

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Satuan terkecil dalam masyarakat yang menjadi pangkal kehidupan seseorang adalah keluarga (Nurhidayah et al., 2021). Setiap individu tentunya ingin memiliki keluarga yang harmonis dan bahagia (N. S. Putri et al., 2022). Namun berdasarkan realita yang ada tidak semua keluarga bisa mengatasi masalah dengan tetap menjaga kebersamaan. Ketika kebersamaan keluarga tak mampu lagi dipertahankan perceraian dianggap sebagai jalan yang tepat untuk mengakhirinya.

Dewasa ini begitu banyak kasus perceraian yang terjadi dalam suatu keluarga dengan berbagai macam penyebab perceraian dari orang tua. Menurut Badan Pusat Statistik penyebab perceraian antara lain, perselisihan dan pertengkaran oleh kedua belah pihak, ekonomi yang tidak stabil, selingkuh atau meninggalkan, kekerasan dalam rumah tangga, poligami, kawin paksa dan lainnya (N. S. Putri et al., 2022).

Di DKI Jakarta sendiri, angka perceraian mengalami kenaikan tiap tahunnya. Pada tahun 2020, tercatat 12.098 kasus perceraian dari 6 wilayah Kotamadya. Berikutnya di tahun 2021, angka perceraian di DKI Jakarta bertambah menjadi 15.167 kasus. Setelah itu pada tahun 2022 angka perceraian di DKI Jakarta kembali bertambah menjadi 15.947 kasus (<https://www.bps.go.id>).

Dampak dari perceraian adalah bukan hanya pada pasangan yang bercerai saja tapi juga pada anak-anak yang dimiliki oleh pasangan tersebut. Anak yang beranjak remaja adalah paling rentan terkena dampak perceraian dari orang tua (Asriningtyas & Rosalina, 2014). Hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa peralihan, baik sosial, akademik, fisik maupun psikis (Nurhidayah et al., 2021). Pada sumber lain, dinyatakan pula remaja dengan orang tua yang bercerai lebih rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental (Listiyandini & Kusristanti, 2019). Permasalahan mental yang dialami remaja, seperti depresi, mudah marah, cemas dan agresif disebabkan kurangnya pemenuhan kebutuhan psikis (Wahyuni & Maulida, 2019).

Setiap individu, termasuk remaja di dalamnya memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan hidup (Raharja & Indati, 2019) sebab kepuasan hidup adalah salah satu kunci kebahagiaan (Berlin & Fors Connolly, 2019). Individu atau remaja yang bahagia dapat dikatakan sebagai individu atau remaja yang puas akan hidupnya. Definisi dari kepuasan hidup adalah penilaian individu atas kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria pribadi (Cassoni et al., 2017). Definisi lain dari kepuasan hidup yaitu evaluasi kognitif dari kehidupan seseorang berdasarkan standar yang dipilih sendiri (Berlin & Fors Connolly, 2019).

Beberapa alasan yang menyebabkan kepuasan hidup remaja yang mengalami perceraian orang tua perlu diteliti. Pertama, karena kepuasan hidup remaja terkait dengan kesehatan pada masa remaja dan kehidupan selanjutnya (Aldridge et al., 2020). Remaja yang puas akan menjadi cikal bakal orang dewasa yang juga puas akan hidupnya. Kedua, kepuasan hidup selain berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan umur panjang. Ketiga, tingkat kepuasan hidup yang tinggi bisa menghasilkan hal yang optimal bahkan tingkat kepuasan hidup yang sedang diperkirakan sama besar keuntungannya dengan tingkat yang tinggi (Antaramian, 2017). Dapat disimpulkan dari beberapa keuntungan tersebut remaja yang puas akan hidupnya setelah mengalami perceraian orang tua akan mampu tumbuh dewasa dengan fisik dan mental yang sehat juga memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik.

Kepuasan hidup mewakili dimensi "kognitif-evaluatif" dari *subjective well-being* seseorang (Coudronnière et al., 2018). *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai salah satu teknik intervensi yang efektif dalam konseling (Riya Utari & Purwoko, 2018) terbukti bisa meningkatkan *subjective well-being* pada masa dewasa muda (Juwita Kusumawardhani, 2012). *Acceptance and Commitment Therapy* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menerima pikiran atau perasaan yang mengganggu. Dalam ACT konseli dilatih untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu. Selain itu, konseli juga diajarkan untuk tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut (Fadhilah & Barida, 2021).

Penerapan Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk remaja berhasil menurunkan gejala depresi ringan hingga sedang termasuk: pikiran yang gelisah, perubahan nafsu makan atau berat badan, perasaan depresi, perasaan tidak berharga, lekas marah, kehilangan ketertarikan, berkurangnya kemampuan di sekolah, atau penarikan sosial. Studi ini menunjukkan ACT dapat membantu pembentukan nilai pribadi terkait dengan pendidikan, dan penerimaan suatu hubungan sulit yang dimulai dari pendidikan, dapat memberikan jalan ke depan menciptakan konteks itu. (Riya Utari & Purwoko, 2018).

Peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan pada umumnya berada pada usia 15-18 tahun. Ciri mendasar dari Sekolah Menengah Kejuruan adalah persiapan yang lebih matang bagi para peserta didiknya untuk memasuki dunia kerja, sesuai dengan PP No. 2 Tahun 1990 (Zenita Ratnaningsih et al., 2016). Berbeda dengan ciri dari Sekolah Menengah Atas yang bertujuan memberikan pendidikan umum yang luas, dengan fokus pada kemampuan teoritis siswa. Setelah lulus, siswa SMA biasanya disarankan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi untuk mendalami bidang studi yang lebih spesifik (<https://www.detik.com>).

Dengan tuntutan akademik yang berbeda, peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan yang berusia remaja dan mengalami perceraian orang tua butuh diberikan intervensi untuk mengatasi pengalaman negatif akibat perceraian orang tua. Hal ini dilakukan agar reaksi negatif yang timbul akibat perceraian orang tua bisa diminimalisir, para remaja bisa berproses secara lebih baik dalam belajar dan mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

B. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini hanya akan membahas pengaruh penerapan konseling kelompok dengan ACT dan peningkatan kepuasan hidup pelajar Sekolah Menengah Kejuruan di Jakarta yang Mengalami Perceraian Orang Tua.

C. Rumusan Masalah

“Apakah penerapan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada pelajar Sekolah Menengah Kejuruan di Jakarta yang Mengalami Perceraian Orang Tua dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan kepuasan hidup pelajar Sekolah Menengah Kejuruan di Jakarta yang Mengalami Perceraian Orang Tua.

E. State of The Art

Beberapa penelitian tentang ACT sebelumnya, seperti Penerapan Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban, menyatakan bahwa ACT mampu menurunkan tingkat stress akademik siswa (Prasastisiwi & Wiryono, 2017). Penelitian berikutnya berjudul Kemanjuran Teknik *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Anjatan Kabupaten Indramayu. Menunjukkan bahwa ACT mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa (Fadhilah & Barida, 2021) menandakan bahwa konseling dengan pendekatan ACT bisa digunakan dalam lingkup Pendidikan khususnya untuk siswa/i di tingkat Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan mulai dari kelas X hingga XI.

Pada penelitian lain, ACT dijadikan intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga bercerai. Hasilnya intervensi ACT terbukti efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja keluarga bercerai bahkan setelah intervensi selesai diberikan (Etika Utami, 2022). Selain itu, ACT juga pernah digunakan untuk mempengaruhi self compassion individu dengan orang tua bercerai. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah ACT bisa meningkatkan kesadaran subjek untuk melakukan *self-compassion* dan kemampuannya dalam mengatasi pikiran dan emosi negatif melalui teknik yang diajarkan.

Perbedaan penelitian ini dari empat penelitian di atas adalah, penelitian ini berfokus pada penerapan konseling ACT untuk meningkatkan kepuasan hidup pelajar yang mengalami perceraian orang tua di SMK Jakarta-Pusat. Sekolah Menengah Kejuruan sebagai lembaga pendidikan formal yang bertanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan peserta didik seoptimal mungkin, tidak hanya

berfungsi untuk memudahkan perolehan pengetahuan dan keterampilan tetapi juga mengembangkan pemahaman diri melalui prestasi yang dicapai siswa dan belajar memahami kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta kekurangannya untuk menghadapi masa depan secara optimal (Anshari, 2018)

ACT juga berbicara mengenai proses dan cara kerja kognitif individu untuk memiliki hidup bermakna dan berharga. Terdapat beberapa cara atau strategi untuk meringankan masalah individu dan memenuhi perkembangannya. ACT menganut enam prinsip, yaitu *acceptance* (penerimaan), *cognitive defusion* (difusi kognitif), *mindfulness* (perhatian saat ini), *observing self* (mengamati diri), *value* (nilai) dan *committed action* (komitmen) (Angela et al., 2021).

Dengan konseling ACT pelajar yang mengalami perceraian orang tua akan diberikan intervensi. Melalui intervensi tersebut, perkembangan kemampuan mereka dalam menerima dan berkomitmen dalam hidupnya akan diukur. Apakah terjadi kenaikan kemampuan menerima dan berkomitmen antara sebelum dan setelah diintervensi. Jika tidak, hal apa yang menyebabkan hal tersebut bisa terjadi.

F. Road Map Penelitian



Gambar 1. 1 Road Map Penelitian