

PENERIMAAN DIRI REMAJA AKHIR PASCA PERCERAIAN ORANG TUA: STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGI

Putri Nabillah^{1*}, Yohana Wuri Satwika²

^{1, 2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

*putri.20122@mhs.unesa.ac.id

yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to determine the self-acceptance of late adolescents who experienced parental divorce. The research method used in this study was qualitative with a phenomenological approach. The participants in this study were three adolescents whose parents had both experienced divorce. The researcher collected data through interviews. Data analysis in this study used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results of the study indicate that at the beginning of the parental divorce, adolescents experience emotional turmoil characterized by anger and disappointment because their parents chose to divorce. However, over time, adolescents begin to slowly accept this reality. The self-acceptance demonstrated by the participants is evidenced by research findings that show positive changes in the participants.

Keyword: Self Acceptance, Youth, Divorce

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. partisipan pada penelitian ini berjumlah tiga remaja dengan kedua orang tua telah mengalami perceraian. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan wawancara. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan pada awal terjadinya perceraian orang tua, remaja mengalami gejolak emosi yang ditandai dengan kemarahan dan kecewa karena orang tua memilih untuk bercerai, Namun seiring berjalannya waktu, remaja mulai mampu menerima kenyataan tersebut secara perlahan. Penerimaan diri yang ditunjukkan oleh partisipan dibuktikan dengan temuan penelitian yang menunjukkan perubahan positif pada diri partisipan.

Kata kunci: Penerimaan Diri, Remaja, Perceraian

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 75

Prefix DOI :

[10.8734/liberosis.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/liberosis.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan sistem sosial paling dasar dan utama dalam kehidupan individu yang memegang peranan penting dalam membentuk karakter, nilai, dan identitas seseorang (Ali,

2011). Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemenuhan kebutuhan fisik, namun juga sebagai sumber dukungan emosional, pendidikan nilai, dan pembentukan kepribadian (Hurlock, 1997; Nababan et al., 2023). Dalam konteks perkembangan anak dan remaja, keluarga idealnya menjadi tempat yang aman, stabil, dan penuh kasih sayang (Slee et al., 2012). Ketika stabilitas keluarga terganggu akibat konflik atau perpisahan, seperti perceraian, maka fungsi-fungsi penting tersebut turut terganggu (Wulandari et al., 2024). Salah satu pihak yang paling terdampak dalam peristiwa perceraian adalah anak, khususnya mereka yang berada dalam tahap perkembangan remaja (Kusumawardhani & Mamesah, 2020; Ramadhani & Krisnani, 2019; Yunasril et al., 2021).

Perceraian merupakan peristiwa kompleks yang dapat membawa konsekuensi psikologis, sosial, dan emosional terhadap semua pihak yang terlibat. Amato (2000) menjelaskan bahwa perceraian dapat berdampak negatif pada anak, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Anak-anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalami stres, konflik emosional, perasaan kehilangan, dan berbagai masalah penyesuaian diri. Dalam beberapa kasus, perceraian bahkan dapat mengganggu proses perkembangan psikososial anak, termasuk pembentukan identitas, rasa aman, dan harga diri (Dariyo, 2004). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan karena mereka tengah berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan pencarian jati diri, eksplorasi nilai, dan peningkatan kebutuhan akan kemandirian.

Remaja akhir (usia 18-21 tahun) menempati posisi yang unik dalam tahapan perkembangan. Pada masa ini, individu umumnya telah mengembangkan kapasitas berpikir yang lebih matang dan memiliki kemampuan untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam dibandingkan masa remaja awal (Papalia et al., 2007). Remaja akhir tengah berada dalam tahap persiapan menuju kedewasaan yang ditandai oleh kematangan emosi, peningkatan kemandirian, dan penetapan tujuan hidup (Santrock, 2014). Namun, meskipun lebih matang secara kognitif, remaja akhir tetap rentan terhadap tekanan emosional, terutama jika mengalami peristiwa traumatik seperti perceraian orang tua. Hal ini dapat mengganggu kestabilan emosional, memperburuk relasi sosial, dan menimbulkan konflik internal yang serius.

Salah satu aspek psikologis penting dalam merespons perceraian orang tua adalah penerimaan diri. Branden (1969) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap menerima kenyataan diri sendiri secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa adanya penghakiman atau penolakan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif dan menyesuaikan diri dengan lebih adaptif terhadap situasi sulit. Menurut Hurlock (1980), penerimaan diri juga melibatkan proses mengenali, memahami, dan menyadari identitas diri secara realistis. Dalam konteks perceraian, kemampuan remaja untuk menerima kenyataan keluarga yang tidak lagi utuh menjadi elemen penting dalam menghindari gejolak emosi yang destruktif. Lebih lanjut, Neff & Germer (2018) menambahkan bahwa proses penerimaan diri bukanlah sesuatu yang instan, melainkan melalui beberapa tahapan psikologis. Mereka mengidentifikasi lima tahapan penerimaan diri: (1) aversion (penolakan), (2) curiosity (keingintahuan), (3) tolerance (toleransi terhadap perasaan negatif), (4) allowing (membiarkan emosi datang dan pergi), dan (5) friendship (menjalin hubungan baik dengan diri sendiri). Tahapan ini mencerminkan proses kompleks yang dialami seseorang dalam menerima realitas yang tidak sesuai harapan. Dalam kasus remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua, tahapan-tahapan ini dapat terlihat dari perubahan sikap mereka terhadap diri sendiri, orang tua, dan masa depan mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan penting dalam proses pemulihan psikologis pasca trauma keluarga (Agustin & Munawaroh, 2024; Aldilla, 2025). Penelitian oleh Utiarahman (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan

antara penerimaan diri dan harga diri pada remaja pasca perceraian orang tua. Remaja yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Di sisi lain, remaja yang belum menerima keadaan keluarganya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, dan memiliki persepsi negatif terhadap masa depan. Lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk penerimaan diri. Dukungan dari teman, keluarga, guru, maupun orang dewasa signifikan lainnya berkontribusi dalam memperkuat rasa aman dan keberhargaan diri remaja. Menurut Caltabiano & Sarafino (2002) dukungan sosial dapat berbentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun instrumental. Dalam konteks ini, kehadiran orang-orang yang bersedia mendengarkan, memahami, dan menerima remaja tanpa menghakimi menjadi sangat penting. Hal ini terutama relevan dalam budaya Indonesia, di mana perceraian masih dianggap sebagai hal yang sensitif dan membawa stigma sosial. Remaja dari keluarga bercerai sering kali mendapatkan label negatif seperti "anak broken home" yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Hadyani & Indriana, 2017).

Meskipun berbagai studi telah membahas dampak perceraian terhadap kondisi emosional dan sosial anak, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada aspek negatif seperti gangguan perilaku, stres, atau penurunan harga diri. Penelitian yang secara mendalam mengeksplorasi proses penerimaan diri remaja akhir pasca perceraian orang tua, khususnya dengan pendekatan fenomenologi interpretatif, masih terbatas. Padahal, memahami bagaimana individu membangun makna atas pengalaman traumatis dan membentuk relasi positif dengan diri sendiri merupakan hal penting dalam konteks psikologi perkembangan dan intervensi psikososial. Dengan mempertimbangkan urgensi isu ini serta minimnya penelitian mendalam yang mengeksplorasi pengalaman penerimaan diri pada remaja akhir pasca perceraian orang tua, maka penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini berfokus terhadap dinamika penerimaan diri yang bersifat reflektif dan transformatif, serta penggunaan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* untuk menggali pengalaman subjektif partisipan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami gambaran penerimaan diri remaja akhir pasca perceraian orang tua, serta tahapan dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan tersebut.

2. Tinjauan Pustaka

Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan sikap individu untuk menerima dirinya secara utuh, baik dari sisi kelebihan maupun kekurangan. Menurut Hurlock (1997), penerimaan diri adalah tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan seluruh ciri-ciri yang dimilikinya. Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung bebas dari konflik internal, lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan menunjukkan keseimbangan emosi. Schultz & Schultz (2005) menambahkan bahwa penerimaan diri berarti kesediaan menerima segala aspek diri, termasuk kelemahan, tanpa menyerah pada kekurangan tersebut. Germer, (2009) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan untuk memiliki pandangan positif tentang identitas sejati, yang dibangun secara personal dan tidak muncul secara alami. Menurut Bernard (2013), aspek penerimaan diri meliputi: (1) diri yang positif—kesadaran terhadap potensi dan karakter diri; dan (2) evaluasi diri negatif—kecenderungan meremehkan diri yang timbul karena rendahnya penerimaan diri. Neff & Germer (2018) menyebutkan bahwa proses penerimaan diri bukanlah sesuatu yang instan, melainkan melalui beberapa tahapan psikologis. Mereka mengidentifikasi lima tahapan penerimaan diri: (1) *aversion* (penolakan), (2)

curiosity (keingintahuan), (3) *tolerance* (toleransi terhadap perasaan negatif), (4) *allowing* (membiarkan emosi datang dan pergi), dan (5) *friendship* (menjalin hubungan baik dengan diri sendiri).

Remaja Akhir

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh perkembangan fisik, emosi, dan sosial (Hurlock, 1997). Menurut Monks (2008), remaja akhir adalah individu berusia 18-21 tahun yang secara psikologis mulai menunjukkan kestabilan dan kematangan, serta bersiap memasuki peran sosial sebagai orang dewasa. Santrock (2010) menjelaskan bahwa remaja akhir merupakan fase pencarian identitas, pembentukan kemandirian, dan pengambilan keputusan penting dalam hidup. Menurut (Hurlock, 1980), karakteristik remaja akhir antara lain: penerimaan terhadap perubahan fisik, kematangan emosional, kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat, kemandirian ekonomi, dan kesiapan dalam membentuk kehidupan berkeluarga. Remaja akhir juga ditandai dengan minat intelektual yang meningkat, pembentukan identitas seksual yang stabil, dan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Ali, 2011). Dalam konteks ini, kondisi keluarga yang tidak harmonis, seperti perceraian, dapat mengganggu proses pencarian identitas dan perkembangan sosial-emosional remaja.

Perceraian Orang Tua

Perceraian didefinisikan sebagai putusannya ikatan pernikahan secara legal antara suami dan istri karena alasan tertentu (Manna et al., 2021). Dariyo (2004) mengidentifikasi sejumlah penyebab perceraian, seperti: ketidaksetiaan, masalah ekonomi, KDRT, perselingkuhan, dan perbedaan prinsip hidup. Perceraian dapat berdampak luas pada anak, baik secara ekonomi, sosial, maupun psikologis. Dagun (2002) menyebutkan bahwa perceraian menyebabkan gangguan emosional, tekanan ekonomi, dan retaknya komunikasi keluarga. Ariani (2019) menyatakan bahwa anak dari keluarga bercerai kerap mengalami keterasingan sosial, stres batin, serta kehilangan rasa dicintai. Secara khusus, Sari et al. (2025) mencatat bahwa perceraian berdampak negatif pada remaja dalam bentuk: meningkatnya sensitivitas emosi, penurunan prestasi akademik, hilangnya kepercayaan sosial, depresi, bahkan perilaku menyimpang.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna subjektif yang dimiliki individu atas pengalaman hidupnya, khususnya dalam memahami proses penerimaan diri remaja akhir pasca perceraian orang tua. Metode ini memberikan fokus pada bagaimana partisipan menginterpretasikan pengalaman personal yang emosional dan kompleks, serta bagaimana makna itu dibangun dalam narasi mereka sehari-hari (Smith & Osborn, 2015).

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang remaja akhir berusia antara 20 hingga 21 tahun. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu: berusia 18-21 tahun, memiliki pengalaman orang tua yang bercerai minimal dua tahun sebelum penelitian dilakukan, penyebab perceraian adalah perselingkuhan, serta bersedia untuk menjadi partisipan dan memberikan informasi secara terbuka. Seluruh partisipan adalah perempuan dan berasal dari daerah yang berbeda, namun memiliki kesamaan latar belakang terkait konteks perceraian yang dialami.

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lama Perceraian Orang Tua
YU	Perempuan	21 tahun	3 tahun
AM	Perempuan	21 tahun	2 tahun
SE	Perempuan	20 tahun	4 tahun

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan teori penerimaan diri dari Neff dan Germer (2018) serta teori perkembangan remaja dari Hurlock (2006). Pertanyaan bersifat terbuka dan fleksibel, disusun untuk mendorong partisipan menjelaskan pengalaman dan emosi mereka secara mendalam. Selain wawancara, peneliti juga mencatat hal-hal non-verbal serta refleksi personal melalui catatan lapangan untuk mendukung proses interpretasi data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tahapan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) sebagaimana dijelaskan oleh (Smith & Osborn, 2008). Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memahami konteks dan makna yang muncul. Peneliti kemudian membuat anotasi awal berupa catatan deskriptif dan konseptual, mengidentifikasi tema-tema awal dari pernyataan partisipan, dan menyusunnya ke dalam kelompok tema utama dan subtema. Setelah itu, dilakukan analisis lintas kasus untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan pengalaman antar partisipan, kemudian hasil analisis disusun dalam bentuk narasi deskriptif untuk menggambarkan dinamika penerimaan diri.

Untuk menjamin validitas data, peneliti menggunakan teknik member checking dengan meminta partisipan mengonfirmasi hasil interpretasi sementara yang telah disusun. Triangulasi juga dilakukan melalui penggunaan catatan lapangan dan diskusi dengan pembimbing (peer debriefing) guna menghindari bias interpretatif. Selama proses penelitian, peneliti menjaga reflektivitas dengan mencatat asumsi pribadi dan menjaga keterbukaan terhadap makna yang muncul dari data, bukan dari prasangka peneliti. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Partisipan diberikan lembar persetujuan partisipasi yang menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, serta hak partisipan untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Identitas partisipan disamarkan dan data disimpan secara rahasia untuk menjaga kerahasiaan. Penelitian dilakukan secara sukarela dan seluruh prosedur dilakukan dengan menghormati privasi dan kenyamanan partisipan selama proses berlangsung.

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses penerimaan diri dialami oleh remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga partisipan perempuan berusia 20-21 tahun, ditemukan bahwa proses penerimaan diri berkembang secara bertahap melalui serangkaian pengalaman emosional yang kompleks, dan dipengaruhi oleh konteks hubungan dengan orang tua, pengalaman masa kecil, serta dukungan sosial yang mereka peroleh. Dua tema besar yang muncul dari analisis data, yaitu: (1) makna hidup pasca perceraian, dan (2) perubahan sikap serta proses penerimaan diri.

Tabel 2. Tema Induk Hasil Wawancara dan Observasi

Tema Induk	Tema Superordinat
Makna Hidup	Pola komunikasi yang terbentuk
	Keterbatasan dukungan emosional dari orang tua
	Pengaruh negative yang diterima
	Dukungan social
Perubahan Sikap	Kematangan emosional
	Pembelajaran positif
	Evaluasi diri

1. Makna Hidup Pasca Perceraian

Seluruh partisipan mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan personal dan sosial mereka setelah perceraian orang tua. Perubahan tersebut mencakup pola komunikasi yang berubah drastis, terbatasnya dukungan emosional, dan pengalaman tekanan sosial akibat stigma “broken home”. Partisipan 1 mengungkapkan bahwa ia merasa kehilangan figur ayah dan merasa harus menjadi pribadi yang tangguh untuk ibunya. Sementara partisipan 2 merasakan keterasingan sosial dan mencoba menyembunyikan status keluarganya dari lingkungan sekitarnya. Partisipan 3, meskipun menyambut perceraian dengan rasa lega karena konflik orang tuanya telah berakhir, tetap mengalami tekanan batin akibat pandangan negatif dari keluarga besar.

Temuan ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua berdampak langsung pada cara remaja memaknai identitas diri dan relasi interpersonal mereka. Ketiga partisipan pada awalnya merespon perceraian dengan perasaan tidak nyaman, sedih, kecewa, hingga marah. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai memahami bahwa perceraian bukanlah akibat dari kesalahan diri mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (2006), bahwa perubahan struktur keluarga dapat mengganggu kestabilan emosi remaja, namun respons adaptif dapat berkembang melalui proses waktu, pembelajaran, dan dukungan sosial yang memadai.

2. Perubahan Sikap dan Proses Penerimaan Diri

Ketiga partisipan menunjukkan adanya perubahan sikap terhadap diri sendiri dan peristiwa yang dialami. Mereka mengalami tahapan emosional yang serupa dengan konsep penerimaan diri menurut Neff dan Germer (2018), yang terdiri dari aversion (penolakan), curiosity (keingintahuan), tolerance (toleransi terhadap emosi negatif), allowing (penerimaan), dan friendship (hubungan positif dengan diri). Pada tahap awal, seluruh partisipan mengalami penolakan dan kebingungan, yang kemudian bertransisi menuju pemahaman dan penerimaan.

Partisipan 1, misalnya, sempat memendam marah kepada ayahnya dan merasakan kehancuran konsep keluarga ideal. Namun setelah beberapa tahun, ia menyadari bahwa situasi tersebut memberinya pelajaran tentang kemandirian dan ketangguhan. Partisipan 2 mengalami tekanan psikologis dan kesulitan bersosialisasi di awal masa perceraian, namun melalui bimbingan ibunya dan refleksi spiritual, ia mulai menyadari pentingnya merawat dirinya sendiri. Sementara itu, partisipan 3 lebih cepat menunjukkan sikap allowing dan friendship, dengan menyatakan bahwa ia tidak ingin menyimpan dendam atau trauma, dan memilih untuk belajar dari pengalaman.

Perubahan sikap ini mencerminkan proses pertumbuhan psikologis dan penguatan identitas. Remaja akhir dalam penelitian ini mulai menunjukkan kematangan emosional melalui pengakuan atas perasaannya, keterbukaan terhadap realitas, dan kemampuan membangun

narasi diri yang lebih konstruktif. Temuan ini mendukung pendapat Branden (1969) bahwa penerimaan diri mencerminkan hubungan individu yang jujur dan realistis terhadap dirinya sendiri, termasuk dalam menyikapi situasi yang tidak ideal.

b. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada remaja akhir pasca perceraian orang tua merupakan proses psikologis yang kompleks dan berlapis. Ketiga partisipan dalam penelitian ini melalui tahapan-tahapan emosional yang mencerminkan dinamika penerimaan terhadap kondisi keluarga yang berubah. Proses ini melibatkan pengalaman seperti rasa kehilangan, kebingungan identitas, kemarahan, hingga pada akhirnya penerimaan dan pemaknaan baru terhadap diri dan kehidupan. Temuan ini selaras dengan model penerimaan diri menurut Neff dan Germer (2018), yang menggambarkan proses penerimaan dalam lima tahapan: *aversion*, *curiosity*, *tolerance*, *allowing*, dan *friendship*.

Pada tahap awal, partisipan mengalami *aversion* atau penolakan terhadap kondisi yang terjadi. Perceraian orang tua, terutama karena perselingkuhan, dipersepsikan sebagai peristiwa traumatis yang mencederai rasa aman dan keutuhan keluarga. Perasaan sedih, marah, malu, dan bingung muncul bersamaan, menciptakan kondisi emosional yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan temuan Hurlock (2006), yang menyatakan bahwa remaja cenderung mengalami konflik emosional dan gangguan identitas ketika struktur keluarganya terganggu secara signifikan. Penolakan tersebut diperkuat oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai keutuhan keluarga, perceraian kerap dianggap sebagai kegagalan atau aib. Dua dari tiga partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan status keluarganya, karena takut dianggap “bermasalah” atau “anak broken home”. Stigma ini menjadi hambatan dalam proses penerimaan diri, karena membuat remaja sulit untuk berbagi cerita dan mencari dukungan emosional. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dalam penelitian Lestari (2014), bahwa remaja dari keluarga bercerai cenderung mengalami isolasi sosial akibat rasa malu dan ketidakmampuan menjelaskan situasi keluarganya secara terbuka.

Seiring waktu, partisipan menunjukkan transisi ke tahap *curiosity* dan *tolerance*, yaitu mulai mengeksplorasi makna dari peristiwa yang mereka alami dan belajar untuk mentoleransi emosi negatif yang muncul. Dukungan dari lingkungan sosial berperan besar dalam mempercepat tahapan ini. Ibu, kakak, atau teman dekat menjadi figur penting yang memberikan validasi emosional dan ruang aman bagi partisipan untuk memproses luka emosional mereka. Hal ini mendukung pandangan Caltabiano & Sarafino (2002) bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif dalam menghadapi stres psikologis. Ketika remaja memiliki akses pada figur signifikan yang dapat dipercaya, mereka lebih mudah mengembangkan cara pandang baru yang lebih sehat dan realistis terhadap diri dan situasi mereka.

Partisipan yang mendapatkan dukungan emosional yang kuat juga menunjukkan progres lebih cepat ke tahap *allowing* dan *friendship* yaitu kemampuan untuk menerima keadaan dan membangun hubungan positif dengan diri sendiri. Misalnya, partisipan ketiga menunjukkan kemampuan ini secara lebih awal dibanding dua partisipan lainnya. Ia menyatakan bahwa perceraian justru membebaskannya dari konflik keluarga yang berkepanjangan dan memberinya ruang untuk mengenali kekuatannya sendiri. Dalam hal ini, ia tidak hanya menerima keadaan, tetapi juga mampu membangun narasi diri yang kuat sebagai individu yang resilien. Temuan ini mencerminkan konsep *post-traumatic growth*, di mana individu tidak hanya pulih dari peristiwa

traumatis, tetapi juga mengalami perkembangan psikologis yang signifikan sebagai akibat dari krisis tersebut (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Lebih jauh, proses penerimaan diri yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan menunjukkan keterkaitan dengan tahap perkembangan psikososial remaja akhir. Menurut Erikson (1968) remaja akhir berada dalam tahap identitas versus kebingungan peran. Ketika mereka mampu mengatasi konflik identitas yang dipicu oleh perceraian, mereka berpotensi membentuk identitas yang lebih utuh dan stabil. Ketiga partisipan akhirnya menunjukkan kemampuan untuk memaknai ulang konsep keluarga, hubungan, dan masa depan, yang pada gilirannya memperkuat identitas diri mereka. Dalam proses ini, self-reflection menjadi kunci penting. Partisipan yang mampu mengevaluasi pengalaman masa lalu tanpa menyalahkan diri sendiri menunjukkan perkembangan emosional yang lebih sehat.

Di sisi lain, dinamika internal seperti spiritualitas juga menjadi sumber kekuatan dalam proses penerimaan diri. Salah satu partisipan mengandalkan praktik keagamaan seperti doa dan shalat untuk menenangkan diri dan memproses perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman religius dan spiritual dapat menjadi bentuk coping adaptif yang mendalam dan bermakna. Dalam konteks Indonesia, di mana nilai-nilai keagamaan memiliki peran sentral dalam kehidupan individu, spiritualitas dapat menjadi sumber makna yang kuat untuk mendamaikan diri dengan realitas hidup. Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri remaja akhir pasca perceraian orang tua tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial, relasional, dan kultural tempat individu berada. Proses ini bersifat unik, tetapi mengikuti pola perkembangan psikologis yang serupa. Penerimaan diri bukan hanya tentang menerima situasi sebagai sesuatu yang tidak bisa diubah, tetapi juga tentang membentuk relasi baru yang lebih sehat dengan diri sendiri. Remaja yang mampu mengembangkan self-compassion, menerima perasaan-perasaan sulit tanpa menghakimi diri sendiri, serta membangun makna personal dari peristiwa traumatis menunjukkan kapasitas untuk tumbuh secara psikologis.

Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya kehadiran sistem pendukung yang empatik di sekitar remaja, baik dari keluarga, guru, konselor, maupun lingkungan sosial. Remaja yang mengalami perceraian orang tua membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan emosi mereka tanpa takut distigma. Layanan konseling di institusi pendidikan maupun masyarakat perlu lebih peka dan responsif terhadap isu-isu perceraian dalam keluarga. Pendekatan intervensi yang humanistik, berbasis pada narasi personal dan penguatan identitas, akan sangat bermanfaat untuk membantu remaja membangun penerimaan diri dan menjalani masa depan dengan optimisme.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada remaja akhir pasca perceraian orang tua merupakan perjalanan psikologis yang dinamis, bertahap, dan sangat dipengaruhi oleh konteks relasional, sosial, dan emosional individu. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses panjang yang diawali dengan penolakan dan perasaan kehilangan, kemudian berkembang ke arah pemaknaan ulang, hingga terbentuknya hubungan positif dengan diri sendiri. Model lima tahap penerimaan diri yaitu aversion, curiosity, tolerance, allowing, dan friendship teridentifikasi dalam pengalaman seluruh partisipan, meskipun dengan intensitas dan durasi yang berbeda. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja akhir untuk menerima keadaan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, relasi dengan orang tua, pengalaman spiritual, dan kapasitas refleksi diri.

Lebih jauh, perceraian orang tua yang semula menjadi sumber luka psikologis dapat diproses menjadi ruang pertumbuhan dan pembentukan identitas diri, apabila remaja didukung untuk membangun narasi yang positif tentang dirinya dan kehidupannya. Berdasarkan hasil wawancara observasi dan dokumentasi yang telah dilakukan maka diperoleh hasil dukungan orang terdekat menjadi salah satu faktor penting bagi remaja untuk melanjutkan hidupnya. Seiring berjalannya waktu, remaja mulai memiliki perubahan sikap karena adanya kematangan emosional dan mampu menerima kenyataan tersebut secara perlahan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan emosional, ruang reflektif, serta pendekatan empatik dari lingkungan sekitar dalam membantu remaja membangun penerimaan diri yang sehat pasca perceraian orang tua. Penanganan yang tepat dapat mencegah berkembangnya dampak negatif psikologis dan justru mendorong pertumbuhan pribadi yang lebih matang dan resilien pada remaja.

Daftar Referensi

- Agustin, D., & Munawaroh, E. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan penerimaan Diri dengan Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di kecamatan Semarang Utara. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 4(1), 32-43.
- Aldilla, S. (2025). Pendekatan Teologi Modern untuk Pemulihan Psikologis dan Spiritual Remaja Kristen dari Keluarga Broken Home. *Crossroad Research Journal*, 2(1), 173-192.
- Ali, M. (2011). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Ariani, A. I. (2019). Dampak perceraian orang tua dalam kehidupan sosial anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257-270.
- Bernard, M. E. (2013). The strength of self-acceptance. *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_13.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York.
- Caltabiano, M. L., & Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions. An Australian perspective*. John Wiley & Sons.
- Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan remaja.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (Issue 7). WW Norton & company.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2017). Proses penerimaan diri terhadap perceraian orang tua. Semarang: *Jurnal Empati*, 7.
- Hurlock, E. B. (1980a). *Developmental Psychology: A Life-span Approach*. Alih Bahasa.
- Hurlock, E. B. (1980b). *Instructor's Manual to Accompany "Developmental Psychology, a Life-span Approach"*. McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Kusumawardhani, D. D., & Mamesah, M. (2020). Gambaran penerimaan diri siswa yang mengalami perceraian orangtua. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 138-149.
- Lestari, D. (2014). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *eJournal Psikologi*, 2 (1), 1-13.

- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11-21.
- Nababan, D., Purba, P., & Pasaribu, R. (2023). Pentingnya Dorongan Orang Tua Dalam Membentuk Karakter Anak Di Dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 12662-12666.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109-119.
- Santrock, J. (2014). *Ebook: Child Development: An Introduction*. McGraw Hill.
- Sari, R. M., Fitria, L., & Radyuli, P. (2025). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kematangan Emosi Siswa Kelas XI Jurusan IPS di SMAN 3 Payakumbuh. *Journal of Research and Investigation in Education*, 29-34.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. Thomson.
- Slee, P. T., Campbell, M., & Spears, B. A. (2012). *Child, adolescent and family development (3rd ed)*. Cambridge University Press.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Chapter 4: Interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Second Edition. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41-42.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Utiahman, M. F. (2021). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua Pada Siswa SMP di Kabupaten Bone Bolango. *Nursing Care*, 7, 2.
- Wulandari, I. G. A. S., Nugroho, W. B., & Pramestisari, N. A. S. (2024). Pergeseran Fungsi Keluarga Pasca Perceraian di Kota Denpasar. *Socio-Political Communication and Policy Review*, 1(4), 177-193.
- Yunasril, R., Lestari, S. M., Nusa, S. A., Ramadhani, A. F., & Syapitri, D. (2021). Dampak perceraian orangtua terhadap meaning of life remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 186-198.