

## **GAMBARAN PROSES PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MERUPAKAN KORBAN PERCERAIAN**

Massimiliano Di Matteo<sup>1</sup>, Untung Subroto<sup>2</sup>, Meike Kurniawati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Tarumanagara  
Alamat Email: [mekdimatteo@gmail.com](mailto:mekdimatteo@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study aims to describe the process of self-acceptance in early adult individuals who are victims of parental divorce. The research method used a qualitative approach with in-depth interviews with five participants aged 18-40 years. The results showed that the process of individual self-acceptance followed the stages of the Five Stages of Grief theory by Elisabeth Kübler-Ross, namely denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. Each stage reflects different emotions and strategies in dealing with the psychological impact of parental divorce. The findings showed that social support from family, friends and the surrounding environment influenced the success of individuals in achieving self-acceptance. In addition, participants who are able to interpret the experience positively tend to be more easily reconciled with their condition. This study contributes to the development of self-acceptance theory in the context of early adult developmental psychology, as well as providing practical insights for psychologists, parents, and educational institutions in supporting individuals who experience parental divorce.*

*Keywords: Self-Acceptance, Individual, Early Adulthood, Divorce*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses penerimaan diri pada individu dewasa awal yang merupakan korban perceraian orang tua. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap lima partisipan berusia 18-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri individu mengikuti tahapan teori Five Stages of Grief oleh Elisabeth Kübler-Ross, yaitu denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Setiap tahapan mencerminkan emosi dan strategi berbeda dalam menghadapi dampak psikologis akibat perceraian orang tua. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai penerimaan diri. Selain itu, partisipan yang mampu memaknai pengalaman secara positif cenderung lebih mudah berdamai dengan kondisinya. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori penerimaan diri dalam konteks psikologi perkembangan dewasa awal, serta memberikan wawasan praktis bagi psikolog, orang tua, dan institusi pendidikan dalam mendukung individu yang mengalami perceraian orang tua.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Individu, Dewasa Awal, Perceraian

#### **A. Pendahuluan**

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat dan negara, yang umumnya terdiri

dari ayah, ibu, saudara kandung, kakek, nenek, sepupu, dan anggota keluarga lainnya. Unit terkecil ini, yang dikenal sebagai keluarga inti,

yaitu tempat di mana anak dibesarkan dan mendapatkan pendidikan awal yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhannya menuju tahap-tahap berikutnya. Dalam lingkungan keluarga, anak menerima kasih sayang, pola asuh, dan perlindungan pertama, yang merupakan tanggung jawab orang tua dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Ulfa & Na'imah, 2020).

Hubungan dalam keluarga dibangun atas dasar kasih sayang, penghargaan, dan saling ketergantungan. Aspek-aspek kunci keluarga yaitu kekerabatan, ikatan sosial, identitas bersama, lingkungan pengasuhan, sosialisasi, dan adaptasi. Keluarga biasanya dibentuk melalui hubungan darah, seperti antara orang tua dan anak, atau melalui pernikahan atau adopsi (kekerabatan). Keluarga bukan hanya tentang ikatan biologis tetapi juga tentang koneksi sosial dan interaksi yang membentuk dasar kehidupan keluarga (ikatan sosial). Keluarga memiliki rasa memiliki, nilai-nilai bersama, dan identitas unik yang membedakan kelompoknya dari kelompok sosial lainnya (identitas bersama). Keluarga menyediakan lingkungan yang mendukung dan mengasuh untuk perkembangan fisik, emosional, dan sosial anggotanya (lingkungan pengasuhan) (Lestari, 2012).

Fungsi pokok keluarga secara umum sebagai berikut, fungsi afektif merupakan fungsi mengajarkan keluarga segala

sesuatu utama dalam dalam mempersiapkan anggota keluarga dapat bersosialisasi dengan orang lain; Fungsi sosialisasi merupakan fungsi dalam mengembangkan dan mengajarkan anak bagaimana berekhidupan sosial sebelum anak meninggalkan rumah dan bersosialisasi dengan orang lain di luar rumah; Fungsi reproduksi merupakan fungsi untuk mempertahankan keturunan atau generasi dan dapat menjaga kelangsungan keluarga; Fungsi ekonomi merupakan keluarga yang berfungsi dalam memenuhi kebutuhan ekonomi dan tempat untuk mengembangkan kemampuan individu sehingga meningkatkan penghasilan dalam memenuhi kebutuhan keluarga; Fungsi perawatan merupakan fungsi dalam mempertahankan status kesehatan keluarga dan anggota keluarga agar tetap produktif. Friedman & Bowden dalam (Salamung et al., 2021).

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 (Dariyo, 2004). Perceraian bukanlah tujuan akhir dari suatu perkawinan, akan

tetapi sebuah bencana yang melanda mahligai perkawinan antara pasangan suami-istri (Dariyo, 2004). Menurut para ahli, seperti Nakamura, Turner & Helms, Lusiana Sudarto & Henny E. Wirawan dalam (Dariyo, 2004) terdapat beberapa faktor penyebab perceraian yaitu a) kekerasan verbal, b) masalah atau kekerasan ekonomi, c) keterlibatan dalam perjudian, d) keterlibatan dalam penyalahgunaan minuman keras, e) perselingkuhan.

Beberapa masalah keluarga yang umum terjadi antara lain (masalah komunikasi) kesalahpahaman, kurangnya keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan, dan keterampilan mendengarkan yang buruk dapat menimbulkan dampak yang memicu rasa kebencian, ketegangan, dan jarak emosional antar anggota keluarga. Kemudian (kesulitan dalam menyelesaikan konflik) pola konflik yang tidak sehat, seperti menyalahkan, berdebat, atau menarik diri dapat menimbulkan dampak meningkatnya ketegangan dan menghambat penyelesaian yang positif. Kemudian (perbedaan nilai) perbedaan nilai dan keyakinan dapat menciptakan gesekan dalam keluarga dan dapat menimbulkan dampak ketidaksetujuan, perebutan kekuasaan, dan rasa perpecahan. Kemudian (dilema pengasuhan) masalah seperti disiplin, penetapan batasan, dan mendorong kemandirian bisa jadi sulit diatasi dan menimbulkan dampak stress dan frustrasi bagi orang tua.

Kemudian (stressor eksternal) kesulitan keuangan, kehilangan pekerjaan, masalah kesehatan, dan tekanan sosial dapat berdampak membebani dinamika keluarga (Lestari, 2012).

Berdasarkan data dari Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung pada pada 2023, jumlahnya kasus perceraian mencapai 352.403 kasus atau 76% dari total kasus perceraian nasional. Kemudian 111.251 kasus atau 24% perceraian terjadi karena cerai talak, yakni cerai yang diajukan pihak suami dan telah diputus pengadilan. Berdasarkan provinsi, kasus perceraian terbanyak pada 2023 terjadi di Jawa Barat, yakni 102.280 kasus. Berikutnya ada Jawa Timur dan Jawa Tengah dengan 88.213 kasus dan 76.367 kasus. Sepanjang tahun lalu ada 4 provinsi yang tidak memiliki catatan kasus perceraian, yaitu Papua Barat Daya, Papua Selatan, Papua Tengah, dan Papua Pegunungan (Badan Pusat Statistika, 2023).

Beberapa faktor utama yang mendasari tingginya angka perceraian di Indonesia meliputi pernikahan dini menurut Badan Pusat Statistika yaitu 21,02% perempuan usia 15-49 tahun di Indonesia telah menikah sebelum usia 18 tahun. Pernikahan dini dapat meningkatkan risiko perceraian karena pasangan muda mungkin belum siap secara mental dan emosional untuk menghadapi tantangan pernikahan. Kemudian, kurangnya persiapan pra-nikah. Kurangnya persiapan pranikah, banyak pasangan di Indonesia

menikah tanpa mengikuti program edukasi pra-nikah yang memadai, sehingga mereka tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membangun pernikahan yang kuat dan harmonis. Kurangnya persiapan pra-nikah dapat menyebabkan masalah komunikasi, ketidakcocokan dalam pengambilan keputusan, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik secara efektif. Masalah ekonomi, kemiskinan dan kesenjangan ekonomi dapat memicu stres dan ketegangan dalam rumah tangga, yang pada akhirnya dapat berujung pada perceraian. Kesulitan keuangan dapat menyebabkan perselisihan tentang pengalokasian anggaran, pemenuhan kebutuhan dasar, dan prioritas pengeluaran, yang dapat merusak hubungan suami-istri. Kekerasan dalam rumah tangga, data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa 1 dari 3 perempuan di Indonesia pernah mengalami kekerasan fisik, seksual, atau emosional oleh pasangannya. Kekerasan dalam rumah tangga dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak sehat bagi pasangan dan anak-anak, mendorong mereka untuk mencari jalan keluar melalui perceraian. Kurangnya komunikasi dan ketidakcocokan, kurangnya komunikasi yang terbuka dan jujur antara pasangan dapat menyebabkan kesalahpahaman, dendam, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Kurangnya komunikasi dan ketidakcocokan dapat menjadi

faktor signifikan dalam mendorong pasangan untuk mengambil keputusan bercerai. (Pengaruh Pihak Ketiga) Pengaruh pihak ketiga dapat menjadi pemicu utama perceraian, terutama jika pasangan tidak dapat menyelesaikan masalah dan membangun kembali kepercayaan yang telah hilang. (Lemahnya Hukum Perlindungan Perempuan) Lemahnya hukum perlindungan perempuan dapat membuat mereka merasa terjebak dalam situasi pernikahan yang tidak sehat dan tidak memiliki pilihan lain selain bercerai. (Stigma Sosial terhadap Perceraian) Stigma sosial terhadap perceraian dapat menghambat pasangan untuk mencari solusi terbaik bagi pernikahan mereka dan mendorong mereka untuk bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. (Badan Pusat Statistika, 2023).

Perceraian juga bisa mengubah pola asuh dan hubungan sosial orangtua, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta menghadirkan konflik yang berkepanjangan terkait hak asuh dan pembagian sumber daya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima kenyataan perceraian cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang terus menyalahkan diri sendiri. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Mahayu (2019) yang menyimpulkan bahwasannya beberapa faktor yang memengaruhi penerimaan diri meliputi

pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan lingkungan, sikap positif dari masyarakat, bebas dari tekanan emosional yang berat, dampak besar dari kesuksesan, identifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri yang sehat, pola asuh masa kecil yang baik, dan konsep diri yang stabil. Namun, tidak semua faktor ini dialami oleh semua individu. Salah satu individu tidak mengalami pola asuh yang baik dan tidak bebas dari tekanan emosional yang berat, sehingga mengalami tahap penyangkalan (denial). Sementara itu, individu lainnya tidak mengalami pola asuh yang baik dan tidak memiliki identifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yang mengakibatkan individu mengalami tahap tawar-menawar (bargaining).

Namun, meskipun ada penelitian yang menyelidiki dampak perceraian orang tua pada individu dewasa awal, masih ada kekurangan dalam pemahaman tentang proses penerimaan diri dewasa awal dalam konteks perceraian orang tua dan dalam penelitian ini hal yang menjadi perbedaan adalah adanya komparasi pengalaman subjek yang menjadi korban perceraian orangtua. Oleh karena itu, penelitian kualitatif tentang proses penerimaan diri dewasa awal akibat perceraian orang tua menjadi penting untuk mengeksplorasi pengalaman individu secara mendalam. Sehingga penulis mengangkat judul “Gambaran

Proses Penerimaan Diri pada Individu Dewasa Awal yang Merupakan Korban Perceraian”.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sebuah metode penelitian yang dilakukan di lingkungan ilmiah. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai pengumpul data utama, menggunakan analisis induktif untuk menggali makna dari data yang diperoleh, dan berfokus pada perspektif para partisipan. Selain itu penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan teknik pengumpulan data dan sumber data yang diperoleh dari observasi non verbal dan wawancara mendalam.

Penelitian kualitatif itu sendiri merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Oleh karena itu hasil penelitian kualitatif disusun ke dalam pola narasi. Laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data yang berasal dari naskah wawancara, foto, dan voice recording. Penelitian ini diharapkan dapat menemukan sekaligus mendeskripsikan secara menyeluruh mengenai proses penerimaan diri individu dewasa awal akibat perceraian orangtua.

Teknik dalam pengambilan subjek pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik dalam pencarian subjek dengan cara menentukan ciri atau karakteristik pada individu atau subjek yang

memiliki kriteria sesuai dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan.

Jumlah partisipan yang diteliti adalah sebanyak 5 orang, 1 orang yang berjenis kelamin laki-laki, dan 4 orang berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 20 - 24 tahun.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian ini meliputi dua hal yaitu Wawancara Mendalam dan Observasi.

Penelitian ini untuk memperoleh data dengan cara melibatkan wawancara mendalam dan observasi dilakukan secara sistematis untuk memastikan validitas dan kedalaman analisis. Pertama, data dari wawancara mendalam yang telah direkam diolah dengan melakukan transkripsi secara verbatim, yaitu menyalin seluruh percakapan secara detail, termasuk jeda, intonasi, dan ekspresi penting. Transkrip ini menjadi dasar untuk memahami konteks dan makna yang disampaikan partisipan.

Selanjutnya, data dari observasi, seperti catatan lapangan, deskripsi perilaku, atau interaksi yang diamati, disusun dalam bentuk narasi yang detail dan reflektif. Informasi dari observasi sering digunakan untuk melengkapi atau memverifikasi data wawancara. Setelah data wawancara dan observasi diintegrasikan, peneliti dapat mulai melakukan analisis dengan cara membaca seluruh transkrip dan catatan secara mendalam untuk

menemukan tema, pola, atau hubungan tertentu.

Proses ini memastikan bahwa data yang diolah secara verbatim tetap otentik, kaya makna, dan dapat digunakan untuk mendukung interpretasi fenomena yang sedang diteliti. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman atau perspektif partisipan, sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif.

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Pada tahap analisis data, Peneliti mencari kata kunci dan gagasan penting untuk mengidentifikasi tema-tema yang terkandung dalam data. Temuan tersebut kemudian diorganisir ke dalam model dan dikodekan secara sistematis.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil**

#### **1. Penyebab Perceraian**

Penyebab perceraian umumnya disebabkan oleh kekerasan verbal, masalah ekonomi, individu melakukan perjudian, kecanduan serta penyalahgunaan minuman keras, kasus perselingkuhan atau orang ketiga. (Dariyo, 2004).

**Tabel 1. Penyebab Perceraian**

| <b>Narasumber</b> | <b>Alasan Perceraian Orangtua</b> |
|-------------------|-----------------------------------|
| B                 | Ketidakcocokan                    |
| F                 | Perselingkuhan                    |

|   |                 |
|---|-----------------|
| A | Perselingkuhan  |
| C | Ketidakkcocohan |
| N | Ketidakkcocohan |

## 2. Dampak Perceraian

Dampak-dampak akibat perceraian yaitu perasaan traumatis, kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, tidak tentram, dan khawatir dalam diri. Individu juga dapat memiliki pandangan yang

negatif terhadap pernikahan seperti kecemasan dalam berkeluarga di masa depan, ketidakstabilan kehidupan dalam pekerjaan maupun ketidakstabilan psikologis (Dariyo, 2003).

**Tabel 2. Dampak Perceraian**

| Narasumber | Dampak Perceraian Orangtua                    |
|------------|---|
| B          | Rasa tidak suka dengan ibunya                 |
| F          | Tidak percaya kepada orang terutama laki-laki |
| A          | Kesedihan                                     |
| C          | Malu dengan pandangan orang lain              |
| N          | Kecewa  |

## 3. Proses Penerimaan Diri

### Partisipan

Penerimaan diri merupakan proses di mana seseorang menerima realitas dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Pada individu dewasa awal, penerimaan diri sangat penting untuk membentuk identitas dan stabilitas emosional. Mengalami perceraian dapat mengguncang kepercayaan diri dan persepsi diri, sehingga proses penerimaan diri sering kali menjadi lebih kompleks bagi korban perceraian.

Penerimaan diri merujuk pada sikap seseorang yang menunjukkan rasa puas dan nyaman dengan kondisi dirinya. Dengan penerimaan diri yang baik, seseorang dapat menerima serta memahami kelebihan dan kekurangannya. Sikap ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghargai dirinya sendiri tanpa menolak realitas yang ada, baik dalam hal sifat positif maupun aspek yang kurang ideal.

Menurut Chaplin (2006), orang yang mampu menerima dirinya dengan baik akan lebih mudah menghargai dan menyesuaikan diri dengan berbagai aspek dalam kehidupannya, sehingga ia dapat menjalani hidup dengan lebih seimbang dan percaya diri. (Lail et al., 2022)

### a. Denial

Menurut Santrock (2011), fase awal dari seseorang yang baru saja mengalami hal yang menyedihkan biasanya disertai dengan penolakan keadaan. Denial merupakan mekanisme pertahanan diri seseorang. Pengaruh dari penolakan dapat berakibat pada isolasi diri dan perilaku menarik diri dari orang lain. Pengasingan diri merupakan bentuk tindakan sulit mempercayai tragedi yang terjadi menimpa dirinya atau sekitarnya. Seseorang yang sedang dalam perasaan kesedihan akan menolak hal yang terjadi pada dirinya.

Partisipan B mengungkapkan harapan dirinya sebenarnya adalah

kedua orangtua menyelesaikan masalah dengan baik-baik agar tidak berpisah. Pernyataan partisipan B masuk ke dalam aspek dari dimensi penolakan atas perceraian orangtua. Partisipan F tidak menunjukkan indikasi bahwa dirinya melakukan penolakan. Partisipan F merasa bahwa ibunya deserve better setelah mengetahui alasan perceraian orangtuanya. Partisipan A melakukan penyangkalan dengan pikiran kenapa keadaannya berubah menjadi seperti ini, partisipan A juga sempat berpikir apakah perceraian orangtuanya disebabkan oleh dirinya. Partisipan A sulit menerima kenyataan karena sewaktu kecil partisipan A sangat dekat dengan ayahnya. Terlihat bahwa partisipan A sempat melakukan penyangkalan dengan berpikir kepindahan ayahnya disebabkan oleh dirinya.

Pernyataan partisipan C dalam dimensi denial menggambarkan kecenderungan untuk mempertahankan harapan atau penolakan terhadap kenyataan perceraian, meskipun ada faktor-faktor yang menghalangi keharmonisan keluarga, seperti adanya pihak ketiga. C mencoba melihat bahwa meskipun sudah bercerai, masih ada kebutuhan praktis dan ketergantungan antara orangtua mereka yang menciptakan kesan bahwa mereka masih memerlukan satu sama lain. Partisipan N berpikir penyebab perceraian orangtuanya bukan sebagai sesuatu yang berat. N menilai bahwa masalah tersebut masih dapat diperbaiki, karena tidak melibatkan kekerasan atau hal-hal

ekstrem lainnya, meskipun masalah tersebut melibatkan kebohongan. Ini menunjukkan usaha N untuk menghindari kenyataan bahwa masalah dalam hubungan orangtuanya mungkin lebih dalam dan lebih kompleks daripada yang ia pikirkan.

#### **b. Anger**

Kemarahan dapat berasal dari perasaan individu yang tidak melihat tanda - tanda suatu hal buruk dapat terjadi, atau ketika individu sudah menyadari, individu mudah merasa marah karena ketidakmampuan untuk mencegahnya. Individu sering merasa tidak terima dengan realita dan membutuhkan sasaran untuk disalahkan, pada masa ini individu jadi lebih mudah terpancing rasa amarah. Faktor - faktor eksternal dan terasa tidak masuk akal juga dapat memicu individu untuk merasa marah. (Gunawan, 2024).

Partisipan B menggambarkan fase anger ini dengan jelas. Partisipan B menggunakan kata-kata yang mengindikasikan kemarahan, dan jelas juga di ungkapkan bahwa perasaan tersebut ditujukan pada ibunya. Partisipan B berkata bahkan ada masa dimana partisipan B tidak mau menerima barang pemberian ibunya.

Partisipan F mendeskripsikan perasaan marahnya dengan ungkapan marah, sedih, dan kecewa karena mengetahui penyebab perceraian kedua orangtuanya. Partisipan F mengaku tidak menyangka, perasaan terkejut tersebut dapat memicu rasa marah dalam dirinya. Ia juga menegaskan bahwa emosi tersebut ditujukan



kepada sang ayah dengan menekankan kata-kata cukup *obvious*.

Partisipan A mengungkapkan sempat merasakan kemarahan untuk waktu yang lama. A mengatakan rasa emosinya tersebut ditujukan untuk ayahnya. A mengungkapkan rasa marah tersebut berasal dari masa kecil hingga A remaja.

Partisipan C mengungkapkan perasaan marah yang intens, bahkan sampai pada titik ingin memutuskan hubungan dengan ayahnya karena perceraian orangtuanya. Rasa marah ini muncul karena C merasa perceraian orangtuanya tidak perlu terjadi dan bisa diperbaiki. Perasaan benci dan marah terhadap ayahnya juga mengindikasikan ketidaksetujuan yang kuat terhadap tindakan perceraian. N merasa marah dan kecewa karena orangtuanya memutuskan untuk berpisah tanpa memberi penjelasan atau komunikasi terlebih dahulu dengan anak-anak mereka. Rasa marah ini berasal dari perasaan bahwa keputusan tersebut diambil sepihak dan tanpa melibatkan dirinya sebagai anak.

### **c. Bargaining**

Tahap ini meliputi suatu harapan dan proses negosiasi individu dengan mempertimbangkan informasi - informasi dari kenyataan yang dialami. Individu dihadapi proses penawaran dengan diri sendiri yang berisi pengharapan seseorang tersebut akan kembali hidup dan keadaan berubah seperti semula. Penawaran - penawaran ini bisa terbentuk dari penyesalan. Individu merasakan perasaan bersalah atas

hal - hal yang belum bisa atau tidak ia lakukan. Individu juga melakukan negosiasi terhadap rasa sakit yang dirasakan, mengingat masa lalu dan menawar perasaan sedih. (Gunawan, 2024).

Dalam tawar-menawar partisipan B berfokus pada masa depan yang lebih baik, partisipan B membayangkan cara *co-parenting* yang baik dari orangtuanya di masa depan dan bernegosiasi dengan diri sendiri terhadap masa lalu yang tidak dapat diubah. Secara aksi juga dapat dilihat B mau membantu komunikasi agar terwujud *co-parenting* yang baik antar orangtuanya. Bagi B, usaha ini bukan untuk memperbaiki masa lalu namun, untuk mencapai tujuan yang lebih baik di masa depan.

Partisipan F melakukan bargaining dengan menyampaikan keinginannya agar ayahnya tidak bertemu dengan selingkuhannya, jika saja pertemuan tidak terjadi maka dalam dugaan F ayahnya tidak akan menikah lagi dan keluarganya tidak bercerai. F juga membayangkan jika saja ibunya tidak menikah dengan ayahnya, kondisi ibunya dapat menjadi lebih baik.

Partisipan A melakukan bargaining dengan menyatakan bahwa meskipun ayahnya selingkuh, ia merasa bahwa selingkuh itu seperti suatu hal yang tidak bisa dihindari, seolah-olah itu adalah bagian dari sifat atau kebiasaan ayahnya. A juga menyadari bahwa meskipun ayahnya tidak bersama dengan selingkuhan yang itu, ia mungkin akan mencari orang lain lagi.

Pernyataan C menunjukkan upaya untuk bernegosiasi atau

mencari solusi untuk mencegah perceraian orang tuanya. C berharap dengan berbicara langsung dengan kedua orang tuanya, baik ayah maupun ibu, dan saling menyampaikan perasaan serta pandangan masing-masing, masalah yang ada bisa diselesaikan. C ingin berperan sebagai penengah untuk mengurangi potensi kesalahpahaman yang mungkin ada.

Pernyataan N menunjukkan dimensi bargaining. N berusaha untuk memperbaiki hubungan orang tua dengan mengajak mereka untuk berbicara dan berbagi perasaan. Meskipun N merasa dirinya masih kecil dan mungkin belum bisa memberikan masukan yang berarti, N berharap dengan mengajak orang tua untuk lebih terbuka tentang keadaan mereka, dan bisa saja ada solusi atau pemahaman yang tercapai.

#### **d. Depression**

Depresi dapat diakibatkan karena rasa kehilangan, dan berdampak terhadap hilangnya konsentrasi, ketidakaturan jam tidur, serta pola makan yang berubah. Hal-hal tersebut merupakan hal yang wajar terjadi pada orang yang mengalami depresi. Depresi akan menimbulkan suasana hati yang buruk. James dan Friedman dalam Hidayat (2020).

Rasa kesendirian dan sedih menunjukkan dimensi depresi. Ini mengindikasikan perasaan tertekan yang disebabkan oleh perubahan besar dalam keluarganya, Perasaan merasa sendiri ini semakin dipertegas dengan perbandingan yang ia buat dengan keluarga teman-temannya yang tampak lebih harmonis. Ini menimbulkan perasaan kesepian,

dan ketidakpuasan yang seringkali terkait dengan depresi.

Ucapan F menggambarkan bagaimana F menghadapi berbagai emosi negatif. F berkata, sempat tidak bisa mengontrol emosi marah, sedih, kecewa, F mengakui ketidakmampuannya dalam mengelola emosinya, yang berujung pada ketakutan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti takut berteman, takut punya pacar, takut merasakan kebahagiaan. Kata-kata F tersebut mengarah terhadap perasaan yang depresif.

Dalam dimensi *depression*, pernyataan A mencerminkan bagaimana perasaan sedih dan marah terus ada meskipun tidak lagi diekspresikan secara terbuka. A mengungkapkan bahwa meskipun ia tidak menangis lagi setelah setahun dan bahkan merasa tidak ada perasaan sedih saat lulus SMP, perasaan tersebut tetap ada dalam dirinya, meski mungkin tidak lagi terlihat atau disadari sepenuhnya.

Partisipan C mengungkapkan perasaan sedih namun tidak selama rasa bencinya kemudian menciptakan kesan bahwa peran ayah dalam hidup C telah hilang, yang bisa berkontribusi pada perasaan kesepian atau kehampaan.

Partisipan N menggambarkan perasaan murung dan menarik diri setelah perceraian, dengan lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial dan menjadi lebih sensitif terhadap topik tertentu, seperti keluarga. Sikap ini mencerminkan tanda-tanda penurunan minat pada aktivitas sosial dan isolasi diri, yang

merupakan gejala umum dalam depresi.

**e. Acceptance**

Penerimaan diri merupakan kondisi individu yang mampu menerima keadaan dan kemampuan yang dimiliki individu saat ini serta hidup dengan semua atributnya. (Latifah et al., 2023).

Pada awalnya partisipan B pertama kali mulai bisa menerima dari melihat realita bahwa orang lain juga ada yang mengalami kasus perceraian orangtua, ia menilai dengan bercerainya orangtua bukan berarti dirinya tidak akan memiliki masa depan yang baik. B menganggap perceraian orangtuanya sebagai pelajaran untuk hidupnya.

Partisipan F menerima dirinya dengan cara meregulasi pikirannya, F berpikir bahwa apa yang terjadi diluar dari kendalinya. Setelah menerima diri F lebih dapat berpikir positif, dan dapat menikmati kehidupannya.

Pada awalnya partisipan ketiga mulai menerima keadaan

dengan tidak lagi menangis pada malam hari. A juga tidak menyalahkan dirinya sendiri lagi dan tidak mempertanyakan perceraian orangtua lagi.

Pada awalnya partisipan keempat mulai menerima diri dengan menerunkan ego, setelah menerima diri C mampu untuk mengatakan maaf dan mampu membicarakan permasalahan dengan baik. C merasa lebih dewasa dalam menghadapi konflik

Partisipan kelima menerima diri dengan merasa lebih tidak gampang emosi, N sudah mulai lebih terbuka untuk menceritakan soal keluarganya, ia sudah mampu menerima keadaan yang sebenarnya, N juga tidak menyalahkan latar belakang keluarganya lagi, ia menyadari perceraian orangtuanya merupakan keputusan ayah dan ibunya, dan ia tetap dapat melanjutkan pendidikannya.

**Tabel 3. Dimensi Penerimaan Diri**

| Subyek   | Dimensi |       |            |            |            |
|----------|---------|-------|------------|------------|------------|
|          | Denial  | Anger | Bargaining | Depression | Acceptance |
| <b>B</b> | ✓       | ✓     | ✓          | ✓          | ✓          |
| <b>F</b> |         | ✓     | ✓          | ✓          | ✓          |
| <b>A</b> | ✓       | ✓     | ✓          | ✓          | ✓          |
| <b>C</b> | ✓       | ✓     | ✓          | ✓          | ✓          |
| <b>N</b> | ✓       | ✓     | ✓          | ✓          | ✓          |

**Ucapan Terimakasih**

Penulis mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi yang signifikan dalam kelancaran penelitian ini. Penghargaan khusus disampaikan kepada LPPM Universitas Tarumanagara, terutama

Fakultas Psikologi, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang dengan sukarela meluangkan waktu dan tenaga untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bantuan dan kerjasama

dari semua pihak sangat berperan penting dalam kesuksesan penelitian ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa empat dari kelima subyek yaitu B, A, C, dan N melewati kelima proses dimensi yaitu denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance hingga mencapai *self acceptance*. Pada penelitian ini, ada satu partisipan yaitu F yang tidak melalui fase denial. Namun, F melewati semua tahapan lainnya yaitu anger, bargaining, depression, dan acceptance. Kelima individu mendeskripsikan proses penerimaan diri mereka masing-masing dalam setiap tahapan. Walaupun partisipan B, A, C, dan N melewati proses dimensi yang sama tetapi cara subyek melewati setiap fase berbeda-beda dan memiliki keunikan masing-masing.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2001). Aging, cohorts, and verbal ability. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 56B, S1–S11.
- Amalia, C., & Cahyanti, R. (2021). Dampak perceraian terhadap orang tua. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 25-31.
- Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An Update of the Amato and Keith (1991) Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355-370.
- Azzahra, F. (2024). Gambaran Self-Acceptance Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai Skripsi.
- Banjarnahor, M. D., & Widiastuti, S. (2022). Emotional maturity as a predictor of marriage readiness in early adult women from Batak ethnic groups. *Jurnal Psikologi TALENTA*.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Penerbit Grasindo.
- Dariyo, A. (2004). *Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga*. Repository Universitas Esa Unggul.
- Detiknews. D. (2019, Februari 14). Hampir setengah juta orang bercerai di Indonesia sepanjang 2018. Detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-4495627/hampir-setengah-juta-orang-bercerai-di-indonesia-sepanjang-2018>
- Ellison, G. C. (2011). Intimacy Versus Isolation (Erikson's Young Adult Stage). In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development* (pp. 1535-1537).
- Gunawan, G. (2024). Analisis Semiotika Representasi Teori Five Stages of Grief Kubler-Ross dalam Film *If Anything Happens I Love You*. Repository Universitas Hasanuddin.
- Hartini, H. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh

- Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Hasanah, H. (2019). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Jurnal Analisis Gender dan Agama*.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For Better or For Worse: Divorce Reconsidered*. W.W. Norton & Company.
- Lail, A. H., Tasmin, T., & Yuli Darwati. (2022). Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 75–87. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.330>
- Laksana, L. (2022). Representasi 5 Tahapan Kesedihan (Kajian Psikologi Sastra).
- Latifah, S., Adiwinata, A. H., & Nadirah, N. A. (2023). Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 7(1), 01–15. <https://doi.org/10.24952/gender.v7i1.6824>
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. *Kencana*.
- Mahayu, M. (2019). Dinamika Penerimaan Diri Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercerai, 110-111.
- Mauliddina, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingginya Angka Perceraian Pada Masa Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Mufidatu Z, F., & Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i1.6407>
- Namey, G. M. (2011). *Qualitative Research Methods: A Data Collectir's Field Guide*.
- Nurpratiwi, N. (2010). Pengaruh Kematangan Emosi dan Usia Saat Menikah Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal. *Repository Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*
- Nurul, N. (2018). Proses Penerimaan Diri Remaja akibat Perceraian Orang Tua. *Repository Universitas Medan Area*.
- Nurviana, E. V. (2010). Penerimaan Diri Pada Penderita Epilepsi. *Repository Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Patton, M. Q. (2009). *Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Pragholapati, P. (2020). Dampak Perceraian Di Indonesia: *Systematic Literature Review*.
- Prasetya, P. (2022). Komunikasi Antar Pribadi Dalam Upaya Mengatasi Depresi Akibat Perceraian. *Repository Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Atma*.
- Puspitawati, H., & Herawati, T. (2013). *Metode Penelitian Keluarga*. Bogor, Indonesia: IPB Press.
- Quenza, Q. (2023). *The Power of Connection: Understanding Carl*

Rogers' Person-Centered  
Approach

- Salamung, N., Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, S., Maurida, N., Suhariyati, S., ... & Rumbo, H. (2021). Keperawatan Keluarga= Family Nursing.
- 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.
- Sari, L. K. (2017). Penerimaan Diri Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua. Repository Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology (Tenth edition)*. McGraw-Hill Education.
- Ulfa, M., & Na'imah, N. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.45>