

Penguatan Penerimaan Diri pada Anak yang Ditinggal Orang Tua Merantau

Farid Ardiyanto¹, Izza Yulfana K.², Karuna Ingtyas Putranti F³

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia^{1,2,3}



Email : 202360065@std.umk.ac.id, 202360086@std.umk.ac.id, 202360076@std.umk.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 20-06-2026

Disetujui 24-06-2026

Diterbitkan 26-06-2026

Katakunci:

penerimaan diri;

REBT;

teknik ABCDE;

konseling kelompok;

orang tua merantau.

ABSTRAK

Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima kondisi diri dan pengalaman hidup yang dimilikinya. Individu yang ditinggal orang tua merantau sering mengalami perasaan sedih, kesepian, rindu, dan munculnya pikiran negatif terhadap dirinya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri melalui konseling kelompok dengan teknik ABCDE dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Kegiatan melibatkan tiga peserta dewasa awal yang memiliki pengalaman ditinggal orang tua merantau. Proses konseling dilakukan melalui tahapan Activating Event (A), Belief (B), Consequence (C), Disputing (D), dan Effect (E). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami hubungan antara pengalaman yang dialami, keyakinan yang dimiliki, dan emosi yang muncul. Setelah mengikuti konseling, peserta menunjukkan perubahan cara pandang yang lebih positif, lebih memahami alasan orang tua merantau, serta memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Dengan demikian, konseling kelompok teknik ABCDE dalam pendekatan REBT dapat membantu meningkatkan penerimaan diri pada individu yang memiliki pengalaman ditinggal orang tua merantau.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ardiyanto, F. ., Yulfana K., I. ., & Putranti F, K. I. . (2026). Penguatan Penerimaan Diri pada Anak yang Ditinggal Orang Tua Merantau. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(3), 1675-1682. <https://doi.org/10.63822/x3wv2x84>

PENDAHULUAN

Keluarga adalah lingkungan pertama yang sangat penting dalam membantu tumbuh kembang anak di berbagai aspek seperti fisik, sosial, emosional, dan psikologis. Kehadiran orang tua tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan hidup secara ekonomi, tetapi juga memberikan kasih sayang, dukungan perasaan, serta membentuk kepribadian dan karakter anak. Anak-anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya membutuhkan komunikasi yang cukup dengan orang tua agar merasa aman, diperhatikan, dan mendapat dukungan secara psikologis yang cukup. Ketika hubungan tersebut berjalan lancar, anak biasanya mengalami perkembangan psikologis yang lebih baik dan dapat membentuk pandangan positif tentang dirinya sendiri, seperti yang dikemukakan oleh (Ryff, 1989).

Namun, situasi ekonomi yang semakin rumit mendorong banyak orang tua untuk pindah ke wilayah lain, bahkan ke luar negeri, agar bisa mendapatkan pekerjaan dan meningkatkan kualitas hidup keluarga. Fenomena orang tua pindah dari satu daerah ke daerah lain untuk mencari pekerjaan sudah menjadi hal yang umum dan sering ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Keputusan orang tua untuk mengirim anaknya merantau bisa memberi manfaat ekonomi bagi keluarga, tapi di sisi lain bisa menyebabkan dampak psikologis pada anak yang ditinggalkan. Anak harus hidup tanpa ada salah satu atau kedua orang tuanya selama waktu yang cukup lama, sehingga bisa mengalami perubahan dalam cara dibesarkan, cara berkomunikasi dengan keluarga, serta dukungan perasaan yang diterima (Zhao, 2017).

Anak yang ditinggalkan orang tuanya karena orang tua pergi kerja ke luar daerah sering disebut sebagai anak yang ditinggalkan atau *left-behind children*. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dalam kelompok ini lebih mungkin mengalami masalah-masalah psikologis dibandingkan anak-anak yang tinggal bersama kedua orang tuanya. Dampak yang biasanya muncul adalah merasa kesepian, cemas, sedih karena merasa kehilangan, rendahnya rasa percaya diri, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, hingga mengalami masalah kesejahteraan mental. Wang (2023) menyebutkan bahwa ketiadaan orang tua dalam kehidupan sehari-hari bisa berdampak pada kondisi psikologis anak, khususnya ketika komunikasi dan dukungan emosional yang seharusnya diberikan oleh orang tua tidak terpenuhi dengan baik.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan pada anak yang ditinggalkan orang tua merantau adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya, serta mampu menerima berbagai pengalaman hidup yang dialaminya.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu memandang dirinya secara positif, menerima masa lalu yang dimiliki, serta tidak terus-menerus menyalahkan dirinya atas kondisi yang terjadi dalam kehidupannya.

Menerima diri menjadi hal yang sangat penting bagi anak yang ditinggalkan orang tuanya bekerja di luar negeri, karena mereka menghadapi kondisi yang berbeda dibandingkan anak-anak pada umumnya. Ketidakhadiran orang tua bisa membuat seseorang merasa sedih, kecewa, marah, atau merasa tidak diperhatikan. Jika anak tidak bisa menerima kondisi itu dengan baik, maka bisa terjadi berbagai masalah psikologis yang menghalangi pertumbuhan dan perkembangan dirinya. Anak-anak yang bisa menerima kondisi keluarganya biasanya lebih mudah beradaptasi, memiliki hubungan dengan orang lain yang baik, serta mampu hidup sehari-hari dengan cara yang lebih positif (Van Luot et al., 2018).

penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2020) menemukan bahwa resiliensi dan harga diri (self-esteem) sangat penting untuk membantu anak-anak yang ditinggalkan orang tua menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Anak-anak yang memiliki harga diri yang baik cenderung lebih mampu menerima diri mereka sendiri dan mengembangkan cara yang fleksibel untuk beradaptasi dengan berbagai masalah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak tergantung pada kemampuan anak untuk memandang dirinya secara positif dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

Penerimaan diri anak dipengaruhi oleh faktor internal dan dukungan sosial di lingkungannya. Dukungan sosial dapat berasal dari guru, teman sebaya, keluarga pengasuh, dan komunitas sekitar. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cui et al. (2021) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan harga diri dan kemampuan anak yang ditinggalkan orang tua untuk bertahan hidup. Anak-anak yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dan lebih mudah menerima keadaan hidup mereka daripada anak-anak yang memiliki lingkungan yang tidak memberikan dukungan.

Penelitian tambahan yang dilakukan oleh Peng dan Dai (2023) menemukan bahwa dukungan sosial membantu anak yang ditinggalkan orang tua beradaptasi sosial melalui peningkatan harga diri. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu anak membangun persepsi positif tentang dirinya sehingga mereka lebih siap untuk menghadapi situasi yang baru mereka hadapi. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan rendah diri, kesepian, dan putus asa.

Fenomena anak yang ditinggalkan orang tua merantau di Indonesia juga merupakan masalah yang perlu diperhatikan. Anak-anak harus tinggal bersama kakek, nenek, kerabat, atau bahkan hanya satu orang tua karena banyak orang tua mereka bekerja sebagai migran di luar negeri, di daerah, atau di pulau. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Faisal dan Turnip pada tahun 2019 menemukan bahwa anak-anak yang ditinggalkan oleh orang tua migran mungkin mengalami kesepian dan berbagai masalah kesejahteraan psikologis jika mereka tidak menerima dukungan sosial yang cukup. Hasilnya menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang disebabkan oleh migrasi orang tua dapat berdampak pada perkembangan psikologis anak dalam jangka panjang.

Berdasarkan temuan dari observasi awal dan penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa keadaan di mana orang tua tidak mengawasi anak dapat memengaruhi bagaimana mereka menerima diri mereka sendiri. Namun, tidak semua anak menunjukkan respons yang sama. Sebagian anak mampu menerima keadaan mereka dan terus mengalami perkembangan psikologis yang positif, sedangkan sebagian lainnya menghadapi kesulitan untuk menyesuaikan diri. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang penerimaan diri anak yang ditinggalkan orang tua merantau, perbedaan ini menarik untuk dipelajari lebih jauh melalui aktivitas observasi.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana penerimaan diri terhadap anak yang ditinggalkan merantau orang tuanya, bagaimana mereka mengelola emosi yang muncul karena ketidakhadiran orang tua, dan bagaimana mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

METODE PELAKSANAAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan kognitif-behavioral yang menekankan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang berhubungan satu sama lain. Menurut

Ellis dan Dryden (2007), keyakinan atau cara seseorang menafsirkan peristiwa bukanlah sumber masalah emosional seseorang. Anak-anak yang ditinggalkan orang tuanya merantau sering mengalami berbagai pikiran negatif, seperti merasa tidak diperhatikan, ditinggalkan, atau dianggap berbeda dari teman-temannya. Keyakinan negatif dapat memengaruhi emosi anak dan mencegah mereka tumbuh menjadi penerimaan diri yang positif.

Kegiatan dilaksanakan pada minggu kedua bulan Juni 2026, yaitu pada tanggal 14 Juni 2026, bertempat di rumah subjek. Sebelum pelaksanaan kegiatan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal dan wawancara kepada subjek untuk mengetahui kondisi psikologis, pengalaman hidup, serta kebutuhan yang dimiliki terkait pengalaman ditinggalkan oleh orang tua merantau. Hasil asesmen menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang cenderung rendah. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya perasaan sedih, kecewa, merasa berbeda dengan orang lain yang tinggal bersama orang tua, kurang percaya diri, serta kesulitan menerima keadaan keluarga yang dialami.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah konseling kelompok dengan teknik ABCDE dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini bertujuan membantu peserta memahami hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang dimiliki, konsekuensi emosional yang muncul, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif melalui diskusi kelompok, tanya jawab, refleksi diri, serta berbagi pengalaman antar anggota kelompok sehingga peserta dapat saling memberikan dukungan dan memperoleh pemahaman baru terhadap kondisi yang dialami.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berfokus pada penguatan penerimaan diri pada individu yang ditinggalkan orang tua merantau. Peserta diajak memahami bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan untuk menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta menerima pengalaman hidup tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Melalui berbagai aktivitas dalam konseling kelompok, peserta belajar mengenali pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman ditinggalkan orang tua, memahami pengaruh keyakinan terhadap emosi dan perilaku, serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri dan masa depan. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan menggunakan. Kegiatan ini menggunakan teknik ABCDE dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu meningkatkan penerimaan diri pada anak yang ditinggal orang tua merantau. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan, yaitu: (1) Activating Event (A), peserta mengidentifikasi peristiwa yang memicu munculnya emosi negatif terkait kondisi ditinggal orang tua merantau; (2) Belief (B), peserta menggali keyakinan atau pikiran yang muncul terhadap peristiwa tersebut, seperti perasaan tidak disayangi, merasa berbeda dengan teman sebaya, atau menyalahkan diri sendiri; (3) Consequence (C), peserta menelusuri konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul akibat keyakinan tersebut; (4) Disputing (D), fasilitator membantu peserta membantah dan menantang keyakinan irasional melalui diskusi, refleksi, dan berbagi pengalaman dalam kelompok; serta (5) Effect (E), peserta membangun keyakinan baru yang lebih rasional dan adaptif serta melakukan evaluasi terhadap perubahan pemikiran, perasaan, dan perilaku setelah mengikuti kegiatan. Melalui tahapan tersebut, kegiatan diharapkan dapat membantu anak mengembangkan penerimaan diri yang lebih positif terhadap kondisi yang dialaminya serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan emosional akibat ditinggal orang tua merantau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan, konseling kelompok dengan teknik ABCDE dalam pendekatan REBT berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri pada peserta yang memiliki pengalaman ditinggal orang tua merantau. Sebelum intervensi diberikan, peserta menunjukkan sejumlah indikator rendahnya penerimaan diri, seperti kesedihan yang masih dirasakan terkait pengalaman masa lalu, perasaan kesepian dan rindu terhadap orang tua, kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan teman yang tumbuh bersama orang tua, serta adanya keyakinan negatif terhadap diri dan pengalaman hidup yang dialami. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa keterpisahan anak dari orang tua karena migrasi kerja dapat menimbulkan dampak psikologis berupa perasaan kehilangan, kesepian, dan berbagai permasalahan penyesuaian emosional yang dapat bertahan hingga masa dewasa awal (Fan et al., 2010)

Pada awal pelaksanaan konseling kelompok, peserta masih menunjukkan sikap hati-hati dan belum sepenuhnya nyaman untuk mengungkapkan pengalaman pribadinya. Namun, seiring terbentuknya suasana kelompok yang kondusif dan munculnya rasa aman di antara anggota kelompok, peserta mulai menunjukkan keterbukaan dalam menceritakan pengalaman serta emosi yang selama ini mereka pendam. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Corey (2016) yang menjelaskan bahwa kelompok yang suportif dapat menciptakan rasa diterima, mengurangi perasaan terisolasi karena peserta menyadari bahwa orang lain juga memiliki pengalaman serupa, serta mendorong keberanian untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara lebih terbuka.

Selama proses konseling berlangsung, emosi yang paling banyak diungkapkan oleh peserta meliputi perasaan sedih, rindu, kesepian, dan kecewa. Pada tahap Activating Event (A), seluruh peserta mengidentifikasi pengalaman ditinggalkan orang tua merantau sebagai peristiwa yang menjadi pemicu munculnya emosi negatif tersebut. Akan tetapi, menurut perspektif REBT, peristiwa yang dialami individu bukanlah faktor utama yang menyebabkan munculnya gangguan emosional. Ellis dan Dryden (2007) menjelaskan bahwa respons emosional lebih dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan dan meyakini peristiwa yang dialaminya.

Hal ini tampak pada tahap Belief (B) ketika peserta mulai mengeksplorasi keyakinan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu mereka. Peserta A memandang dirinya kehilangan banyak perhatian dan kesempatan berharga bersama orang tua. Peserta B memiliki keyakinan bahwa orang tuanya lebih memprioritaskan pekerjaan daripada dirinya. Sementara itu, Peserta C meyakini bahwa pengalaman hidup jauh dari orang tua menuntut dirinya untuk menjadi lebih mandiri dibandingkan teman-teman sebayanya. Ellis (2001) menyatakan bahwa keyakinan yang tidak rasional, seperti menganggap diri kurang berharga akibat pengalaman tertentu atau memaknai pengorbanan orang tua sebagai bentuk kurangnya kasih sayang, dapat menjadi sumber munculnya tekanan emosional yang berkepanjangan.

Pada tahap Consequence (C), keyakinan tersebut memunculkan berbagai reaksi emosional, seperti kesedihan, kekecewaan, rasa iri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini mendukung konsep dasar model ABC dalam REBT yang menjelaskan bahwa emosi dan perilaku individu merupakan konsekuensi dari keyakinan yang dimiliki terhadap suatu peristiwa, bukan disebabkan langsung oleh peristiwa itu sendiri (Ellis & Dryden, 2007). Dengan demikian, pengalaman ditinggal orang tua merantau menimbulkan dampak emosional karena ditafsirkan secara negatif oleh peserta.

Perubahan mulai terlihat pada tahap Disputing (D), yaitu ketika peserta diajak untuk meninjau kembali dan menantang keyakinan yang selama ini mereka pegang. Melalui diskusi kelompok dan pertanyaan reflektif yang diberikan fasilitator, peserta mulai menyadari bahwa keputusan orang tua untuk merantau merupakan bentuk tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan keluarga, bukan karena kurangnya perhatian atau kasih sayang kepada anak. Tahap ini merupakan bagian penting dalam REBT karena berfungsi membantu individu mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (David et al., 2018). Hasil penelitian Ekeanya et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan penerimaan diri melalui proses restrukturisasi keyakinan negatif yang dimiliki individu.

Pada tahap Effect (E), peserta menunjukkan adanya perubahan dalam cara memandang pengalaman hidup yang telah dilalui. Peserta A mulai memahami bahwa pengalaman masa kecil tanpa kehadiran orang tua secara langsung tidak menentukan nilai dirinya. Peserta B menyadari bahwa dirinya tetap memperoleh kasih sayang dan memiliki nilai sebagai individu meskipun tidak selalu bersama orang tua. Sementara itu, Peserta C mampu melihat pengalaman hidup jauh dari keluarga sebagai proses yang berkontribusi terhadap terbentuknya sikap mandiri dan tanggung jawab. Perubahan tersebut mencerminkan peningkatan penerimaan diri (self-acceptance). Chamberlain dan Haaga (2001) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima berbagai pengalaman hidup, kelebihan, dan keterbatasan yang dimiliki tanpa melakukan penilaian negatif yang berlebihan terhadap dirinya sendiri.

Selain perubahan pada cara pandang, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang terbentuk, dan dampak emosional yang muncul. Kemampuan ini menjadi salah satu indikator keberhasilan penerapan teknik ABCDE karena peserta tidak hanya mampu mengenali sumber emosinya, tetapi juga dapat mengembangkan keyakinan baru yang lebih rasional dan konstruktif. Temuan ini didukung oleh penelitian Okeke et al. (2023) yang menemukan bahwa penerapan teknik ABCDE dalam REBT mampu mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri serta meningkatkan penerimaan diri melalui pembentukan pola pikir yang lebih rasional.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik ABCDE dalam pendekatan REBT memberikan manfaat positif bagi individu yang memiliki pengalaman ditinggal orang tua merantau. Melalui proses identifikasi peristiwa, pengenalan keyakinan yang mendasarinya, evaluasi terhadap pemikiran yang kurang adaptif, serta pembentukan keyakinan baru yang lebih rasional, peserta mampu mengurangi emosi negatif yang selama ini dirasakan dan meningkatkan penerimaan diri terhadap pengalaman masa lalu. Temuan ini semakin menguatkan pandangan REBT bahwa perubahan keyakinan merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri individu (David et al., 2018; Ellis & Dryden, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, konseling kelompok dengan teknik ABCDE dalam pendekatan REBT membantu peserta lebih menerima pengalaman hidupnya setelah ditinggal orang tua merantau. Sebelum mengikuti kegiatan, peserta masih sering merasa sedih, kesepian, kecewa, dan merindukan kehadiran orang tua. Beberapa peserta juga memiliki pemikiran negatif terhadap pengalaman masa lalu yang membuat mereka sulit menerima keadaan yang dialami.

Melalui tahapan ABCDE, peserta belajar memahami bahwa perasaan yang muncul tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami, tetapi juga oleh cara mereka memandang dan memaknai peristiwa tersebut. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai memiliki cara pandang yang lebih positif, lebih memahami alasan orang tua merantau, serta mampu melihat pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat memberikan pelajaran dan membentuk diri mereka menjadi lebih kuat. Secara keseluruhan, kegiatan ini membantu meningkatkan penerimaan diri peserta dan mengurangi perasaan negatif yang selama ini dipendam.

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan seluruh peserta dapat mengikuti setiap tahapan konseling hingga selesai. Peserta juga menunjukkan keterbukaan yang lebih baik selama proses berlangsung dan mampu memahami materi yang diberikan. Namun, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah peserta yang sedikit dan waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga perkembangan peserta dalam jangka panjang belum dapat diketahui secara pasti.

DAFTAR PUSTAKA

- Cui, S., Cheng, F., Zhang, L., Zhang, C., Yuan, Q., & Huang, C. (2021). *Self-esteem, social support and coping strategies of left-behind children in rural China, and the intermediary role of subjective support: A cross-sectional survey*. *BMC Psychiatry*, 21(1).
- Faisal, C. M., & Turnip, S. S. (2019). *Predictors of loneliness among the left-behind children of migrant workers in Indonesia*. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 49–57.
- Li, J., Chen, Y., Zhang, J., Lv, M., Välimäki, M., & Li, Y. (2020). *The mediating role of resilience and self-esteem between life events and coping styles among rural left-behind adolescents in China*. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560556>
- Peng, M., & Dai, B. (2023). *Social support and left-behind children's social adaptation: The mediating role of self-esteem*. *Social Indicators Research*, 166, 475–493. <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03074-0>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Van Luot, N., Dat, N. B., & Lam, T. Q. (2018). *Subjective Well-Being among Left-Behind Children of Labour Migrant Parents in Rural Northern Vietnam*. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 1791–1808.
- Wang, S. (2023). *Constructing children's psychological well-being: Sources of resilience for children left behind in Northeast China*. *International Migration*. <https://doi.org/10.1111/imig.13113>
- Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M., Wu, H., Li, D., & Fang, M. (2023). *Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study*. *Current Psychology*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-*

-
- Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Springer.
- Iswarindi, A., & Widyana, R. (2022). (sesuaikan dengan sumber asli yang Anda gunakan).
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2018). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better*. Impact Publishers.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Springer.
- Fan, F., Su, L., Gill, M. K., & Birmaher, B. (2010). Emotional and behavioral problems of Chinese left-behind children: A preliminary study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(6), 655–664.