peneliti	: biasanya mas ketika mas dihadapkan dengan perasaan tidak nyaman, bagaimana perhatian yang mas berikan atas perasaan tersebut?		
	Subjek	: hampir tidak saya gubris ya, rasa tidak nyaman hilang ketika kita menghindari gitu penyebab daripada ketidaknyamanan tersebut ya begitu.	AF mampu menentukan perasaan mana yang perlu diberikan perhatian atau tidak	Proses penerimaan diri - *Curiosity*
W3. S1. 25	Peneliti	: baik selanjutnya mas mengenai rasa sakit, kan dari dampak eee *broken home* dan dari kondisi-kondisi saat ini gitu ya, yang lumayan sulit dan gak jarang merasakan sakit gitu dalam artian sering gitu ya mas, nah gimana sih cara mas menyikapi rasa sakit tersebut?		
	Subjek	: cara saya menyikapinya adalah dengan cara ya tidak berusaha untuk menyalahkan orang	Munculnya kesadaran AF akan kondisi dirinya untuk tidak	aspek penerimaan diri - *self-insight*

		lain gitu, Yang pernah hadir di masa lalu saya pribadi. Dan saya merasa itu ya kuasa tuhan memang alur cerita yang dibuat seperti itu ya memang sewaktu-waktu kita juga bakal lupa gitu, begitu aja si.	menyalahkan orang lain	strategi regulasi emosi - *self-awareness*
W3. S1. 26	Peneliti	: oke selanjutnya mas, apakah mas akan membiarkan perasaan yang mas miliki itu untuk datang dan pergi tanpa harus menolak?		
	Subjek	: yaa layaknya hidup jalanin aja dulu, ya gitu lah mungkin, ya misalkan di jalannya itu ada ular gitu ya, kan kita gak tau tapi kan belum nemu ya kan? Tapi sewaktu-waktu ketemu di jalan dan memang sudah kita jalani gitu ya pasti itu kita terima dong. Karena itu sebuah *experience* gitu harus kita terima gitu ya pasti jelas. Saya pribadi malah berpikir itu bukan suatu Patokan ya atau acuan untuk saya bagaimana menerima atau menolak perasaan yang memang baik atau buruknya ya segala macem.	AF menerima segala perasaan yang datang dan pergi dengan menganggap segala kondisi yang datang dan pergi tersebut adalah *experience*	Proses penerimaan diri - *Allowing*
W3. S1. 27	Peneliti	: mohon maf mas, izin menyampaikan bahwa pertanyaan ini konteksnya perasaannya itu perasaan kita sendiri. kayak contoh kita lagi ngerasa kesel gitu kan itu emosi negatif ya mas, yang kita rasakan. Terus kalau dari sisi positifnya kayak rasa senang gitu kan. Disitu ketika kita merasakan perasaan positif ataupun negatif yang datang mas tuh udah ada di tahap		

		membiarkan segala perasaan yang datang ke diri mas sendiri itu begitu aja gitu tanpa menolak atau masih ada perasaan-perasaan yang kadang ah males ni aku ngadepin perasaan yang kayak gini?		
	Subjek	: ya untuk penolakan kayak gitu masih ada gitu karena kan memang pasti ada, karena saya juga pernah gitu ya bersikap bodo amat gak peduli sama masalah yang datang gitu. Jadi gak serta merta memang saya terima, begitu. Masalah dibiarin aja atau ditolak itu ya fleksibel sifatnya sebenarnya. Dan itu dilihat dari bentuk perasaannya, apakah itu *important* kah buat saya gitu, kalo *important* ya saya terima kalo nggk ya buat apa buang-buang waktu yang saya pikirkan ya seperti itu.	Fleksibilitas AF dalam menyikapi perasaan yang datang dan pergi	Proses penerimaan diri - *Curiosity* - *Allowing*
W3. S1. 28	Peneliti	: Apakah menurut mas dalam setiap keadaan buruk yang mas alami memiliki nilai-nilai terkandung di dalamnya?		
	Subjek	: pasti, setiap hal yang kita terima itu, pasti tersirat ada nilainya di dalamnya. Pasti itu pasti ada nilai yang sebenarnya ini bersifat abstrak ya. dan bagaimana cara kita menilai itu ya kita mengetahui tema apa yang kita angkat ya untuk hal yang kita terima tersebut gitu. Jadi nilainya akan timbul sendiri gitu.	AF mampu mengambil nilai dalam setiap kondisi diri dan hidupnya	Proses penerimaan diri - *Friendship*

TRANSKIP WAWANCARA 4 SUBJEK 1

TRANS-W4. S1. 11/12/2022

16.00 WIB

Kode	Open Coding		Axial Coding	Selective Coding
W4. S1. 1	Peneliti	: Oke selanjutnya, ketika mas merasa belum berada pada tahap menerima diri secara utuh tanpa syarat kondisi-konsdisi dan sikap seperti apa yang akhirnya muncul? Baik dalam segi kesehatan dan kehidupan sehari-hari.		
	Subjek	: ya ketika saya mendapatkan perlakuan yang secara psikologis mengganggu saya pribadi gitu pasti kadang saya melukai fisik begitu ya. karena kadar emosionalnya tinggi gitu mungkin atau begitu lah dan sebagainya. yang jadi malah saya pribadi yang merasa yaudah kalau secara fisik saya kuat gitu. Tapi kalau secara mental jangan sama saya gitu.	Munculnya gejala psikologis yang ditunjukan dengan Munculnya perilaku *self-harm*	Akibat kurangnya penerimaan diri
		jadi disini yang mau saya jawab juga dari pertanyaan mbak tadi kan, perihal dampaknya itu seperti apa gitu setelah saya mendapatkan, atau saya beranggapan bahwa sesuatu yang saya rasakan dulu menjadi sesuatu yang berdampak bagi diri saya sendiri gitu secara fisik ataupun psikologis gitu ya. yang saya rasakan pribadi sampai saat ini ya saya merasakan bahwa secara negatif ya saya berpikir saya sudah	Munculnya emosi negatif berupa perasaan tidak lagi	Akibat kurangnya penerimaan diri

		tidak memiliki keluarga lagi gitu ya, yang pastinya gitu ya. karena yang saya anggap mereka sebagai keluarga juga seperti pernah melakukan hal yang sama gitu ketika mereka layaknya seperti tidak punya saya gitu waktu saya dulu dipisahkan oleh mereka gitu ya. dan itu sangat-sangat berpengaruh sampai saat ini ya memang saya hampir semua anggapan baik apapun dari luar itu hampir saya tidak menghargai pendapat mereka begitu, sedangkan saya seperti yasudah ini pendapat saya terhadap apa yang saya alami di masa lalu dan masih saya rasakan dampaknya hingga saat ini begitu ya. ya itu kebanyakan negatifnya ya pasti begitu.	memiliki keluarga Munculnya sikap penolakan, dan curiga atas sikap orang lain diluar dirinya baik sikap positif ataupun negatif dengan cara tidak menghargai pendapat orang lain.	- Menurunnya tingkat kepercayaan terhadap orang lain - Munculnya masalah pada hubungan interpersonal
W4. S1. 2	Peneliti	: okey gini mas sebelumnya saya mau konfirmasi lagi sebenarnya saat ini mas sudah merasa ada di tahap menerima diri mas secara utuh atau belum? Kalo bisa dijelaskan tahapan penerimaan diri mas saat ini sudah mencapai tahap yang seperti apa gitu?		
	Subjek	: ya secara mandiri saya bisa berkembang dengan sendiri gitu ya tanpa memerlukan beberapa uluran dari *orangtua* saya gitu ya, yang secara artian memang ya berupa *financial* mungkin, tapi di lain sisi kan dengan kesendirian saya ini juga ya saya harus menyadarkan diri saya sendiri untuk lebih ya	Pemahaman AF terhadap kondisi buruknya saat ini dan kemampuan dirinya dalam pengembangan diri munculnya kesadaran diri AF	Indikator penerimaan diri - *Self-insight* Strategi regulasi emosi - *Self-awareness*

		sudah *grow up* nya itu atas diri sendiri dan dunia saya sendiri. ketimbang harus berpikir kepada yaa berpatokan pada keluarga yang masih ada saat ini gitu ya, sedangkan yang saya anggap hari ini ya saya berpikir saya sendiri memang benar-benar sendiri gitu. Yang pastinya itu prosesnya pasti pahit ya, yang saya rasakan juga ya proses penerimaan diri saya sendiri itu ya banyak lika-liku nya yang memang susah juga saya jelasin, mungkin karena saking banyaknya. Bahkan setiap beberapa uluran tangan dari orang lain, ketika orang yang lebih tua dan sepantaran sama orangtua saya gitu ya, saya pikir ya hampir yaudah kamu tetep orang lain gitu bukan pengganti *orangtua* saya yang saya pikirin begitu aja si. Yaudah saya memilih untuk yaudah pergi aja dan berkembang dengan sendiri gitu tanpa harus menampung beberapa harapan orang lain yang memang ingin kita menjadi seperti yang mereka harapkan begitu.	untuk berkembang ke arah yang lebih baik untuk diri dan hidupnya	Kondisi penerimaan diri remaja akhir - *Denial* Strategi regulasi emosi - Menghindari orang yang menurut AF dapat memicu emosinya (*self-awareness)*
W4. S1. 3	Peneliti	: oke, selanjutnya mas kan dengan tadi yang mas jelaskan bahwa penerimaan diri mas itu kalau dibilang sudah menerima, mungkin sudah menerima. Tapi belum sepenuhnya ya gitu? Tapi sudah ada atau sedang dalam proses penerimaan diri mas secara utuh gitu.		
	Subjek	: iya belum sepenuhnya, tapi untuk jalannya sudah terbuka untuk kesitu ya. sebelumnya kan mungkin di usia segini juga saya belum terlalu nalar gitu ya	Kondisi penerimaan diri subjek	Tingkat penerimaan diri - *Self-awareness*

		untuk menemukan hal-hal yang memang sangat-sangat abstrak dan apalagi terhadap diri saya pribadi gitu. Ya kira-kira begitu.		
W4. S1. 4	Peneliti	: mas saya izin untuk menanyakan yang mungkin bisa mas jelaskan nanti ya, mengenai tadi dampak psikologis ataupun fisik dari kurangnya penerimaan diri pada diri mas yang memang mengalami *broken home* seperti itu. Jadi pertanyaannya seperti ini mas, selama ini mas pernah merasakan gejala-gejala psikologis gitu gak si? Seperti mungkin kalau trauma kemaren kan sudah mas sampaikan yang mana mas juga sempat mengalami trauma. Selain gejala psikologi tersebut apakah ada gejala-gejala lain mas?		
	Subjek	: emmm gejala nya ya cuma gimana ya, lebih ke stress yang mana saya sering merasa tertekan gitu oleh beberapa stigma yang kadang melenceng dari pola pikir yang menurut saya benar gitu ya. dan bahkan secara fisik juga saya tidak segan-segan gitu ya seperti itu. Yaa seperti mendobrak atau memukulnya gitu yang tidak sejalan dengan saya gitu. Dan lebih spesifiknya lebih ke temperamental ya mbak.	Munculnya gejala stress pada diri AF ketika mendapatkan stigma yang tidak sesuai yang dipikirannya Munculnya perilaku temperamental ketika dihadapkan dengan kondisi yang menurut AF tidak sama denga napa yang AF pikirkan	Akibat kurangnya penerimaan diri - Munculnya gejala psikologis berupa stress, temperamental
W4. S1. 5	Peneliti	: okey mas, jadi kan mas juga sempat merasakan stress ketika mengalami tekanan dari luar gitu ya. nah di sini kalau dihubungkan dengan kondisi *broken home* yang mas alami, dampak dari *broken home* yang dari sisi mana si yang sekiranya selama ini tuh		

		kayak nya jadi stressor gitu buat mas ketika mas menghadapi suatu kondisi yang persis atau bahkan sama dengan kondisi yang ditemui dalam keluarga mas?		
	Subjek	: eeee.. dampak yang paling penting ya yang saya rasakan gitu ketika kalimat yang sampai atau yang datang pada saya itu yang bersifat memang lebih ke intimidatif. Kadang kita mungkin becanda di tongkrongan itu ya suatu hal yang biasa gitu, tapi ketika ada yang tidak sejalan dengan sepemikiran saya pribadi pasti ada suatu hal yang ditolak gitu ya. yaa secara tidak langsung kita berpikir waktu kita kecil minta sesuatu ni ke *orangtua* gitu tapi gak diturutin gitu. Itu suatu hal yang wajar memang ya kalo memang seandainya sesuatu tersebut ya sulit untuk dilaksanakan gitu oleh *orangtua*. Kalo seandainya yang kita anggap itu mudah kok kenapa *orangtua* saya tidak membelinya gitu. Atau bahkan ya memang susah di usia segini saya sadar itu susah untuk mendapatkan hal tersebut. tapi cara *orangtua* menekan kita itu berbeda ya, lebih ke udah lu jangan maen sama orang kaya makannya entar kebiasaan lu juga pengen ikut-ikutan kayak orang kaya gitu. Yang memang sebenarnya itu tergantung di mana kita duduk ya atau di lingkungan mana kita hidup, dengan siapa kita berteman gitu ya. ya balik lagi ke perlakuan atau sikap orangtua ke kita itu yang saya rasa memang yang mana bentuk-bentuk seperti itu di	Sikap AF dalam menolak sesuatu yang menurutnya tidak sejalan dengan yang ia pikirkan yang merupakan salah satu sikap AF yang muncul akibat *broken home* dan masih Nampak sampai saat ini	dampak *broken home* akibat kurangnya penerimaan diri - munculnya masalah interpersonal

		hari ini saya anggap seperti halnya intimidatif gitu.		
W4. S1. 6	Peneliti	: nah, oke saya faham di sini. Untuk konteks pengaruh kondisi yang dialami saat *broken home* terhadap sikap mas saat ini dalam menghadapi kondisi yang sama, berarti ketika mas mengalami kondisi yang sama dengan kondisi yang mas rasakan di masa lalu mas, maka mas dengan mungkin bisa dibilang secara tidak sadar gitu langsung mengeluarkan sikap ataupun tanggapan yang memang hampir sama dengan yang mas lakukan pada saat mas mendapati perilaku seperti itu di masa lalu gitu ya, kayak menunjukan penolakan terhadap sesuatu yang memang tidak sesuai dengan apa yang mas pikirkan. Seperti itu mas?		
	Subjek	: iya benar, karena kan yang saya pikir itu sebuah prinsipil ya mungkin, jadi sedikit saya tambahkan gitu ya. yaa itu sebuah prinsipil yang terjadi di karakter diri saya sendiri gitu selama saya dibesarkan oleh diri saya sendiri, dengan cara saya sendiri. ketika sudah besar itu, apalagi dengan keadaan saya tidak bareng *orangtua* ya di masa kecil gitu ya. yang dalam artian memang saya besar dengan teman-teman saya gitu ya, dan teman-teman saya yang saya jumpai itu ya tidak dari suku saya sendiri juga gitu, ada banyak dan lebih dari lima suku gitu di situ kan. Secara tidak langsung itulah Pendidikan saya gitu. Sedangkan di keluarga memang yang seharusnya keluarga ini menjadi misalkan seperti A, tapi tidak	Prinsip dalam diri AF yaitu terjadinya usaha yang dilakukan secara sadar oleh AF dalam menghindari kondisi buruk pada dirinya	komponen penerimaan diri *The meaning of life* - Prinsip hidup (Value dalam diri AF)

		terjadi di diri saya gitu. Gitu, sedikitnya seperti itu.		
W4. S1. 7	Peneliti	: oke selanjutnya mas, selain itu ketika mas merasa kurang menerima diri mas secara utuh mas pernah merasa tingkat percaya diri mas menurun atau rendah gitu gak si mas?		
	Subjek	: semakin kesini saya semakin kebas ya, dalam artian kebasnya itu tidak terlalu memikirkan rasa percaya diri sendiri atau tidak yakin kepada masa depan sendiri lebih ke yaudah lah selagi saya bisa makan yaudah jalanin aja gitu. Itu si lebih kayak gitu si. Sedangkan apa yang ada di depan itu saya tidak pernah berpikir atau *overthinking* lah kalo dalam bahasa anak-anak kita sekarang, yang memang pasti itu berbuah negatif gitu atas diri kita sendiri gitu yang akan menghambat pergerakan diri kita sendiri untuk lebih *grow up* itu ya atau mungkin bahasanya akan menghambat proses kita berkembang.	Sikap menerima atas segala kondisi yang dialami Pemahaman atas kondisi dirinya, AF mampu mengaitkan sebab akibat dari apa yang ia pikirkan.	Kondisi penerimaan diri remaja akhir - Acceptance Faktor internal penerimaan diri - Pemahaman diri - Konsep diri yang stabil
W4. S1. 8	Peneliti	: baik mas, jadi untuk kondisi saat ini mas sudah tidak lagi *overthingking* dengan apa yang akan terjadi di depan dan begitu juga mengenai percaya diri atau tidak gitu ya mas? Nah, kalau sebelumnya mas, sempet ngalamin kondisi sebaliknya ga mas? Kayak overthinking terhadap segala sesuatu atau merasakan tingkat percaya diri mas menurun atau rendah seperti itu mas?		
	Subjek	: mungkin lebih ke ini ya tempo hari mungkin ya, kadang-kadang terjadi gitu. kita kan banyak ni yang kita lihat dan kita rasain gitu, secara kita punya mata	Kemampuan AF dalam mengolah emosi negatif dengan cara memikirkan perlu atau	Proses penerimaan diri - *Curiosity*

		yang alhamdulillah normal, bisa melihat, dan bisa menilai juga dengan pikiran saya gitu ya. tidak serta merta apa yang saya lihat atau yang saya dengar akan saya nilai secara langsung tanpa saya olah gitu ya, dan mungkin ada beberapa saringan-saringan yang baik nya juga gitu untuk kita cerna. Yaa pasti ketika saya mendapatkan sesuatu hal yang tidak sesuai dengan diri saya yang saya pikirkan pasti jadi sebuah kendala tersendiri atas diri saya sendiri. Yang memang akhirnya yaudah saya lebih memilih untuk memikirkan akar masalah gitu ketimbang harus langsung menjastifikasi orang yang melakukan kesalahan, sedangkan saya tidak memikirkan dengan baik-baik gitu kan atas balasan yang saya lakukan kepada mereka gitu ya yang itu memang tidak baik. Ya pasti untuk prosesnya itu banyak ya, tidak langsung menjdi saya seperti ini. Maksudnya saya yaa terutama dari kondisi ya saya liat juga, seandainya saya cocok untuk emosi ya saya emosi gitu. Tapi kalau seandainya saya tidak cocok untuk melakukan emosi tersebut dan telah menemukan akar yang benar-benar kita temuin gitu akar masalahnya saya tidak perlu emosi gitu. Walaupun itu adalah hal-hal yang membuat saya emosi gitu. Tapi tetap ketika akarnya sudah ditemukan dan secara rasional kita cerna baik-baik ya selesai gitu.	tidaknya memberikan perhatian atas emosi atau kondisi tersebut	Aspek regulasi emosi - Penyebaran perhatian berdasarkan perenungan
W4. S1. 9	Peneliti	: oke, jadi sekarang mas lebih bisa mengolah segala kondisi yang ada ya mas?		

	Subjek	: iya benar, yang kita terima dari elemen luar.		
W4. S1. 10	Peneliti	: oke selanjutnya mas, masih ada ni mengenai dampak kurangnya penerimaan diri. yang mana biasanya orang-orang dengan *broken home* atau mengalami kondisi-kondisi yang memang buruk dalam hidupnya, dia itu akan akan cenderung melakukan *self-talk negative*, yang kayak menyalahkan diri sendiri dengan kata-kata yang memang tidak sewajarnya dikatakan kepada diri sendiri gitu mas. Mas pernah ada di kondisi seperti itu gak mas?		
	Subjek	: bahkan sering ya, di usia saya 20 tuh saya hampir, hampir… karena kan saya kerja ya gitu, ya sering gitu bukan sekali di dalam satu tahun tuh bisa berkali-kali itu terjadi gitu. Di mana ketika saya menerima komenan dari atasan ya saya merasa wah ini tekanan yang berat buat saya gitu sehingga saya bertanya-tanya kepada diri saya sendiri kenapa saya begini, kenapa harus begini, harus kerja, kenapa *orangtua* saya tidak ada di saat seperti ini begitu. Dan ujung-ujungnya bukan Cuma nyalahin diri sendiri tapi nyalahin orang lain juga gitu.	Sikap menyalahkan diri sendiri dan orang lain yang muncul saat kurangnya penerimaan diri pada diri AF	Akibat kurangnya penerimaan diri - Menyalahkan diri sendiri dan orang lain
W4. S1. 11	Peneliti	: oke jadi ketika mas di usia 20-an gitu mas sempet melakukan *self-talk negative* yang intens gitu ya mas ya?		
	Subjek	: iya, iya. Tapi kadang juga saya sempet… ni saya inget juga gitu kejadian waktu itu saya memang ketika yang saya merasa saya dirawat gitu oleh		

		seorang manager karena saya merasa eeee.. bukan cari muka tapi mungkin iya juga gitu saya cari muka emm caper gitu ya ketika saya mendapat perhatian lebih dari manajer, tapi sesekali dia marah, marahin saya gitu ya memang sepele si sebenernya tapi ya dengan nada bicara yang tidak sesuai yang saya inginkan gitu, dan itu jadi hal yang buruk gitu ya. sampe-sampe saya cari tempat yang sepi gitu ya, secara ini pribadi laki-laki gitu ya gatau saya juga ya, mungkin banyak juga yang seperti ini.		
W4. S1. 12	Peneliti	: cari tempat sepi ini untuk apay a mas?		
	Subjek	: saya kesel aja gitu kayak kesel sama diri sendiri gitu. Kenapa orang yang saya percaya gitu ga suka sama saya kenapa gitu. Kadang juga sampai memukuli diri sendiri gitu ya.	Munculnya rasa kesel pada diri AF ketika orang yang dekat denganya menunjukan sikap tidak suka terhadap AF Munculnya sikap temperamental ketika yang terjadi tidak sesuai denga napa yang ia pikirkan	akibat kurangnya penerimaan diri - Munculnya kebencian pada diri sendiri - Gejala psikologis (*Self-harm)*
W4. S1. 13	Peneliti	: oke, mas ketika di tempat sepi tersebut *self-talk negative* seperti apa yang mas lakukan terhadap diri mas?		
	Subjek	: yaa saya berani gitu pukul-pukul diri sendiri gitu sampai sempat cedera gitu.	munculnya temperamental dengan menyakiti diri sendiri	Akibat kurangnya penerimaan diri - Gejala psikologis (*self-harm*)
W4. S1. 14	Peneliti	: oh iya, kalau itu *self-harm* ya mas berarti, dan untuk		

		self-talk negative nya seperti apa mas ketika dalam kondisi seperti itu?		
	Subjek	: iya sambil ngatain diri sendiri juga gitu, kaya bilang ke diri sendiri kalau 'lu tuh ga berguna, gak bermanfaat padahal umur lu udah 20 tahun kok masih gak bermanfaat aja gitu. Kenapa semua orang gak suka sama lu sampe dia aja yang percaya sama lu gak suka sama lu'.	*self-talk negative* yang dilakukan AF saat menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan yang ia pikirkan (kondisi buruk menurut AF)	Akibat kurangnya penerimaan diri - Melakukan *self-talk negative*
W4. S1. 15	Peneliti	: oh oke, tapi mas di umur 22 tahun ini sudah bisa menahan untuk tidak *self-talk negative* berebihan gitu mas?		
	Subjek	: terakhir ada, di tahun ini aja ada, tapi emang intensitas nya sudah berkurang gitu. Tapi dengan resiko yang lebih parah. Jadi di tahun 2020 itu saya cuma berani mukul paha gitu ya, ketika saya di tahun 2022 kelaperan ni misalkan ya saya malah pukul perut gitu. Yang abisnya kan saya sendiri yang cedera gitu.	Berkurangnya intensitas dalam melakukan *self-talk negative* di usia saat ini Meningkatnya resiko menyakiti diri sendiri pada kondisi finansial saat ini	Dampak *broken home* - Tidak adanya pemenuhan finansial dari *orangtua* yang mengakibatkan kelaparan Akibat kurangnya penerimaan diri secara utuh - Gejala psikologis (*self-harm*)
W4. S1. 16	Peneliti	: oh jadi dampaknya kalau untuk *self-harm* sampai sekarang masih ada ya mas, cuma untuk *self-talk negative* sudah berkurang atau bahkan sudah bisa dibilang lumayan tidak terjadi lagi ya mas?		
	Subjek	: iya sudah berkurang sekitar 5 % untuk *self-harm*, dan untuk *self-talk* negatif sudah tidak ada.	Berkurangnya intensitas *self-harm* dan *self-talk negative*	Hasil proses penerimaan diri - Mengurangi gejala

			psikologis - Mengurangi *self-talk* negatif
W4. S1. 17	Peneliti : sebentar mas, saya jadi bingung. Intinya tuh saat ini mas sudah ada di tahap menerima diri mas atau belum?		
	Subjek : yaa gimana penilaian mbak sendiri ya, karena gini ya saya pribadi ya kayak gini gitu, jalanin aja dulu yang ada lebih mikir kayak gitu ya. iya sih mungkin udah lebih menerima diri sendiri, yang mana saya berpikir kemanapun saya pergi ya itu terserah saya gitu dan tanpa berpikir resiko kehilangan *orangtua* gitu, tanpa harus berpikir saya harus pulang. Terlepas daripada keinginan *orangtua* ya saya hampir tidak peduli sama keinginan mereka. Yang saya pikirkan hari ini cuma bagaimana kehidupan saya untuk lebih *grow up to individual* yang lebih baik ke depannya.	Kondisi penerimaan diri AF	Tingkat penerimaan diri - *Self-awareness* (usaha untuk terus meningkatkan kesadaran akan kondiisnya saat ini) Kondisi penerimaan diri remaja akhir - Acceptance dengan mampu melakukan coping dengan cara refleksi diri
W4. S1. 18	Peneliti : oke, jadi sebenarnya yang dapat saya simpulkan mengenai kondisi penerimaan diri mas saat ini adalah kalau dibilang mas sudah berada pada tahap penerimaan diri mas ya sudah, Cuma memang belum secara utuh ya, cuma sekarang mas masih dan lagi dalam proses menuju ke penerimaan diri secara utuh itu sendiri. begitu ya mas ya?		
	Subjek : he’em (iya).	Kondisi menerima diri namun belum secara utuh	Proses penerimaan diri

TRANSKIP WAWANCARA 5 SUBJEK 1

TRANS-W5. S1. 11/12/2022

19.00 WIB

Kode	Open Coding		Axial Coding	Selective Coding
W5. S1. 1	Peneliti	: oke pertanyaan selanjutnya mas yaitu gini mas mengenai faktor yang mempengaruhi proses penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home* ini, berdasarkan apa yang mas rasain nih. Menurut mas bagaimana kah konsep diri mas sendiri?		
	Subjek	: ya konsep diri saya lebih ke mengedepankan logika ya ketimbang perasaan. Ya terlepas daripada kekerasan *orangtua* ke kita dulu bagaimana, ya ini lah sekarang saya gitu. Jadi saya memperkenalkan diri saya ke diri saya sendiri ya lebih ke yaudah kalo emang hati gak bergerak, yaudah pikiran gitu aja. Intinya yaudah kalo buat sekarang itu buat apapun yang masuk ke diri kita pikirin aja gak usah dimasukin ke dalam hati, lebih kayak gitu si.	Konsep diri yang baik pada diri AF dengan cara mengedepankan logika daripada perasaan ketika mendapati kondisi buruk	Faktor internal - Konsep diri yang stabil
W5. S1. 2	Peneliti	: oke mas selanjutnya apakah terdapat hambatan atau tekanan dari lingkungan selama mas menjalankan proses untuk menerima diri mas secara utuh?		
	Subjek	: pasti ada ya	Terdapat hambatan atau tekanan dari luar selama	Faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan

			proses penerimaan diri	diri
W5. S1. 3	Peneliti	: okey untuk tekanan atau hambatannya itu seperti apa mas?		
	Subjek	: secara kita kadang pasti kita sebagai anak yang memang bertanya di mana si orangtuaku gitu. Pastinya pasti kita punya cerita yang menarik gitu ya, saya rasa menarik gitu untuk orang lain dengar gitu ya. dan orang lain ini kan banyak juga yang tidak merasakan hal yang sama seperti saya gitu ya. yang akhirnya mereka bilang tuh yaudah jangan begitu, itu tetep *orangtua*mu begitu segala macem. Seolah-olah mereka berpikir dan bilang 'yaudah lu seharusnya pulang jangan disini, karena ini bukan tentang lu yang memang lu masih punya *orangtua* gitu. Dan dia bilang Gua aja masih ada *orangtua* ya gua berusaha rawat gitu walaupun kadang-kadang gua ngelawan. Tapi sewaktu-waktu gak ada *orangtua* ya gua merasakan bener-bener ngerasa kehilangan gitu'. Yang saya pribadi itu menganggap yaudah itu urusan mu gitu dan urusanku beda.	Tekanan dari luar berupa sikap teman yang membandingkan kondisi hidup AF dengan dirinya	Faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan diri - Tekanan dari luar
W5. S1. 4	Peneliti	: oke jadi saya nangkapnya ketika ada orang yang mungkin tujuannya itu sebenarnya memberikan apa ya mas, kayak memberikan kesadaran kepada mas sendiri untuk mas sadar dan menerima gitu kondisi mas saat ini. Tapi pada saat itu, pada kondisi mas yang sedang berproses untuk menerima diri mas secara utuh hal tersebut malah jadi tekanan ya mas?		
	Subjek	: iya benar, yang saya rasa itu menjadi tekanan untuk		

		diri saya sendiri, yang memang tidak seharusnya orang lain berusaha menyadarkan diri saya sendiri gitu atas hal tersebut ya karena yang sebenarnya terjadi adalah saya yang paling mampu merasakan apa yang terjadi di hidup saya gitu ya.	kemampuan diri dalam memunculkan kesadaran atas diri sendiri dengan merasakan apa yang terjadi	Faktor internal yang mempengaruhi penerimaan diri - Kesadaran dalam diri sendiri atas kondisi yang dialami
W5. S1. 5	Peneliti	: okey mas selanjutnya, jadi kan tadi pasti ada hambatan ya dari lingkungan seperti itu. Nah di sini, bagaimana sih mas pengaruh dari hambatan atau tekanan tersebut terhadap proses penerimaan diri mas?		
	Subjek	: eem, misalnya seperti apa ya?		
W5. S1. 6	Peneliti	: gini mas, jadi kan mas mengalami tekanan dari lingkungan kayak contoh tadi kata-kata dari teman mas yang berusaha menyadarkan mas yang akhirnya malah jadi tekanan atau hambatan bagi diri mas sendiri dalam menerima diri sendiri. dan mungkin mas juga mengalami tekanan-tekanan yang lain juga. nah dari tekanan-tekanan atau hambatan-hambatan tersebut apa sih mas pengaruhnya terhadap proses penerimaan diri mas sendiri?		
	Subjek	: awalnya buat saya pribadi ya itu manusia itu kan meniru ya, manusia itu adalah mahluk yang paling pandai meniru gitu. Kalau memang pola pikirnya baik dan saya rasa baik gitu pasti sedikitnya saya usaha ikuti pola pikir dan perlakuan. Jadi bukan action nya gitu tapi lebih ke *how you speak* gitu kan.		
W5. S1. 7	Peneliti	: mohon maaf mas tapi ini konteksnya tuh kayak gini,		

		contoh ya mas ketika mas dalam proses penerimaan diri sendiriini, dan mas merasa ada tekanan ni dari luar yang memang menurut mas oh itu tekanannya buat mas malah bikin susah buat menerima diri sendiri gitu. Nah disitu tuh ketika ada orang yang memang mungkin mas anggep menggurui atau memang kayak berusaha menyadarkan mas. Tapi sebenarnya kan kesadaran itu akan muncul dalam diri orang tersebut gitu ya, maksudnya tidak melalui orang lain gitu kan? Nah di situ tuh ketika hal tersebut terjadi, tekanan tersebut ada tuh, kan mas lagi berusaha sebenernya untuk menerima diri mas sendiri gitu kan? Nah tekanan tersebut pada proses penerimaan diri mas seperti apa pengaruhnya? Apakah menghambat diri mas dalam proses menerima diri, mungkin bukannya malah bisa lebih cepat menerima diri malah jadi lebih tambah kesel pada kondisi diri mas sendiri, kondisi keluarga mas gitu.		
	Subjek	: eemm kalo konteksnya itu *demanding* gitu ya, setelah dia berbicara seperti itu salah dan hasilnya seperti apa gitu ya bagi diri saya sendiri. apakah negatif atau positifnya gitu ya.		
W5. S1. 8	Peneliti	: iya, itu dalam konteks penerimaan diri sendiri ya mas ya.		
	Subjek	: hasil positifnya ada, tapi lebih saya kesampingkan gitu sisi positifnya. Yaudah saya keras dengan diri saya sendiri gitu. Yang mengatakan itu hal yang tidak		

		berguna gitu dari orang lain kepada kita. Sedangkan kita punya diri sendiri dan kenapa harus jauh-jauh kita harus mengikuti orang lain gitu. Lebih kayak gitu si pengaruhnya.		
W5. S1. 9	Peneliti	: oke, tapi pengaruhnya untuk penerimaan diri seperti apa mas?		
	Subjek	: mengganggu, sangat mengganggu. Yaa ketersediaan saya di hidup saya sendiri ya segini bukan adanya *orangtua* gitu. Jadi udah cukup gitu, yang seharusnya saya sendiri bukan harus bareng *orangtua* lagi. Lebih gitu si, saya lebih berpikir seperti itu.	Tekanan dari luar menganggu AF dalam menerima dirinya dalam meningkatkan rasa tanggung jawab atas diri nya	Faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan diri - Pengaruh tekanan dari luar terhadap proses penerimaan diri
W5. S1. 10	Peneliti	: oke pertanyaan selanjutnya masih mengenai faktor yang mempengaruhi remaja dalam proses penerimaan diri. jadi gini mas mengenai faktor internal ya, nah disini faktornya itu, jadi sebenarnya gini saya mau bertanya menurut anda suatu kesuksesan itu menjadi salah satu faktor penerimaan diri ga di dalam diri manusia?		
	Subjek	: enggak, kan kesuksesan itu terjadinya dari orang lain. Ketika itu sudah jadi anggapan untuk diri kita sendiri, maka bisa jadi mereka benar, bisa jadi mereka salah gitu.	AF menganggap kesuksesan bukanlah faktor yang mempengaruhi penerimaan diri	
W5. S1. 11	Peneliti	: oke pertanyaan selanjutnya, selama hidup kesuksesan apa si yang pernah mas raih? Dari hal terkecil mungkin		
	Subjek	: kalau yang terkecil ya, saya rasa merawat diri sendiri aja itu udah kesuksesan ya. ketika kita masih	Bentuk kesuksesan yang pernah diraih AF	

		bernafas masih hidup gitu itu juga menurut saya salah satu bentuk kesuksesan diri saya sendiri gitu.		
W5. S1. 12	Peneliti	: oke jadi begini mas, tadi kan menurut mas bahwasannya kesuksesan itu tidak menjadi tolak ukur bahwasannya seseorang mampu menerima dirinya secara utuh atau tidak gitu ya?		
	Subjek	: iya benar.		
W5. S1. 13	Peneliti	: Nah disini mengapa ada pertanyaan seperti itu mengenai faktor eksternal yang mampu mempengaruhi seseorang dalam menerima dirinya. nah disini dari teori yang saya gunakan di dalamnya dinyatakan bahwa, ketika seseorang itu sering mengalami kegagalan maka ia akan cenderung melakukan penolakan atas dirinya sendiri gitu, dan begitupun sebaliknya. Ketika individu sering mendapatkan kesuksesan cenderung dapat menerima dirinya dengan baik gitu. Menurut anda bagaimana mengenai hal tersebut?		
	Subjek	: ya saya rasa ga terlalu berpengaruh gitu, karena kan kesuksesan itu fleksibel ya terjadinya. Ketika kita berusaha berarti kita akan menemukan kegagalan atau kesuksesan gitu ya. ketika kita tidak berusaha berarti kegagalan tersebut pasti bersifat terus-terusan gitu. Tapi kalo seandainya kita tidak mendapatkan sukses kecuali bapaknya emang anggota dewan gitu, ya selesai gak ada yang kita bahas lagi gitu. Kalo berbicara tentang kesuksesan gitu.	Kesuksesan tidak terlalu berpengaruh pada proses penerimaan diri	
W5. S1. 14	Peneliti	: oke, definisi sukses menurut anda seperti apa?		

	Subjek	: kesuksesan definisinya ya bermanfaat aja si buat orang lain. Kalo seandainya tidak ada manfaat berarti dia belum menemukan suksesnya gitu.	Kebermanfaatan diri untuk orang lain merupakan kesuksesan bagi AF	Definisi kesuksesan menurut AF
W5. S1. 15	Peneliti	: oke baik, pertanyaan selanjutnya mengenai pengaturan emosi, sebelumnya anda setuju atau tidak anda dalam proses penerimaan diri itu pasti ada proses regulasi emosi di dalamnya?		
	Subjek	: setuju.		
W5. S1. 16	Peneliti	: baik selanjutnya bisa dijelaskan bagaimana kondisi emosi anda ketika mengalami kondisi *broken home*?		
	Subjek	: yaa dari segi emosi pasti ya saya merasakan serba salah ya pasti. Seperti lebih ke *where is my mother, where is my parents* gitu si ya. ya karena saya rasa bentuk kasih sayang juga sebuah emosi ya, yang memang bermanfaat ya bahkan itu juga bisa dibilang *support system* dari orangtua atau keluarga kita sendiri yang memang seharusnya ada. Tapi ketika itu tidak ada di hati kita juga menanyakan kemana rasa itu pergi.	Munculnya rasa kehilangan dalam diri AF ketika dalam kondisi *broken home*	Dampak *broken home*
W5. S1. 17	Peneliti	: okey jadi kondisi emosi yang dirasakan selama ini hanya itu aja atau memang ada kondisi-kondisi emosi yang lain?		
	Subjek	: Cuma itu aja si, karena itu sudah mewakili semuanya gitu menurut saya.		
W5. S1. 18	Peneliti	: oke selanjutnya kondisi tersebut yang mas sebutkan tadi, bertahan berapa lama mas kondisi tersebut di dalam diri mas setelah mengalami *broken home*?		
	Subjek	: yaaa sampai saat ini sebenarnya saya tidak tau	Perasaan kehilangan sampai	Dampak *broken home*

		bertahan berapa lama, yang dalam artian saya juga belum nemu solusi ya, dalam artian yang memang itu fleksibel terjadinya, kadang-kadang datang kadang-kadang tidak memikirkannya gitu.	saat ini masih dirasakan AF, tapi tidak setiap waktu	
W5. S1. 19	Peneliti	: jadi sampai sekarang masih berlangsung gitu ya mas?		
	Subjek	: iya masih berlangsung cuma ya ga selalu ada sifatnya.		
W5. S1. 20	Peneliti	: menurut anda emosi-emosi yang tadi disebutkan itu cenderung negatif atau tidak?		
	Subjek	: tidak terlalu negatif gitu ya, karena tidak terlalu berefek besar gitu ya ke saya gitu. Lebih ke muter-muter aja gitu di kepala dengan pertanyaan kenapa? Kenapa? Kenapa? Lebih kayak gitu si. Tidak saya rasakan secara fisik dan tidak mempengaruhi saya untuk melakukan hal-hal negatif atau positif gitu si ya. lebih yaudahlah gitu.	Emosi yang dialami AF dianggap tidak terlalu negatif	Jenis emosi yang dimiliki AF setelah mengalami *broken home*
W5. S1. 21	Peneliti	: oke selanjutnya, selama ini ketika mengalami emosi-emosi negatif, mungkin selama mas mengalami *broken home* pasti kan mengalami emosi-emosi negatif gitu kan? Nah disitu ketika mas mengalami emosi-emosi negatif, bagaimana sih cara mas mengatur emosi tersebut agar tidak berlarut gitu?		
	Subjek	: ya saya lebih berani mengatakan bahwa solusi saya sekarang tuh ada pada orang lain gitu ya, dengan cara bertemu, bercengkrama bareng temen gitu. Yang emang notabennya teman-teman saya pasti saya sukai gitu ketika kita duduk bareng, ketika kita main	Menghilangkan emosi negatif dengan mencari teman untuk berinteraksi	Solusi/cara regulasi emosi - *Distraction*

		bareng.ya jadi hal-hal yang bersifat internal saya pribadi gitu atau masalah saya pribadi gitu secara tidak langsung mereka juga pergi gitu.		
W5. S1. 22	Peneliti	: oooh gitu, jadi cara mas mengatur emosi dengan cara mencari teman untuk berinteraksi gitu untuk menghilangkan emosi-emosi negatif tersebut gitu ya?		
	Subjek	: iya betul		
W5. S1. 23	Peneliti	: dan itu efektif ya mas selama ini?		
	Subjek	: efektif, efektif selama ini. Karena yang saya rasa eem proses membangun emosional yang baik ya yang positif di diri kita sendiri ya itu (berinteraksi dengan teman) secara tidak langsung mereka yang negatif ya hilang gitu.	Berinteraksi dengan teman efektif menghilangkan emosi negatif	Solusi/cara menghilangkan emosi negatif - *Distraction* (mencari teman untuk berbincang)
W5. S1. 24	Peneliti	: emmm okee, baik selanjutnya ketika anda menyadari bahwa emosi-emosi yang tadi yang anda anggap negatif sehingga anda berusaha mencari *distraction* agar emosi tersebut hilang dengan sendirinya seperti itu. Bagaimana si caranya menyadari emosi tersebut adalah emosi yang tidak baik untuk diri sendiri, sehingga ketika anda sadar bahwa emosi tersebut tidak baik, dan anda mencoba mencari distraction untuk menghilangkan emosi tersebut yang akhirnya secara tidak sadar hal tersebut membawa anda kepada kondisi atau posisi saat ini yaitu menerima diri anda dengan baik?		
	Subjek	: yaa secara kan saya kan udah cukup lama ni di daerah saya tinggal dengan jarak saya ke *orangtua*		

		itu sangat jauh gitu ya, pasti ketika saya mendapatkan energi yang memang emosional negatif dan saya mencari atau membangun emosional yang positif untuk diri saya sendiri gitu ya pasti saya mendapatkan energi positif di situ gitu ya, dan saya melakukan cara tersebut berulang ketika mengalami emosional negatif. Jadi bercengkrama di sini dalam artian tidak bersifat ter-*schedule* gitu ya, dalam artian bukan memang yaudah sebulan sekali gitu kalau ada di titik tertentu. Lebih yaudah tiap hari gitu kita nongkrong dengan kebiasaan-kebiasaan orang sini yang memang notabennya yaudah gitu kalo memang mau seneng ya lu minum kopi gitu, yaudah kita minum kopi bareng atau segala macem, sehingga ya apasi? Suges saya sendiri ya menganggap bahwa kebiasaan ini ya baik untuk saya sendiri gitu dalam mengurangi emosi-emosi negatif atau kondisi-kondisi buruk ketimbang saya berdiam diri di rumah dan berpikir kedepan mungkin atau mungkin tentang *orangtua* saya yang memang itu bersifat emosional negatif gitu akhirnya membuat saya *overthinking.* Yaudah intinya dengan cara seperti itu, saya lebih ke maen, yang secara tidak langsung yasudah saya membuang emosional negatif tersebut	Berusaha berinteraksi dengan teman setiap hari dengan tujuan menghindari emosi-emosi negatif Cara menghilangkan emosi dan kondisi negatif	Strategi regulasi emosi berupa Tindakan preventif (melakukan hal yang membuat senang agar tidak mengalmi mengalami emosi negatif seperti *overthinking* mengenai *orangtua*) - Kesadaran diri (*self-awareness)* Solusi/cara regulasi emosi - *Distraction*
W5. S1. 25	Peneliti	: emmmm oke selanjutnya bagaimana anda menyikapi emosi negatif yang anda miliki?		
	Subjek	: ya mungkin sikap saya sendiri pasti ketika saya dapat hal yang emosional negatif ya pastinya yaa		

		saya berpikir itu menghambat saya sendiri gitu. Yaa karna pastinya kita nyalahin diri sendiri, yang mana secara ketika kita dihadapkan dengan emosional negatif secara alamiah kita tidak akan menemukan celahnya untuk mencari ketenangan. Tapi ketika kita tenang kita sadar gitu bahwa emosi itu ada di dunia lain daripada diri kita. Tapi yaa tetep saja saya juga tidak langsung memposisikan seperti itu ketika menemukan emosional negatif ya saya juga berusaha gitu untuk menemukan atau memperoleh emosional positif gitu.	Menyadari kondisi buruk (emosi negatif) pada diri dan respon alamiah dan dampaknya atas kondisi tersebut, kemudian memunculkan usaha untuk memperoleh emosi positif	Strategi regulasi emosi - *Acceptance*
W5. S1. 26	Peneliti	: oke selanjutnya, ketika anda mengalami emosi negatif, perhatian yang seperti apa yang biasanya anda berikat terhadap emosi negatif dalam diri anda?		
	Subjek	: ya mungkin saya lebih ke ini ya bersikap riang gitu ya, sedangkan secara tidak langsung ketika kita riang itu membawa energi positif untuk orang lain gitu ya. dan ketika kita mendapatkan orang lain senang setelah kita memberikan energi positif dan itu akan membuat kita senang. Saya rasa itu udah cukup gitu untuk menghindari emosional negatif dengan cara yang seperti itu gitu ya.	Menyebarkan energi positif kepada orang lain untuk mendapatkan kesenangan diri sendiri dan menghindari emosional negatif	Strategi regulasi emosi - Kapitalisasi
W5. S1. 27	Peneliti	: oke selanjutnya, ketika anda dihadapkan dengan emosi negatif pernahkah anda mencoba untuk lebih fokus mengingat-ingat hal positif untuk mengilangkan emosi negatif tersebut?		
	Subjek	: pernah pastinya, seperti yang saya bilang tadi gitu ketika waktu saya berpikir tentang keluarga saya gitu	Proses secara sadar	

		ya yang sekarang posisinya tidak memberi gitu ya, dan misalkan lagi kerja gitu ya, ya tiba-tiba saya kaitin kok begini kerjaan kok berat banget gitu ya, kenapa *orangtua* saya gak ada gitu buat saya, ya pasti saya berpikirnya lebih ke yaudah gitu jangan pikirin apa yang gak ada gitu karena itu kan cuma permainan pikiran saya sendiri gitu kan, yang seharusnya saya fokus pada apa yang ada gitu kan, yang terlihat. Lebih fokus pada apa yang telihat dan kerjakan apa yang telihat. Jikalau memang nanti ke depannya baik untuk saya pribadi ya itu akan berimbas baik juga gitu untuk masa depan saya gitu. Dan sepertinya saya gak lagi memutuskan untuk memikirkan pikiran-pikiran negatif seperti kita marah atau menyalahkan *orangtua*.	memikirkan hal positif dan dampaknya untuk masa depan ketika mengalami emosi negatif. Dan tidak lagi berfokus pada pikiran-pikiran negatif akibat *broken home* (ketidakhadiran sosok orangtua) seperti marah dan menyalahkan *orangtua*	Strategi regulasi emosi - *Emotional memory*
W5. S1. 28	Peneliti	: okee baik selanjutnya, masih mengenai emosi negatif ya mas, ketika mas mengalami emosi negatif tersebut adakah upaya mas untuk mengemas ulang kejadian negatif atau kondisi buruk agar menjadi lebih positif?		
	Subjek	: tidak pernah. Ya karena saya rasa kan resiko terberatnya itu ketika saya menyesal gitu ya atas apa yang saya lakukan gitu. Jadi saya memilih untuk tidak mengingatnya kembali.	AF lebih memilih untuk tidak mengingat Kembali kejadian yang memunculkan emosi negatif	proses penerimaan diri - *Curiosity*

TRANSKIP WAWANCARA 6 SUBJEK 1

TRANS-W6. S1. 12/12/ 2022

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W6. S1. 1	Peneliti : baik kita melanjutkan wawancara sebelumnya, pertanyaan selanjutnya masih mengenai regulasi emosi ya mas, ketika mas menganggap suatu kejadian itu sebagai suatu hal yang negatif, yang mampu memunculkan emosi-emosi negatif pernahkah mas mencoba untuk mengemas ulang kejadian tersebut dengan tujuan untuk mengubah persepsi mas sendiri bahwasannya kejadian tersebut bukan suatu kejadian yang negatif seperti itu?		
	Subjek : eemmm sering, kalo secara konteks pertanyaan saya memang mengalami hal yang seperti itu ya dalam artian memang ketika saya berpikir saya adalah korban nih dari *orangtua* yang tidak bertanggung jawab gitu ya itu pastinya negatif pandangan saya terhadap kondisi seperti itu, dalam kondisi tersebut yang seharusnya saya terus-terusan menyalahkan mereka, tapi saya berpikir untuk tidak memikirkannya ya yang pertama gitu. Dan bahkan sampai saat ini saya sudah berjalan hampir 4 setengah tahun lebih di Aceh ya dengan kesendirian saya begitu ya. positifnya itu banyak sekali tanpa saya berharap-harap dengan mereka gitu ya. tanpa saya membuat jembatan persepsi untuk gimana si hubungan	Penilaian kognitif yang dilakukan AF untuk mengubah persepsinya terhadap kondisi atau pengalaman negatif agar lebih positif	Strategi regulasi emosi - *Negative reappraisal*

		saya ke *orangtua* gitu sampai saya harus sendiri di sini gitu. Itu saya kembalikan lagi dan saya balikan lagi bahwa itu bukan sebuah kesalahan gitu, yang saya pikir adalah di lain hal ketika saya pribadi tidak bersama *orangtua* gitu ada hal yang lebih baik yang saya mampu lakukan di luar, tanpa bantuan *orangtua* saya pikirkan Kembali gitu, jadi *broken home* saya itu ya saya rasa gak terlalu berat buat saya gitu ya ketika saya berpikir positif untuk saya sendiri gitu bagaimana saya hari ini gitu ya. yaa alhasil ya alhamdulillah nya saya sampai saat ini masih hidup gitu. Secara *financial condition* kan ya masih butuh nih, karena butuh itu pasti akan ada yang memberi gitu. Dan yang paling dekat harusnya dengan siapa sekarang itu ya dengan orangtua saya tapi hari ini tidak ada untuk saya gitu.berarti yang harus menyediakan itu semua kebutuhan finansial saya yang tadi itu ya diri saya sendiri dengan cara grow up nya tadi ke arah yang lebih baik.	Kesadaran AF akan kondisinya dan figur yang bisa memenuhi kebutuhannya adalah dirinya sendiri	Indikator penerimaan diri - *Self-insight* Proses regulasi emosi - *self-awareness*
W6. S1. 2	Peneliti	: oke, baik mas pertanyaan selanjutnya. Jadi begini mas soal yang tadi mas sampaikan berarti itu juga jadi solusi ya mas untuk menghilangkan emosi-emosi negatif dalam diri mas?		
	Subjek	: iya benar.		
W6. S1. 3	Peneliti	: baik mas, untuk itu masih ada lagi ga si mas upaya-upaya yang mas lakukan untuk mengatur emosi negatif menjadi positif gitu?		
	Subjek	: ya pastinya kalo secara agama ya, saya mencari ketenangan dengan cara sholat ya beribadah gitu	Beribadah, mencari pekerjaan/kesibukan,	Solusi lain dalam meregulasi emosi negatif

		mengingat tuhan. Ya tapi kalau untuk sekarang secara propernya secara saya hidup di bumi dan masih bernafas begitu, ketika saya mempunyai kehidupan dengan yang saya lihat dan apa yang saya dengar dan saya simak gitu di kehidupan saya sendiri. ya itu lebih ke menjadi hal positif semua yang saya cerna gitu ya. tapi secara pribadi saya lebih banyak meluangkan waktu gitu ya dengan cara yaa menjalankan hobi saya sendiri gitu. Tapi di lain hal ketika saya menjalankan hobi itu kan ada sebuah *value* atau *effort* yang saya dapatkan gitu ya. seperti saya suka masak gitu, dan saya bekerja gitu, sedangkan dengan saya suka masak itu, berarti semua tekanan saya terima tetapi tidak semua banyaknya tekanan saya terima. Ya karena saya masak dikarenakan saya suka masak gitu. Yang saya rasa itu sebuah cara gitu untuk mengatur emosi-emosi negatif gitu ya. saya pernah ngerasain ya posisi saya berada di posisi tidak enak gitu ya di rumah saja yang saya rasakan memang semuanya negatif. Bahkan kebanyakan ketika saya menjalin asmara dengan orang lain ya di waktu saya masih punya pekerjaan, ya itu aman-aman aja gitu karena duit ada kan, saya bisa cari tempat makan, tapi ketika gak ada duit ya saya malah minder ke diri sendiri gitu. Jadi bertanya-tanya ‘kenapa gua begini, kenapa gue begitu gitu’. Sampe-sampe saya marah sama diri saya sendiri gitu untuk melakukan hal-hal yang harus dijalankan dengan uang gitu.	menjalankan hobi untuk menghilangkan emosi negatif	- Beribadah - *Distraction*
W6. S1. 4	Peneliti	: oke kalau saya perhatikan dari jawaban mas sendiri		

		salah satu upaya yang mas lakukan itu bisa dibilang dengan melakukan *distraction* ya mas? Kayak yang mas bilang tadi dengan cara melakukan hobi mas sendiri, seperti memasak, bekerja sesuai dengan hobi mas. Itu kan bisa dikatakan distraction atau mengalihkan emosi-emosi negatif tersebut dengan cara mencari kesibukan lain seperti itu?		
	Subjek	: iya benar		
W6. S1. 5	Peneliti	: oke selanjutnya mas ketika mas merasakan emosi-emosi negatif mas pernah gak si mencoba untuk berpikir seperti contohnya ketika mas mendapatkan hal negatif yang memunculkan emosi negatif terus mas berpikir bahwasannya hal yang terjadi pada mas itu adalah bukan suatu masalah yang hanya terjadi pada diri mas saja tapi banyak juga orang lain di luar sana yang merasakan hal yang sama?		
	Subjek	: iya benar, pernah. Secara kadar kualitas ya mungkin kita bisa melihat ya karena tidak terlihat tadi jadi ya saya juga gak bisa bilang kalau saya pribadi ketika mendapatkan hal yang negatif dari luar dan merasakan itu bahwa, bahwa hal negatif itu hanya saya di dunia ini yang merasakan. Bahkan saya sampai berpikir gak Cuma saya kok yang menderita, gak Cuma saya kok si korban gitu ya, masih banyak kok korban yang sama seperti saya di luar sana. Ya saya jujur saja gitu ketika mendapatkan kondisi yang buruk jujur saya pernah berpikir seperti itu. Tapi untuk kadar seberapa sakitnya itu saya tidak pernah memikirkannya. Saya cuma secara	Melihat masalah atau kondisi yang dialami dari sudut pandang orang lain, yaitu dengan menganggap bahwa yang merasakan kondisi ini tidak hanya AF tapi masih banyak di luar sana yang merasakan hal yang sama	Upaya untuk regulasi emosi - *Self-distancing*

		garis besar atau judul gitu ya tanpa kita melihat isinya yasudah memang yang saya rasakan memang bukan hanya saya seorang korban dan bukan hanya saya seorang penderita gitu ya. bahkan ada banyak orang di luar sana yang memang mirip sama saya tapi saya tidak tau seberapa sakitnya mereka, seperti lebih parah saya kah, atau lebih parah mereka kah begitu. Sempat saya berpikir seperti itu pastinya.		
W6. S1. 6	Peneliti	: baik mas, jadi hal itu menjadi salah satu upaya untuk mengalihkan pikiran mas atas kondisi negatif kepada emosi yang lebih positif ya mas?		
	Subjek	: baik benar, benar memang yang saya rasakan seperti itu.		
W6. S1. 7	Peneliti	: oke selanjutnya, masih mengenai upaya untuk menghilangkan emosi negatif ya mas, mas pernah merasa bahwasannya ketika mas merasakan emosi negatif tersebut mas pernah berpikir gak bahwasannya yaudah emosi yang saya rasakan saat ini tuh ya gak bakal abadi kok gitu, kayak berpikir bahwasannya segala kondisi yang terjadi dalam diri mas yang negatif-negatif itu hanyalah bersifat sementara seperti itu?		
	Subjek	: oh maksudnya berpikir kalau badai pasti berlalu gitu ya?		
W6. S1. 8	Peneliti	: iya mas benar. Apakah mas pernah berpikir seperti itu?		
	Subjek	: untuk kesenangan saya pernah, untuk kesedihan atau keburukan saya juga pernah. Ketika saya mendapatkan hal yang buruk pasti saya berpikir ya badai pasti	Proses berpikir bahwasanya segala kondisi yang dialami pasti akan berlalu	Upaya meregulagi emosi - *Temporal distancing*

		berlalu, secepatnya juga akan berlalu gitu ya, kita hanya tinggal nunggu waktunya aja gitu. Maka bersabarlah sedikit. Yang saya pikirkan seperti itu, dan itu sering terjadi di diri saya sendiri.		
W6. S1. 9	Peneliti	: he'em, untuk dampaknya efektif gak mas untuk sedikit mengurangi rasa takut, marah, atau kecemasan, atau emosi negatif lainnya ketika mas dalam proses menerima diri mas?		
	Subjek	: iya benar, semua manusia kan punya ambisi ya, dan ambisi itu ga melulu positif dan gak melulu negatif. Dan ambisi yang muncul pada diri saya adalah marah, menolak, sedih yang itu merupakan emosi negatif ketika saya mendapatkan perlakuan yang buruk atau kondisi yang buruk. dan ketika saya memiliki emosi negatif dari kondisi yang saya alami lalu saya berpikir kalau badai pasti berlalu, maka ambisi negatif tersebut hilang gitu dan saya mendapatkan ambisi positif saya gitu.	Emosi yang muncul ketika mendapatkan perlakuan/kondisi buruk	Akibat *broken home* dan kurangnya penerimaan diri
W6. S1. 10	Peneliti	: baik mas selanjutnya, selain upaya-upaya tadi mas pernah ini juga gak mas, ketika mas mengalami emosi-emosi negatif itu, mas pernah untuk berusaha membayangkan scenario positif yang akan terjadi setelah kondisi negatif tersebut? kayak contoh ketika mas mengalami kondisi yang negatif yang memunculkan emosi-emosi yang negatif tentunya, mas pernah gak membayangkan hal-hal positif yang akan terjadi setelah kondisi buruk terebut?		
	Subjek	: pernah, pastinya pernah. Kasusnya itu saya gini ya		

		ketika saya mendapatkan kondisi yang saya katakan adalah perasaan saya yang membuat saya merasa tidak dihargai dan lain sebagainya. jadi ketika itu terjadi ya saya berpikir kadang layaknya orang tidak normal ya, kadang saya harus mendiamkan dia dulu gitu biar dia sadar kalau saya itu tidak suka dengan perlakuan dia gitu. Tapi di lain hal itu, ya saya mengerti atau berusaha memahami kondisi akibat yang telah saya lakukan, ketika saya melakukan hal seperti itu gitu. Jadi yang saya lakukan itu adalah diam, cukup tenang gitu. Karena tenang yang saya rasakan itu buah hasilnya adalah hubungan yang harmonis gitu di balik semua hubungan interpersonal saya dengan orang-orang sekitar saya gitu. Itulah yang saya rasakan gitu. Jadi kondisi emosi saya gitu terolah baik secara emosional ya karena saya berusaha tenang tadi. Dan dengan tenang tadi ya saya tidak membuat masalah, saya tidak mengakibatkan orang lain tidak suka.	Menyikapi kondisi buruk dengan tenang untuk mengolah emosi dengan baik dan memperbaiki hubungan interpersonal dengan orang sekitar	Proses penerimaan diri - *Tolerance*
W6. S1. 11	Peneliti	: oke mas, mohon maaf sebelumnya saya kurang nangkep mengenai jawaban yang mas berikan tadi. Kan mas mengatakan pernah melakukan upaya untuk mengurangi emosi negatif dengan membayangkan scenario positif atau membangun imajinasi positif yang akan terjadi setelah kondisi buruk tersebut. bisa tolong jelaskan mas imajinasi positif yang seperti apa yang pernah mas ciptakan dalam mengurangi emosi negatif tersebut?		
	Subjek	: oh iya baik, sebenarnya itu cara hati saya gitu ya, dulu		

		di usia 20 tahun saya belum pernah melakukan metode yang seperti itu gitu, tetapi makin kesini, di usia 22tahun saya merasakan beberapa evaluasi-evaluasi diri sendiri gitu. Yang mungkin saya pikirkan baik-baik, dirasakan baik-baik bahwa orang lain atau manusia itu udah gak punya hati gitu ya. dan tidak hanya mereka ya yang melakukan kesalahan, tapi saya juga sebagai manusia pasti punya kesalahan gitu atas orang-orang sekitar saya gitu yang dilakukan secara tidak sadar atau yang secara sadar gitu ya tanpa saya meminta maaf, tanpa saya mencoba untuk sadar gitu bahwa permohonan maaf dari saya itu adalah suatu hal yang penting gitu ya.		
W6. S1. 12	Peneliti	: baik selanjunya adalah ketika mas dalam kondisi mengalami emosi negatif, situasi seperti apa si mas yang biasanya mas cari untuk mengurangi emosi negatif tersebut?		
	Subjek	: jadi saya pribadi pernah mempunyai atau mendapati kondisi saya itu tidak stabil ya, waktu itu. Ketika ada yang membenci saya ya secara langsung saya katakan bahwa itu berlebihan gitu hal yang dilakukannya gitu kepada saya. Dan hal tersebut adalah hal yang sangat-sangat tidak saya sukai gitu. Tapi ada beberapa posisi juga ya, yang memang saya rasakan, bahwasannya di lain hal saya juga mempunyai sabar untuk mengendalikan situasi gitu ya. sekarang posisinya itu ketika saya tertekan, saya tidak menyukainya secara fleksibel ya ada juga yang orang-orang saya langsung	Kemampuan AF dalam memilih situasi dan orang dalam menentukan sikapnya	Aspek regulasi emosi - Pemilihan situasi Strategi regulasi emosi - Pendekatan keagamaan (sabar)

		jebret sekaligus gitu saya katakan ketidaksukaan saya ini adalah hal yang nyata gitu. Jadi tolong jangan lakukan hal yang sama gitu ya.		
W6. S1. 13	Peneliti	: oke dalam kondisi tersebut, apakah mas menghindari orang tersebut?		
	Subjek	: tidak, ada juga yang tidak saya hindari, dan ada juga yang pernah saya hindari. Bahkan sampai sekarang saya masih punya rasa tidak suka sama dia. Ketika saya bertemu dengan dia, pasti saya melakukan *silent treatment* yang pertama saya tidak mengajak dia bicara ya. ketika tidak suka dia bicara kepada saya, maka saya yang akan terlebih dahulu untuk tidak mengajaknya bicara. Sehingga yang saya pikirkan itu kalo seandainya jadinya seperti ini, saya mulai seperti ini, pasti dia juga akan berpikir hal yang sama. Secara persuasif seperti itu ya mungkin. Tapi gak tau ya karena saya manusia juga ya tidak bisa, tidak mampu membaca pikiran orang lain. Tapi saya harus melakukan hal itu gitu. Karena kondisi itu sangat saya hindari gitu.		
W6. S1. 14	Peneliti	: oke jadi ketika mas dalam kondisi memiliki emosi negatif ada orang-orang yang mas hindari tapi ada juga yang tidak ya mas? Pertanyaan selanjutnya mas, jadi selama ini mas udah mampu memilih memilah apa yang harus mas hindari dan apa yang harus mas dekati gak mas untuk mengatur emosi mas?		
	Subjek	: oh ya, saya rasa selama ini saya bisa mengklasifikasikan situasi-situasi tersebut untuk mengurangi emosi negatif. Dan saya rasa itu efektif		

		untuk mengurangi emosi-emosi negatif ya.		
W6. S1. 15	Peneliti	: oke baik mas kita lanjut pertanyaan selanjutnya, pernahkah mas melakukan modifikasi terhadap situasi yang mas rasakan terutama saat menghadapi emosi negatif?		
	Subjek	: oh iya iya, mungkin misalkan ketika sekitar lagi emosi tapi kita yaudah anggap becanda aja gitu ya. ya berusaha untuk berpikir positif gitu ya, ya misalnya lagi adalah ketika mendapatkan hinaan gitu ya terus kita balesnya itu dengan sebuah jokes (candaan) atau sebuah guyonan gitu ya, sampai mereka itu berpikir oh dia tidak emosi gitu dan berusaha untuk menghargai gitu ya. yaa itu pernah, tapi selama saya hidup di dunia ini hanya beberapa kali aja ya. dan sebenarnya saya lebih ke sarkas gitu ya, ketika saya tidak suka yaaa saya katakana dengan kalimat yang tidak enak secara majas gitu. Atau bahasa yang terlalu rumit untuk difahami Kembali gitu ya. secara singkat itu sebuah sindiran gitu atau sebuah bentuk-bentuk sarkasme atau satire gitu ya. begitu kira-kira.	Cara menyikapi kondisi negatif atau emosi negatif agar tidak menimbulkan permasalahan	Aspek regulasi emosi - Modifikasi situasi
W6. S1. 16	Peneliti	: oke, dan hal tersebut mampu mengurangi emosi negatif mas?		
	Subjek	: iya untuk saya pribadi sangat bermanfaat, sangat bermanfaat hal-hal seperti itu. Karena yang saya rasakan adalah ya ketika saya memahami apa yang saya bicarakan itu ya saya senang. Karena ada beberapa hal juga yang saya tidak fahami gitu apa yang saya bicarakan. Dan ketika saya mendapati orang lain		

		berbicara kepada saya hal yang saya tidak sukai maka saya akan membalas sebuah hal yang memang tidak mereka mengerti begitu. Dan hanya saya yang mengerti bahasa yang saya bicarakan tadigitu. Terkadang seperti itu meresponnya, dengan cara itu, saya rasa itu salah satu cara modifikasi situasi saya.		
W6. S1. 17	Peneliti	: oke dan itu mampu ya mas mengurangi emosi negatif yang ada dalam diri mas?		
	Subjek	: mampu saya rasa mampu, sangat mampu untuk menghilangkan emosi negatif.		
W7. S1. 18	Peneliti	: baik selanjutnya, dalam menghadapi emosi negatif bagaimana cara mas mengubah fokus terhadap emosi tersebut agar lebih berfokus pada hal yang positif mas dan tidak berfokus pada hal negatif saja?		
	Subjek	: oke mungkin gini, ini saya berbicara tentang cara ya. ketika saya berbuat kesalahan apapun halnya dalam bidang apapun itu. Yang diperintah untuk ditulis A tapi yang saya tulis B gitu, dan itu salah. Dan cara orang mengingatkan saya itu kadang ada yang tidak saya terima gitu ya, di dalam segi apapun itu, di pekerjaan kah atau di pertemanan kah seluruhnya yang saya katakana itu, ya kalau seandainya saya apa yang saya pandang itu positif, ya saya rasa saya harus memperbaiki diri saya sendiri. kadang seperti itu. Walaupun bentuk yang datang kepada saya adalah bentuk yang negatif. Contohnya kayak ya dikata-katain pake kata-kata binatang atau kata-kata kasar yang memang tidak sopan untuk dikatakan gitu ya. yaa saya	Usaha untuk melakukan	Aspek regulasi emosi

		rasa saya lebih berpikir yaudah ketika saya salah yaudah saya harus evaluasi gitu. Tapi balik lagi tetap tidak serta merta saya salah gitu. Ketika dapat kondisi itu saya pasti menyalahkan balik orang tersebut atau saya murka gitu ya.	evaluasi terhadap diri sendiri ketika mendapatkan kata-kata negatif dari orang sekitar	- Penyebaran perhatian (berfokus pada perenungan)

TRANSKIP WAWANCARA 7 SUBJEK 1

TRANS-W7. S1. 14/12/2022

Kode	Open Coding		Axial Coding	Selective Coding
W7. S1. 1	Peneliti	: selamat malam mas, oke kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya yaitu melanjutkan wawancara sebelumnya. Jadi pertanyaan pada malam ini yaitu masih mengenai regulasi emosi atau pengaturan emosi. Pernahkah anda mengubah persepsi anda dalam menghadapi emosi negatif dengan cara membandingkan kondisi anda dengan kondisi orang lain yang lebih buruk dengan tujuan untuk mengatur emosi negatif yang anda miliki agar lebih positif?		
	Subjek	: secara yang saya alami jujur sebenarnya belum pernah sampe kesitu ya, maksudnya membandingkan kehidupan saya pribadi dengan kehidupan orang lain ya. tapi lebih memang ya saya melakukannya dengan cara-cara yaa seperti cara saya pribadi gitu. Maksudnya dalam artian lebih yasudah kalau seandainya ada perlakuan yang negatif ya saya terima dan lebih ke bodo amat gitu lebih gitu si. Dan kalau seandainya saya sisir lagi untuk lebih positif ya berarti memang ada beberapa cara saya untuk kayak menghindari kondisi tersebut. bukan	Sikap AF dalam menghadapi kondisi buruk	Strategi regulasi emosi - *Acceptance* Strategi penerimaan diri - Promotive (tidak membandingkan diri dengan orang lain)

		membandingkan kondisi saya yang buruk ini dengan kondisi orang lain yang lebih buruk. Jujur saya belum pernah kesitu.		
W7. S1. 2	Peneliti	: oke baik, jadi mas belum pernah ya atau tidak pernah membandingkan kondisi mas dengan kondisi orang lain yang lebih buruk. Jadi selama ini upaya mas itu hanya pada lebih meningkatkan kesadaran dan tidak memberikan perhatian terhadap kondisi emosi yang mas rasakan.		
	Subjek	: Iya benar, benar, betul seperti itu.	Cara AF meregulasi emosinya dalam proses penerimaan dirinya	Proses penerimaan diri - *Curiosity* Strategi regulasi emosi - *self-awareness* - *acceptance*
W7. S1. 3	Peneliti	: baik pertanyaan selanjutnya adalah selama mas menghadapi kondisi-kondisi negatif yang pada akhirnya memunculkan emosi negatif pernah ga si mas ada upaya untuk menggunakan modulasi respon? modulasi respon di sini tuh bisa kayak menggunakan obat-obatan atau bisa dibilang terpi obat seperti itu, untuk mengurangi dampak psikologi atau fisiologis dari emosi yang mas alami. Konteksnya mungkin mas pernah atau tidak melakukan upaya untuk pergi ke professional sampai mendapatkan terapi obat. Atau memang kalau sampai saat ini seburuk-buruknya kondisi mas belum pernah datang ke		

		profesioanl?		
	Subjek	: oke untuk beberapa pertemuan yang saya lakukan dengan orang-orang psikolog ya memang yang saya rasa mereka memahami lah kondisi saya begitu ya. ya jujur saja secara khusus di daerah saya tempat tinggal saya saat ini memang pandangan kita pribadi itu tidak terlalu mencolok ke arah situ ya. dalam artian ke arah ranah psikologi gitu ya. tapi lebih ke ya kalau seandainya kamu punya masalah ya sholat gitu ya. dan jujur saja saya pribadi memang dengar yang dikatakan itu dalam hal ya baiknya pasti ada gitu ya. oh ya tapi saya pribadi ada juga lah orang yang saya perlukan untuk mendengarkan permasalahan saya yang memang saya anggap bahwa diri saya memiliki masalah gitu, maksudnya dalam menyikapi bagaimana temperamental saya, bagaimana sentimental saya begitu. Agar tidak terlalu gegabah atau terlalu gerasak gerusuk lah kalau kita bilang gitu. Dan biar orang lain pun merasa aman gitu ketika bersama dengan saya gitu ya. karena ya secara general nya saya pribadi ya banyak kasus yang sampai menyakiti orang lain gitu, perkara saya emosi atau dan lain sebagainya gitu ya. itu yang saya rasakan si. Dan dampak-dampak positifnya jujur tidak terlalu berpengaruh si, ya dari situ saya juga berpikir ya pada akhirnya itu	AF sempat bertemu professional (psikolog) lingkungan merekomendasikan untuk menggunakan pendekatan agama untuk mengatasi masalah kesadaran AF bahwasannya ia membutuhkan tenaga professional untuk mengatasi masalah pada dirinya (emosi) AF sempat menyakiti orang lain ketika memiliki emosi negatif Upaya-upaya yang dilakukan tidak terlalu berpengaruh dalam mengatasi kondisi emosi yang	Upaya/strategi regulasi emosi - meningkatkan kesadaran atas kondisi saat ini dan menganalisis kebutuhan (*self-awareness*) - bertemu seorang professional - beribadah dampak emosi negatif - membuat orang lain tidak merasa aman - menyakiti orang lain efek upaya yang dilakukan AF indicator penerimaan diri - *self-insight*

		tergantung pada diri saya pribadi. Tetapi tetap saja gitu pasti ada upaya-upaya untuk mengobati kalo seandainya ini terus menerus terjadi.	buruk pada diri AF Munculnya kesadaran akan pentingnya diri sendiri dalam mengatasi emosi tersebut.	
W7. S1. 4	Peneliti	: oh oke, jadi emm gini ya mas izin konfirmasi terlebih dahulu, jadi selama mas dalam kondisi *broken home* dan ada dampak negatifnya dalam diri mas selama ini, upaya paling jauh yang pernah mas lakukan adalah sudah mendatangi seorang psikolog ya mas?		
	Subjek	: iya iya.		
W7. S1. 5	Peneliti	: dan untuk penggunaan terapi obat, belum atau tidak sampai situ ya mas sejauh ini?		
	Subjek	: iya belum, belum sampai situ. Hanya konsultasi aja ya.		
W7. S1. 6	Peneliti	: oke jadi terapi-terapi spikolog aja ya?		
	Subjek	: iya belum sampai ke obat-obatan itu saya belum pernah sama sekali.		
W7. S1. 7	Peneliti	: oke alhamdulillah ya mas, baik selanjutnya mas saya izin bertanya jadi selama mas dalam kondisi *broken home* yang mas rasakan ya dari usia mas mungkin ketika mas sadar bahwasannya *orangtua* saya tidak baik-baik saja ni, mungkin dari usia 8 tahun atau memang dari usia setelahnya gitu, sampai mas ada di usia sekarang. Kondisi terburuk yang pernah mas alami itu seperti apa mas?		

	Subjek	: kondisi yang paling buruk yang saya rasakan adalah ketika saya merasa jauh dengan keluarga pastinya, karena opsi yang saya ambil setelah lulus ini kan. Ya sudah saya pergi dari rumah saya sendiri tanpa ketemu *orangtua* begitu, yang pastinya berpisah dengan *orangtua*. Dan dampak yang paling negatif nya itu ya ketika saya sendiri pastinya ya. saya tidak mendapatkan apa yang saya butuh dari segi kasih sayang ataupun secara *finance* gitu yang tidak dipenuhi oleh *orangtua*. Yang saya rasakan itu adalah kekurangan dan dampak yang paling buruk saat ini yang saya rasakan gitu ya. yang akhirnya mengharuskan saya kerja sana sini gitu ya. yang jika dilihat dari segi lain ya dalam artian antara hubungan saya dengan orangtua gitu. Sampai menjadikan *demanding* itu penting gitu. Dalam artian kasih sayang tersendiri gitu ya, terserah hari ini saya mampu bekerja sendiri atau tidak itu terlepas daripada itu ya, karena memang yang saya bahas sekarang antara saya dengan *orangtua* saya gitu ya, karena sampai hari ini sudah jalan hampir satu tahun saya benar-benar tidak komunikasi sama sekali dengan orangtua saya.	Tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang dan dinansial sehingga merasakan kekurangan dan menuntut AF untuk bekerja keras AF merasa pentingnya kasih sayang dari orangtua Tidak terjalinnya komunikasi yang baik antara AF dengan orangtuanya	Dampak *broken home* Kebutuhan akan kasih sayang (tugas orangtua) Cir-ciri *broken home*
W7. S1. 8	Peneliti	: oke terus mas ketika dalam kondisi tersebut ya contoh kayak mas menyadari bahwasannya mas sebenarnya membutuhkan kasih sayang. Nah dampaknya ke psikologis mas seperti apa?		

	Subjek : ya jujur sampai sekarang saya masih kurang menerima ya, yang kadang sampai ada anggapan orang yang bilang saya yatim piatu secara tidak langsung. Padahal saya masih ada *orangtua*. Dan sedangkan saya masih ada orangtua gitu dan dua-duanya yang alhamdulillah masih sehat walafiat. Ya walaupun memang tidak mampu untuk memberi, seharusnya saya memberi mereka gitu ya, tapi tetap aja gitu saya juga butuh peran keberadaan mereka sebagai *orangtua* saya. Tapi ya jujur secara kebutuhan memang sangat-sangat saya butuhkan gitu, karena merasa sangat-sangat kesepian gitu ya. kesepian secara kita bilang keluarga itu adalah suatu kelompok yang kita sangat-sangat perlukan gitu. Apalagi kandung dengan posisi kandung, ada *orangtua* kandung, adik kandung atau memang ya kaka kandung gitu ya. secara garis besar yang saya butuhkan ya pasti ada dari mereka. Secara gak langsung walaupun mereka gak punya uang tapi seenggak nya mereka terlihat gitu mereka itu memberi kasih sayang kepada saya gitu. Sedangkan tadi yang saya rasakan hari ini ya nggak ada.	Munculnya persaan kesepian	Emosi yang muncul akibat *broken home*
W7. S1. 9	Peneliti : oke mas sebelumnya juga saya mau konfirmasi bahwasannya kan selama ini yang selama kita wawancara ini yang saya fahami bahwasannya memang kebanyakan problemnya ini di dalam		

		diri mas ya selama ini tuh kebanyakan tentang finansial ya mas ya. saya izin bertanya, mohon maaf sebelumnya boleh sedikit diceritakan mas kondisi finansial keluarga itu sebenarnya seperti apa? Apakah bisa dibilang masih mampu sebenarnya untuk menghidupi mas gitu?		
	Subjek	: kalau untuk sekedar hidup, seperti memenuhi kebutuhan saya untuk makan, tempat tinggal, dan lain sebagainya gitu ya saya masih sangat-sangat butuh gitu ya. apalagi dengan bantuan keluarga saya, maka saya akan sangat-sangat berterima kasih juga saya sama *orangtua* saya. Setidaknya masih peduli gitu sama kondisi saya.	Ketidakpedulian orangtua AF terhadap kondisi AF selama ini	Ciri-ciri *broken home*
W7. S1. 10	Peneliti	: oke mohon maaf mas, di sini yang saya tanyakan kondisi di rumah itu sebenarnya mampu atau tidak untuk memenuhi hal tersebut?		
	Subjek	: ya dalam arti kemampuan masih, masih mampu. Karena kan yang pergi dari rumah Cuma saya gitu sendiri sedangkan yang di rumah saat ini anak-anaknya tuh ada dua orang. Ya secara tidak langsung kalu memang saya di rumah pasti mereka mampu untuk memberi saya gitu. Dan yang secara terlihat juga memang mampu, memang masih mampu.	Kondisi *orangtua* yang masih mampu memenuhi kebutuhan AF	Ciri-ciri *broken home*

D. LAMPIRAN 4
Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya Lela Nurafifah dari jurusan Psikologi UIN Maulana Malik ibrahim malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian ilmiah mengenai 'REGULASI EMOSI PADA PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*' guna untuk memenuhi tugas Akhir (Skripsi). Di mana tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi pada penerimaan diri remaja dengan keluarga *broken home*. Lamanya pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan adalah selama kurang lebih 6 bulan. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan beberapa prosedur sebagai berikut:

1. Perizinan penelitian berupa penandatanganan surat kesediaan menjadi subjek atau informan pada penelitian yaitu melalui lembar informed consent ini;
2. Menentukan waktu pelaksanaan wawancara dan observasi;
3. Menganalisis data hasil penelitian;
4. Melakukan uji keabsahan data penelitian.

Pada pelaksanaan penelitian ini persiapan yang tepat dan matang mengenai prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari perjanjian hingga pelaksanaan proses penelitian telah dilaksanakan oleh peneliti sebagai bentuk antisipasi dari dampak buruk yang mungkin akan terjadi selama penelitian atas keikutsertaan subjek dalam penelitian ini. Dengan tujuan melindungi subjek dari kemungkinan trauma, cedera, dan dampak buruk lainnya selama penelitian berlangsung.

Dari penelitian ini keuntungan yang akan didapat oleh subjek adalah berupa pemahaman mengenai proses penerimaan diri remaja dengan keluarga

broken home dan regulasi emosi yang digunakan dalam proses penerimaan dirinya.

Jika selama pelaksanaan wawancara dan observasi penelitian ini terdapat suatu keadaan berupa ketidaknyamanan atau suatu hal lain yang bersifat merugikan subjek, dan hal tersebut tidak memungkinkan untuk subjek melanjutkan penelitian ini, maka subjek memiliki hak penuh untuk menarik diri atau mengundurkan diri dari proses pelaksanaan wawancara dan observasi penelitian. Adapun mengenai konsekuensi atas pengunduran diri subjek adalah tidak terdapat konsekuensi dalam bentuk apapun jika terdapat permasalahan berupa ketidak nyamanan dan hal lain yang bersifat merugikan subjek, yang mana hal tersebut tidak memungkinkan untuk subjek melanjutkan penelitian ini. Dan mengenai data hasil penelitian yang telah diperoleh akan tetap dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.

Mengenai data penelitian yang diperoleh selama penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Tidak ada penulisan nama asli subjek dalam penyimpanan data penelitian, adapun penulisan nama yang akan peneliti gunakan yaitu dengan inisial atau nama samaran, dan data nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi.

Subjek yang bertanggung jawab atas pelaksanaan wawancara dan observasi selama penelitian memahami semua informasi diatas dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Subjek:

Nama : AF

Usia : 22 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Pekerjaan : Wiraswasta

menyetujui pelaksanaan wawancara, observasi, dan dokumentasi selama penelitian dengan mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian.

Peneliti:

Nama : Lela Nurafifah

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswi

telah menjelaskan proses penelitian ini kepada subjek di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal 13 november – 14 Desember maka berikut pihak-pihak yang dapat dihubungi lebih lanjut:

Peneliti:

No Hp : 0877-7193-1766

E-mail : ellafifah08@gmail.com

Aceh, 13 November 2022

TTD Peneliti TTD Subjek

Lela Nurafifah AF

E. LAMPIRAN 5
Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 92 /FPsi.1/PP.009/1/2023 17 Januari 2023
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Saudara [redacted]
di
Aceh Timur

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: LELA NURAFIFAH / 19410170
Tempat Penelitian	: Via Online (Zoom Meeting Dan WhatsApp Messenger)
Judul Skripsi	: REGULASI EMOSI PADA PROSES PENERIMAAN DIRI REMAJA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME*
Dosen Pembimbing	: 1. Drs. Zainul Arifin, M.Ag. 2. Muhammad Arif Furqon, M.Psi.

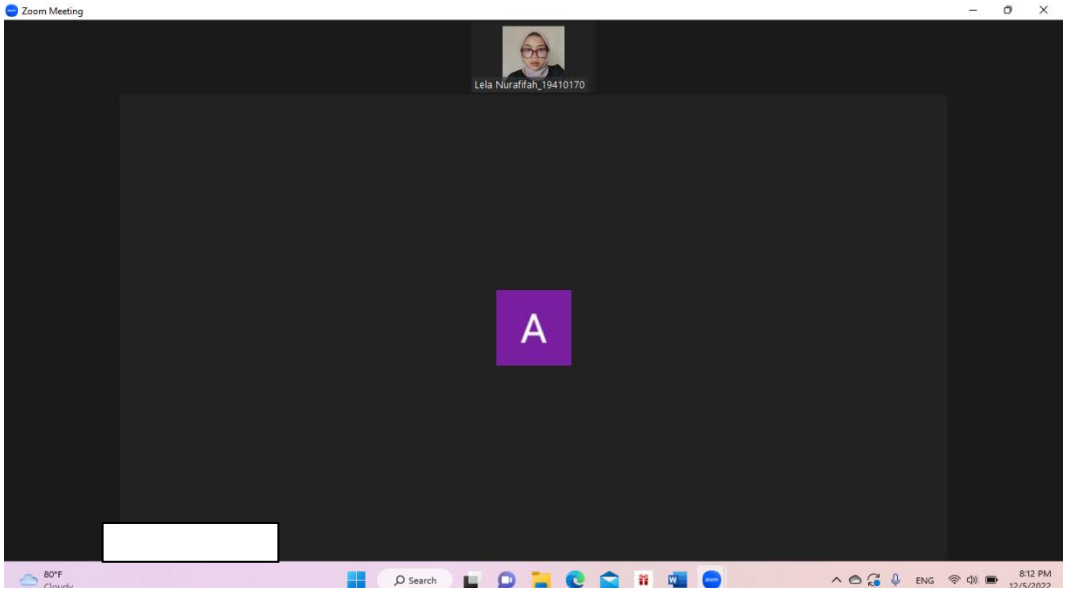
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

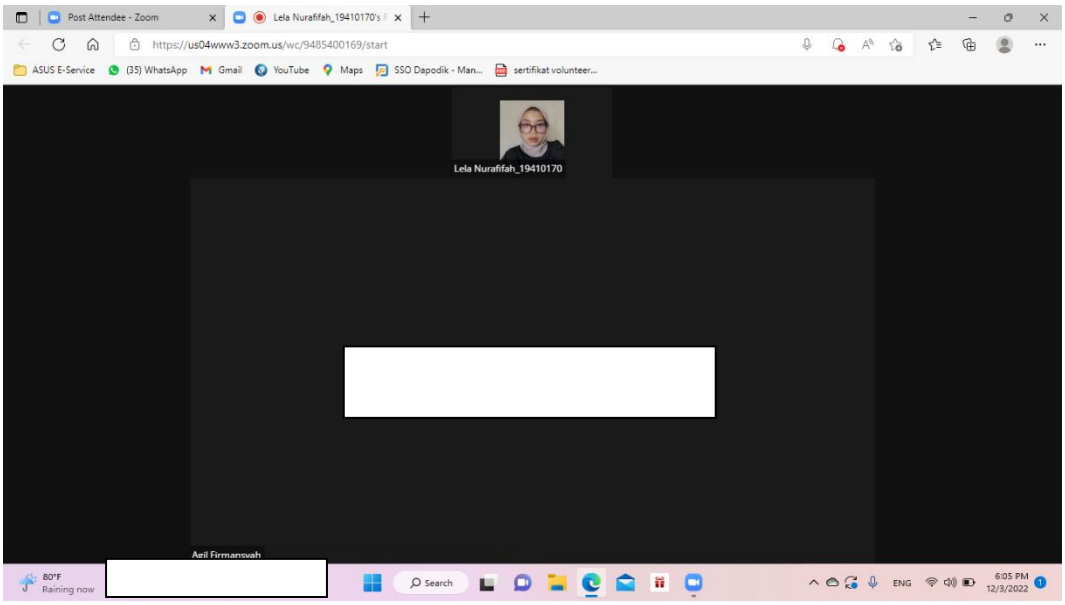
a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

F. LAMPIRAN 6
Dokumentasi Wawancara





wawancara 7 s1 poin D 3 pertanyaa...
18.15 14/12/22

wawancara 5 S1 pertanyaan 9c - 12d...
21.17 13/12/22

wawancara 6 S1 13-21 bagian D
36.57 12/12/22

wawancara 4 S1 no 22 bagian b - no...
35.33 11/12/22

wawancara 3 S1 27poin A -21 poin B...
37.01 05/12/22

wawancara 2 S1 pertanyaan 7-26 ja...
37.42 03/12/22

wawancara 1 S1 pertanyaan no 1 sa...
30.33 03/12/22

G. LAMPIRAN 7

Form Bimbingan

Nama	:	Lela Nurafifah
NIM	:	19410170
Program Studi	:	Psikologi
Alamat Asal	:	Jl. Silet Kp. Pematang Buah RT. 001 RW. 005 Kel. Cikolelet Kec. Cinangka Kab. Serang-Banten
Alamat di Malang	:	Jl. Joyosuko Gg. I/6A Kel. Mejosari Kec. Lowokwaru Kota Malang
Judul Skripsi	:	Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*
Dosen Pembimbing I	:	Drs. Zainul Arifin, M. Ag.
Dosen Pembimbing II	:	M. Arif Furqon, M. Psi.

No	Waktu/tanggal	Materi konsultasi	Ttd
1.	20 September 2022	Pra proposal (Konsultasi dan persetujuan judul)	
2.	04 Oktober 2022	Proposal	
3.	06 Oktober 2022	Pra seminar proposal (persetujuan proposal)	
4.	18 Oktober 2022	Revisi pasca Seminar Proposal	
5.	25 Oktober 2022	BAB 1	
6.	01 November 2022	Revisi BAB I dan konsultasi BAB II dan III	
7.	08 November 2022	Revisi BAB II dan III	
8.	19 Desember 2022	Konsultasi BAB IV bagian Hasil	
9.	22 Desember 2022	Revisi BAB IV bagian Hasil	

10.	26 Desember 2022	Konsultasi BAB IV bagian pembahasan	
11.	29 Desember 2022	Revisi BAB IV bagian pembahasan	
12.	30 Desember 2022	Revisi BAB IV bagian pembahasan	
13.	02 Januari 2023	Pendalaman data (Analisa data hasil penelitian)	
14.	03 Januari 2023	Konsultasi BAB V	
15.	07 Januari 2023	Revisi BAB V dan Konsultasi Perspektif Islam	
16.	10 Januari 2023	Konsultasi Abstrak dan revisi perspektif Islam	
17.	17 Januari 2023	*Finishing*	

Malang, 17 Januari 2023
Pembimbing I

Drs. Zainul Arifin, M. Ag.
NIP. 196506061994031003

H. LAMPIRAN 8

Form Identitas Subjek

Nama	:	AF (Nama Samaran)
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Tempat tanggal lahir	:	Tangerang, 22 Januari 2000
Usia	:	22 Tahun
Pendidikan Terakhir	:	Madrasa ‘Aliyah (MA)
Pekerjaan	:	Wiraswasta
Status pernikahan	:	Belum Menikah
Tempat Tinggal	:	Jl. Bangau Gampong Keuramat Kota Banda Aceh
Alamat Asal	:	Cikaret RT. 005 RW. 006 Kel. Harapan Jaya Kec. Cibinong Jawa Barat

Banda Aceh, 17 Januari 2023

Subjek Penelitian,

AF

I. LAMPIRAN 9

MEMBER CHECK

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : AF

Pekerjaan : Wiraswasta

Menyatakan benar bahwa telah dilaksanakan wawancara untuk keperluan penelitian tugas akhir (skripsi) yang dilakukan oleh nama sebagaimana disebutkan di bawah ini:

Nama : Lela Nurafifah

NIM : 19410170

Pekerjaan : Mahasiswi

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Dan saya tidak berkeberatan apabila nama yang tertera pada penelitian ini dicantumkan guna keperluan uji keabsahan data dalam penelitian ini.

Demikianlah semoga data ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya untuk kebutuhan penelitian.

Banda Aceh, 18 Januari 2023

J. LAMPIRAN 10

LIFE HISTORY

Nama	:	AF (Nama Samaran)
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Tempat tanggal lahir	:	Tangerang, 22 Januari 2000
Usia	:	22 Tahun
Pendidikan Terakhir	:	Madrasa ‘Aliyah (MA)
Pekerjaan	:	Wiraswasta
Status pernikahan	:	Belum Menikah
Tempat Tinggal	:	Jl. Bangau Gampong Keuramat Kota Banda Aceh
Alamat Asal	:	Cikaret RT. 005 RW. 006 Kel. Harapan Jaya Kec. Cibinong Jawa Barat

A. Gambaran keluarga AF secara umum

AF merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang merupakan anak dari pasangan CK (ayah) dan C (ibu). Ayah AF sempat bekerja sebagai tim sukses beberapa partai di Indonesia hingga tahun 2012 sewaktu AF masih berusia anak-anak dan setelah berhenti dari pekkerjaan sebelumnya CK bekerja sebagai tukang ojek pangkalan (Opang) hingga saat ini. Sedangkan ibu AF sempat bekerja sebagai freelancer di salah satu TV nasional (Kompas TV) dan sekarang ibu AF bekerja sebagai ART (asisten rumah tangga). Kedua orang tua AF mengenyam pendidikan hingga tingkat SLTA.

B. Life History AF

1. Fase pascanatal (prasekolah)

Pada usia 0-3 tahun AF tingal bersama orantua di ciputat yang pada saat itu keluarga AF bertempat tinggal di kontrakan yang berada di daerah Rawalele Tangerang Selatan. Kemudian pada usia 3-6 tahun AF tinggal di Kebayoran Lama Jakarta selatan bersama nenek. Pada rentang usia ini pertama kalinya AF mendapati orangtuanya bertengkar lumayan hebat di depan AF, yang pada saat itu setelah melihat orangtua bertengkar AF bertemu dengan nenek nya yang kemudian AF nenek bertanya kepada AF mengenai keadaan orangtuanya. Dengan pertanyaan tersebut AF hanya menjawab 'gak tau tuh mama sama bapak berantem terus'. Setelah AF bertemu dengan nenek nya AF bertemu dengan C (ibu AF) dan ibu AF marah kepada AF atas apa yang AF katakana kepada nenek nya. C (ibu) mengatakan bahwa 'saya ini ribut buat kamu'. Yang mana pada kondisi tersebut seolah-olah penyebab pertengkaran atarah ayah dan ibu AF adalah AF sendiri, sehingga AF di salahkan oleh ibu nya.

2. Fase anak-anak (sekolah)
   a. Sekolah Dasar (SD)

      Pada usia 6-7 tahun (kelas 1-2 semester 1) AF bersekolah di SDN Jombang Tengah 1 yang berada di Jl. Impres Jombang Rawalele Tangerang Selatan. Kemudian pada usia 7-8 tahun (kelas 2) AF pindah sekolah ke MI Alhidayah Nagreg Gunung Sindur Jawa barat yang dikarenakan orangtua AF berpindah tempat tinggal dari Ciputat ke Gunung Sindur. Pada usia 8-12 (kelas 3-6) AF dimasukkan ke Panti Asuhan yang berbasis Pondok Pesantren yang bernama Tsurayya Darunnajah 4 di Kecamatan Padarincang Kabupaten Serang yang kemudian mengharuskan AF untuk berpindah sekolah lagi yaitu ke MI Al-Manshur Darunnajah 3 di Kecamatan Pabuaran Kabupaten Serang. Selama AF tinggal di pondok pesantren Tsurayya AF jarang sekali mendapatkan kiriman uang dari orangtua hingga AF lulus sekolah dasar.

b. Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Setelah lulus dari MI Al-Manshur Darunnajah 3 AF melanjutkan sekolah di SMPIT An-Nur di Pondok Pesantren An-Nur Darunnajah 8 hingga kelas 2 SMP (12-14 tahun). Namun dikarenakan terjadi suatu pelanggaran yang dilakukan AF, AF terpaksa harus mendapatkan hukuman *Isyrof* (skorsing) ke rumah. Dikarenakan AF tidak ingin menjalankan masa Isyrofnya yang mengharuskan AF untuk tinggal di rumah, AF memiliki untuk pindah Kembali ke Pondok Pesantren Darunnajah 4 Tsurayya dan melanjutkan pendidikannya di MTSS Darunnajah 3 Al-Manshur pada usia 14-15 tahun yaitu sama pada kelas 3 SMP.

c. Sekolah Menegah Atas (SMA)

Setelah AF lulus dari MTSS Darunnajah 3 AF melanjutkan sekolah di SMK Nurul Ilmi Darunnajah 14 di Paleuh Kabupaten serang hingga kelas 2 SMK. Kemudian dikarenakan terdapat masalah dalam proses AF menjalankan pendidikannya di Pondok Pesantren Nurul Ilmni Darunnajah 14 AF terpaksa harus berpindah sekolah Kembali. Dan AF memutuskan untuk melnyelesaikan sekolahnya di SMA Darussalam Ciputat yang bertempat tidak jauh dari kediaman orangtuanya dan AF Kembali tinggal dengan orangtua setelah beberapa tahun dipisahkan dari orang tua dengan berpindah-pindah dari pondok satu ke pondok yang lain dari sekolah sat uke sekolah yang lain.

Pada saat ini lah menyaksikan Kembali pertengkaran yang sering sekali terjadi antara ayah dan ibu setelah AF mendapati orang tua nya bertengkar pada saat ia belum memasuki usia SD.

Sehingga pada akhirnya setelah AF merasakan dipisah dari orang tua untuk tinggal di beberapa pondok pesantren mulai dari panti asuhan sampai Boarding School dengan kondisi AF ketika berada di pondok AF jarang pulang ke rumah dan jarang mendapatkan kiriman uang dari orang tua yang mengakibatkan AF

harus berusaha untuk survive di lingkungannya dengan cara meminta-minta kepada teman yang sedang jajan (malak). Kemudian ketika AF diharuskan untuk pindah ke rumah dengan kondisi orang tua yang sering kali bertengkar, dan setelah AF lulus dari SMA orang tua AF menuntut AF untuk bekerja dan melarang AF untuk melanjutkan S1 AF memutuskan untuk menolak tuntutan atau permintaan orang tua nya yang meminta AF untuk bekerja dengan memilih untuk bertransmigran atau merantau ke luar pulau untuk melanjutkan S1 tanpa dukungan dan tanggung jawab dari orangtua.

Menurut AF tindakannya tersebut merupakan bentuk penghindaran AF dari orangtuanya dikarenakan beberapa masalah dan kondisi yang telah AF alami. Dikarenakan AF merasa lelah dengan kondisi orang tua yang seringkali bertengkar dan menuntut hal-hal yang menurut AF tidak sesuai dengan perlakuannya terhadap AF selama ini.

3. Fase Remaja

Pada usia 18 tahun setelah AF lulus dari SMA Darussalam Ciputat AF melanjutkan pendidikannya ke jenjang S1 di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Selama dalam perantauan tersebut AF mendapatkan beberapa kondisi yang bisa dikatakan tidak mudah, AF beberapa kali medapatkan perilaku orang sekitar yang menunjukkan sikap diskriminasi yang dikarenakan oleh kondisi finansial AF yang sangat tidak baik.

Mengenai finansial AF selama AF memutuskan untuk merantau dan menerima keputtusan orang tua yang akan lepas dari tanggung jawab nya atas diri AF, AF sering kali mengalami permasalahan finansial, dan permasalahan tersebut adalah salah satu permasalahan utama yang AF alami selama merantau. Yang mengakibatkan munculnya beberapa kondisi buruk seperti kelaparan,

self-harm, diskriminasi, cuti kuliah (dikarenakan harus bekerja), emosi negatif, menyalahkan orang tua, dan menyalahkan diri sendiri.

Dikarenakan buruknya kondisi finansial AF tersebut, AF mengalami hambatan dalam proses perkuliahannya sehingga mengharuskan AF untuk meninggalkan beberapa mata perkuliahan dikarenakan harus bekerja hingga AF tidak lulus pada beberapa mata kuliah. Akhirnya hal tersebut menghambat AF dalam menyelesaikan perkuliahannya dikarenakan semester yang AF tempuh pasti bertambah dan akan lebih banyak lagi biaya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan perkuliahan. Sehingga AF memutuskan untuk berhenti kuliah dan memilih untuk berusaha mempertahankan hidupnya terlebih dahulu dengan cara bekerja. Namun di samping itu AF tetap memiliki rencana untuk melanjutkan pendidikannya nanti ketika AF sudah memiliki pekerjaan dan uang yang cukup untuk kuliah dan untuk menghidupi dirinya.