

The Dynamics of Self-Acceptance Among Adolescents After Their Parent's Divorce in the Tulangan District of Sidoarjo [Dinamika Penerimaan Diri Remaja Pasca Perceraian Orang Tua di Kecamatan Tulangan Sidoarjo]

Hilda Amanda Rahmalia¹⁾, Eko Hardi Ansyah^{*,2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: 222030100135@umsida.ac.id¹⁾, ekohardi1@umsida.ac.id^{*2)}

Abstract. *This study aims to understand the process of self-acceptance among adolescents after parental divorce and the factors influencing it in Tulangan District, Sidoarjo. The study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Participants consisted of three adolescents selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews with a semi-structured format. Data analysis used Giorgi's phenomenological approach. The results showed that the process of self-acceptance is dynamic and varies across participants. In general, the process aligns with Kübler-Ross's Five Stages of Grief theory, although not all stages were experienced completely. Two participants did not demonstrate the bargaining stage dominantly, while one participant experienced it despite realizing that the expectations were unrealistic. Ultimately, all three participants were able to achieve more positive self-acceptance by interpreting the divorce as the best possible decision. The self-acceptance process is influenced by self-understanding, realistic expectations, adaptability, a positive attitude, and a stable self-concept.*

Keywords - Adolescents; Parent's Divorce; Self-Acceptance

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua serta faktor-faktor yang memengaruhinya di Kecamatan Tulangan Sidoarjo. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan berjumlah tiga remaja yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan format semi-terstruktur. Analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi Giorgi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri berlangsung secara dinamis dan berbeda pada setiap partisipan. Secara umum, proses tersebut sejalan dengan teori Five Stages of Grief Kübler-Ross, namun tidak semua tahapan dialami secara utuh. Dua partisipan tidak menunjukkan tahap bargaining secara dominan, sedangkan satu partisipan sempat mengalaminya meskipun menyadari harapan tersebut tidak realistis. Ketiga partisipan pada akhirnya mampu mencapai penerimaan diri yang lebih positif dengan memaknai perceraian sebagai keputusan jalan yang terbaik. Proses penerimaan diri dipengaruhi oleh faktor pemahaman diri, harapan realistis, kemampuan beradaptasi, sikap positif, serta konsep diri yang stabil.*

Kata Kunci - Remaja; Perceraian Orang Tua; Penerimaan Diri

I. PENDAHULUAN

Perceraian merupakan masalah sosial yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Sidoarjo. Tingkat perceraian di Sidoarjo menurut data terbaru menunjukkan situasi yang cukup mengkhawatirkan. Dikutip pada berita detikjatim, Wakil Bupati Sidoarjo, Mimik Idayani mengungkapkan bahwa mencapai 80 hingga 90 kasus perceraian setiap harinya di tahun 2025. Data Pengadilan Agama (PA) Sidoarjo mencatat bahwa dari Januari hingga November 2024 terdapat 4.615 pengajuan perceraian, dan 3.397 di antaranya berakhir dengan perceraian melalui putusan, sementara sisanya dapat dipertahankan melalui proses mediasi [1]. Dampak perceraian tidak hanya dirasakan oleh orang tua saja, melainkan berdampak juga pada anak-anak mereka sendiri. Anak dapat mengalami perubahan psikologis, fisik, dan sosial. Ketika kehilangan orang yang dicintai, individu biasanya merasakan kesepian, putus asa, dan ketakutan menghadapi kehidupan [2]. Saat kondisi ini tidak dikelola dengan baik, akan berpotensi menyebabkan masalah psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan, atau depresi [3].

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, terutama dalam proses pembentukan identitas dan penerimaan diri. Menurut teori perkembangan psikososial Erick H. Erikson, usia 12-20 tahun merupakan periode pembentukan identitas dan apabila gagal remaja dapat mengalami kebingungan identitas [4]. Bagi remaja yang mengalami perceraian orang tua, proses ini bisa menjadi lebih rumit, karena mereka harus beradaptasi dengan perubahan signifikan struktur keluarga dan dinamika emosional yang dapat memengaruhi perkembangan psikososial mereka [5]. Remaja yang mengalami perceraian orang tua perlu beradaptasi dengan

perubahan yang sering menimbulkan rasa kehilangan dan ketidakpastian. Perceraian orang tua dapat berdampak psikologis yang signifikan, terutama pada remaja yang sedang mencari identitas diri. Dalam situasi ini, remaja harus memiliki kemampuan dalam proses penerimaan dirinya secara baik.

Remaja yang menghadapi situasi tersebut merasakan bahwa mereka menjalani kehidupan yang berkelanjutan, namun dengan situasi yang berbeda dibandingkan saat keluarga mereka utuh. Bentuk emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kebingungan, dan rasa bersalah sering kali muncul, yang dapat menghambat penerimaan diri mereka [6]. Mereka merasa kehilangan arah dan kurang mendapatkan dukungan emosional setelah perceraian [4]. Remaja perlu mendapat dukungan emosional dan lingkungan yang positif agar bisa mengatasi perasaan negatif dengan baik. Peran keluarga, teman, dan guru sangat penting untuk membantu mereka membangun kembali kepercayaan diri dan rasa aman setelah perceraian orang tua. Dukungan yang tepat bisa membantu remaja menerima keadaan dan mencegah munculnya masalah psikologis di masa depan.

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kondisi diri secara utuh, mencakup kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, percaya pada kemampuan diri, mencintai diri, serta merasa sebagai pribadi yang berharga dengan memiliki perasaan setara dengan orang lain [7]. Dampak pada interaksi sosial dan pemahaman dirinya juga akan berpengaruh, ketika individu mampu memiliki penerimaan diri yang baik [8]. Penerimaan diri yang tinggi dapat cenderung lebih stabil secara emosional, mampu beradaptasi, dan memiliki pandangan hidup yang lebih optimis dan mandiri [9], sedangkan penerimaan diri yang rendah dapat meningkatkan stres, depresi, dan keputusan [10].

Penerimaan diri tidak hanya memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, tetapi juga menentukan bagaimana remaja menghadapi tekanan hidup serta perubahan dalam lingkungan keluarga. Penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Hurlock [11], meliputi pemahaman tentang diri sendiri, harapan yang realistis, lingkungan yang tidak menghambat, sikap sosial yang positif, kemampuan menyesuaikan diri dengan orang lain, pola asuh yang baik sejak kecil, serta konsep diri yang stabil. Penelitian yang dilakukan oleh Mamesah & Kusumawardhani [11], menunjukkan bahwa remaja dengan penerimaan diri yang baik mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, menghadapi berbagai permasalahan secara adaptif, serta menerima kritik dari orang lain secara positif. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syafiequrrahman [12], bahwa kematangan emosi remaja dari keluarga bercerai bervariasi antar individu. Perceraian bisa berdampak positif atau negatif pada emosi mereka, tergantung pengalaman konflik dan adaptasi pasca perceraian orang tua.

Penerimaan diri tercermin dalam sikap positif dan kemampuan seseorang untuk mengenali serta menghormati nilai-nilai pribadinya, termasuk menerima perilaku yang dimilikinya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang kuat dapat menerima kenyataan hidupnya, bahkan jika itu tidak selalu sesuai dengan harapannya. Menurut Kübler-Ross (1998) menyatakan bahwa sikap penerimaan diri terjadi ketika individu mampu berhadapan dengan realitas kehidupan tanpa kehilangan harapan [13]. Sebelum mencapai penerimaan diri, individu akan melewati beberapa tahapan-tahapan kedukaan, terutama pada remaja dengan orang tua bercerai. Proses berduka merupakan respons psikologis terhadap kehilangan yang bermakna. Pada awalnya, meskipun dikembangkan dalam konteks menghadapi kematian, konsep ini juga relevan untuk memahami reaksi emosional individu terhadap bentuk kehilangan lain, seperti perpisahan atau perceraian [14].

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Syahril et al., [15] tentang Penerimaan Diri Siswa dengan Pengalaman Perceraian Orang Tua di SMP Negeri 1 Sinjung, menunjukkan sebagian besar siswa yang mengalami perceraian orang tua memiliki tingkat penerimaan diri tinggi (65,7%) dan sangat tinggi (8,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa dengan dukungan sosial yang cukup, sebagian besar remaja mampu menerima diri mereka setelah perceraian orang tua, terutama ketika waktu sejak perceraian sudah cukup panjang. Pada penelitian Putri et al., [16] tentang Gambaran Penerimaan Diri Pada Anak yang Orang Tuanya Bercerai menunjukkan bahwa sebagian besar anak dengan orang tua bercerai berada pada tingkat penerimaan diri sedang, yaitu sebanyak 148 responden (37,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa anak belum sepenuhnya menerima perceraian orang tuanya, pada kondisi ini penerimaan diri anak masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, sehingga dapat mengalami peningkatan maupun penurunan. Sejalan dengan penelitian Sari et al., [17] membahas Hubungan Sosial dan Penerimaan Diri Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai, menunjukkan pada aspek dukungan sosial yang paling dominan memengaruhi adalah aspek informatif. Sementara itu, dalam hal penerimaan diri, aspek yang paling berpengaruh adalah kemampuan untuk tidak menyangkal dorongan hati atau perasaan bersalah.

Menurut Elisabeth Kübler-Ross sebagaimana diuraikan dalam [18], menyatakan bahwa individu yang mengalami proses kedukaan (*stage of grief*) mengalami lima tahapan, yaitu penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*). Pada tahap penolakan, individu akan mengalami kesulitan dalam menerima realitas dan umumnya menyangkal kejadian yang terjadi. Penolakan ini kemudian akan berubah menjadi kemarahan, yang akan diungkapkan melalui emosi seperti amarah, kecemburuan, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Tahap tawar-menawar, individu mulai mengakui realitas yang menyakitkan, tetapi mereka tetap berupaya untuk mencari alternatif dengan harapan tertentu, sering kali melibatkan entitas spiritual seperti Tuhan. Tahap selanjutnya yaitu depresi, di mana individu semakin sadar akan kerugian yang

telah diderita, sehingga muncul perasaan kesedihan dan keputusasaan yang intens. Pada tahap terakhir yaitu penerimaan, di mana kondisi ini mencerminkan individu dapat menerima situasi yang ada dan bersikap pasrah, meskipun hal ini tidak selalu berarti telah merasa bahagia.

Kelima tahapan ini tidak semua individu akan menjalani seluruh tahapan ini atau mengalaminya secara berurutan, karena setiap individu memiliki proses duka yang berbeda. Remaja setelah melalui beberapa tahapan penerimaan diri dari rentan waktu ke waktu untuk menjadikan ia bisa menerima kenyataan yang telah terjadi di kehidupannya. Remaja tidak memiliki batas waktu atau durasi tertentu untuk dapat mencapai penerimaan diri. Remaja dengan penerimaan diri yang baik cenderung lebih siap mengaktualisasikan dirinya serta memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan di masa depan [19].

Hasil temuan survei awal menunjukkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai menjalani proses pembentukan penerimaan diri yang beragam dan tidak konsisten. Remaja sering kali dihadapkan pada rasa bingung dan hambatan dalam menerima realitas perpisahan orang tua, seperti yang diutarakan oleh subjek NV “*awalnya kaya gak menyangka, awalnya ga terima mbak, bingung gitu.. tapi ya kaget juga*” (NV03062025:4), meskipun beberapa remaja mulai bisa beradaptasi dengan kondisi keluarga mereka, tidak semua mencapai tingkat penerimaan diri yang sama. Subjek AN juga menyampaikan bahwa hingga kini ia masih menghadapi tantangan emosional, terutama dalam hal memaafkan ayahnya, “*yaa.. kecewa, ya yawes agak mangkel aja sama ayahku*” (AN04062025:4). Sebaliknya, subjek PE menunjukkan bahwa rasa bingung juga muncul di awal karena perpisahan terjadi saat ia masih kecil, “*perasaan saya awalnya bingung, saya masih kecil masih belum tahu apa-apa*” (PE07102025:4-5).

Pembentukan penerimaan diri tidak hanya melibatkan penerimaan terhadap peristiwa perceraian itu sendiri, melainkan juga kemampuan menangani perasaan negatif dan hubungan dengan orang tua, namun seiring waktu muncul pola penyesuaian diri yang lebih fleksibel. Bentuk variasi dari pengalaman emosional ini menegaskan bahwa penerimaan diri remaja setelah perceraian orang tua adalah proses yang berkembang dan terbentuk oleh pengalaman pribadi setiap individu. Penelitian sebelumnya oleh Hanafi & Puspita., [20] dan Di Matteo et al., [21] menyoroti penerimaan diri pada dewasa awal yang sudah lebih stabil secara emosional. Sementara itu, penelitian Sari et al., [9] dan Nasir et al., [22] membahas penerimaan diri remaja, namun belum mendeskripsikan proses emosional secara bertahap. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menggambarkan proses penerimaan diri remaja pasca perceraian berdasarkan perspektif lima tahapan Kübler-Ross. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menggambarkan kondisi akhir penerimaan diri dari individu tersebut, tetapi juga menelusuri proses penerimaan diri yang dialami remaja dalam menghadapi perceraian orang tua.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana proses penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua serta menggali faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua di Kecamatan Tulangan Sidoarjo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan teoritis dalam kajian penerimaan diri serta manfaat praktis bagi orang tua dan pendidik dalam membantu remaja mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik pasca perceraian.

II. METODE

Penelitian ini penggunaan metode kualitatif dipilih dengan tujuan memahami secara komprehensif fenomena yang dialami oleh subjek, mencakup aspek perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan [23]. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat McMillan & Schumacher (2010) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, mengeksplorasi, dan menjelaskan fenomena secara menyeluruh [24]. Pendekatan fenomenologi dipilih dalam penelitian ini karena metode tersebut memungkinkan eksplorasi pengalaman subjektif secara langsung, sehingga realitas dapat ditampilkan secara alami dan dimaknai menurut perspektif individu [25]. Partisipan penelitian berjumlah tiga remaja yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berdomisili di Kecamatan Tulangan Sidoarjo, berusia 12–20 tahun, dan orang tuanya telah mengalami perceraian. Teknik purposive sampling diterapkan dalam penelitian ini dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria khusus yang telah ditetapkan [26]. Ketiga partisipan meliputi NV (18 tahun; 5 tahun pasca perceraian orang tua), AN (19 tahun; 5 tahun pasca perceraian orang tua), dan PE (19 tahun; 13 tahun pasca perceraian orang tuanya).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu jenis wawancara di mana peneliti menyusun rencana atau pedoman pertanyaan secara menyeluruh dan sistematis [27] sementara itu, wawancara semi-terstruktur, menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan, namun pelaksanaannya bersifat fleksibel, sehingga peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan respon dan pengalaman partisipan [28]. Adapun pedoman wawancara yang disusun melalui Teori *Five Stages Of Grief* atau lima tahapan kedukaan menurut Elisabeth Kübler-Ross.

Teknik analisis data berbasis fenomenologi menggunakan pendekatan Giorgi [29], dalam proses analisis data mencakup langkah-langkah yang meliputi: (1) menyusun transkrip dari hasil wawancara; (2) membaca ulang transkrip wawancara beberapa kali; (3) mengurangi data untuk fokus pada apa yang telah dikumpulkan dan

membuat pengkodean; (4) memverifikasi temuan kepada peserta melalui pemeriksaan anggota (*member check*); serta (6) menarik kesimpulan tentang hasil pengumpulan data berdasarkan dimensi dan faktor yang ada. Keabsahan data dijaga melalui kriteria *credibility* dengan berkonsultasi kepada dosen pembimbing sebagai penilaian ahli untuk meninjau proses pengumpulan dan analisis data, serta melalui pemeriksaan anggota (*member check*) kepada partisipan guna memastikan bahwa hasil analisis selaras dengan pengalaman yang mereka alami. [28]. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua di Kecamatan Tulangan, Sidoarjo.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian ini menghasilkan data informasi mengenai deskripsi proses penerimaan diri dan faktor yang membantu dalam proses penerimaan diri pada remaja dengan orang tua yang sudah bercerai. Secara umum, penelitian ini menemukan beberapa perbedaan dalam proses penerimaan diri serta faktor yang memengaruhi pada ketiga partisipan.

Proses Self-Acceptance

Proses penerimaan diri berlangsung bertahap dan dialami secara berbeda oleh setiap subjek. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiganya melewati dimensi tahapan, meliputi penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan.

a. Penolakan (*Denial*)

Pada tahap awal, remaja terutama ketiga partisipan cenderung menolak atau kesulitan menerima kenyataan perceraian. Mereka mempertahankan harapan atau gambaran keluarga seperti sebelumnya.

Subjek NV mengungkapkan, "*awalnya kaya gak menyangka, awalnya ga terima mbak, bingung gitu.. tapi ya kaget juga[...]*" (NV03062025:4).

Subjek AN juga menunjukkan penolakan, terlihat dari sikap pasrah yang disertai kekecewaan dan hilangnya kepercayaan terhadap ayahnya, ia mengatakan, "*yaa.. kecewa, ya yawes agak mangkel aja sama ayahku [...], terserah, aku juga udah ga respect sama ayahku*" (AN04062025:4).

Sementara itu, subjek PE menunjukkan penolakan melalui kebingungan saat kecil dan keinginannya untuk kembali berkumpul sebagai keluarga, ia mengungkapkan, "*Perasaan saya awalnya bingung, saya bingung. Hal tersulitnya, saya ingin berkumpul lagi seperti sebelumnya bersama ayah dan ibu, tetapi momen itu tidak bisa lagi*" (PE07102025:4-5).

b. Kemarahan (*Anger*)

Ketiga subjek menunjukkan kemarahan yang dominan diarahkan kepada figur ayah yang dianggap sebagai penyebab perceraian. Partisipan tidak menunjukkan bentuk kemarahan kepada dirinya sendiri atau justru kepada figur ibunya.

Subjek NV menunjukkan perasaan marah dan kecewa, terutama terhadap ayah yang dianggap sebagai penyebab utama perpisahan orang tua. Ia mengungkapkan, "*marah lebih ke ayah, soalnya aku condongnya ke bunda*" (NV16092025:7).

Sama halnya, subjek AN juga mengekspresikan kemarahan yang diarahkan kepada ayah. Ia menjelaskan bahwa rasa marahnya tidak tertuju pada dirinya atau ibunya, tetapi kepada ayah yang dinilai memiliki sifat dan perilaku yang menjadi penyebab konflik dalam keluarga. Ia mengatakan, "*kalau ke diri sendiri sih enggak, kalau ke orang tua itu pasti, tetapi lebih condong ke ayahku.*" (AN19092025:7).

Subjek PE menunjukkan bentuk kemarahan yang jelas terhadap ayah karena tindakan perselingkuhan yang dilakukannya. Ia mengaku tidak marah kepada dirinya sendiri, tetapi perasaan kecewa dan marahnya terarah kepada ayah yang dianggap telah menghancurkan keutuhan keluarga. Ia menyatakan, "*kalau marah sama diri sendiri sih enggak, lebih kecewa dan marah ke ayah aja kenapa melakukan hal itu*" (PE07102025:7).

c. Bargaining (*Tawar-menawar*)

Pada tahap ini, kedua subjek tidak lagi menunjukkan tahapan bargaining dimana mereka tidak lagi tawar menawar atas kondisi perceraian orang tuanya lagi, melainkan NV melihat perceraian sebagai jalan terbaik untuk menghindari konflik, Ia menyampaikan, "*enggga mbak, soalnya aku udah trauma dari awal ya, justru aku kayak mengharapkin ini dari awal, [...]*" (NV16092025:10).

AN juga menganggapnya sebagai konsekuensi dari kesalahan ayah yang berulang, "*enggga berandai-andai, [...]* ayahku juga berikar talak 3 kali, berarti kan sudah tidak bisa" (AN19092025:11).

Sementara itu, PE sempat masih berandai-andai tentang kemungkinan keluarga yang tetap utuh, tetapi ia menyadari fakta bahwa hal tersebut sudah tidak bisa lagi,

"ya berandai-andai sih, kayak semisal dulu ayah sama bunda tidak cerai, bearti lebih senang aja, lebih berwarna aja dirumah, tidak sepi. [...] yakan cuman berandai-andai kan, nyatanya faktanya sudah tidak bisa lagi kan." (PE07102025:11).

d. Depression (Depresi)

Ketiga subjek sama-sama mengalami kesedihan sebagai bentuk respon atas hilangnya keutuhan keluarga, meskipun mengalami kesedihan, ketiganya tidak sampai mengalami depresi berat dan mampu beradaptasi seiring waktu. NV menampilkan kesedihan yang disertai rasa takut dan trauma akibat pengalaman negatif sebelum perceraian, ia berkata

"sedih sih sedih, cuman lebih ke takutnya, bukan aku takut yang aku diapa-apain gitu, cuman yang di ancam ini bundaku [...]" (NV16072025:14).

AN merasa sedih dan terpuruk pada awal perceraian karena merasa kehilangan sosok figur ayah, namun perasaan itu tidak berlangsung lama.

"sedih ya pasti, kepikiran awal-awal dulu, terus terpuruk juga awal-awal aja, karena pisah tadi kehilangan sosok figur ayah gitu" (AN19092025:14).

sedangkan PE mengalami kesedihan yang lebih ringan dan cepat terkendali, ia mengatakan,

"emm... kayaknya sih engga, tidak sampai yang sedih yang meratapi [...]" (PE07102025:14).

Ketiga subjek melakukan aktivitas yang positif atau sekedar hanya bermain hp saja untuk mengelola perasaannya pada tahap depresi ini dengan cara yang tentunya berbeda-beda, seperti yang diungkapkan,

"menyibukkan diri, dengan salah satunya bantu bunda, olahraga, naik gunung, abis itu lari" (NV16072025:14).

"menyendiri, yaudah dolen aja, terkadang kalau dirumah sendirian di kamar tak matiin lampunya, main hp aja." (AN04062025:14).

"belajar fokus belajar, terus olahraga, biasanya basket mbak terus kadang hiling gitu mencari suasana baru biar tidak memikirkan hal yang tidak-tidak, terus menciptakan energi yang positif" (PE09072025:19).

e. Penerimaan (Acceptance)

Subjek NV menunjukkan tanda-tanda penerimaan dengan sikap berpikir positif terhadap situasi keluarganya. Ia menyatakan,

"[...] cuman, ya mau gimana lagi memang keadaannya kayak gitu, yawes seiring berjalannya waktu aku berpikir positif terus.. akhirnya semakin lama, yawes semakin percaya diri sendiri" (NV16092025:18).

NV juga menunjukkan sikap damai dan penerimaan terhadap keadaan yang sebelumnya sulit diterima, seperti yang diungkapkan, *"iya sangat berdamai dengan kondisi keluargaku, dan lihatlah diriku ini sebahagia apa mbak" (NV16092025:19).*

Sementara itu, subjek AN memperlihatkan proses penerimaan yang berlangsung secara bertahap. AN menyatakan, *"[...] kalau kejadian perceraian orang tua ini ya aku udah menerima dari lama itu tadi, step by step" (AN19092025:19).*

Namun, AN belum sepenuhnya mampu memaafkan ayahnya. Hal ini menunjukkan bahwa AN telah mencapai tahap penerimaan secara kognitif dan emosional, meskipun masih mempertahankan batas tertentu terhadap pihak yang terlibat, sebagaimana ia ungkapkan,

"udah berdamai.. tapi kalau disuruh memaafkan ya memaafkan tapi tidak sepenuhnya aja" (AN19092025:19).

Sedangkan, subjek PE menunjukkan penerimaan yang menandakan adanya kedamaian batin dan penerimaan penuh terhadap realitas keluarganya, ia mengungkapkan,

"sudah merasa damai, dan sudah bisa menerima perceraian orang tuaku itu. ya sudah baik-baik aja, ya sudah keputusan mereka juga kayak gitu mau gimana lagi" (PE07102025:19).

Faktor-Faktor Self-Acceptance

Penerimaan diri pada ketiga subjek juga dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor. Faktor ini meliputi faktor internal dan faktor eksternal, seperti faktor pemahaman diri sendiri, harapan realistis, lingkungan yang tidak menghambat, sikap yang positif, kemampuan menyesuaikan diri atau beradaptasi, serta konsep diri yang stabil.

a. Pemahaman Diri

Ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk mengenali perasaan, perubahan, dan perkembangan diri setelah perceraian orang tua. NV dan AN merasa lebih bebas mengekspresikan diri setelah ayahnya tidak tinggal dengannya lagi, ia mengatakan,

"jadi lebih bisa mengeskpresikan diri gitu, kalau dulu itu kayak apa-apa itu takut-takut gitu, soalnya kalau enggak cocok gitu, ayah marah [...]" (NV16092025:22).

"aku dulu itu tidak bisa bebas gitu loh kalau ada ayahku. Kayak aku mau melakukan sesuatu itu jadi takut gitu, sekarang sih jadi bebas [...]" (AN19092025:21).

Selain itu, subjek AN mampu mengenali perkembangan dirinya menjadi pribadi yang lebih dewasa, mandiri, dan lebih bijak dalam mengatur keuangan setelah perceraian orang tuanya. Ia *mengungkapkan*

"aku jadi lebih dewasa, terus kalau soal keuangan aku jadi lebih primpen gitu [...]. Kalau sekarang kan udah kerja, sudah dapet uang jadi ya bisa membaginya secara baik" (AN19092025:22).

Sementara itu, subjek PE menunjukkan pemahaman diri yang ditandai dengan sikap ikhlas dan semangat untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ia menyatakan,

"bisa jadi pribadi yang lebih ikhlas, dapat mengenali diri sendiri, terus lebih semangat aja, [...] jadi selalu berbuat baik dan jadi lebih baik, lebih baik lagi" (PE07102025:22).

b. Harapan yang Realistis

Ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk memiliki harapan yang realistis setelah perceraian orang tua. Mereka dapat menetapkan tujuan hidup yang sesuai dengan kondisi diri dan tidak menuntut hal-hal di luar kemampuan mereka.

Subjek NV menunjukkan sikap realistis dengan berharap hidupnya berjalan lancar tanpa menjadikan perceraian orang tuanya sebagai hambatan. Ia menjalani hidup dengan tenang dan lebih bebas mengekspresikan diri, seperti yang diungkapkannya

"ya semoga rejeki ku selalu lancar mbak.. hehehe. Perceraian orang tua itu ya enggak mempengaruhi, ya tidak gimana-gimana, ya biasa aja gitu ae. ya tidak berubah, cuman itu tadi kalau dirumah lebih bisa mengekspresikan diri, engga dirumah aja sih, tapi apapun itu kayak lebih bebas" (NV16092025:23-24).

Subjek AN juga menunjukkan harapan realistis dengan menyesuaikan keinginannya dengan kondisi ekonomi keluarga. Meskipun memiliki cita-cita untuk kuliah, ia memilih untuk bekerja dan menabung karena memahami keterbatasan yang ada. Seperti pada ungkapannya,

"kan aku dulu juga kepengen kuliah kan seharusnya, terus lihat kondisi keluarga kayak gini yaudah, aku mikirnya kalau aku kuliah semisal uang kerja kubuat kuliah, nanti uang kebutuhan dirumah gimana.. kurang juga. [...] Mau kuliah juga tidak bisa, aku ya mikir-mikir ini kalau kuliah tidak ada dananya, kalau dipaksakan ya susah ke aku nya sendiri" (AN19092025:24).

Sementara itu, subjek PE menunjukkan harapan realistis dengan fokus pada perbaikan diri dan kedekatan dengan Tuhan. Ia menyatakan bahwa,

"harapan sekarang, yang penting hidup enak, dan cita-cita ya... menjadi sukses. Setiap hari menjadi pribadi yang lebih baik, harus menjadi pribadi yang lebih baik dari hari kemarin. Selalu bersikap positif sih, mendekatkan diri dengan tuhan, fokus beribadah, kan, dengan begitu hari selalu tenang, tidak terpikirkan sesuatu yang sampai kemana-mana, tidak yang berperilaku negatif gitu" (PE07102025:23-24).

c. Lingkungan yang tidak Menghambat

Ketiga subjek menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama keluarga dan teman dekat, melalui verbal seperti nasihat atau motivasi, serta ajakan untuk beraktivitas bersama, memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri setelah perceraian orang tua. Ketiga partisipan mengatakan,

"paling membantu jelas bunda, terus selain bunda, keluarga dari bunda. Dari lingkungan itu teman-teman terdekat sangat berpengaruh banget bagiku, meskipun iya cuman memberikan bantuan dari motivasi verbal gitu aja [...]" (NV16092025:25-26).

"ya pastinya keluarga, saudara terdekat gitu, biasanya kayak ngasih nasehat, motivasi gitu, biasanya terkadang saudara ngajak keluar main ke mall sama anaknya. [...] orang-orang jadi kayak lebih perhatian gitu, [...]" (AN19092025:25-26).

"pasti dalam ruang yang paling terkecil adalah keluarga juga semakin membimbing dan menuntut untuk saya bertumbuh dewasa lagi dan peran teman-teman saya yang sangat positif energinya [...]. Lebih ke memberikan dukungan motivasi, terus mengajak untuk melupakan masalah itu dengan mengajak berlibur atau kegiatan positif" (PE07102025:25).

d. Sikap yang Positif

Subjek ketiganya menunjukkan kemampuan untuk menjaga hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitar meskipun telah mengalami perceraian orang tua. Mereka tetap bersikap terbuka, menjalin interaksi yang wajar, dan mempertahankan hubungan harmonis dengan teman, orang terdekatnya, maupun guru. Subjek menyatakan bahwa hubungannya dengan teman dan guru tidak mengalami perubahan signifikan.

"enggak ada perubahan hubungan dengan teman, biasa aja. Kalau guru itu justru lebih mensupport mbak, kayak memotivasi gitu, kalau teman biasa aja, kayak ya temanku yawes gitu mbak.. perkara gitu ya ga berani komen yang gimana-gimana, biasa aja, teman ya tetap, ga ada perbedaan apapun" (NV16092025:27-28).

"sama aja, baik aja. Sama teman kan tidak ada hubungannya, mungkin kalau cerita-cerita ya diberikan pendapat, solusi, tambah kayak merangkul aja, tidak ada perbedaan. Iyaa, yaudah kayak biasa aja. Aku cerita ke temanku kerja ya kan ada sih, tapi cuman satu anak aja, ga semuanaya" (AN19092025:27-28).

Sementara itu, subjek PE tidak menarik diri dari pergaulan, melainkan tetap dekat dan saling mendukung dengan teman-teman yang mengalami situasi serupa. PE menegaskan pentingnya untuk tidak menghakimi dan selalu merangkul satu sama lain,

"deket aja, selalu memiliki teman yang selalu mendukung, tidak mengejutde. Hubungan dengan teman ya baik, seperti teman biasanya. Semisal keluarganya mungkin jika ada yang sama nasibnya, kita saling menyemangatin aja [...]" (PE07102025:27).

e. Kemampuan Beradaptasi

Ketiga subjek mampu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi keluarga setelah perceraian orang tua mereka, di mana mereka menyesuaikan yang dulunya dirumah masih tinggal bersama ayahnya, sekarang hanya menjadi tinggal dengan ibu dan neneknya saja, meskipun terkadang subjek memiliki rasa minder jika ditanyai oleh teman mengenai keluarganya.

"[...] yasudah kayak berlalu aja.. kayak yauda tidak usah dipikirin lagi kondisi keluarganya, menenangkan diri sendiri aja kayak gimana lagi. Terkadang minder gitu, iri, ya yasudah kayak berlalu aja mbak." (NV16092025:30).

"yaa lebih kuat aja, yawes siap tidak siap, harus siap. Hidup harus tetap berjalan. Kondisi rumah juga beda pastinya, dulu itu ibuk dan ayahku kan sering cekcok kan, lebih enak gitu lebih damai [...]" (AN19092025:29).

"yaudah, tidak perlu menyesuaikan sih, lebih ke menyesuaikan karena tidak ada ayah dirumah aja, cuman bertiga saja, sama bunda dan nenek. Aku sedikit minder saat ada teman aku yang datang kerumah, terus tanya dimana ayahku" (PE07102025:29).

Selain itu, subjek NV dan PE juga menyesuaikan diri melalui pembagian tugas rumah dengan ibunya, seperti yang disampaikan,

"terus masalah rumah sekarang bagi dua, [...] kayak semisal nyuci, mengepel itu aku, terus bunda itu masak (NV16092025:29).

"kondisi rumah yaa kalau disuruh bersih-bersih rumah ya dilakukan, menyesuaikan apa yang mereka suruh juga untuk tugas dirumah" (PE07102025:29).

f. Konsep Diri yang Stabil

Ketiga subjek menunjukkan konsep diri yang relatif stabil setelah mengalami perceraian orang tua. NV mengaku lebih tenang meskipun sesekali ingat masa lalu, mengungkapkan,

"jauh lebih tenang gitu mbak, yawes jauh lebih tenang dari pada dulu, kayak jauh lebih baik, bisa menerima keadaan" (NV16092025:31).

Subjek AN menunjukkan sikap yang kuat dan mandiri, Ia mengatakan,

"ya sudah kuat aja sampai dititik ini. [...] dulu aku bisa egois, uang ya aku buat sendiri, sekarang ya boro-boro tidak bisa. Ibukku juga ada keperluan dirumah, lebih bisa mandiri lagi" (AN19092025:31).

Subjek PE juga merasa lebih ikhlas dan mampu menerima keadaan sebagai bagian dari takdir, ia mengungkapkan,

"diriku yang sekarang semakin bertambahnya hari semakin mengalirnya hidup ya yaudah... Mungkin memang jalannya sudah begini. Menerima ikhlas saja, aku merasa lebih kuat menerima apa yang terjadi" (PE07102025:31).

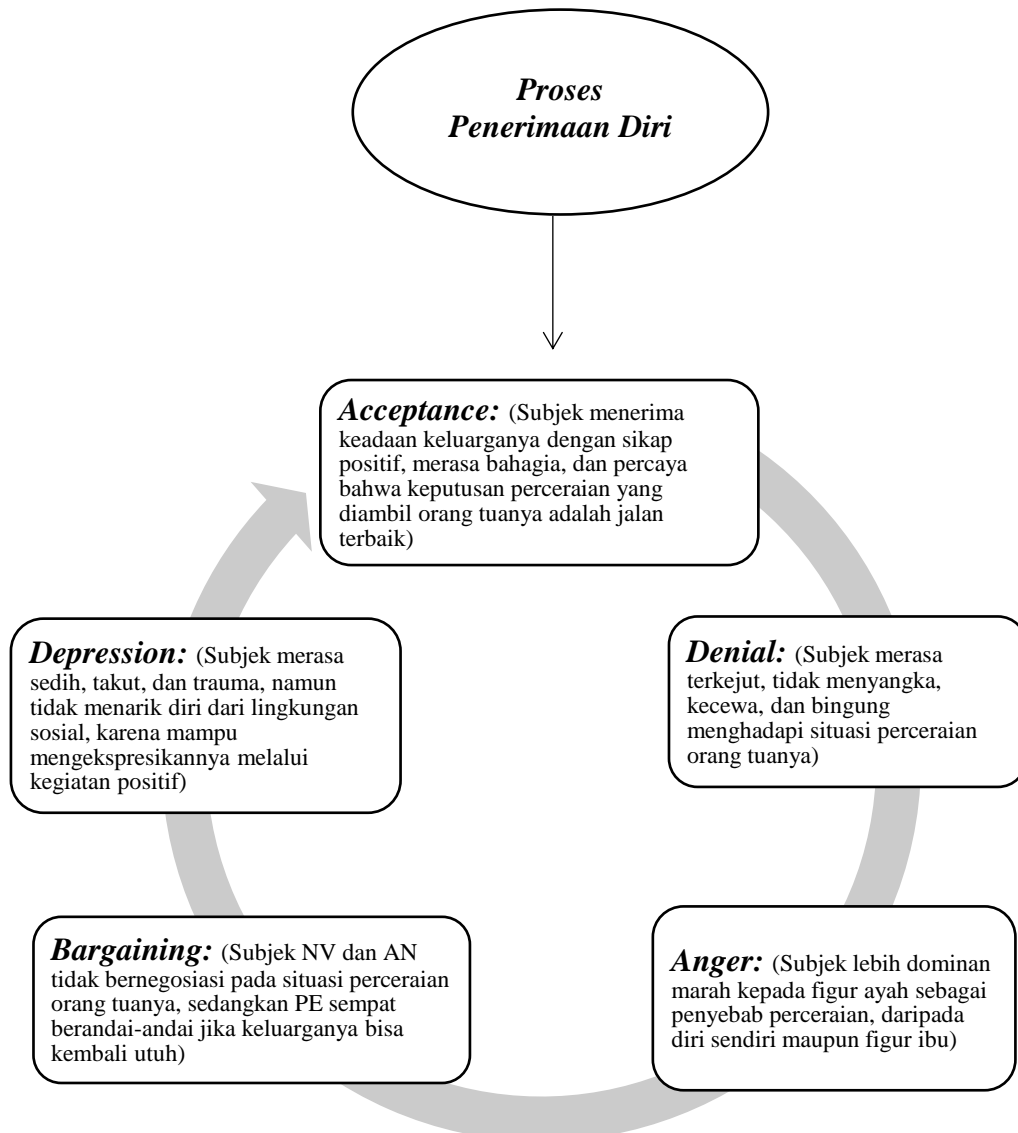
Namun, ketiga subjek juga sesekali muncul perasaan di mana rasa percaya diri terutama saat berhadapan dengan konteks sosial terkait status keluarga, namun dalam konteks kehidupan sehari-hari perasaan tersebut tidak memengaruhinya.

"[...] aku pikirnya itu kayak ah.. ini dari keluarga yang ga bener ini. Aku takutnya mereka pikir kayak gitu, jadi bikin minder. Kalau dalam sehari-hari aman aja, biasa aja, tidak mempengaruhi, bodo amat aja mbak" (NV16092025:32).

"jangan sama aku gitu loh mbak.. aku loh gini banyak kurangnya, mending sama yang lainnya [...]. Percaya diri aja, seadanya aja. Kalau tidak ada ya yaudah, apa adanya aja gitu" (AN19092025:32).

"jadi, aku kayak merasa kurang percaya diri aja menjawabnya kalau mereka sudah cerai. Semisal diriku didalam kerumunan ya percaya, percaya diri aja" (PE07102025:3).

Berdasarkan fenomena penelitian tentang dinamika penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua di Kecamatan Tulangan Sidoarjo, pada hasil wawancara dengan subjek NV, AN, dan PE memberikan gambaran mengenai proses yang memengaruhi penerimaan diri pada individu tersebut. Berikut ini adalah rangkuman hasil yang dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1 Ringkasan Proses Penerimaan Diri dari Hasil

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan telah melewati berbagai bentuk emosional yang beragam dalam proses penerimaan pasca perceraian orang tua. Proses penerimaan diri pada setiap individu memiliki rentan durasi waktu yang bervariasi, di mana NV dan AN memerlukan waktu sekitar lima tahun, sedangkan PE memerlukan kurang lebih tiga belas tahun untuk bisa menerima kondisi keluarganya. Proses ini melalui perspektif penerimaan diri menurut Kübler-Ross dapat meliputi penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, hingga penerimaan. Tahapan tersebut tidak mengikuti pola yang seragam pada setiap individu, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman emosional dan kemampuan adaptasi masing-masing dari individu tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa proses penerimaan diri merupakan perjalanan psikologis yang kompleks, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari partisipan. Pada fase remaja, mereka cenderung memprioritaskan kebutuhan, kenyamanan, atau perasaan orang lain, meskipun diri mereka sendiri berada dalam keadaan yang tidak stabil [30].

Proses penerimaan diri menuntut individu menerima keadaan diri tanpa harus mengubah situasi di luar batas kemampuannya. Proses penerimaan ini harus berasal dari individu sendiri, tanpa perlu mengubah keadaan melebihi batas kemampuannya. Penerimaan diri ini dapat berkembang melalui *mindfulness* dan kesadaran terhadap kondisi yang dialami [31]. Konsep penerimaan diri ini harus sudah ada sejak fase remaja menuju dewasa, karena di masa inilah seseorang mulai mencari jati dirinya. Setiap orang harus mampu mengenal kelebihan dalam dirinya, berusaha untuk mengembangkan, mempertahankan, dan menggunakannya dengan baik. Tahap pertama: Penolakan atau *denial* merupakan respons awal partisipan, di mana individu cenderung mengabaikan realitas yang menyakitkan melalui penekanan atau rasionalisasi perasaan. Ketiga partisipan menyangkal situasi tersebut dengan perasaan bingung, tidak menyangka, kecewa dan terkejut dengan situasi perceraian orang tuanya yang terjadi tiba-tiba.

Bentuk respon awal ini merupakan sebuah mekanisme pertahanan diri yang bertujuan melindungi individu dari guncangan emosional akibat kenyataan yang sulit diterima. Mereka cenderung meyakinkan diri bahwa situasi yang terjadi tidak seburuk yang dibayangkan, atau menganggapnya sebagai hal yang wajar. Jika anak menghadapi perceraian dengan cara negatif, hal ini dapat memicu mekanisme pertahanan neurotik yang menimbulkan pesimisme terhadap masa depan. Sebaliknya, pendekatan positif membentuk mekanisme pertahanan yang lebih matang, sehingga lebih optimis [32]. Tahapan penolakan ini pada remaja setelah perceraian orang tua dapat muncul dalam berbagai reaksi emosional, meskipun respon yang ditunjukkan bervariasi, hal ini berperan sebagai tahap awal bagi remaja untuk menyesuaikan diri dan menghadapi kenyataan yang terasa berat.

Tahap kedua: Kemarahan atau *anger* merupakan fase di mana individu meluapkan emosi akibat menerima realitas yang terjadi. Pada tahap ini, individu mencari pihak yang dapat disalahkan sebagai bentuk pelampiasan terhadap situasi yang berada di luar kendalinya. Kemarahan dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik yang diarahkan pada diri sendiri, orang lain, maupun situasi tertentu. Dalam konteks perceraian orang tua pada penelitian ini, kemarahan dominan ditujukan kepada figur ayah, sebagaimana ditunjukkan oleh ketiga partisipan. Kemarahan dalam hal ini mencerminkan bentuk proyeksi perasaan ke arah pihak yang dipandang sebagai penyebab perceraian. Kemarahan ini dianggap sebagai manifestasi dari rasa frustrasi yang muncul akibat hilangnya kendali atas situasi keluarga (Hurlock, 2006). Remaja belum sepenuhnya mampu mengelola kemarahan secara sehat, sehingga emosi negatif sering muncul sebagai kebencian atau kekecewaan [12].

Tahap ketiga: Tawar-menawar atau *bargaining*, individu berusaha melakukan negosiasi dengan realitas atau entitas yang lebih tinggi seperti Tuhan, takdir, atau bahkan diri sendiri dengan harapan bisa menghindari, menunda, atau mengubah kondisi yang dianggap tidak menyenangkan. Individu mengalami proses negosiasi dengan diri sendiri, di mana terdapat harapan bahwa kehidupan dan keadaan akan kembali seperti semula [21]. Partisipan NV dan AN tidak lagi menunjukkan bentuk tawar-menawar, karena telah menerima perceraian sebagai kondisi yang tidak dapat diubah. Mereka justru mencerminkan bahwa tahap ini telah terlewati atau tidak dialami secara dominan, mereka tidak berharap kedua orang tuanya akan kembali bersama. Sebaliknya PE sempat berandai-andai jika orang tuanya tetap bersama, meskipun akhirnya ia berfikir hal tersebut tidak akan terjadi. Namun, ketiganya memandang situasi tersebut sebagai jalan terbaik.

Tahap keempat: Depresi atau *depression*, ditandai oleh kesedihan akibat kehilangan, dengan perasaan tertekan, tidak berdaya, dan kehilangan minat. Depresi muncul sebagai respons terhadap rasa sakit emosional dari perceraian atau kehilangan, ditandai dengan perasaan putus asa. Perasaan kesedihan mencerminkan dimensi depresi, yang menunjukkan rasa tertekan akibat perubahan besar dalam keluarganya [21]. Pada fase ini, ketiga partisipan mengalami kesedihan, tetapi tidak mencapai depresi berat, karena mereka melakukan berbagai macam aktivitas positif atau *self-healing* untuk mengelola emosi. Mereka mengakui kesedihan, kekecewaan, keterpurukan, dan rasa tidak menduga, namun tetap mempertahankan semangat hidup dan regulasi emosi yang adaptif. Situasi ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang cukup kuat, mereka dapat menangani emosi negatif dan mengalihkan perhatian ke kegiatan yang produktif, seperti olahraga mendaki, bermain basket, jalan-jalan, ataupun pergi bersama teman atau keluarganya. Menurut Kashdan dan Rottenberg (2010), mengemukakan bahwa regulasi emosi yang adaptif ditandai oleh fleksibilitas, yakni kemampuan individu untuk menyesuaikan strategi regulasi emosi mereka sesuai dengan berbagai situasi yang dihadapi [33].

Pada terakhir, fase Penerimaan atau *acceptance*, individu mulai menerima realitas kehidupan yang sedang terjadi, termasuk kondisi yang sebelumnya sulit diterima. Mereka tidak lagi terperangkap dalam penolakan atau kemarahan, melainkan mulai beradaptasi dengan situasi baru tersebut. Penerimaan ini tidak berarti mereka sepenuhnya puas dengan keadaan itu, tetapi lebih menekankan pada pemahaman dan kesiapan untuk melanjutkan hidup dengan kondisi yang ada. Ketiga individu tersebut memaknai ulang perceraian sebagai pembelajaran dan kematangan emosional, bukan lagi sebuah penderitaan. Sejalan dengan konsep teori Carl Rogers, hal ini menggambarkan peningkatan self-acceptance yaitu kapasitas untuk menerima diri sendiri dan keadaan secara keseluruhan tanpa penyangkalan. Kondisi penerimaan diri ini, seseorang menerima dirinya sendiri, yang ditandai oleh penghormatan terhadap diri dan kenyamanan hidup dengan kondisi pribadinya. Individu mampu mengidentifikasi harapan, keinginan, ketakutan, serta konflik internalnya, dan menerima kecenderungan emosionalnya bukan berarti puas dengan diri sendiri, melainkan memiliki kebebasan untuk menyadari hakikat dari perasaan-perasaannya [34].

Proses penerimaan diri tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Menurut Hurlock dalam [11], penerimaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, termasuk pemahaman diri, harapan yang realistis, lingkungan yang mendukung, sikap sosial yang positif, kemampuan beradaptasi, serta konsep diri yang stabil. Semua faktor ini terlihat pada ketiga partisipan. Pemahaman diri memiliki peran yang penting, karena membantu partisipan mengenali perubahan dalam dirinya, memahami kondisi emosional yang dialami, serta merefleksikan pengalaman hidupnya secara mendalam. Proses ini mendukung kemampuan mereka dalam mengelola emosi negatif dan menyadari potensi yang dimilikinya. Proses penerimaan diri remaja dengan latar belakang keluarga bercerai tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh bagaimana individu tersebut berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa serta harapan yang dimilikinya [17]. Harapan realistis juga muncul, ketiga partisipan mampu menyesuaikan cita-cita mereka dengan kondisi keluarga tanpa kehilangan motivasi untuk berkembang. Mereka memandang perceraian bukan sebagai penghalang, melainkan sebagai realitas yang harus dihadapi dengan semangat baru.

Sikap sosial positif yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan sangat berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional mereka. Ketiganya mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sekitar, tidak menaruh diri, dan menampilkan empati terhadap individu lain, bilamana mengalami kondisi yang serupa, seperti orang tuanya yang bercerai. Penerimaan diri juga lebih mudah dicapai, ketika individu menetapkan harapan yang realistis berdasarkan kebutuhan dan keinginan pribadi, bukan tuntutan dari pihak lain [35]. Selain itu, dukungan dari luar, seperti keterlibatan dalam kegiatan positif dan pendekatan spiritual kepada pencipta, turut memberikan kontribusi yang sangat penting [17]. Dalam kegiatan sosial dan keberadaan lingkungan yang mendukung akan membantu individu tersebut dalam memperkuat proses penerimaan dirinya, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara sosial memiliki keterkaitan erat dengan penerimaan diri.

Seiring dengan mencapainya sebuah harapan dan tujuan, dukungan sosial dari keluarga terutama dari ibu dan orang-orang terdekat sangat memengaruhi partisipan. Dukungan ini mencakup motivasi, saran, dan ajakan untuk melakukan proses penyembuhan. Menurut Haber (2010) dalam [17] dukungan sosial melibatkan berbagai aspek, seperti pemberian empati yang menciptakan rasa aman dan dihargai, bantuan material langsung, serta nasihat atau umpan balik yang membantu individu menghadapi masalah. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima remaja, semakin tinggi penerimaan diri yang mereka rasakan. Selain itu, kemampuan beradaptasi juga merupakan faktor kunci, tercermin dalam kesiapan mereka untuk menyesuaikan diri dengan perubahan peran dalam keluarga dan tanggung jawab baru setelah perceraian.

Akhirnya, konsep diri yang stabil terlihat dari cara mereka menilai dan memahami diri mereka secara realistis, meskipun kadang muncul rasa minder, ketiga partisipan mampu menenangkan diri dan menerima keadaan tanpa menyalahkan orang lain. Mereka melihat dirinya sebagai individu yang berharga dan mampu berkembang, meskipun berasal dari keluarga yang tidak utuh. Perceraian orang tua dapat menimbulkan rasa malu pada anak, karena mereka merasa keluarganya tidak lagi utuh. Remaja yang menghadapi perceraian orang tua sering kali memiliki penilaian diri yang negatif, merasa dianggap rendah oleh lingkungannya, dan percaya bahwa keberadaannya membawa dampak buruk [36]. Dikutip pada Santrock (2016) pada masa remaja, sikap egosentris cenderung meningkat dan individu sering merasa dirinya selalu diperhatikan serta memikirkan bagaimana ia dinilai oleh orang lain.

Dengan demikian, dari hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dinamika penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua di Kecamatan Tulangan Sidoarjo terbentuk dari interaksi proses emosional dan faktor-faktor internal dan eksternal. Ketiga partisipan yakni AN, NV, dan PE telah mencapai penerimaan diri yang positif melalui pengelolaan emosi, beradaptasi dengan perubahan, dan menemukan makna baru dalam pengalaman yang mereka alami. Dukungan sosial, pemahaman diri, kemampuan beradaptasi, dan konsep diri yang stabil berkontribusi terhadap proses penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika penerimaan diri remaja dari ketiga partisipan terjadi melalui proses emosional dalam perspektif teori menurut Kübler-Ross, yaitu penolakan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), depresi (depression), dan akhirnya mencapai tahap penerimaan (acceptance). Durasi atau rentan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai penerimaan diri juga bervariasi, antara 5 hingga 13 tahun, hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah proses yang sangat personal dan dipengaruhi oleh pengalaman emosional masing-masing individu, seperti jenis emosi, intensitasnya, pendekatan individu dalam mengelola dan menginterpretasi emosi tersebut. Selain itu, penelitian ini mengungkap bahwa penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua juga dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, termasuk pemahaman diri, sikap sosial yang positif, kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan, dukungan dari lingkungan atau orang terdekat, serta konsep diri yang stabil juga berperan membantu remaja mengelola emosi negatif dan memaknai perceraian sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam hidup. Secara keseluruhan, ketiga partisipan berhasil mencapai penerimaan diri yang positif, tercermin dari kemampuan mereka untuk menerima keputusan perceraian orang tuanya merupakan jalan yang terbaik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif sedikit serta cakupan ruang lingkup wilayah penelitian yang spesifik. Oleh karena itu, temuan ini tidak digeneralisasikan secara luas melainkan memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika penerimaan diri remaja dalam konteks tertentu khususnya pasca perceraian orang tua. Diharapkan pada penelitian selanjutnya mengkaji dinamika penerimaan diri remaja pasca perceraian orang tua dengan konteks dan partisipan yang lebih beragam, sementara secara praktis orang tua, pendidik, dan konselor diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, pendampingan, serta layanan konseling yang membantu remaja mengelola emosi, memperkuat konsep diri, dan memaknai perceraian orang tua secara adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan ucapan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh partisipan dengan sukarela meluangkan waktu dan tenaga untuk berpartisipasi serta memberikan dukungan dan kontribusi yang signifikan dalam kelancaran proses penelitian ini. Bantuan dan kerjasama dari semua pihak sangat berperan penting dalam kesuksesan penelitian ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- [1] Suparno, "Perceraian Dominasi Perkara di MPP Sidoarjo, Tertinggi Soal Judol," *Detikjatim*, Sidoarjo, 2025.
- [2] A. M. Nurriyana And S. I. Savira, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja," *Character J. Penelit. Psikol.*, Vol. 8, No. 3, Pp. 46–60, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41169>.
- [3] K. Andriessen, J. Mowll, E. Lobb, B. Draper, M. Dudley, And P. B. Mitchell, "'Don't Bother About Me.' The Grief And Mental Health Of Bereaved Adolescents," *Death Stud.*, Vol. 42, No. 10, Pp. 607–615, 2018, Doi: 10.1080/07481187.2017.1415393.
- [4] I. Rusuli, "Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson dengan Konsep Islam," *J. As-Salam*, Vol. 6, No. 1, Pp. 75–89, 2022, Doi: 10.37249/Assalam.V6i1.384.
- [5] A. L. Mikraj, "Strategi Menghadapi Peserta Didik Remaja Melalui Pendekatan Empatik dalam Bimbingan Dan Konseling," Vol. 5, No. June, Pp. 458–467, 2025, Doi: <https://doi.org/10.37680/almikraj.V5i2.6830>.
- [6] T. Pertiwi, M. Riyani, Z. A. Assyifa, And D. Wulandari, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Berorganisasi di Universitas Paramadina," *Inq. J. Ilm. Psikol.*, Vol. 14, No. 02, 2024, Doi: 10.51353/Inquiry.V14i02.592.
- [7] A. D. Astuti, T. Kasturi, And S. Psi, "Penerimaan Diri Pada Wanita Tuna Susila," Pp. 1–8, 2020, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/80735>.
- [8] I. Maduriani, A. Matulesy, A. P. Rina, And N. Pratitis, "Pentingnya Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Pasien Diabetes dengan Dukungan Keluarga," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 30–39, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9779/6182>.
- [9] F. A. Sari, Noni, And Z. Adri, "Gambaran Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian," *J. Empati*, Vol. 13, No. 3, Pp. 67–73, 2024, Doi: 10.14710/Empati.2024.42478.
- [10] F. Azzahra, "Infertilitas dan Penanganannya dalam Al-Quran," (Doctoral Dissertation, Institut Ptiq Jakarta), 2022. Available: <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/933/>
- [11] M. Mamesah And D. D. Kusumawardhani, "Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua," *Insight J. Bimbing. Konseling*, Vol. 9, No. 2, Pp. 138–149, 2020, Doi: 10.18592/Jsi.V7i1.2269.
- [12] Syafiequrrahman, "Dinamika Kematangan Emosi Remaja Pada Keluarga yang Bercerai Studi Kasus di Kota

- Malang,” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020.
- [13] Kübler-Ross, *On Death And Dying (Kematian Sebagai Bagian dari Kehidupan)*. Jakarta: Penerbit Pt. Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- [14] E. Kübler-Ross, *On Death And Dying*. New York, Ny: Macmillan, 1969.
- [15] P. W. Syahril, R. D. Febriani, Y. Syukur, N. Nurfarhanah, And A. Arafani, “Penerimaan Diri Siswa dengan Pengalaman Perceraian Orang Tua di SMP Negeri 1 Sinjunjung,” *Mukadimah J. Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu-Ilmu Sos.*, Vol. 9, No. 2, Pp. 511–518, 2025, Doi: <https://doi.org/10.30743/Mkd.V9i2.1185>.
- [16] P. N. Z. Li, T. F. Purwasetiawatik, And A. M. Aditya, “Gambaran Penerimaan Diri Pada Anak Yang Orang Tuanya Bercerai,” *J. Psikol. Karakter*, Vol. 3, No. 2, Pp. 644–649, 2023, Doi: 10.56326/Jpk.V3i2.2563.
- [17] D. S. Sari, F. Apriyanto, And M. Ulfa, “Hubungan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai,” *Media Husada J. Nurs. Sci.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 14–27, 2022.
- [18] D. E. Papalia, S. W. Olds, And R. D. Feldman, *Human Development (8th Edition)*. New York: Mcgraw-Hill Education, 2001.
- [19] A. Hf, T. H. S., Nurhasanah, N., Bakar, “Penerimaan Diri Remaja di Panti Asuhan Lpi Markaz Al-Ishlah Banda Aceh,” *Jimbk J. Ilm. Mhs. Bimbing. Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2019.
- [20] Hanafi And F. Puspita, “Dinamika Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua,” (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Gunung Djati), 2023.
- [21] M. Di Matteo, U. Subroto, And M. Kurniawa, “Gambaran Proses Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa Awal Yang Merupakan Korban Perceraian,” *Didakt. J. Ilm. Pgsd Fkip Univ. Mandir*, Vol. 10, No. 04, Pp. 243–255, 2024, Doi: <https://doi.org/10.36989/Didaktik.V10i04.4749>.
- [22] N. Alysia, “Gambaran Penerimaan Diri Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua,” *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 11, No. 01, Pp. 121–135, 2024, Doi: <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V11i1.60951>.
- [23] L. J. Moleong, “Metodologi Penelitian Kualitatif,” Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- [24] F. Rasyid, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Teori, Metode, dan Praktek*, No. Oktober. 2022.
- [25] A. Nasir, Nurjana, K. Shah, R. A. Sirodj, And M. W. Afgani, “Pendekatan Fenomenologi dalam Penelitian Kualitatif 1,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, Vol. 3, No. 5, Pp. 4445–4451, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/innovative%0apendekatan>.
- [26] Sugiyono, *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015.
- [27] E. Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif*. Perpustakaan Nasional : Katalog dalam Terbitan (Kdt), 2020.
- [28] L. Judijanto, G. A. Wibowo, K. Karimuddin, And H. Samsuddin, *Research Design: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, No. September. Sonpedia; Publishing Indonesia, 2024.
- [29] S. W. Megawat, W. Sujana, And N. I. H. K. Khotimah, “Pengalaman Perawat dalam Penerapan Early Warning Score Di Ruang Rawat Inap,” *J. Keperawatan Aisyiyah*, Vol. 10, No. 2, Pp. 151–160, 2023, Doi: <https://doi.org/10.33867/Jka.V10i2.378>.
- [30] A. Rahmalilla And A. Susanto, “Studi Tentang Pengalaman Remaja Akhir yang Tidak Mendapatkan Emotional Availability Dari Orang Tua,” *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 12, No. 01, Pp. 440–451, 2025, Doi: <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V12n01.P440-451>.
- [31] N. C. Waney, W. Kristinawati, And A. Setiawan, “Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital,” *Insight J. Ilm. Psikol.*, Vol. 22, No. 2, P. 73, 2020, Doi: 10.26486/Psikologi.V22i2.969.
- [32] P. R. Aulia And A. Prabowo, “Kesejahteraan Psikologis Dan Mekanisme Pertahanan Pada Anak Dengan Orang Tua Bercerai,” *Cognicia*, Vol. 11, No. 2, Pp. 125–132, 2023, Doi: 10.22219/Cognicia.V11i2.28512.
- [33] D. A. Damayani And I. W. Widayat, “Peran Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai,” *Repos. Univ. Airlangga*, Pp. 1–8, 2025, [Online]. Available: <http://repository.unair.ac.id/Id/Eprint/137346>.
- [34] I. Dessy, M. Gultom, T. Framonty, E. Elias, And J. Anthoni, “Terimalah Aku Apa Adanya: Sebuah Refleksi Teologis Tentang Penerimaan Carl R. Rogers,” *Eiren. J. Ilm. Teol.*, Vol. 9, No. 2, Pp. 280–301, 2024, [Online]. Available: https://ojs.ukip.ac.id/index.php/Eirene_Jit/Article/View/270.
- [35] N. Isanaeny, “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Penerimaan Diri Remaja di Desa Sukaresmi Kabupaten Bogor,” (Doctoral Dissertation, Si-Bimbingan Konseling Islam Uinssc), 2025.
- [36] K. Dianovinina, E. R. Surjaningrum, And P. Y. Wulandari, “Kejadian Hidup yang Menekan Bagi Remaja yang Memiliki Gejala Depresi Pasca Perceraian Orang Tua,” *J. Psikol. Ulayat Indones. J. Indig. Psychol.*, Vol. 10, No. 1, Pp. 151–166, 2023, Doi: 10.24854/Jpu581. Available: <https://repository.syekhnurjati.ac.id/16161/>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.