

Dinamika Penerimaan Diri pada Individu Korban Perceraian Orang Tua (Studi Fenomenologi)

Diva Salsa Puspita Rani¹, Robertus Budi Sarwono²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Indonesia

Email: salsad091@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui dan memahami bagaimana cara subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua. (2) Mengidentifikasi dan menganalisis pembentukan penerimaan diri pada subjek korban perceraian orang tua. (3) Mendeskripsikan dan memahami aspek psikologis pada subjek yang berperan dalam membentuk penerimaan diri setelah perceraian orang tua terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan kisaran usia 20-22 tahun dan berjumlah tiga (3) orang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini secara teoritis menggunakan cara yang dikembangkan oleh Moleong, yaitu dengan mengumpulkan data, reduksi data, coding yang dilakukan secara manual, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dalam proses penerimaan diri pada setiap individu korban perceraian orang tua. Terdapat subjek yang memilih untuk berfokus pada nilai-nilai hidup dan komunikasi efektif dengan orang tua, serta melihat pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk masa depan. Strategi penerimaan yang cenderung pasif dan internal, seperti mengembangkan pola pikir “*let it go*”, serta mengalihkan emosi melalui hobi dengan bermain *game* dan musik menjadi salah satu pilihan bagi sebagian subjek yang juga menekankan penerimaan takdir dan menjadi lebih mandiri setelah hidup sendiri. Sementara itu, subjek lainnya memilih belajar menjadi individu yang lebih mandiri, mencari dukungan dari sahabat, dan melakukan aktivitas *self-care* untuk pemulihan, serta berusaha memaafkan diri sendiri.

Kata Kunci: *Penerimaan Diri, Perceraian Orang Tua, Makna Hidup*

PENDAHULUAN

Perceraian adalah fenomena sosial yang kompleks yang secara signifikan memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan psikologis individu yang menjadi korbannya. Data terbaru dari Kementerian Agama Republik Indonesia dan Badan Pusat Statistik (28 Februari 2024) menunjukkan penurunan angka perceraian di Indonesia, namun perceraian tetap didefinisikan sebagai peristiwa perpisahan resmi antara pasangan suami dan istri di mana mereka memutuskan untuk tidak lagi melaksanakan tanggung jawab sebagai pasangan dan tidak tinggal bersama karena tidak adanya ikatan resmi. Fenomena ini sering kali terjadi akibat gangguan komunikasi, egosentrisme, masalah ekonomi, kesibukan, pemahaman dan pendidikan yang rendah, serta kehadiran pihak ketiga. Bagi pasangan yang memiliki keturunan, perceraian dapat menimbulkan masalah psiko-emosional yang beragam pada anak-anak, seperti kesulitan dalam menjalin hubungan dan keraguan untuk berkomitmen romantis, masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, krisis identitas), kesulitan mencapai tujuan hidup karena merasa tidak yakin tentang masa depan, dan kecenderungan memendam perasaan. Anak-anak juga dapat merasakan kehilangan kasih sayang dan tempat berkeluh kesah, menjadi pribadi yang pesimis, penuh emosi negatif, mengalami konflik batin hingga depresi, serta hilangnya rasa percaya pada orang tua dan tumbuhnya prasangka buruk. Tantangan emosional yang berat ini,

termasuk perasaan kehilangan, kebingungan, kemarahan, dan ketidakstabilan emosi, berdampak pada cara individu menghadapi perubahan kondisi keluarga.

Berdasarkan dampak-dampak yang timbul akibat perceraian orang tua tersebut, penerimaan diri menjadi sangat diperlukan bagi individu, karena ini merupakan bentuk pertanggungjawaban terhadap diri sendiri. Penerimaan diri yang positif membantu individu dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai dirinya sendiri, serta kemampuan untuk hidup secara realistis dan menerima diri sendiri, termasuk kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Konsep ini memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan realita kehidupan dan menumbuhkan sikap toleransi terhadap peristiwa menyakitkan. Ketika individu dapat menerapkan penerimaan diri secara maksimal, mereka akan merasa bebas namun tetap bertanggung jawab dan menjadi pribadi yang utuh. Proses penyembuhan dari luka akibat perceraian orang tua membutuhkan waktu dan setiap individu memiliki *coping mechanism* yang berbeda, oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada dinamika individu korban perceraian orang tua untuk bangkit, menerima diri secara utuh, dan memandang perceraian sebagai pembelajaran untuk masa depan.

Penerimaan diri dapat terjadi apabila dipengaruhi oleh adanya pengalaman emosi, interaksi sosial, dan harga diri. Dian (dalam Oktavia & Setiawan, 2024) mengemukakan bahwa adanya pengelolaan stres yang baik, sikap sosial yang positif, dukungan lingkungan, dan tidak takut akan kegagalan juga mempengaruhi penerimaan diri. Individu juga dapat memperhatikan dan memahami bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya, hal ini penting bagi individu supaya dapat membantu meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis pada individu korban perceraian. Penerimaan diri (*Self-acceptance*) memiliki peranan yang penting di dalam kehidupan individu. Adanya penerimaan diri di dalam individu dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, interaksi dengan individu lain serta kemampuan untuk memahami bahwa semua individu diciptakan dengan adanya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Apabila individu memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, maka individu akan cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan individu lain. *Self-acceptance* memiliki manfaat untuk membantu individu tampil menjadi diri sendiri tanpa khawatir mengenai pandangan atau penilaian dari orang lain. Ketika individu mampu menerapkan penerimaan diri secara maksimal, maka individu akan merasa bebas namun tetap bertanggung jawab dan menjadi pribadi yang utuh di dalam kehidupan ini, Laksono (dalam Edmawati, 2023).

Butuh waktu bagi individu untuk dapat sembuh dari luka-luka yang diakibatkan karena perceraian kedua orang tuanya. Setiap individu memiliki *coping mechanism* yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu permasalahan di dalam kehidupan ini. Dalam konteks penelitian ini, jika luka akibat perceraian orang tua dibiarkan terbuka begitu saja, banyak dampak negatif yang akan semakin dominan di dalam kehidupannya sehari-hari. Contohnya seperti emosi negatif, prasangka buruk terhadap berbagai hal, dan konflik batin lainnya yang akan semakin memperburuk kondisi individu tersebut. Dengan demikian, penting bagi individu untuk dapat menyadari dan mempunyai strategi untuk dapat keluar dari lingkaran permasalahan yang sedang dialami. Individu harus memiliki kemampuan untuk bangkit dari kondisi yang telah merugikannya, yaitu dengan mengasah kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan dalam kehidupan. Pada penelitian ini akan membahas dinamika individu yang

menjadi korban perceraian orang tua dapat bangkit untuk menerima diri sendiri secara utuh serta memandang perceraian orang tuanya sebagai pembelajaran untuk masa depannya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang memiliki tujuan untuk memahami dan memperjelas mengenai suatu fenomena sosial yang dilakukan secara lebih mendalam dan detail, Creswell (dalam Jailani, 2023). Metodologi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi kepada *significant others*. Subjek pada penelitian ini dipilih dengan kriteria anak yang menjadi korban perceraian kedua orang tuanya. Data yang diperoleh dari hasil wawancara akan diubah dalam bentuk verbatim yang kemudian akan dilakukan reduksi data dan peneliti akan melakukan koding secara manual serta melakukan analisis dengan bantuan *notebook lm* yang digunakan hanya untuk membantu menyusun kalimat. Pada tahap terakhir peneliti melakukan penarikan kesimpulan dari hasil analisis yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdamai dengan Diri Sendiri

Berdasarkan data yang diperoleh, proses berdamai pada ketiga subjek sangat erat kaitannya dengan pencarian makna dan penerimaan diri. Oleh karena itu, peneliti dapat mengaitkan proses berdamai subjek dengan teori humanistik eksistensial yang dipopulerkan oleh Viktor Frankl yang juga digunakan sebagai *grand theory* dalam penelitian ini. Selain itu data dari ketiga subjek (MC, JB, dan ST) dalam penelitian ini juga menunjukkan bagaimana cara dari masing-masing subjek dalam proses mereka berdamai dengan diri sendiri setelah mengalami perceraian orang tua. Secara umum, proses berdamai subjek melibatkan penerimaan kondisi, pengelolaan emosi, pembangunan kembali rasa percaya diri, dan penemuan makna dalam pengalaman tersebut.

Perbedaan mendasar yang terlihat pada ketiga subjek dalam berdamai dengan diri sendiri terletak pada sumber dukungan utama, strategi pengelolaan emosi, fokus penerimaan, inisiatif dan aksi yang diambil, pandangan terhadap masa lalu dan masa depan, serta peran pengampunan diri. Meskipun demikian, terdapat pola yang mampu menghubungkan pengalaman mereka dengan teori eksistensial Frankl, bahwa masing-masing individu, berupaya untuk menghadapi situasi yang penuh penderitaan dan mencari cara untuk melanjutkan hidup. MC secara aktif mencari makna melalui pemahaman dan dukungan sosial, JB memilih untuk menerima takdir dan mengalihkan emosi, sementara ST menjalani proses yang lebih berubah-ubah, namun ia lebih menekankan pada dukungan yang diterima dari sahabat, praktik spiritual (sholat dan doa), dan *self-care*. Dalam konteks *"Man's Search For Meaning"*, pengalaman dari masing-masing subjek menggambarkan bahwa meskipun mereka sebagai "korban" dari perceraian orang tua, mereka tetap memiliki kebebasan untuk memilih sikap terhadap kondisi tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai cara dari masing-masing subjek berdamai, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ketiga subjek selalu berupaya menemukan makna dan memiliki kemauan untuk berdamai dengan diri sendiri dalam situasi sulit yang mereka alami. Hal ini juga sesuai dengan Frankl yang menuturkan bahwa, penderitaan yang dialami individu itu sejatinya tidak memiliki makna; melainkan kita sebagai individu yang mampu memberikan

makna pada penderitaan yang kita lalui dengan cara menghadapinya Frankl (dalam Kushner, 2017).

Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri

Konflik perceraian orang tua secara signifikan membentuk penerimaan diri pada ketiga subjek (MC, JB, dan ST) melalui dinamika yang beragam. Bagi MC, pengalaman ini menjadi pembelajaran berharga untuk mempersiapkan hubungan dan pernikahan di masa depan dengan lebih selektif dan perfeksionis, serta mengubah pandangannya dari harapan kesempurnaan menjadi lebih realistis dan mampu menerima serta memaafkan. Aspek paling berdampak pada penerimaan diri MC adalah perubahan peran dalam keluarga, di mana ia menjadi penengah atau pembuat keputusan di antara orang tuanya, yang meningkatkan kepercayaan dirinya karena adanya apresiasi. JB mengakui perceraian sebagai salah satu faktor yang berdampak pada penerimaan diri, memicu kekhawatiran tentang masa depan, terutama dalam berkeluarga. Sementara itu, ST mengalami perubahan nilai dan keyakinan diri, menjadi pribadi yang lebih realistis dan tidak egois, meskipun di awal ia menunjukkan respons emosional yang intens seperti menarik diri, menangis, mendengarkan lagu, dan *journaling*.

Meskipun menghadapi konflik, dinamika perceraian orang tua pada akhirnya membimbing ketiga subjek menuju penerimaan diri yang unik. MC belajar manajemen emosi dengan menerima fakta perceraian dan kemungkinan orang tuanya memiliki pasangan baru, didukung oleh pola asuh yang suportif dan tanpa syarat, yang membantunya menerima diri secara utuh. JB mengembangkan *coping mechanism* "let it go" dan menerima kondisi keluarga sebagai takdir, menjalani hidup apa adanya, serta memilih untuk mengabaikan stigma sosial, berfokus pada masa depannya sendiri. Kehadiran pasangannya juga berperan positif dalam membantu JB mengontrol emosi dan pendewasaan diri. ST, melalui pola asuh ibunya yang menekankan tanggung jawab dan kemandirian, serta komunikasi yang membaik, mulai merasa diterima. Ia juga mengambil tanggung jawab terhadap adiknya, membentuk gambaran diri yang lebih positif, dan memaknai masa lalu sebagai pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa. Proses ini, sejalan dengan teori humanistik eksistensial Frankl, menunjukkan bahwa di tengah penderitaan, individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap dan menemukan makna dalam perjalanan hidup mereka, mengubah pengalaman sulit menjadi sumber pertumbuhan dan penerimaan diri.

Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis

Setiap subjek menunjukkan cara unik dalam membentuk penerimaan diri setelah perceraian orang tua. MC mengembangkan kemampuan untuk menetapkan batasan diri yang sehat dengan orang tuanya, belajar memilah masalah, dan mengkomunikasikan keterbatasannya. Ia menemukan kebahagiaan melalui dukungan positif dan kepercayaan dari orang tuanya, yang memungkinkannya mengeksplorasi diri dan mengubah harapan menjadi realita yang fleksibel. Untuk menjaga kesehatan mental, MC memberi ruang untuk diri sendiri, meluapkan emosi, dan belajar mengelola konflik internal, serta merasakan manfaat positif dari mengetahui perceraian sejak usia kecil untuk proses penerimaan diri jangka panjang. Sementara itu, JB mengembangkan mekanisme pertahanan diri adaptif berupa strategi "let it go", yang berarti memilih untuk tidak terlalu memikirkan hal negatif atau di luar kendalinya, dan berfokus pada kehidupannya saat ini. Ia juga mencari "me time" untuk menjaga keseimbangan mentalnya dan menerima dukungan

emosional yang signifikan dari teman-teman dan pasangannya, meskipun proses penerimaan dirinya masih bergelombang.

ST melalui proses penerimaan diri yang membutuhkan waktu lebih lama karena luka mendalam di masa lalu. Ia belajar untuk memaafkan diri sendiri melalui afirmasi positif, menerima perbedaan jalan hidupnya, dan berani mengkomunikasikan kebutuhannya, meskipun sebelumnya sering diremehkan. Perbaikan gaya keterikatan dengan ibunya memainkan peran penting dalam penerimaan diri ST, meskipun hubungan dengan ayahnya tetap berjarak karena kekecewaan masa lalu. ST menemukan kebahagiaan dengan menyadari kemampuannya untuk bertahan hidup dan memiliki harapan positif untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa, menerapkan sikap "secukupnya" dalam menghadapi emosi. Ia juga berupaya membangun rasa percaya diri melalui perawatan diri (*self-care*), afirmasi positif, dan aktivitas rekreasi, serta belajar bekerjasama dengan adiknya dan menjadi lebih asertif dalam situasi tertentu. Dalam konteks eksistensial, perjalanan ST menunjukkan perjuangan individu untuk menemukan makna dan berdamai dengan penderitaan masa lalu. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dipaparkan oleh Frankl (Nurismawan dkk, 2023) bahwa proses pencarian makna dan tujuan hidup merupakan hakikat utama menjadi diri manusia itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dinamika psikologis ini secara kolektif menyoroti bagaimana individu merespons pengalaman sulit perceraian orang tua dengan berbagai strategi adaptif dan internal untuk mencapai penerimaan diri yang utuh. Secara keseluruhan, dinamika psikologis dari masing-masing subjek mencerminkan kemampuan manusia untuk merespons dan menemukan makna dalam penderitaan, yang selaras dengan pandangan Viktor Frankl dalam teori humanistik eksistensial.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dinamika penerimaan diri pada individu yang menjadi korban perceraian orang tua melalui pendekatan fenomenologi. Setiap subjek menunjukkan perbedaan dalam menghadapi kondisi perceraian orang tua. MC cenderung mengambil pendekatan yang aktif dan konstruktif, mencari dukungan sosial dari teman, berusaha memahami rasionalitas perceraian orang tuanya, dan secara proaktif membangun kembali rasa percaya diri serta menetapkan batasan dalam dinamika keluarga. MC juga berfokus pada nilai-nilai hidup dan komunikasi yang efektif dengan orang tua, serta melihat pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk masa depan. Sebaliknya, JB memilih strategi yang lebih pasif dan internal, dengan mengembangkan pola pikir "*let it go*" dan mengalihkan emosi melalui hobi seperti bermain *game* dan musik. JB juga menekankan penerimaan takdir dan menjadi lebih mandiri setelah hidup sendiri. Secara keseluruhan pengembangan pola pikir "*let it go*" dominan digunakan dalam suasana penerimaan, pelepasan (tidak memikirkan/mendendam), dan penyesuaian diri terhadap kenyataan yang sulit atau tidak menyenangkan, terutama yang terkait dengan keluarga dan pengalaman masa lalu. ST menunjukkan respons yang lebih emosional dan beragam, termasuk penarikan diri, melampiaskan kesedihan melalui menangis, mendengarkan lagu, dan *journaling*. Seiring waktu, ST belajar menjadi lebih mandiri, mencari dukungan dari sahabat, dan melakukan aktivitas *self-care* untuk pemulihan. Pengalaman diremehkan di masa lalu sempat menghambat, namun dukungan dari ibu dan penerimaan harapan yang tidak terwujud membantunya berdamai. Meskipun belum memiliki pemahaman pasti tentang pengampunan,

ST berusaha memaafkan diri sendiri. Perbedaan mendasar ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pasca-perceraian orang tua sangat individual dan disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenag.2024.Angka Cerai Turun 10% di 2023, Kemenag Dorong Peran KUA Jaga Ketahanan Keluarga. <https://kemenag.go.id/nasional/angka-cerai-turun-10-di-2023-kemenag-dorong-peran-kua-jaga-ketahanan-keluarga-rgQBT>
- Oktavia, S. A., & Setiawan, A. I. B. (2024). Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(2), 68-76.
- PUTRI, S. E. *PENERIMAAN DIRI REMAJA KORBAN PERCERAIAN STUDI DI KELURAHAN SAWAH LEBAR BARU KOTA BENGKULU* (Doctoral dissertation, UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU).
- Edmawati, M. 2023. Body Dysmorphic Disorder (Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring). PT. Nas Media Indonesia. <https://eprints.univetbantara.ac.id/id/eprint/108/1/LOW%20Ebook%20Buku%20B5%20UN%20Memahami%20Penanganan%20Bodi.pdf>.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Frankl, V.E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Noura Books (PT Mizan Publika).
- Nurismawan, A. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126-131.