

**“PROSES PENERIMAAN DIRI AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA  
PADA REMAJA”**

**Arya Rahman Syahmala<sup>1</sup>, Luthfiah Alisa<sup>2</sup>, Niswa Nurdilla<sup>3</sup>, Siska Melinda<sup>4</sup>, Sianto<sup>5</sup>**  
[aryarahmansyahmala@gmail.com](mailto:aryarahmansyahmala@gmail.com)<sup>1</sup>, [luthfiahalisa@gmail.com](mailto:luthfiahalisa@gmail.com)<sup>2</sup>, [niswanurdillah@gmail.com](mailto:niswanurdillah@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[siskamei122003@gmail.com](mailto:siskamei122003@gmail.com)<sup>4</sup>, [sianto\\_86@uinsu.ac.id](mailto:sianto_86@uinsu.ac.id)<sup>5</sup>  
**Universitas Islam Negeri Sumatra Utara**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses penerimaan diri pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Perceraian orang tua seringkali menjadi pengalaman yang menimbulkan konflik emosional dan perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menerima diri sendiri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap remaja usia 15-20 tahun yang orang tuanya telah bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada remaja meliputi pemahaman terhadap kelemahan dan kekurangan diri, kemampuan menjadikan pengalaman perceraian sebagai motivasi untuk perubahan positif, serta adaptasi sikap dan sosial yang lebih baik. Meskipun pada awalnya responden merasa sedih dengan peristiwa perceraian orangtuanya, akan tetapi seiring berjalannya waktu responden perlahan dapat menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah bercerai, dan juga mempunyai keinginan besar dalam hidupnya agar suatu saat menjadi seorang yang sukses agar bisa membahagiakan orang tuanya.

**Kata Kunci:** Penerimaan Diri, Remaja, Perceraian Orang Tua, Dukungan Sosial, Konsep Diri.

**ABSTRACT**

*This study aims to describe the process of self-acceptance in adolescents who experience parental divorce. Parental divorce is often an experience that causes emotional conflict and significant changes in the lives of adolescents, thus affecting their ability to accept themselves. The study used a qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews with adolescents aged 15-24 years whose parents had divorced. The results of the study showed that the process of self-acceptance in adolescents includes understanding their weaknesses and shortcomings, the ability to make the experience of divorce a motivation for positive change, and better attitudinal and social adaptation. Although at first the respondents felt sad about the event of their parents' divorce, over time the respondents were slowly able to accept the fact that their parents had divorced, and also had a great desire in their lives to one day become a successful person so that they could make their parents happy.*

**Keywords:** Self-Acceptance, Adolescents, Parental Divorce, Social Support, Self-Concept.

**PENDAHULUAN**

Keluarga adalah ikatan atau satu kesatuan yang terikat oleh hubungan darah antara satu dengan yang lainnya dan terdiri dari suami, istri dan anak. Keluarga adalah unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter anak. Keluarga adalah orang-orang yang berada dalam seisi rumah yang sekurang-kurangnya terdiri dari suami, istri, dan anak-anak. Keluarga juga merupakan suatu kelompok sosial terkecil yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama ekonomi, dan reproduksi (Cepi Ramadani 2023).

Dalam sistem keluarga, fungsi dasar keluarga adalah menyediakan kondisi lingkungan yang sesuai bagi anggota keluarga agar aspek fisik, psikologis, sosial dan mental semua anggota keluarga dapat berkembang. Fungsi keluarga memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan tingkah laku atau perilaku melalui proses interaksi

dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat karena suatu keluarga akan berfungsi jika lingkungan keluarga saling melengkapi untuk keluarga mensosialisasikan atau memberikan kepada anak tentang nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain, juga memberi pemahaman tentang hal-hal yang baik dan buruk maupun yang salah dan yang benar (Tin Herwati 2020).

Namun, dalam kehidupan berumah tangga, seringkali juga ditemukan masalah keluarga. Masalah keluarga dapat dipahami sebagai kondisi atau situasi yang menyebabkan ketegangan, ketidakharmonisan, atau kesulitan dalam fungsi dan dinamika keluarga hingga menyebabkan perceraian. Perceraian sebagai sebuah cara yang harus ditempuh oleh pasangan suami-istri ketika ada masalah-masalah dalam hubungan perkawinan yang tak dapat diselesaikan dengan baik. Perceraian bukanlah tujuan akhir dari suatu perkawinan, akan tetapi sebuah bencana yang melanda antara mahligai perkawinan pasangan suami-istri (Massimiliano Di Metteo 2024).

Keluarga yang terpecah karena permasalahan-permasalahan yang terjadi di antara pasangan suami-istri, sangat besar potensinya berpengaruh kepada anak-anak di dalam keluarga tersebut (Nasrilendrawan 2019). Perceraian bisa berdampak cukup besar pada anak, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial. Tapi efeknya juga bisa berbeda-beda tergantung usia anak, bagaimana proses perceraian berlangsung, dan bagaimana orang tua mengelola situasi setelahnya. Ketika seorang individu sudah ditahap dewasa awal mungkin dia akan lebih mengerti ketika diberi pemahaman mengapa orang tua mengambil keputusan tersebut dan bahwa itu memang sudah jalan terbaik yang diputuskan oleh orang tua dan jika orang tua tidak memberi pemahaman yang jelas kepada anak tentang alasan mereka bercerai, biasanya akan timbul dampak psikologis dan emosional yang cukup dalam bagi si anak. Anak-anak butuh penjelasan yang sesuai dengan usia mereka, supaya mereka bisa memahami dan memproses perubahan besar dalam hidup mereka dan akan berdampak buruk jika orang tua tidak memberi penjelasan di karenakan mereka menganggap anak tidak perlu tahu titik pangkal persoalan yang menyebabkan orang tua mereka bercerai karena hal tersebut dianggap bukan menjadi urusan mereka. Anak-anak yang masih kecil mungkin tidak perlu diberi penjelasan, namun anak-anak yang telah memasuki masa dewasa awal sudah semestinya diberi penjelasan memadai ihwal perceraian orang tua mereka (Nasrilendrawan 2019).

Di Indonesia, perceraian sering kali menciptakan tekanan tambahan bagi anak-anak, terutama dalam masyarakat di mana keluarga besar memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam budaya di mana anak-anak diharapkan untuk menghormati orang tua dan keluarga besar, perceraian dapat menimbulkan kebingungan dan stres bagi anak-anak, yang mungkin merasa terjebak di antara ekspektasi keluarga besar dan situasi baru yang mereka hadapi setelah perceraian. Perceraian tidak hanya mempengaruhi pasangan yang bercerai tetapi juga seluruh sistem keluarga, di mana anak-anak sering kali menjadi pusat dari ketegangan keluarga yang baru. Dalam konteks ini, perceraian dapat memicu konflik antara keluarga besar kedua belah pihak, yang dapat mempengaruhi stabilitas psikologis anak-anak (Musrayani Usman 2024).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik jumlah kasus perceraian tahun 2024 mencapai 399.921 kasus dari total kasus perceraian nasional. Kemudian kasus yang paling banyak di akibatkan faktor ekonomi yaitu 100.198 kasus. Berdasarkan provinsi, kasus perceraian terbanyak pada 2024 terjadi di Jawa Barat, yakni 88.985 kasus. Berikutnya ada Jawa Timur 79.293kasus dan Jawa Tengah dengan 64.937kasus. Sepanjang tahun 2024 ada 4 provinsi yang tidak memiliki catatan kasus perceraian, yaitu Papua Barat Daya, Papua Selatan, Papua Tengah, dan Papua Pegunungan dan data provinsi yang paling tinggi akibat perceraian itu (Badan Pusat Statistika, 2024).

Beberapa faktor utama yang mendasari penyebab perceraian ialah faktor ekonomi menurut badan pusat statistik yaitu 100.198 kasus. Perceraian yang disebabkan karena faktor ekonomi atau nafkah memang bisa terjadi, suami tidak bertanggung jawab terhadap kebutuhan keluarganya dan tidak bekerja keras untuk memenuhi kewajibannya. Adapula kondisi yang sebenarnya suami bertanggung jawab dan tetap berusaha memberikan nafkah, akan tetapi istrinya bergaya hidup mewah sehingga ia menuntut nafkah yang tidak bisa dipenuhi oleh suaminya dan kemudian mengajukan perceraian akibat suami yang tidak dapat memenuhi gaya hidup isteri (Muhammad Suami & Rozihan).

Penerimaan diri merupakan suatu dasar bagi setiap orang untuk dapat menerima kenyataan dalam hidupnya mulai dari pengalaman baik maupun pengalaman buruk. Penerimaan diri merupakan salah satu faktor kepribadian yang penting dalam mencegah individu dalam lingkaran stres tanpa akhir. Perceraian yang terjadi pada orangtua akan menimbulkan berbagai tekanan dalam diri remaja. Hal tersebut diperburuk dengan berbagai penilaian dari masyarakat yang memberikan label sebagai anak broken home, sehingga dapat berdampak pada penerimaan diri yang ditunjukkan remaja terhadap perceraian orangtua (Elizabeth et.al 2017).

Dalam teorinya Kubler Ross tentang kedukaan (griefing), bahwa ada lima tahap yang dialami oleh seseorang, mulai dari tahap penolakan sampai kepada penerimaan diri (Fahrurrazi & Casimini 2020). Penerimaan diri adalah awal dari pembentukan kepribadian yang positif terhadap seseorang agar mampu memahami dirinya sendiri serta mengenal dan menerima orang lain. Serta menjadi hal yang sangat penting bagi kesehatan mental seseorang, yang terkait dengan depresi dan kecemasan Remaja (Mutingatu.S 2016) yang sadar akan kelebihan dan kekurangan pasti akan menerima dirinya sendiri serta memiliki kepribadian yang baik jika mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan terdekat (Putri & Tobing, 2020). Perceraian orang tua juga menjadi faktor utama remaja sulit menerima keadannya sendiri (Fahrurrazi & Casimini 2020).

Menurut Gottlieb dalam Sari (2022) remaja yang terkena dampak perceraian dari orang tua sangat membutuhkan dukungan sosial dari keluarga teman bahkan orang terdekatnya. Dukungan sosial sendiri dapat berupa nasihat, bantuan yang nyata atau perilaku menghibur yang diberikan oleh orang yang terdekat dan juga lingkungan sosial yang sangat positif yang diberikan dapat mempengaruhi kondisi emosional pada individu.

Perceraian orang tua banyak memberikan dampak negatif bagi perkembangan anak dimasa yang akan datang. Menurut Hetherington & Kelly (Papalia & Feldman, 2014) berdasarkan beberapa riset, 25% anak hasil perceraian ketika masa dewasa awal memiliki masalah serius secara sosial, emosional atau psikologis dibandingkan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama.

Proses penerimaan diri pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai tidaklah mudah, karena sering kali individu yang orang tuanya bercerai menganggap bahwa itu sisi negatif ataupun kekurangan dalam hidupnya. Penerimaan diri dewasa awal merupakan bentuk penerimaan secara utuh dalam dirinya dengan adanya kelebihan serta kekurangan untuk mencapai kebahagiaan dan tidak menganggap kejadian yang di alaminya sepenuhnya negatif (Ilma A Hadyani & Yeniar Indiana 2018).

Penerimaan anak terhadap fakta bahwa kedua orang tuanya bercerai memang tak mudah. Akan ada ketidakrelaan pada diri mereka, meskipun seiring berjalannya waktu, hal tersebut akan berubah mulai menerima. Hal tersulit dalam hidup ini adalah memilih diantara pilihan-pilihan yang tidak ingin kita pilih. Namun keadaan tetap harus memaksa memilih. Itu juga yang dirasakan anak ketika dihadapkan pada kenyataan untuk memilih, ingin tinggal dengan ayah atau ibu (Dedy Siswanto 2020).

Pentingnya memiliki penerimaan diri yang baik sebagaimana disebutkan oleh Hurlock (1974) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka akan semakin baik

pula penyesuaian diri dan sosialnya. Dalam penyesuaian diri, individu dapat mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (self confidence) dan harga diri (self esteem), lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Dalam penyesuaian sosial, individu yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati (Mahmuddah Dewi Edmawati 2023).

Setelah mencapai penerimaan, tahap terakhir adalah kebangkitan. Pada tahap ini, seseorang sudah bisa melihat bahwa perceraian tidak mengakhiri segalanya; justru, ini adalah kesempatan untuk memulai lagi dengan versi diri yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih percaya diri. Tahap kebangkitan ini adalah saat di mana kita mulai merasa lega, bersemangat mengejar impian baru, dan melihat perceraian sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa kita ke tempat yang lebih baik (Noer Cahyawati 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai proses penerimaan diri yang dialami oleh remaja setelah perceraian orang tua. Subjek penelitian adalah remaja yang orang tuanya telah bercerai, dengan rentang usia sekitar 15-20 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap memenuhi kriteria dan mampu memberikan data yang relevan terkait penerimaan diri akibat perceraian orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang menggunakan pedoman wawancara berbasis teori penerimaan diri, seperti teori Arthur Thomas Jersild (1978) atau teori penerimaan diri lain yang relevan. Selain itu, observasi partisipan dapat dilakukan untuk melengkapi data wawancara. Instrumen utama adalah pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori penerimaan diri. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber (melibatkan keluarga atau teman dekat informan), triangulasi teori, dan triangulasi teknik pengumpulan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun informan penelitian ini terdiri dari 3 informan yang merupakan 2 berjenis kelamin laki laki dengan pendidikan sekolah menengah pertama dan seorang mahasiswa semester 4. dan 1 berjenis kelamin perempuan seorang mahasiswi semester 6 di lingkungan sekitar Medan tuntungan.

**Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian.**

No	Informan	Jenis Kelamin	Pendidikan	Keterangan
1	Informan 1	Laki-laki	SMP	Masyarakat 1
2	Informan 2	Laki-laki	Mahasiswa	Masyarakat 2
3	Informan 3	Perempuan	Mahasiswa	Masyarakat 3

**Hasil wawancara dengan informan mengenai “Apa yang kamu pikirkan ketika kamu mengingat atau melakukan hal yang biasa kamu lakukan dengan kedua orang tua kamu namun sekarang sudah tidak lagi?”**

*“Rindu aja si kak kebersamaannya gitu, kalau yang diingat nggak ada kak” (Informan 1)*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 1 menyatakan dirinya merindukan masa keluarganya saat masi bersama, tetapi tidak ada kenangan yang diingat oleh informan 1.

“Ya gimana bilanganya kak, intinya beda kali lah kak sebelum orang tua bercerai sama setelah bercerai itu dulu keluarga harmonis setelah bercerai kuranglah harmonis di keluarga

itu kak, suasana di rumah itu lah yang beda kak, dulu di rumah pas makan, makan rame-rame sama keluarga, kumpul cerita-cerita setelah bercerai orang tua ada yang enggak maulah datang kumpul di rumah kayak gitu la kak.” (Informan 2)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 2 mengungkapkan adanya perubahan signifikan dalam kehidupan keluarganya setelah orang tuanya bercerai. Sebelum perceraian, informan 2 merasakan keharmonisan dalam keluarganya, saat makan kumpul bersama-sama, namun setelah perceraian tersebut, keharmonisan itu dirasa berkurang. Informan 2 menyatakan keluarga dari pihak kedua orang tuanya sudah tidak mau lagi berkunjung kerumahnya sesudah perceraian kedua orang tuanya.

“Nggak ada ya, karena memang dari dulu kayak gak ada yang harmonis-harmonis nya jadi enggak ada yang diingat gitu. Yang diingat negatif-negatifnya untuk apa, sementara itu kan harus dilupakan, jadi kalau untuk positifnya sejauh ini enggak ada sih, karena dari kecil sampai sekarang ya itulah.” (Informan 3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 3 menyatakan dirinya tidak ada mengingat kenangan keluarganya dahulu, dikarenakan informan 3 tidak pernah merasakan harmonis dalam keluarganya, dan informan 3 menyatakan tidak mau mengingat negatif-negatifnya, informan 3 lebih memilih untuk melupakan kejadian tersebut.

#### Teori Kognitif Emosi (Cognitive Appraisal Theory)

Teori ini menjelaskan bahwa emosi muncul dari cara seseorang menilai (appraise) suatu situasi. Ketika kamu melakukan atau mengingat aktivitas yang dulu dilakukan bersama orang tua, kamu secara kognitif menilai situasi itu sebagai "kehilangan" atau "kekosongan" dan memunculkan emosi seperti kesedihan, rindu, atau bahkan rasa hampa (Lazarus & Folkman 1984).

#### **Hasil wawancara dengan informan mengenai “Apakah kamu merasa marah pada waktu mendengar bahwa orang tua kamu telah bercerai?”**

*“Iya kak marah.” (Informan 1)*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 1 menyatakan dirinya merasa marah saat mendengar orang tuanya bercerai.

“Pas itu ya marah lah sebenarnya, karena sebenarnya saya marah melihat orang tua saya bercerai, siapapun itu kalau orang tuanya bercerai pasti marah.” (Informan 2)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 2 menyatakan merasakan kemarahan dan kekecewaan, informan 2 mengungkapkan bahwa perasaan marah muncul sebagai reaksi terhadap perceraian kedua orang tuanya dan informan 2 juga menunjukkan bahwa ia merasa perasaan ini wajar dan mungkin juga dirasakan oleh orang lain dalam situasi yang sama.

“Iya, ya marah sih, marahnya marah sih sama mama, karena awalnya mama kan yang luan ini gitu, kayak nggak mau bareng bapak lagi. Tapi setelah tahu permasalahannya jadi kayak nggak ini juga sih, ya sebagai anak di tengah-tengah nggak menyalahkan, nggak menyalahkan bapak. Tapi setelah tahu gitu permasalahan yang terjadi di dalam keluarga saya, jadi saya lebih, nggak berpihak ya, tapi lebih ngerti gitu keadaan kayak mana perasaan mama gitu jadi kayak lebih baik ya udah ikuti aja alurnya.” (Informan 3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 3 menyatakan dirinya marah, terutama pada ibunya pada awalnya karena, ibunya yang memutuskan untuk berpisah lebih dulu dan informan 3 merasa bingung terjebak di tengah, ia merasa berada di posisi sulit sebagai anak, tidak ingin menyalahkan salah satu pihak. Tetapi setelah mengetahui permasalahan yang sebenarnya, ia mulai memahami perasaan ibunya dan situasi yang terjadi, informan 3 mulai menerima keadaan dan memilih untuk mengikuti "alur" yang terjadi dalam keluarganya.

### Teori Tahapan Duka (Grief Stages Theory)

Teori ini digunakan untuk menjelaskan proses menghadapi kematian, namun juga banyak diterapkan pada bentuk kehilangan lainnya, termasuk perceraian orang tua. Lima tahap yang dijelaskan adalah:

1. Denial (penyangkalan)
2. Anger (kemarahan)
3. Bargaining (tawar-menawar)
4. Depression (depresi)
5. Acceptance (penerimaan)

Ketika kamu merasa marah saat mendengar orang tua bercerai, kamu sedang berada di tahap kedua: kemarahan. Ini adalah reaksi emosional terhadap rasa kehilangan, ketidakadilan, atau perubahan mendadak yang di luar kendali (Elisabeth Kübler-Ross 1969).

#### **Hasil wawancara dengan informan mengenai “Bagaimana harapan kamu dengan menerima perceraian orang tua kamu?”**

“Enggak ada harapan kak, takut kalau nanti balik lagi bisa terus berantem, baru gara-gara berantem itu, udah tiga kali digitukan mama sama bapak ngancurin barang, gak kasih uang lauk sama gak kasih uang jajan anak-anaknya.” (Informan 1)”

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 1 mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki harapan untuk kedua orang tuanya bisa kembali bersama. Dikarenakan ia tidak mau terulang kembali pengalaman masa lalu yang penuh konflik dan kekerasan, di mana pertengkaran orang tuanya sering berujung pada tindakan merusak barang dan kelalaian dalam memenuhi kebutuhan anak-anak, seperti uang lauk dan jajan. Informan 1 merasa trauma dan takut jika kondisi yang sama harus terulang kembali, informan 1 lebih memilih keadaan orang tua yang berpisah daripada kembali hidup dalam lingkungan penuh pertengkaran dan kekerasan.

“Harapan saya ke depan ingin menyatukan kembali orang tua, kayak mana pun jalannya, ya, maksudnya, gimana pun caranya saya kembalikanlah keluarga kami yang dulu dengan harmonis. Ya begitu la kak kira-kira lagian perasaan saya juga tidak enak orang tua saya berpisah ada yang disana ada yang dirumah begitu la kak harapan ini.” (Informan 2)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 2 mengungkapkan harapan yang kuat untuk menyatukan kembali kedua orang tuanya yang telah berpisah. Informan 2 memiliki keinginan besar agar keluarganya bisa kembali seperti dulu, utuh dan harmonis. Harapan tersebut disertai dengan tekad bahwa informan 2 akan berusaha dengan berbagai cara demi mewujudkannya.

“Harapannya sih ini ya, kalau untuk kedua orang tuanya nih ya, bapak sama mama, kalau untuk mama sama bapak ya mereka kan belum pada punya keluarga masing-masing, masih tetap sama pendiriannya. Jadi kayak ya semoga mereka ya kalau untuk mama jangan dulu punya suami, karena aku masih butuh mama, cuman kalau untuk bapak kalau ada jodohnya ya nggak apa-apa sih gitu.” (Informan 3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 3 mengungkapkan harapan agar kedua orang tuanya, yang saat ini belum memiliki pasangan baru, tetap dalam kondisi tersebut, terutama sang ibu. Informan 3 berharap ibunya tidak menikah lagi karena ia masih sangat membutuhkan kehadiran dan perhatian ibunya dalam kehidupannya. Sementara itu, terhadap sang ayah, informan 3 tampak lebih menerima jika suatu saat ayahnya menemukan jodoh dan membentuk keluarga baru.

### Teori Ketahanan (Resilience Theory)

Resilience adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, seperti perceraian orang tua. Setelah menerima perceraian, seseorang bisa membentuk harapan bahwa hidup akan tetap baik-baik saja, hubungan dengan kedua

orang tua bisa tetap sehat, atau bahwa kebahagiaan keluarga masih mungkin dicapai dalam bentuk yang baru (Ann Masten 2001).

**Hasil wawancara dengan informan mengenai “Apakah kamu sudah melakukan hal yang dapat mencegah perceraian kedua orang tua kamu?”**

*“Enggak kak.” (Informan 1)*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 1 menyatakan dirinya tidak pernah mencegah perceraian kedua orang tuanya.

“Sudah kak, sebelum orang tua saya bercerai kan, saya sempat juga kaya mana ya, ngomong sama orang tua saya supaya tidak bercerai, tapi kayak mana lagi mau dibuat? memang udah itu kehendak orang itu berdua.” (Informan 2)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 2 mengungkapkan bahwa sebelum perceraian orang tuanya terjadi, informan 2 sempat berusaha untuk mencegah hal tersebut dengan berbicara langsung kepada kedua orang tuanya. Namun, meskipun telah mencoba, usahanya tidak membuahkan hasil. Informan 2 merasa bahwa tidak ada lagi yang bisa dilakukan, dan akhirnya menerima kenyataan tersebut sebagai kehendak kedua orang tuanya.

“Udah, udah pernah kayak ngajak mereka ngomong kayak kumpul gitu loh antara keluarga mama sama keluarga bapak itu juga udah pernah tapi tetep aja nggak sejalan, tetep aja udah pernah sih bareng bentar itu kayak aku nyatuin mereka gitu udah sempat beberapa bulan tapi tetap aja nggak bisa.” (Informan 3).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 3 menyatakan dirinya memiliki harapan besar untuk menyatukan kembali kedua orang tuanya yang sedang menghadapi konflik. Informan 3 bercerita bahwa dirinya pernah mengupayakan mediasi dengan mengajak keluarga dari kedua belah pihak untuk berkumpul dan berdiskusi bersama. Upaya tersebut sempat membuahkan hasil, di mana orang tuanya kembali bersama untuk beberapa bulan. Namun, pada akhirnya hubungan itu tetap tidak bisa dipertahankan.

*Teori Peran dalam Keluarga (Family Systems Theory)*

Dalam teori ini, keluarga dianggap sebagai satu sistem yang saling terkait. Anak-anak kadang mengambil peran tertentu untuk menjaga keseimbangan sistem keluarga. Salah satu peran itu disebut parentification ketika anak mengambil tanggung jawab emosional orang tua, seperti menjadi penengah konflik. Jika seorang anak berusaha menyelamatkan pernikahan orang tuanya, anak tersebut mungkin sedang mengambil peran ini (Murray Bowen 1978).

**Hasil wawancara dengan informan mengenai “Bagaimana cara kamu menghabiskan waktu pada lingkungan sekitar ketika kamu mengetahui bahwa orang tua kamu telah bercerai?”**

*“Main-main aja kak sama kawan.” (Informan 1)*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 1 menyatakan dirinya menghabiskan banyak waktunya bermain bersama dengan teman-temannya.

“Saya mencari banyak kegiatan lah di luar sama kawan-kawan kak , misalnya ada cerita-cerita lah nongkrong, main bola, apa segala macam di luar mencari kegiatan positif kak, biar pikiran gak mikirin perceraian orang tua itu juga kan kak , biar jangan kesitu aja pikiran makanya cari ketenangan aja diluar sama kawan-kawan kaya gitu la pokoknya kak.” (Informan 2)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 2 mengungkapkan perasaan yang penuh dengan beban emosional akibat perceraian orang tuanya. Informan 2 merasa perlu mencari pelarian untuk menenangkan pikiran dan menjaga kestabilan emosinya. Dalam usahanya tersebut, ia memilih untuk terlibat dalam berbagai kegiatan positif di luar rumah bersama teman-temannya, seperti nongkrong, bermain bola,

dan berbagi cerita. Harapannya agar pikirannya tidak terus-menerus dipenuhi oleh kesedihan dan tekanan akibat perceraian yang dialami keluarganya.

“Kayak lebih ini ya, lebih keluar-keluar gitu main-main sama temen yang mungkin kita ngerasa sefrekuensi jadi kita sering nyaman di rumah dia. Karena kayak ngerasa rumahnya dia itu nyaman, terus orang tuanya juga nerima kita. Jadi aku menghabiskan waktu aku itu di rumah temen aku, waktu aku dulu masih SMP ya, sekarang uda engga.” (Informan 3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dapat di simpulkan bahwa informan 3 menggambarkan perasaan dirinya tidak nyaman dan kurangnya ketenangan di rumahnya sendiri akibat situasi keluarga yang tidak harmonis. Ia mencari pelarian dengan menghabiskan banyak waktu di rumah temannya, terutama saat masih duduk di bangku SMP. Rumah temannya menjadi tempat yang memberikan kenyamanan dan rasa diterima, baik oleh suasana rumah itu sendiri maupun oleh orang tua temannya yang memperlakukannya dengan baik.

Teori Perkembangan Psikososial – Erik Erikson. Tahap: Identity vs. Role Confusion (remaja). Tahap: Intimacy vs. Isolation (dewasa muda). Erikson menjelaskan bahwa dalam masa remaja dan awal dewasa, individu sedang membentuk identitas dan hubungan sosial. Perceraian orang tua bisa mengguncang fondasi ini, tetapi interaksi dengan lingkungan sosial dapat membantu membangun kembali rasa identitas dan koneksi. Menghabiskan waktu di luar rumah adalah bagian dari proses membentuk identitas mandiri dan sehat secara emosional (Erik Erikson 1968).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai proses penerimaan diri akibat perceraian orang tua pada remaja, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa untuk tumbuh dan berkembang melalui arahan orang tua. Remaja yang berkembang dalam lingkungan keluarga yang tidak utuh akan berpotensi untuk melakukan perilaku yang menyimpang, namun hal tersebut tidak berlaku bagi remaja yang melakukan konsep penerimaan diri dengan baik. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki penerimaan diri dengan baik ia akan memikirkan masa depannya dengan kelebihan-kelebihan yang ia miliki dan cenderung tidak menyalahkan keadaan yang terjadi. Bahkan remaja yang memiliki konsep penerimaan diri yang baik mereka akan melihat kejadian-kejadian yang di alami sebagai takdir Tuhan sehingga ia menerimanya dengan ikhlas.

Setelah orangtuanya bercerai hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis dan perilaku remaja sehingga membawa dampak pula pada proses penerimaan diri seperti merasa sedih, merasa tidak percaya diri, merasa berbeda dari remaja lain, pasrah pada keadaan dan menyalahkan orang tuanya. Beberapa remaja korban perceraian orang tua mengakibatkan dampak pada penerimaan diri, remaja yang tidak dapat menerima dirinya sebagai korban perceraian orang tuanya akan menjadikan penerimaan dirinya rendah seperti remaja merasa tidak mempunyai keyakinan untuk menghadapi persoalan yang ia hadapi, remaja tidak mempunyai keyakinan dalam hidupnya, dan tidak menerima celaan dari orang sekitar. Namun disisi lain beberapa remaja yang mengalami berbagai perasaan seperti sedih, tidak percaya diri, merasa berbeda, dan kecewa terhadap orang tua secara bertahap mereka dapat menerima kondisi tersebut dengan sikap terbuka dan dewasa. Remaja yang mampu menerima diri cenderung memaknai perceraian sebagai keputusan demi kebaikan orang tua dan mampu menjalani kehidupan sosial dengan baik, meskipun beberapa masih mengalami stress dan hambatan lingkungan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson Inc.
- Di Matteo, M., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). GAMBARAN PROSES PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MERUPAKAN KORBAN PERCERAIAN. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 356-369.
- Endrawan, N. (2019). *Makna Keluarga Bagi Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus di Kelurahan Sudiang, Kecamatan Biringkanaya)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fahrurrazi, F., & Casmini, C. (2020). Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 142-152.
- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2018). "PROSES PENERIMAAN DIRI TERHADAP PERCERAIAN ORANGTUA" The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal Empati*, 6(3), 303-312.
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213-227.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan. (Model Lima Tahapan Keduakaan)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Mahkamah Agung (Dirjen Badan Peradilan Agama) per 6 Febuari 2024/The Supreme Court (Directorate General of Religious Justice Affairs) per 6 February 2024
- Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). "Resilience in Development." In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 1.
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1-6.
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 12-20.
- Sari, D. S., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 14-27.
- Sholichah, M. (2016). Pengaruh persepsi remaja tentang konflik antar orang tua dan resiliensi terhadap depresi dan kecemasan. *Jurnal Humanitas*, 13(1), 22-36.
- Suhaimi, M., & Rozihan, R. (2021). FAKTOR EKONOMI PENYEBAB CERAI GUGAT (Studi Kasus di Pengadilan Agama Purwodadi Tahun 2018). *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson Inc.
- Di Matteo, M., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). GAMBARAN PROSES PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MERUPAKAN KORBAN PERCERAIAN. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 356-369.
- Endrawan, N. (2019). *Makna Keluarga Bagi Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus di Kelurahan Sudiang, Kecamatan Biringkanaya)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fahrurrazi, F., & Casmini, C. (2020). Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 142-152.
- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2018). "PROSES PENERIMAAN DIRI TERHADAP PERCERAIAN ORANGTUA" The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal Empati*, 6(3), 303-312.

- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213-227.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan. (Model Lima Tahapan Keduakaan)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Mahkamah Agung (Dirjen Badan Peradilan Agama) per 6 Febuari 2024/The Supreme Court (Directorate General of Religious Justice Affairs) per 6 February 2024
- Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). "Resilience in Development." In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 1.
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1-6.
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 12-20.
- Sari, D. S., Apriyanto, F., & Ulfa, M. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(1), 14-27.
- Sholichah, M. (2016). Pengaruh persepsi remaja tentang konflik antar orang tua dan resiliensi terhadap depresi dan kecemasan. *Jurnal Humanitas*, 13(1), 22-36.
- Suhaimi, M., & Rozihan, R. (2021). **FAKTOR EKONOMI PENYEBAB CERAH GUGAT** (Studi Kasus di Pengadilan Agama Purwodadi Tahun 2018). *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.