

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*) berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang karena memungkinkan individu untuk hidup dengan lebih tenang, autentik, dan percaya diri. Dengan menerima kekuatan dan kelemahan secara seimbang, seseorang dapat mengurangi tekanan dari ekspektasi sosial maupun perbandingan dengan orang lain. Sikap ini membantu individu lebih siap menghadapi perubahan dan tantangan hidup, sekaligus memaksimalkan potensi yang dimiliki. Pada akhirnya, penerimaan diri menjadi fondasi yang kokoh untuk membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan yang bijak, dan menjaga keseimbangan emosi dalam jangka panjang.
2. Hubungan positif dengan orang lain *Positive relations with others* merupakan pilar penting dalam *psychological well-being*, khususnya bagi anak-anak korban perceraian. Hubungan yang hangat, saling percaya, dan penuh dukungan mampu memberikan rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membantu mereka mengatasi dampak emosional dari perubahan keluarga. Bagi remaja, interaksi positif tidak hanya memperkuat keterampilan sosial, tetapi juga menjadi sumber dukungan untuk menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, hubungan yang renggang atau penuh konflik dapat memperburuk perasaan terisolasi dan menghambat perkembangan psikologis. Oleh karena itu, membangun dan memelihara

hubungan positif merupakan fondasi penting untuk ketahanan mental, pembentukan identitas, dan optimisme terhadap masa depan.

3. Otonomi atau kemandirian merupakan aspek esensial dalam *psychological well-being* yang memungkinkan individu menjalani hidup sesuai nilai dan keyakinannya, sekaligus bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Tingkat otonomi yang baik membantu seseorang mempertahankan pendirian, mengelola risiko, dan mengatur langkah untuk mencapai tujuan, meskipun berada di bawah tekanan sosial atau perbedaan pendapat. Bagi remaja, khususnya anak-anak korban perceraian, kemandirian menjadi modal penting untuk membangun rasa kontrol terhadap hidup, memperkuat kepercayaan diri, serta membentuk identitas yang tangguh di tengah perubahan situasi keluarga dan lingkungan sosial.
4. Tujuan hidup (*purpose in life*) merupakan komponen penting dari *psychological well-being* yang memberikan arah, makna, dan motivasi bagi individu dalam menjalani kehidupannya. Individu dengan tujuan hidup yang jelas cenderung optimis, mampu memaknai setiap pengalaman, dan melihat tantangan sebagai bagian dari proses mencapai cita-cita. Tujuan ini berfungsi sebagai kompas yang menuntun perilaku, membantu menetapkan prioritas, serta menjaga konsistensi dalam pengambilan keputusan. Bagi anak-anak korban perceraian, keberadaan *purpose in life* menjadi penopang yang sangat berarti. Perubahan struktur keluarga dan dinamika emosional yang mereka hadapi sering kali mengguncang rasa stabilitas dan arah hidup. Namun, jika mereka mampu menemukan makna dan visi masa depan, maka

proses adaptasi terhadap kondisi tersebut akan lebih mudah. Dengan memiliki tujuan yang jelas, anak dapat tetap fokus pada pengembangan diri, membangun ketahanan psikologis, dan menjaga motivasi meskipun berada dalam situasi keluarga yang penuh tantangan.

5. penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) merupakan bahwa sebagian besar remaja pasca perceraian mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar meskipun menghadapi tantangan emosional akibat perceraian orang tua. Mereka menunjukkan kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari, memanfaatkan sumber daya yang ada, serta mengambil keputusan yang tepat untuk menghadapi masalah pribadi dan sosial. Namun, terdapat juga sebagian remaja yang masih merasa kesulitan dalam mengendalikan situasi lingkungan, terutama ketika dihadapkan pada konflik keluarga atau tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan menjadi indikator penting bagi psychological well-being remaja, karena kemampuan mengelola lingkungan secara efektif membantu remaja beradaptasi dan menjaga kesejahteraan psikologis pasca perceraian orang tua.
6. pertumbuhan pribadi (*personal growth*) merupakan remaja mampu belajar dari pengalaman, meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, dan mengembangkan potensi serta keterampilan baru untuk menghadapi tantangan hidup. Meski demikian, beberapa remaja masih menghadapi kesulitan dalam mengidentifikasi tujuan hidup atau memaksimalkan kemampuan diri akibat tekanan emosional dari perceraian orang tua. Secara

keseluruhan, aspek pertumbuhan pribadi menjadi indikator penting yang menunjukkan sejauh mana remaja mampu berkembang dan menyesuaikan diri secara psikologis setelah menghadapi perubahan besar dalam keluarga mereka.

B. Saran

1. Saran bagi orang tua dalam mendampingi anak korban perceraian adalah agar tetap menjaga komunikasi yang sehat dengan anak, sehingga ia merasa aman dan mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan. Orang tua juga sebaiknya memberikan bimbingan secara konsisten untuk membantu anak mengenali potensi dirinya dan menentukan tujuan hidup yang realistis. Selain itu, penting untuk menghindarkan anak dari keterlibatan dalam konflik atau perselisihan antara kedua orang tua, agar fokus perkembangan diri anak tidak terganggu.
2. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian dengan metode campuran atau *mixed methods*, sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif baik dari sisi kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, atau spiritualitas. Selain itu, disarankan untuk memperluas subjek penelitian pada rentang usia yang berbeda, seperti siswa SMA atau mahasiswa, guna melihat perbedaan perkembangan tujuan hidup pada setiap tahap usia.

DAFTAR PUSTAKA

Aidh Al Qarni, 2008, Tafsir al Muyassar, Qisthi, Jakarta. s



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL
PADANG