Volume 1, Issue 1, June 2026
Contents lists available at journals.stabn-sriwijaya.ac.id

Journal of Buddhist Psychological Counseling

journal homepage: https://journals.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/jbpc

Kemampuan Pemaafan Diri dan Pemaknaan Hidup pada Remaja Broken Home

Tyas Nurmaya Dewi[1], Ahsanul Khair Asdar[2], Hadi Widodo[3]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya, Tangerang, Indonesia
[2]*Corresponding author:* dewityasnurmaya@gmail.com

Article history:
Received: 1/02/2026
Revised: 10/04/2026
Accepted: 10/05/2026
DOI: https://doi.org/xxxxx

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan pemaafan diri (*self-forgiveness*) dan pemaknaan hidup (*meaning in life*) pada remaja *broken home* di Sekolah Menengah Atas Perguruan Buddhi Karawaci, Tangerang. Informan penelitian ini, meliputi siswa *broken home*, wali kelas, dan kepala sekolah. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumen yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan menggunakan metode interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana yang terdiri dari kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja *broken home* di SMA Perguruan Buddhi Karawaci, Tangerang memiliki pemahaman yang cukup baik tentang *self-forgiveness* dan *meaning in life*. Remaja *broken home* mampu mengatasi perasaan negatif terkait kondisi keluarga dan mencapai tahap pengungkapan dan keputusan dalam proses pemaafan diri. Faktor-faktor yang memengaruhi *self-forgiveness*, meliputi kepribadian, kepercayaan agama, praktik keagamaan, dan dukungan sosial. Sementara itu, *meaning in life* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan sikap spiritual. Remaja ini menunjukkan semangat untuk bangkit, bersekolah, dan berprestasi. Upaya sekolah dalam mendukung pengembangan *self-forgiveness* dan *meaning in life* meliputi pendampingan berkelanjutan dan pelibatan siswa dalam berbagai kegiatan akademik dan nonakademik.

Kata Kunci: *pemaafan diri*, *berarti, kehidupan*, remaja, *broken home*

Self-Forgiveness and Meaning in Life Among Adolescents from Broken Homes

ABSTRACT

This research is a case study research with a qualitative approach that aims to describe the ability of self-forgiveness and meaning in life in broken home teenagers at the Buddhi Karawaci College High School, Tangerang. The informants for this research included broken-home students,

homeroom teachers, and school principals. Research data was collected through observation, interviews, and document studies were then analyzed using the interactive method of Miles, Huberman, and Saldana which consists of data condensation, data presentation, and drawing conclusions and verification. The research results showed that brokenhome teenagers at SMA Buddhi Karawaci College, Tangerang have a fairly good understanding of self-forgiveness and meaning in life. Broken-home teenagers can overcome negative feelings related to family conditions and reach the stage of disclosure and decision in the process of self-forgiveness. Factors that influence self-forgiveness include personality, religious beliefs, religious practices, and social support. Meanwhile, meaning in life is influenced by social support and spiritual attitudes. This teenager shows enthusiasm to get up, go to school, and achieve. The school's efforts to support the development of self-forgiveness and meaning in life include continuous mentoring and involvement of students in various academic and non-academic activities.

Keywords: *Self-Forgiveness, Meaning in Life, Broken Home Teenagers.*

PENDAHULUAN

Pemaafan (*forgiveness*) memiliki dampak positif dalam meningkatkan hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis pada individu yang melakukan pemaafan (Qoiri, 2022: 14). Selain itu, *forgiveness* memiliki pengaruh besar terhadap proses konseling dan psikoterapi penanganan kasus-kasus atau pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu. Melihat dampak positif *forgiveness*, maka konsep *forgiveness* akan relevan jika diterapkan dalam psikologi perkembangan remaja karena *forgiveness* penting untuk perkembangan psikologis dan kesejahteraan remaja jangka panjang. Penanaman sikap pemaafan sejak dini dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan memaafkan orang lain dan diri sendiri. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan pada tubuh, pikiran, serta ranah sosial dan emosional. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masa remaja dikenal sebagai masa manusia berusia 10-18 tahun. Pada tahap ini, remaja berusaha mencapai pandangan yang terintegrasi tentang dirinya sendiri, termasuk pola keyakinan, tujuan, dan motivasi. Remaja perlu mendapatkan dukungan positif agar tetap dapat berkembang secara optimal dan menemukan makna hidupnya meski dalam situasi sulit. Namun beberapa remaja kehilangan figur ayah atau ibu dalam kehidupan sehari-hari, baik karena permasalahan dalam rumah tangga, meninggal dunia, atau kasus perceraian.

Kasus perceraian di Indonesia meningkat sebanyak 15,31% atau mencapai 447.743 kasus pada tahun 2022. Jika kasus perceraian meningkat artinya kasus keluarga *broken home* juga ikut meningkat. Hal tersebut berdampak pada tugas perkembangan remaja. Remaja dengan latar belakang *broken home* diduga rentan mengalami masalah pemaafan diri dan pemaknaan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi & Soekandar (2019: 42) bahwa pada struktur keluarga tidak utuh akibat perceraian, anak remaja berisiko tinggi mengalami masalah psikologis, seperti depresi dan gangguan penyesuaian. Santrock (dalam Titalessy & Kusumiati, 2021: 363) juga menyatakan bahwa remaja dari keluarga yang bercerai rentan mengalami masalah yang berkaitan dengan diri sendiri dibanding remaja dari keluarga utuh. Penyebabnya adalah karena remaja dari keluarga tidak utuh kekurangan figur orang tua, kasih sayang, dan dukungan emosi dari keluarga. *Broken home* berdampak negatif terhadap pemaknaan hidup

seorang remaja, seperti menurunnya prestasi dan motivasi belajar, serta dampak terburuknya adalah depresi (Iswadani, 2021: 3-4). Penjelasan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Listyono (dalam Mu'jizah, 2019: 412) dengan judul analisis minat belajar anak *broken home* di sekolah, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak yang menjadi korban perceraian tidak memiliki kebiasaan belajar yang teratur. Anak dari keluarga *broken home* juga cenderung memiliki minat belajar yang rendah. Anak cenderung acuh terhadap belajarnya karena tidak ada orang tua yang menanyakan hasil prestasinya, sehingga menganggap belajarnya sia-sia.

Kehilangan sosok orang tua akibat kematian dapat menimbulkan traumatik bagi remaja. Remaja akan mengalami masa sedih dan kehilangan karena ditinggalkan oleh sosok terdekatnya. Setiap reaksi yang dialami oleh individu terhadap kematian orang tua menuntut individu untuk beradaptasi terhadap kejadian tersebut (Fitria dalam Nurriyana & Savira, 2021: 47). Menurut Santrock (dalam Fitria dalam Nurriyana & Savira, 2021: 47) reaksi yang muncul meliputi perasaan terkejut, tidak percaya, kehilangan, kesedihan dan kemarahan. Sejalan dengan hal tersebut, Andriessen et al. (dalam Fitria dalam Nurriyana & Savira, 2021: 47) menambahkan bahwa reaksi yang muncul meliputi perasaan menyalahkan diri sendiri, marah, depresi, kecenderungan melakukan perilaku berbahaya, depresi, perubahan hubungan dengan lingkungan sekitar, hingga percobaan bunuh diri. Meski begitu, reaksi yang dialami setiap individu berbeda-beda. Cara yang baik untuk mengatasi berbagai dampak buruk pada remaja akibat perceraian dan atau kematian orang tua adalah dengan memaafkan (*forgiveness*) serta memaafkan diri sendiri (*self-forgiveness*).

Self-forgiveness didefinisikan sebagai suatu proses saat pelaku menyadari kesalahan, menghadapi emosi negatif sebagai konsekuensi dari kesalahan, dan menebus kesalahan tersebut dengan berusaha memperbaiki diri (Woodyatt & Wenzel dalam Wijaya & Shanti, 2020: 32). Pemaafan dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Berdasarkan hasil eksperimen yang menggunakan pemaafan sebagai intervensi menunjukkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan emosi positif, mengurangi frekuensi serangan sakit mental, mengurangi respon fisik terhadap stres (somatis), dan meningkatkan hubungan interpersonal (Oktaviana, 2022: 61).

Adapun, pemaknaan hidup (*meaning in life*) mengarah pada individu yang sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidupnya, yaitu untuk memahami sifat, keberadaan pribadi individu tersebut, serta pentingnya rasa/suasana yang terarah dan penuh arti. Bentuk makna dalam kehidupan adalah nilai maksimum dalam menentukan bagaimana orang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya di sekolah, universitas, pekerjaan, dan dalam keseharian untuk pengalaman hidup sehari-hari (Mascaro & Rosen serta Shek dalam Hardjo dkk, 2020:66). Urgensi *meaning in life* sangat penting bagi individu untuk membantu individu merasa puas terhadap hidupnya (Streger dkk dalam Rahmania, 2021: 2). Individu dapat mencapai *meaning in life* apabila individu tersebut telah memiliki penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan bentuk penerimaan kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri individu itu sendiri melalui sikap positif terhadap kenyataan yang ada pada dirinya dengan penuh suka cita. Faktor

lain yang memengaruhi *meaning in life*, yaitu pemaafan (*forgiveness*) (Tongeren et al. dalam Rahmania, 2021: 2).

Peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah yang lebih mendalam untuk menganalisis kemampuan *self-forgiveness* dan *meaning in life* pada remaja *broken home* karena belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi kedua topik tersebut pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas Perguruan Buddhi di Karawaci, Tangerang, karena dalam lingkungan sekolah ini terdapat remaja dari latar belakang yang bermacam-macam termasuk remaja kategori *broken home*, sehingga dapat menjadi subjek penelitian. Selain itu, dengan melakukan penelitian di sekolah ini, hasil penelitian dapat menjadi referensi relevan terkait kesejahteraan psikologis remaja *broken home*. Peneliti merumuskan tujuh pertanyaan penelitian untuk menjawab rumusan masalah, yaitu (1) pemahaman individu tentang *selfforgiveness*, (2) upaya individu dalam mencapai *self-forgiveness*, (3) faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri, (4) cara individu mengatasi hambatan dalam proses *self-forgiveness*, (5) pemahaman individu tentang *meaning in life*, (6) faktor yang memengaruhi penemuan *meaning in life* pada individu, (7) upaya individu dalam mengatasi hambatan untuk menemukan *meaning in life*.

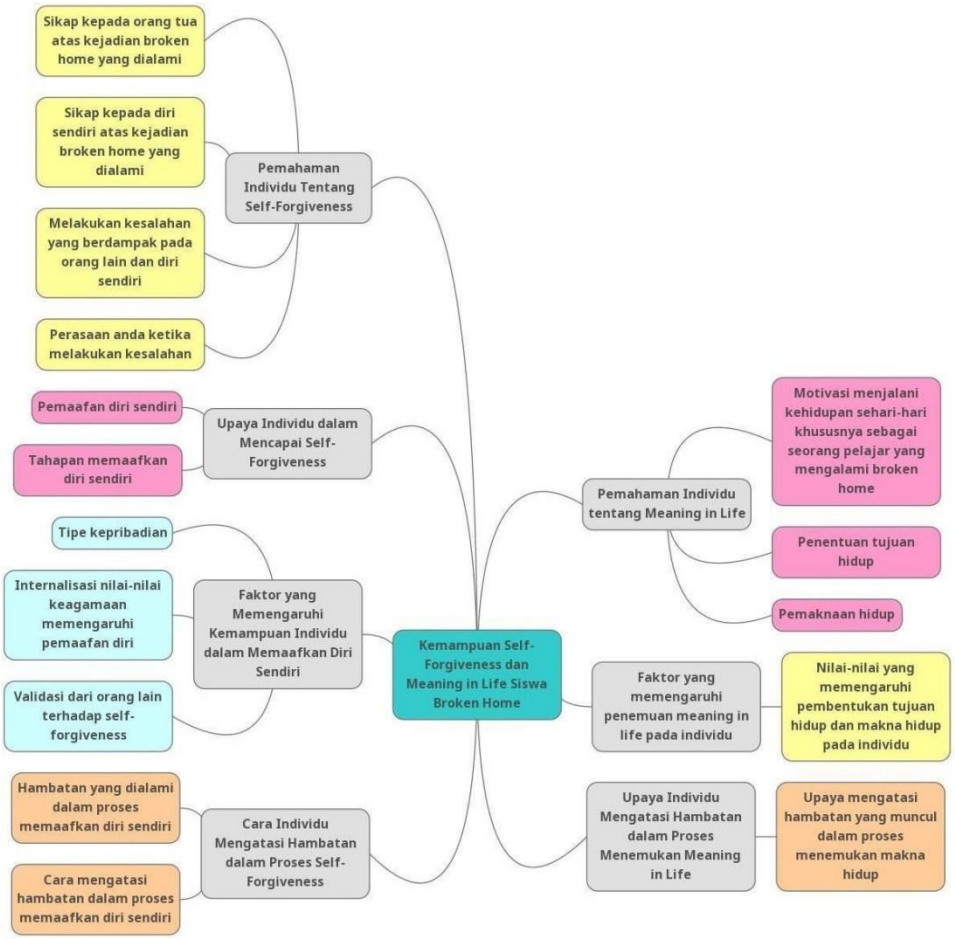
METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus. Penelitian dilakukan di SMA Perguruan Buddhi melalui tahapan perencanaan, pengambilan dan analisis data, serta pelaporan hasil. Sumber data dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan informannya adalah siswa *broken home* di SMA Perguruan Buddhi, wali kelas, dan Kepala SMA Perguruan Buddhi yang menjadi subjek penelitian. Objek penelitian ini adalah kemampuan *self-forgiveness* dan *meaning in life* pada remaja *broken home* di SMA Perguruan Buddhi. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data dilakukan dengan (1) kredibilitas yang dilakukan dengan keterlibatan jangka panjang, triangulasi sumber data, keterlibatan secara terus-menerus, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi, dan member check; (2) transferabilitas, 3) dependabilitas; serta (4) konfirmabilitas. Teknik analisis data dilakukan mengacu pada teknik analisis data deskriptif menggunakan metode interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana yang terdiri dari kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Wanto, 2017: 41-42).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuh fokus yaitu, (1) pemahaman individu tentang *self-forgiveness*, (2) upaya individu dalam mencapai *self-forgiveness*, (3) faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri, (4) cara individu mengatasi hambatan dalam proses *self-forgiveness*, (5) pemahaman individu tentang *meaning in life*, (6) faktor yang memengaruhi penemuan *meaning in life* pada individu,

serta (7) upaya individu dalam mengatasi hambatan untuk menemukan *meaning in life*. Data pada ketujuh fokus tersebut diperoleh dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan tujuh subjek, yaitu empat siswa *broken home* kelas X dan XI di SMA Perguruan Buddhi, wali kelas X dan XI, dan kepala SMA Perguruan Buddhi. Dalam proses observasi, peneliti melakukan pengamatan terhadap kegiatan belajar mengajar siswa, keaktifan siswa di kelas, kecenderungan belajar siswa, kecenderungan interaksi sosial siswa di sekolah.



Pemahaman Individu tentang *Self-Forgiveness*

Pemahaman individu tentang *self-forgiveness* ini dapat diketahui melalui sikap kepada kedua orang tua atas kejadian *broken home* yang dialami, sikap kepada diri sendiri atas kejadian *broken home* yang dialami, pernah melakukan kesalahan yang berdampak pada diri sendiri dan orang lain, dan perasaan yang dirasakan ketika melakukan kesalahan. Berdasarkan hasil wawancara, pada umumnya informan tidak menyalahkan orang tua atas kejadian *broken home* yang dialami karena penyebab *broken home* dari para informan adalah meninggalnya salah satu orang tua akibat sakit, bercerai karena suatu permasalahan, dan perselingkuhan. Kematian merupakan hal alamiah yang tidak dapat dihindari, bercerai juga merupakan suatu solusi atas permasalahan dalam keluarga yang diperoleh berdasarkan suatu kesepakatan. Disamping itu masih ada informan (R) yang menyalahkan orang tua akibat *broken home*

yang terjadi yang disebabkan oleh perselingkuhan. Namun, untuk saat ini telah mampu memaafkan kedua orang tuanya. Informan dalam penelitian ini pernah melakukan kesalahan yang berdampak pada dirinya sendiri dan orang lain. Timbul rasa bersalah seperti sedih dan tidak nyaman pada informan setelah melakukan kesalahan.

Upaya Individu dalam Mencapai *Self-Forgiveness*

Upaya individu dalam mencapai *self-forgiveness* ini diketahui melalui kemampuan memaafkan diri sendiri dan tahapan dalam memaafkan diri sendiri. Informan menyampaikan bahwa memaafkan diri sendiri merupakan hal yang tidak mudah. Namun, informan juga dapat memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang tidak terlalu berdampak pada dirinya maupun orang lain. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa kemampuan *self-forgiveness* remaja *broken home* di SMA Perguruan Buddhi tergolong cukup baik. Hal ini ditandai dengan kemampuan remaja *broken home* dalam menerima kondisi *broken home* yang dialami dengan baik. Selain itu, remaja *broken home* juga menyemangati diri dan segera bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan tersebut. Semakin baiknya kemampuan *self-forgiveness* remaja *broken home* di SMA Pergurua Buddhi ditandai dengan bersemangatnya remaja *broken home* dalam menjalankan berbagai aktivitas sebagai pelajar, bersosialisasi dengan baik, bahkan berprestasi dalam berbagai bidang sesuai dengan kemampuannya. Tahapan memaafkan diri yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yakni awalnya informan terpikirkan kesalahan yang dilakukan, berpikir berlebihan, adanya penyangkalan, merenungi kesalahan yang dilakukan. Untuk mengatasi hal tersebut, informan memiliki cara masing-masing untuk menemukan cara memaafkan diri atas kesalahannya seperti melihat quotes yang relevan dengan masalah yang dialami, meminta maaf kepada orang lain yang bersangkutan, berdoa agar menjadi lebih tenang, bertekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, dan berusaha untuk lebih baik dari sebelumnya. Kepala sekolah dan wali kelas berperan aktif untuk meningkatkan kemampuan *selfforgiveness* siswa *broken home* melalui pencarian informasi lebih lanjut terkait kondisi siswa, meningkatkan intensitas komunikasi siswa dengan guru, memberikan solusi serta motivasi atas kondisi yang dialami siswa, serta memberikan pendampingan secara berkelanjutan.

Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Individu dalam Memaafkan Diri Sendiri

Faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri ini diketahui melalui tipe kepribadian, nilai-nilai agama, dan validasi dari orang lain. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa secara umum informan memiliki kepribadian ambiver yang artinya memiliki kemampuan beradaptasi yang baik, dapat merasa nyaman berada di lingkungan sosial tetapi juga mampu menikmati waktu kesendirian. Tipe kepribadian ambiver juga dapat menjadi pendengar dan pembicara yang baik. Kemampuan beradaptasi dan berkomunikasi terhadap lingkungan sosial membantu individu untuk menerima informasi baru, motivasi, dan solusi yang menjadi pertimbangan dalam memaafkan diri. Sedangkan jika memendam permasalahan dan mencari jalan keluar atas permasalahan sendiri tanpa bantuan atau komunikasi dengan

orang lain memerlukan waktu lebih lama untuk memaafkan diri sendiri. Nilai-nilai agama memengaruhi individu dalam memaafkan diri sendiri, hal ini dapat dilihat dari kepercayaan individu terhadap ajaran keagamaan dan praktik keagamaan yang dijalankan. Informan dalam penelitian ini melakukan praktik keagamaan berupa beribadah, puja bakti, mendengarkan ceramah dhamma, melakukan kegiatan sosial atau sekedar berinteraksi dengan umat beragama di lingkungan tempat ibadah. Bagi yang informan yang beragama non buddhis juga menjalankan ajaran agamanya seperti datang ke gereja untuk beribadah. Mendengarkan ceramah dhamma yang terkadang relevan dengan permasalahan yang dihadapi individu dapat membantu individu untuk menemukan makna dari permasalahan yang dihadapi sehingga membuat individu menjadi ikhlas dan mampu memberikan pemaafan atas dirinya dan orang lain. Penelitian ini menemukan bahwa pada ketiga informan (R, JO, A) validasi dari orang lain memengaruhi individu dalam memaafkan dirinya karena masukan, saran, dan dukungan dari orang lain membuat individu menjadi lebih tenang sehingga individu mampu memaafkan dirinya. Namun, salah satu informan (Z) menyampaikan pemikiran bahwa validasi merupakan pandangan orang lain terhadap individu lainnya, tetapi orang lain tersebut tidak benar-benar mengetahui diri individu lain sepenuhnya. Sehingga, validasi dari orang lain tidak berpengaruh terhadap kemampuan memaafkan diri karena keterbatasan pengetahuan dan penilaian dari orang lain.

Cara Individu Mengatasi Hambatan dalam Proses *Self-Forgiveness*

Cara individu mengatasi hambatan dalam proses *self-forgiveness* diketahui melalui hambatan yang dialami dalam proses memaafkan diri dan cara mengatasi hambatan dalam memaafkan diri. Berdasarkan hasil penelitian, hambatan yang dialami dalam proses memaafkan diri adalah adanya penolakan dan rasa bersalah terhadap kesalahan yang dilakukan. Penolakan pada diri sendiri meliputi penyangkalan terhadap kesalahan yang dilakukan dan pertanyaan-pertanyaan terhadap diri sendiri karena telah melakukan kesalahan tersebut. Adapun cara mengatasai hambatan tersebut berbeda-beda yakni melalui adanya *role model*, berdoa, meminta masukan dan saran dari orang lain, serta membiarkan waktu yang berjalan agar mampu menerima proses hingga dapat memaafkan diri*. Role model* yang dimaksud adalah individu yang memiliki permasalahan yang serupa atau hampir serupa, kemudian mencoba mengamati atau belajar bagaimana cara *role model* tersebut dapat mengatasi permasalahannya. Apabila berdasarkan hasil pengamatan cara yang dilakukan oleh *role model* tersebut cocok, maka individu ini dapat menerapkan cara yang sama untuk menyelesaikan permasalahannya, tetapi jika tidak maka akan mencoba mencari *role model* lainnya yang sesuai dengan karakteristiknya. Menerima proses hingga berhasil memaafkan diri yakni mencoba perlahan untuk memaafkan seiring berjalannya waktu. Maka disimpulkan oleh penulis bahwa cara individu mengatasi hambatan dalam proses *self-forgiveness* adalah melalui adanya *role model*, kepercayaan terhadap ajaran agama yang dianut, serta adanya dukungan sosial baik dari orang tua, teman, pihak sekolah, dan masyarakat.

Pemahaman Individu tentang *Meaning in Life*

Pemahaman individu tentang *meaning in life* diketahui melalui motivasi menjalani kehidupan sehari-hari khususnya sebagai seorang pelajar yang mengalami *broken home*, penentuan tujuan hidup, dan pemaknaan hidup. Keadaan *broken home* justru membuat remaja *broken home* termotivasi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan berusaha meraih apa yang dicita-citakan dan membanggakan bagi orang tuanya. Remaja *broken home* memiliki tujuan hidup yang sederhana dan realistis seperti remaja pada umumnya yakni ingin bahagia, ingin mencapai prestasi dari apa yang sedang dijalani saat ini sebagai pelajar, serta ingin bisa bermanfaat bagi diri sendiri dan banyak orang.

Remaja *broken home* memiliki pemaknaan hidup yang cukup baik dikarenakan banyak melakukan kegiatan positif yang bermanfaat bagi pengembangan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Hal positif yang dilakukan berupa pengembangan hobi dan keahlian yang dimiliki, sehingga tidak jarang mendapatkan prestasi baik akademik dan nonakademik yang baik di sekolah maupun di luar sekolah. Keahlian dalam bidang tertentu memberikan rasa percaya diri dan rasa berharga kepada remaja *broken home* sehingga tidak merasa minder terhadap teman-temannya yang berasal dari keluarga utuh.

Faktor yang Memengaruhi Penemuan *Meaning in Life* pada Individu

Faktor yang memengaruhi penemuan *meaning in life* pada individu diketahui melalui nilai-nilai yang memengaruhi pembentukan tujuan hidup dan makna hidup pada individu. Nilai-nilai yang memengaruhi pembentukan tujuan hidup dan makna hidup pada individu meliputi dukungan sosial, sikap spiritual, dan tontonan. Dukungan sosial diperoleh dari keluarga dan teman sebaya informan. Dukungan yang paling banyak didapatkan berupa dukungan morel. Dukungan morel berupa dukungan emosional dan motivasi yang membantu informan untuk meraih apa yang dicita-citakan. Terkadang terdapat dukungan secara materi namun tidak terlalu banyak. Sikap spiritual membantu individu dalam menemukan makna hidup yakni adanya keyakinan terhadap nilai-nilai etika dalam agama yang dianut seperti melakukan praktik keagamaan, beribadah, dan melibatkan diri dalam kegiatan organisasi keagamaan yang mampu membuat individu menjadi pribadi yang mudah bersyukur, tenang, menghadapi masalah dengan lebih positif, dan lebih aktif dalam berbuat kebaikan. Adanya hubungan dengan komunitas keagamaan juga memberikan vibrasi positif dan dukungan emosional sehingga individu merasa hidupnya lebih bermakna.

Upaya Individu Mengatasi Hambatan dalam Proses Menemukan *Meaning in Life*

Upaya individu mengatasi hambatan dalam proses menemukan *meaning in life* diketahui melalui hal yang menghambat dalam menemukan makna hidup dan upaya mengatasi hambatan yang muncul dalam proses menemukan makna hidup. Berdasarkan hasil penelitian, hal yang menghambat dalam menemukan makna hidup adalah adanya rasa malas dan tuntutan yang tidak diinginkan. Rasa malas yang timbul adalah rasa malas mengerjakan sesuatu yang telah direncanakan, malas bertemu dengan orang lain, sertan malas mengerjakan tugas menjadi penghambat proses individu dalam

penemuan makna hidup. Selain itu, tuntutan atau keinginan dari orang lain khususnya orang tua menjadi beban tersendiri karena bukan merupakan hal yang diinginkan tetapi terpaksa dilakukan.

Upaya mengatasi hambatan yang muncul dalam proses menemukan makna hidup yakni menenangkan diri. Menenangkan diri dilakukan dengan hal-hal yang disukai setelah itu mencoba untuk menyadari dan bersyukur terhadap keadaan. Cara lainnya adalah dengan mengingat tujuan awal serta berdoa kepada Tuhan. Wali kelas dan kepala sekolah berperan dalam memberikan pendampingan kepada siswa untuk menumbuhkan kemampuan *meaning in life* siswa *broken home* di SMA Perguruan Buddhi. Upaya yang dilakukan oleh wali kelas antara lain senantiasa melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan di sekolah, bisa diawali dengan melibatkan siswa pada hal-hal kecil saat melakukan pembelajaran di sekolah, misalnya menunjuk siswa untuk mengerjakan soal di depan kelas, menunjuk siswa menjadi ketua kelompok pada saat pembelajaran, serta meminta siswa menjadi perantara komunikasi yang memberikan informasi dari wali kelas kepada temanteman satu kelas. Selain itu, wali kelas juga melibatkan siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, pentas seni, dan perlombaan. Hal-hal tersebut dapat melatih rasa percaya diri siswa hingga menumbuhkan rasa dirinya berharga.

Selain itu, kepala sekolah juga berperan aktif dalam menumbuhkan kemampuan *meaning in life* siswa *broken home* di SMA Perguruan Buddhi. Kepala sekolah senantiasa menegaskan pada saat kegiatan *morning briefing* kepada wali kelas untuk memberikan nasehat dan pendampingan secara berkelanjutan terhadap siswa. Kepala sekolah juga membuka ruang diskusi dan konsultasi secara berkala kepada siswa jika memerlukan penanganan lebih lanjut.

Pembahasan Pemahaman Individu tentang *Self-Forgiveness*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman *self-forgiveness* pada individu yang mengalami *broken home* cenderung lebih positif daripada yang diperkirakan sebelumnya. Informan (inisial Z, A, JO) mampu menerima kondisi *broken home* tanpa menyalahkan orang tua atau diri sendiri, kecuali dalam kasus perselingkuhan. Ini menunjukkan adanya resiliensi dan kematangan emosional yang baik pada para informan. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja *broken home* sering kali sulit untuk memaafkan keadaan yang dialaminya, terkadang remaja *broken home* juga kurang mampu untuk beradaptasi setelah mengalami kondisi tersebut (Lestari, 2023: 3). Padahal pada kenyataannya remaja *broken home* dapat bangkit dan segera beradaptasi dengan keadaan yang dialaminya. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan *selfforgiveness* dan adaptasi remaja *broken home* mungkin lebih baik dari yang diasumsikan, dan perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada perbedaan ini.

Meskipun informan mengakui pernah melakukan kesalahan dan merasakan perasaan bersalah, hal ini justru menunjukkan adanya proses *self-forgiveness* yang sedang berlangsung. Perasaan bersalah, dendam, kecewa, dan permusuhan terhadap diri

sendiri akibat melakukan kesalahan atau tindakan bermoral buruk di masa lalu disebut sebagai proses *self-forgiveness* (Enright dalam Qoiri, 2022: 20). Ini adalah tanda positif bahwa informan mampu mengenali, mengakui, dan berusaha mengatasi kesalahannya. Penelitian ini membuka wawasan baru tentang dinamika *self-forgiveness* pada individu dengan latar belakang *broken home*, dan menyoroti pentingnya tidak menggeneralisasi pengalaman remaja *broken home*. Diperlukan pendekatan yang lebih bervariasi dalam memahami dan mendukung remaja dari keluarga *broken home*.

Upaya Individu dalam Mencapai *Self-Forgiveness*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja *broken home* di SMA Perguruan Buddhi memiliki kemampuan *self-forgiveness* yang cukup baik. Remaja *broken home* mampu menerima kondisi keluarganya dan berusaha bangkit dari situasi sulit. Proses *self-forgiveness* yang remaja *broken home* lalui sesuai dengan tahapan yang dikemukakan oleh Enright, yaitu tahap pengungkapan dan tahap keputusan. Tahap pengungkapan (*uncovering phase*) yakni individu menyadari rasa sakit dan bentuk afektif seperti rasa marah, rasa bersalah dan penyesalan, penolakan kesalahan yang telah dilakukan, adanya rasa malu akibat penilaian buruk dari orang lain, pemutaran kembali secara berulang-ulang suatu kejadian dalam pikiran individu, hingga menyadari bahwa diri sendiri memiliki kekurangan. Tahap keputusan (*decision phase*) yang meliputi individu mulai menyadari bahwa diri harus mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, dan melakukan pemaafan diri (Enright dalam Qoiri, 2022: 23).

Temuan penting lainnya adalah peran aktif pihak sekolah, terutama kepala sekolah dan wali kelas dalam mendukung peningkatan kemampuan *self-forgiveness* siswa *broken home*. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan lingkungan, khususnya lingkungan pendidikan, dalam membantu remaja mengatasi masalah psikologis terkait kondisi keluarganya. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun mengalami situasi *broken home*, remaja dapat mengembangkan kemampuan *selfforgiveness* yang baik dengan dukungan yang tepat. Hal ini berpotensi membantu remaja *broken home* menjalani kehidupan yang lebih positif dan produktif, terlepas dari tantangan yang dihadapi dalam lingkungan keluarga.

Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Individu dalam Memaafkan Diri Sendiri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait. Tipe kepribadian, khususnya ambiver, memainkan peran penting karena memungkinkan individu untuk beradaptasi dan berkomunikasi dengan baik, serta membantu dalam proses penerimaan informasi dan motivasi untuk memaafkan diri. Nilai-nilai agama juga menjadi faktor signifikan, yang mana ajaran dan praktik keagamaan seperti ibadah, mendengarkan ceramah, dan kegiatan sosial keagamaan dapat membantu individu menemukan makna dari permasalahan dan mendorong sikap pemaafan. Pernyataan ini didukung oleh syair Dhammapada Yamaka Vagga (3-5) yang berbunyi “Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya”. Selama seseorang masih menyimpan pikiran-pikirna semacam itu, maka kebencian tak akan pernah berakhir. “Ia menghina

saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya". Jika seseorang tidak lagi menyimpan pikiran-pikiran semacam itu, maka kebencian akan berakhir. "Kebencian tak akan pernah berakhir, apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir, bila dibalas dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi".

Selanjutnya dijelaskan dalam Anguttara Nikaya I, 103 yang berbunyi "(1) Ia melihat kesalahannya sendiri apa adanya; (2) ketika dia melihat kesalahan itu apa adanya, ia akan memperbaiki kesalahannya tersebut; (3) Ketika ada orang lain yang mengakui kesalahan, selayaknya ia memaafkan kesalahan orang itu". Individu yang mempercayai nilai-nilai agama sesuai keyakinannya mampu memberikan pemaafan bagi dirinya sendiri sesuai ajaran dalam agamanya. Studi lain menunjukkan bahwa kegiatan kelompok agama yang bersifat tradisional seperti sharing dan doa bersama, terbukti membantu individu memaafkan orang lain (Wuthnow dalam Nuran, 2011: 28). Selanjutnya ditemukan bahwa intensitas kehadiran seseorang di tempat ibadah berpengaruh pada potensi pemaafannya (Bedell dalam Khasan, 2017: 90).

Validasi dari orang lain umumnya memberikan pengaruh positif melalui masukan, saran, dan dukungan yang membantu individu menjadi lebih tenang dan mampu memaafkan diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa keterikatan interpersonal yakni suatu keadaan yang mana individu sangat mempertimbangkan kehadiran orang lain yang dikenalnya dalam usaha melakukan pengambilan keputusan atas hal-hal yang penting dalam kehidupannya, khususnya yang berkaitan dengan relasi interpersonal dengan orang lain, dengan meminta pendapat atau saran dan nasihat kepada orang terdekatnya tentang hal apa yang sebaiknya dilakukan kepada orang yang menyakitinya (McCullough dalam Qoiri, 2022: 18). Meskipun begitu, berdasarkan hasil wawancara dengan informan (Z) dikatakan bahwa validasi merupakan pandangan orang lain terhadap individu lainnya, tetapi orang lain tersebut tidak benar-benar mengetahui diri individu lain sepenuhnya. Sehingga, validasi dari orang lain tidak berpengaruh terhadap kemampuan memaafkan diri karena keterbatasan pengetahuan dan penilaian dari orang lain. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa kombinasi faktor internal seperti kepribadian dan nilai agama, serta faktor eksternal seperti validasi sosial, secara bersama-sama berperan dalam membentuk kemampuan seseorang untuk memaafkan dirinya sendiri.

Cara Individu Mengatasi Hambatan dalam Proses *Self-Forgiveness*

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu menghadapi hambatan internal seperti penolakan diri dan rasa bersalah yang mendalam. Namun, strategi mengatasi hambatan ini bersifat multidimensi, melibatkan aspek sosial, spiritual, dan temporal. Peran *role model* menekankan pentingnya pembelajaran sosial dalam proses pemaafan diri. Individu tidak harus menghadapi perjalanan ini sendirian, tetapi dapat belajar dari pengalaman orang lain yang telah berhasil mengatasi situasi serupa.

Dimensi spiritual, yang tercermin dalam praktik berdoa, menunjukkan bahwa keyakinan dan nilai-nilai agama dapat menjadi sumber kekuatan dan panduan dalam proses pemaafan diri. Mencari masukan dari orang lain menegaskan nilai dukungan sosial dan perspektif eksternal dalam membantu individu mengatasi hambatan internal.

Konsep temporal yang membiarkan waktu berjalan memberikan pengertian pemaafan diri adalah proses yang membutuhkan kesabaran dan penerimaan terhadap perjalanan emosional yang tak dapat dihindari. Kesimpulannya, mengatasi hambatan dalam *self-forgiveness* memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial, spiritualitas, dan kesabaran terhadap proses.

Pemahaman Individu tentang *Meaning in Life*

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki potensi yang besar untuk mengembangkan pemaknaan hidup yang positif, meskipun menghadapi tantangan unik dalam kehidupannya. Temuan ini mematahkan stereotip umum bahwa remaja *broken home* selalu mengalami dampak negatif yang berkepanjangan. Kunci dari pemaknaan hidup yang positif pada remaja *broken home* terletak pada motivasi intrinsik yang kuat untuk menjadi lebih baik, penetapan tujuan hidup yang realistis dan berorientasi pada prestasi, keterlibatan aktif dalam kegiatan pengembangan diri yang positif, serta pengembangan keahlian khusus yang meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan pengertian pemaknaan hidup yaitu sebuah motivasi yang kuat dan mendorong orang untuk melakukan suatu kegiatan yang berguna (Ancok dalam Sunandar, 2016: 16).

Meskipun demikian, perlu diingat bahwa beberapa remaja *broken home* masih mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi keluarganya (Z, wawancara personal, 21 Mei 2024). Hal ini menunjukkan perlunya dukungan yang berkelanjutan dan intervensi yang tepat untuk membantu semua remaja *broken home* mengembangkan pemaknaan hidup yang positif. Penelitian ini menyoroti pentingnya memberikan kesempatan dan dukungan bagi remaja *broken home* untuk mengeksplorasi minat, mengembangkan keterampilan, dan terlibat dalam kegiatan yang bermakna. Pendekatan ini dapat membantu remaja *broken home* membangun identitas positif dan menemukan makna dalam hidup, meskipun berada dalam keluarga *broken home*.

Faktor yang Memengaruhi Penemuan *Meaning in Life* pada Individu

Berdasarkan hasil penelitian penemuan makna hidup (*meaning in life*) pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama dukungan sosial dan sikap spiritual. Dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan teman sebaya, memainkan peran penting dalam membentuk tujuan dan makna hidup seseorang. Dukungan ini diperoleh dalam bentuk dukungan moral dan emosional yang membantu individu dalam mengejar aspirasi. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut bahwa dukungan sosial (*social support*), merupakan dukungan dari seseorang atau sekelompok orang yang mampu memberikan dukungan serta bantuan jika diperlukan (Bastaman dalam Dewi et al 2023: 120).

Sementara itu, sikap spiritual memberikan kontribusi terhadap penemuan makna hidup melalui praktik keagamaan, ibadah, dan keterlibatan dalam organisasi keagamaan. Aspek spiritual ini membantu individu mengembangkan sikap positif, rasa syukur, dan kemampuan menghadapi masalah dengan lebih baik. Hubungan dengan komunitas keagamaan juga memberikan dukungan emosional tambahan yang

memperkuat rasa bermakna dalam hidup. Hal tersebut sejalan dengan faktor yang memengaruhi *meaning in life* salah satunya adalah beribadah (Qori'ah & Ningsih, 2020: 11). Beribadah dapat memberikan rasa tenang, tabah, memberikan pedoman dalam melakukan tindakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya faktor eksternal (dukungan sosial) dan internal (sikap spiritual) dalam pembentukan makna hidup seseorang. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya untuk membantu individu menemukan makna hidup perlu mempertimbangkan kedua aspek tersebut secara bersamaan.

Upaya Individu Mengatasi Hambatan dalam Proses Menemukan *Meaning in Life*

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa proses menemukan makna hidup pada siswa *broken home* dipengaruhi oleh hambatan internal seperti rasa malas dan hambatan eksternal berupa tuntutan dari orang lain. Untuk mengatasi hambatan ini, diperlukan kombinasi strategi personal dan dukungan lingkungan. Upaya personal seperti menenangkan diri, bersyukur, mengingat tujuan awal, dan berdoa. Sementara dukungan lingkungan berupa peran aktif sekolah juga sangat krusial. Wali kelas dan kepala sekolah memainkan peran penting dalam menumbuhkan kemampuan *meaning in life* siswa *broken home* melalui pendekatan yang melibatkan siswa dalam berbagai kegiatan sekolah, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan nilai diri siswa *broken home*. Pendampingan berkelanjutan dan penyediaan ruang konsultasi oleh pihak sekolah menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif siswa.

Upaya sekolah ini sejalan dengan teori *operant conditioning* B.F. Skinner, yang mana penguatan positif dari lingkungan sekolah dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan, yaitu berkembangnya *meaning in life* pada siswa *broken home* (Irwan dalam Abidin, 2022: 5). Dengan demikian, pendekatan holistik yang memadukan upaya individu dan dukungan lingkungan sekolah merupakan strategi yang efektif dalam membantu siswa *broken home* menemukan dan mengembangkan makna hidup siswa *broken home*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, diperoleh simpulan dalam penelitian ini, yaitu: Pemahaman remaja *broken home* tentang *self-forgiveness* cukup baik, upaya individu dalam mencapai *self-forgiveness* bervariasi, terdapat dukungan dari pihak sekolah, faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam memaafkan diri sendiri, antara lain tipe kepribadian, agama, dan interaksi sosial, cara individu mengatasi hambatan dalam proses *self-forgiveness* melalui adanya *role model*, doa, saran dari orang lain, dan waktu, pemahaman remaja *broken home* tentang *meaning in life* cukup baik, hal ini dibuktikan melalui adanya semangat dan prestasi, faktor yang memengaruhi penemuan *meaning in life* pada individu adalah adanya dukungan sosial dan sikap spiritual, upaya individu mengatasi hambatan dalam proses menemukan *meaning in life* yakni dengan melakukan hal yang disukai kemudian mengingat tujuan awal ketika memulai suatu hal. Adapun upaya kepala sekolah dan wali kelas dalam

meningkatkan kemampuan *meaning in life* siswa melalui dukungan dalam berbagai kegiatan positif. Pencapaian individu terhadap segala sesuatu menjadi sebuah motivasi, menumbuhkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan perasaan bermakna, dan siswa *broken home* di SMA Perguruan Buddhi telah memiliki kemampuan *selfforgiveness* dan *meaning in life* yang cukup baik, hal tersebut ditandai dengan mampunya memaafkan diri sendiri, mengikuti kegiatan sekolah dengan baik, dan berprestasi di berbagai bidang baik akademik maupun nonakademik. Perkembangan positif pada kemampuan *self-forgiveness* dan *meaning in life* yang cukup baik mendukung visi SMA Perguruan Buddhi yakni "membentuk manusia menjadi insan intelektual yang penuh kebajikan".

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (n.d.). *Kisah Patacara Theri*. https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-patacara-theri/

Anonim. (n.d.). *Yamaka Vagga: Syair Kembar*. https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/yamaka-vagga-syair-kembar/

Bodhi. (2012). *Anguttara Nikaya: Khotbah-khotbah numerikal Sang Buddha* (Jilid 1). DhammaCitta Press.

Dewi, G. A. A. W. P., Dewi, N. N. A. I., & Hardika, I. R. (2023). Dinamika meaning of life pada remaja Bali yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (JAKASAKTI), 2*(3). https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/article/view/2702

Gintulangi, W., Puluhulawa, J., & Ngiu, Z. (2017). Dampak keluarga broken home pada prestasi belajar PKN siswa di SMA Negeri 1 Tilamuta Kabupaten Boalemo. *Jurnal Riset dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, 2*(2). https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/JPS/article/view/154

Maharani, N. (2023). Dampak broken home terhadap perilaku siswa. *Journal on Education, 5*(2). https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/881

Marunduri, M. S., Katuuk, D. A., & Kumaat, T. D. (2024). Pemaafan remaja broken home di Kota Tomohon. *Psikopedia, 5*(1). http://ejurnal.unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/8784

Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial anak. *Jambura Journal of Community Empowerment, 1*(1). https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jjce/article/view/92

Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12*(3). https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/102

Mu'jizah, D. S. (2019). Motivasi belajar pada anak keluarga broken home di SMK Piri 1 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 5*(7). https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/15981

Novianto, R., Zakso, A., & Salim, I. (2018). Analisis dampak broken home terhadap minat belajar siswa SMA Santun Untan Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8*(3). https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/31560

Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(3). https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41169

Qori'ah, H. S., & Ningsih, Y. T. (2020). Gambaran makna hidup pada beberapa kalangan masyarakat Indonesia: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(3). https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/9581

Rahmania, F. A., Hizbullah, K., Anisa, S. N., & Wahyuningsih, H. (2021). The effects of forgiveness and self-acceptance on the meaning of life in early adult individuals with divorced parents. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology, 1*(1). https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/612

Sunandar, R. (2016). *Konsep pemaknaan hidup (meaning of life) pengamal thoriqoh: Studi kasus pada pengamal thoriqoh di Pondok Pesantren Sabilurrosyad, Gasek, Karangbesuki, Sukun, Malang* (Disertasi doktor, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). http://etheses.uin-malang.ac.id/3677/

Titalessy, A., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan sosial-emosi remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(3). https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/38582

Wijaya, A. C., & Shanti, T. I. (2020). Dinamika self-forgiveness dan meaning in life pada pelaku perselingkuhan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana, 7*(1). https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/57623

Zola, N., Ifdil, I., Febriani, R. D., Handayani, P. G., Hanan, A., & Putri, S. Z. (2023). Memaknai makna hidup siswa dari keluarga broken home: Wawasan gender, urutan kelahiran, dan penggunaan internet. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 11*(2). https://www.researchgate.net/publication/376504914_Memahami_makna_hidup_siswa_dari_keluarga_broken_home_wawasan_gender_urutan_kelahiran_dan_penggunaan_internet