

PENERAPAN TEHNIK *RESOURCE DEVELOPMENT AND INSTALLATION (RDI)* PADA REMAJA

Penerapan tehnik *Resource Development and Installation (RDI)* dalam menurunkan gangguan psikologis untuk meningkatkan *personal self esteem* remaja usia 17 tahun yang orang tuanya bercerai

¹ Fakultas Psikologi Universitas Padjajdaran Dewinta Fertila

Korespondensi: dewinta.99@gmail.com

Abstrak Remaja yang orang tuanya bercerai menampakkan beberapa gangguan psikologis seperti mudah tersinggung, menjadi penyendiri, malu berkomunikasi dengan temannya. Semua hal ini diakibatkan karena perceraian orang tua membuat remaja menjadi kehilangan perasaan penting dalam keluarga, bahwa mereka bukan lagi prioritas bagi kedua orang tua. Perasaan lain yang dirasakan mengganggu adalah perasaan tidak mampu memperbaiki kondisi keluarga, serta merasa tidak berdaya dengan semua keributan yang terjadi baik sebelum maupun sesudah perceraian terjadi. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai memiliki *personal self esteem* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan modul *resources development and Installation (RDI)* yang tepat guna menurunkan gangguan psikologis sehingga dapat meningkatkan *personal self esteem* remaja usia 17 tahun yang orang tuanya bercerai. Kepada subjek diberikan *treatment* berupa tehnik *resource development and installation (RDI)* selama 5 hari. Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan *treatment* terjadi penurunan gangguan psikologis yang dimiliki subjek, serta peningkatan skor *personal self esteem*.

Abstract Teenagers from divorce parent shows a lot of disturbance like irritate, being alone, too shame to communicate with friend. These symptom happen because divorce makes teenagers loss sense of significance in family, that they are not the priority anymore. The other feeling that they feel is incompetence to fix family situation, and feeling have no power with all fighting between parents. That signs show us that teenagers with divorce parents have low personal self esteem. This research has goal to make great module of resources development and Installation (RDI) technique that can reduce psychological disturbance and increase teenager's personal self esteem. This subject had disturbance memories related to divorce of parent that also make her personal self esteem become low. This subject was given a treatment called resource development and installation (RDI) technique for 5 days to decrease her psychological disturbance and then raising her personal self esteem. To tabulate data, there is qualitative method, called case study. In qualitative research, we got data tabulation by interview and observation focusing on unique cases. Based on this research, after doing treatment, psychological disturbance become decrease and personal self esteem become higher.

Keywords: *divorce, teenager, personal self esteem, resource development and installation,*

I. Pendahuluan

Perceraian berarti adanya perpisahan yang resmi antara pasangan suami istri sehingga tidak ada lagi ketentuan bagi mereka untuk menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami dan istri. Perceraian merupakan sumber stress, baik pada orang tua maupun pada anak. Remaja yang orang tuanya bercerai menampakkan beberapa gangguan psikologis seperti mudah tersinggung, menjadi penyendiri, malu berkomunikasi dengan temannya. Semua hal ini diakibatkan karena perceraian orang tua membuat remaja menjadi kehilangan perasaan penting dalam keluarga, bahwa mereka bukan lagi prioritas bagi kedua orang tua. Perasaan lain yang dirasakan mengganggu adalah perasaan tidak mampu memperbaiki kondisi keluarga, serta merasa tidak berdaya dengan semua keributan yang terjadi baik sebelum maupun sesudah perceraian terjadi. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai memiliki *personal self esteem* yang rendah.

Rendahnya *personal self esteem* setelah terjadi perceraian orangtua menunjukkan bahwa perceraian orang tua bisa menjadi sumber stres bagi remaja. Selain sebagai sumber stres, perceraian orang tua juga menjadi suatu momen bagi kehidupan remaja yang memiliki pengaruh pada kondisi psikologis remaja, karena setelah perpisahan orang tua, terdapat perubahan-perubahan yang mereka alami yang disebabkan karena perubahan aktivitas harian, dimana mereka tidak semudah sebelumnya jika ingin berkomunikasi dengan kedua orangtua, ada perubahan pola kehidupan yang tadinya bersama-sama menjadi tinggal terpisah dengan salah satu orang tua. Kondisi kemudian menjadi sulit jika mereka tidak bisa bersama dengan orang tua yang cenderung lebih dekat karena alasan-alasan tertentu. Momen-momen kecil yang terjadi selama dan setelah perpisahan orang tua merupakan bentuk dari *small-t trauma*, yang menjadi basis dari reaksi-reaksi disfungsional. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi untuk membuat gangguan-gangguan psikologis yang terjadi pada remaja menjadi menurun sehingga kemudian bisa meningkatkan *self esteem* remaja yang orang tuanya bercerai. *Self esteem* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *personal self esteem*.

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan teknik *resource development and installation* (RDI). Pemilihan teknik RDI dalam intervensi terhadap rendahnya *personal self esteem* dilakukan dengan pertimbangan bahwa dalam penanganan terhadap permasalahan yang terjadi pada masa perkembangan, termasuk masa remaja, kapasitas dan pengalaman positif dapat dijadikan *resource* /sumber daya bagi remaja agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Dengan teknik RDI, remaja diajarkan untuk membangun rasa aman bagi dirinya dengan bersumber pada potensi yang ada di dalam dirinya serta memfungsikan kemampuan mereka dalam menyelesaikan permasalahan. Dengan kemampuan yang dimilikinya tersebut, maka

remaja dapat menerima cara-cara baru dalam menghadapi permasalahan yang mereka miliki, dalam hal ini adalah permasalahan psikologis dan rendahnya *personal self-esteem* terkait dengan kondisi perceraian orangtua.

II. Kajian Literatur

- Emery (1999) mengatakan bahwa perceraian kemudian kerap diasosiasikan dengan meningkatnya permasalahan psikologis pada anak. Hal ini disebabkan karena : (1) Perceraian menyebabkan terjadinya banyak tekanan terhadap anak, mulai dari hilangnya kontak dengan salah satu orang tua sampai pada kesulitan ekonomi. (2) Perceraian meningkatkan resiko terjadinya kesulitan psikologis pada anak sampai dua kali lebih besar dibandingkan dengan anak dengan keluarga yang tidak bercerai. (3) Meskipun resiko itu cenderung meningkat, banyak anak dari orang tua yang bercerai dapat berfungsi dengan baik seperti anak dengan orang tua yang tidak bercerai. Artinya mereka memiliki ketabahan atau ketangguhan dalam menghadapi berbagai tekanan yang disebabkan oleh perceraian orang tua. (4) Ketabahan mereka tidak kebal, karena terlepas dari kemampuan mereka untuk berfungsi sehari-hari, anak-anak dari orang tua yang bercerai didapati memiliki sejumlah perasaan-perasaan yang menyakitkan, ingatan-ingatan yang tidak membahagiakan, dan keadaan distress berkepanjangan (Emery & Coiro, 1998; Emery & Forehend, 1994).
- Emery (1999) mengatakan bahwa terdapat beberapa contoh perasaan menyakitkan pada anak setelah terjadi perceraian orang tua adalah takut diabaikan, berduka dengan banyaknya kehilangan yang dirasakan, menyalahkan diri sendiri, berharap kedua orangtua membaik hubungannya, malu, marah pada orangtua, khawatir dengan keadaan/kondisi kesejahteraan kedua orang tua, tidak yakin dengan hubungan sendiri, dan adanya kecemasan akan terus berlanjutnya konflik kedua orang tua (Emery,1994; Wallerstein & Blakeslee,1989; Wallerstein & Kelly, 1980).
- Cherlin, Chaselandsdale & McDee,1998 (dalam <http://www.ukessays.com/essays>) menyatakan bahwa perceraian orang tua memiliki efek paling negatif ketika anak berada pada usia lebih dari 12 tahun.
- Beer (1989) menampilkan penelitian yang mengemukakan bahwa anak yang orang tuanya bercerai menunjukkan self-esteem yang rendah dibandingkan dengan yang orang tuanya tidak bercerai.
- Mc Combs & Forehand (1989) mengemukakan bahwa perceraian orang tua merupakan masa yang paling stress dalam kehidupan remaja.
- Shen (2009) mengatakan bahwa perceraian orang tua dapat membahayakan *self esteem* remaja ketika mereka memandang dirinya sebagai orang yang tidak mampu melindungi dan mendampingi orangtua dalam menghadapi konflik yang berujung pada perceraian.

- Esmaili,N.S (2012) menyatakan bahwa di Iran, permasalahan dalam hubungan orangtua-anak setelah terjadi perceraian merupakan faktor terkuat dalam rendahnya self esteem remaja yang orang tuanya bercerai.
- RDI merupakan metode untuk meningkatkan ego yang dikemukakan sebagai intervensi stabilisasi dalam pendekatan EMDR terhadap treatment pada PTSD (Leeds, 1997; Leeds,1998a; Leeds & Saphiro, 2000; Shapiro, 2001 pp. 434-440). Meskipun belum ada hasil penelitian terkontrol dengan menggunakan RDI, berdasarkan laporan kasus yang dikemukakan (Korn & Leeds, 2002) dan penggunaan yang luas pada komunitas EMDR menyatakan bahwa RDI mungkin bisa membantu dalam menurunkan rasa malu yang intens, *depersonalization*, *angry outbursts*, perilaku menyakiti diri sendiri, *compulsive eating*, *obsessive self-critical thought*, *persistent negative emotional states (misery)*, dan *sexual acting out* (Leeds, 2009).

III. Metode

Metode penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan single pretest posttest, dimana subjek dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diterapkan treatment. Adapun langkah-langkah penerapan modul RDI dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 langkah-langkah penerapan modul RDI pada subjek penelitian

Tahap	Kegiatan	Langkah-langkah yang dilakukan	Tujuan Kegiatan
I	Safe Place	<ul style="list-style-type: none"> - Meminta subjek untuk rileks, kemudian menutup mata, dan membayangkan tempat yang aman dan nyaman untuk subjek - Membiarkan subjek menghabiskan waktu di safe place yang dibangun, koneksi pada image, emotion, sensasi, enhancement - <i>Eye movement</i> terhadap <i>safe place</i> subjek - Meminta subjek memberikan judul tempat tersebut yang aman dan nyaman baginya (memberikan <i>cue word</i>), melakukan <i>eye movement</i> sebanyak 4-6 kali - Meminta subjek melatih sendiri (<i>self cuing</i>). - Meminta subjek memikirkan hal kecil yang mengganggu dan 	<ul style="list-style-type: none"> - Raport terhadap subjek, supaya rileks - Latihan subjek untuk mengaktifkan atau membiasakan proses ketergugahan - Menguatkan gambaran <i>safe place</i> subjek - Menguatkan gambaran <i>safe place</i>, membantu subjek untuk cepat bisa terkoneksi dengan <i>safe place</i> - Supaya subjek bisa melakukan sendiri tanpa panduan peneliti

		<p>menggunakan <i>safe place</i> untuk membuat gangguan kecil tersebut hilang, oleh hal-hal yang ada dalam <i>safe place</i> (<i>cuing with disturbance</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membiarkan subjek melatih sendiri (<i>self cuing with disturbance</i>) - Pembahasan tentang <i>safe place</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan bagi subjek untuk mengontrol dan menghilangkan hal kecil yang mengganggu dengan usahanya sendiri - Melatih subjek untuk bisa melakukan sendiri tanpa tuntunan peneliti - Memastikan subjek memahami tahapan <i>safe place</i> dan meminta subjek melatihnya di rumah
III	treatment <i>Sense of competence</i> , terkait perceraian orangtua	<ul style="list-style-type: none"> - untuk <i>sense of competence</i>, diminta untuk mengingat peristiwa terkait perpisahan orang tua yang ketika ingat peristiwa tersebut S berpikir bahwa dirinya tidak kompeten, tidak punya kemampuan. - Langkah-langkah selanjutnya sama dengan langkah pada pertemuan II 	Tujuannya sama dengan treatment pada pertemuan II, dengan memfokuskan pada hal-hal berkaitan dengan <i>sense of competence</i>
IV	treatment <i>sense of power</i> yang terkait dengan peristiwa perceraian orangtua	<ul style="list-style-type: none"> - untuk <i>sense of power</i>, diminta untuk mengingat peristiwa terkait perpisahan orang tua yang ketika ingat peristiwa tersebut S berpikir bahwa dirinya tidak memiliki daya upaya, tidak punya kekuatan untuk melakukan apa yang disukai. <p>Langkah-langkah selanjutnya sama dengan langkah pada pertemuan II, dan III</p>	Tujuannya sama dengan treatment pada pertemuan II dan III dengan memfokuskan pada hal-hal berkaitan dengan <i>sense of power</i>

V	Pemberian <i>safe place</i> , proses peristiwa yang membangun <i>sense of significance, sense of competence,</i> dan <i>sense of power</i> masing-masing sebanyak satu peristiwa.	<ul style="list-style-type: none"> - Menuntun S untuk melakukan <i>safe place</i> - Meminta S untuk memilih satu peristiwa dari catatan yang telah ditulis sebelumnya dan memproses dengan <i>eye movement</i> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kejadian yang membuat S berpikir tentang pentingnya keberadaan dirinya 2) Kejadian yang membuat S berpikir bahwa dirinya memiliki kemampuan 3) Kejadian yang membuat S berpikir bahwa dirinya punya kekuatan untuk merubah sesuatu jadi lebih baik. - Menggabungkan semua peristiwa tersebut dan melakukan <i>eye movement</i> - Mengecek kondisi yang tidak mengenakan pada S, jika ada, dilakukan <i>eye movement</i> sampai perasaan tidak mengenakan itu hilang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat apakah S memberikan detail baru pada <i>safe place</i> yang menunjukkan semakin berkembangnya kebutuhan untuk rileks. - <i>Resources Installation</i> untuk masing-masing peristiwa yang membuat S berpikir dirinya penting, kompeten, dan memiliki kekuatan untuk menjadikan sesuatu menjadi lebih baik
---	---	---	---

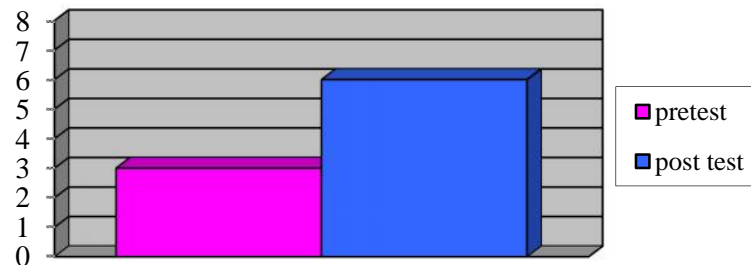
IV. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian adalah menurunnya level gangguan psikologis yang dimiliki subjek terkait dengan perceraian orangtua serta meningkatnya *personal self esteem* pada remaja usia 17 tahun yang orang tuanya bercerai.

Menurunnya gangguan psikologis yang dimiliki oleh remaja usia 17 tahun yang orang tuanya bercerai disebabkan karena selama pelatihan dikuatkan pengalaman yang berkaitan dengan hal-hal yang membuat mereka merasa berarti, berpikir bahwa mereka memiliki kemampuan dan keberhasilan-keberhasilan dalam hidup mereka lebih banyak dibandingkan dengan kejadian-kejadian yang membuat mereka berpikir tentang kegagalan, serta pengalaman-pengalaman yang membuat mereka kembali memikirkan peristiwa peristiwa dimana mereka memiliki kekuatan untuk menjadikan sesuatu lebih baik.

V. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modul RDI dapat menurunkan gangguan psikologis guna meningkatkan level *personal self esteem* remaja yang orang tuanya bercerai. Grafik 4.1 menunjukkan perubahan level *personal self esteem* sebelum dan sesudah penerapan modul RDI



Grafik 4.1 Hasil *personal self esteem*

VI. Referensi

- Emery, Robert. (1999). *Marriage, Divorce, and Children's Adjustment*. 2nd edition. USA: Sage Publication, Inc
- Leeds, M. Andrew. (2009). *A Guide to the standard EMDR Protocols for Clinicians, Supervisors, and Consultants* New York: Springer Publishing Company, LLC
- Arjan E.R. Bos., Peter Muris., Sandra Mulken., Herman P. Schaalma. *Changing self-esteem in children and adolescents: a road map for future interventions*. Netherlands Journal of Psychology (September 2006) 62:26-33
- Carl Pickhardt, Ph.D (2013). *Parental divorce and adolescents*, Published on August 30, 2009 di www.psychologytoday.com/blog/surviving-your-child-adolescence
- Esmaeili, N.S., & Yacoob, S.N (2012) *Correlates of self esteem among adolescent of divorced families*, *Archives Des Sciences Vol 65, No. 8; Aug 2012* dari www.academia.edu
- Esmaeili, N.S., & Yacoob, S.N : *Post-divorce Parental Conflict, Maternal Economic Hardship, Parent-child Relationship and Academic Achievement among Adolescents in Divorced Familie*. *Jokull Journal vol.63, No.8, Aug 2013* dari www.academia.edu

- Palosaari UK, & Aro HM : *Parental divorce, self-esteem and depression: an intimate relationship as a protective factor in young adulthood*. National Public Health Institute, Department of Mental Health, Tampere, Finland dari www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8749836
- Jacqueline J. Kirby & Katherine Dean (2002). *Teens and Divorce: What Hurts and What Helps?* dari <http://ohioline.osu.edu>
- *Unspoken: the Untold Effects of Divorce on Teenage Girls*. dari <http://writefromtheheartclasses.com/papers/20112012>