

**PENERIMAAN DIRI PADA ANAK-ANAK DARI ORANG TUA YANG BERCERAI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan untuk Memenuhi Syarat Menyelesaikan Pendidikan Tingkat SMA**

**Oleh : Gala Karamel Tenggara**

**NIS : 1053**



**YAYASAN PENDIDIKAN CEMARA ASRI**

**SMA CHANDRA KUMALA**

**TAHUN AJARAN 2024/2025**

**PENERIMAAN DIRI PADA ANAK-AK DARI ORANG TUA BERCERAI**

**Oleh : Gala Karamel Tenggara**

**NIS : 1053**

**Koordinator Karya Tulis Ilmiah**

**Pembimbing**

**Lince Saragih, S.Pd.**

**Ibu Kui kiau, S.Psi.**

**Diketahui,**

**Kepala Sekolah**

**Suwandi Sibarani, S. Si., M. Pd**

**YAYASAN PENDIDIKAN CEMARA ASRI**

**SMA CHANDRA KUMALA**

**TAHUN AJARAN 2024/2025**

## ABSTRAK

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada anak-anak yang mengalami perceraian orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerimaan diri pada anak-anak yang orang tuanya bercerai, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penerimaan diri mereka. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen angket yang disebarakan kepada anak-anak yang orang tuanya bercerai. Angket ini dirancang untuk mengukur persepsi anak mengenai diri mereka, tingkat penerimaan terhadap perubahan dalam keluarga, dan faktor-faktor yang memengaruhi perasaan mereka, seperti dukungan emosional dari orang tua, kualitas hubungan pasca-cerai, dan kondisi sosial mereka. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat penerimaan diri anak-anak tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun perceraian orang tua memberikan dampak emosional, penerimaan diri anak-anak cenderung lebih tinggi apabila mereka mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari orang tua dan lingkungan sekitar, serta dapat mengatasi perubahan yang terjadi dengan baik. Temuan ini memberikan informasi penting mengenai bagaimana penerimaan diri anak-anak dapat ditingkatkan melalui intervensi yang melibatkan dukungan psikologis dari orang tua dan lingkungan sosial.

Kata kunci: penerimaan diri, anak, perceraian orang tua, angket.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerimaan Diri pada Anak-anak dari Orang Tua yang Bercerai."

Karya tulis ilmiah ini telah peneliti susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Suwandi Sibarani, S.Si., M.Pd. selaku kepala SMA Chandra Kumala;
2. Ibu Kui kiau, S.Psi., selaku pembimbing karya tulis ilmiah;
3. Ibu Lince Anastasia Saragih M.Si. selaku koordinator karya tulis ilmiah;
4. Bapak/Ibu guru yang telah membantu penelitian ini

Terlepas dari semua itu, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh sebab itu, dengan terbuka peneliti menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki karya ilmiah ini. Peneliti juga berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi orang lain.

Deli Serdang, September 2024

Peneliti,

Gala Karamel Tenggara

# DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
<b>BAB 2</b> .....	<b>3</b>
<b>KERANGKA TEORITIS</b> .....	<b>3</b>
2.1 Remaja.....	3
2.1.1 Pengertian Remaja.....	4
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja.....	4
2.1.3 Ciri-ciri Remaja.....	5
2.1.4 Periode <i>Storm and Stress</i> .....	6
2.2 Perceraian.....	7
2.2.1 Definisi Perceraian.....	7
2.2.2 Faktor-faktor Terjadinya Perceraian.....	8
2.2.3 Dampak Perceraian Orang Tua Pada Remaja.....	9
2.2 <i>Self-Acceptance</i> .....	11
2.3.1 Definisi Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> ).....	11
2.3.2 Faktor Penerimaan Diri.....	12

2.3.3 Tahap-tahap dan Karakteristik Penerimaan Diri.....	13
2.3.4 Teknik Penerimaan Diri .....	14
<b>BAB 3.....</b>	<b>16</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Metode Penelitian.....	16
3.3 Objek dan Ruang Lingkup Penelitian .....	16
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	17
3.4 Teknik Analisis Data .....	17
<b>BAB 4.....</b>	<b>19</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1 Hasil Angket .....	19
3.2 Hasil Penelitian .....	22
2.2.1 Dampak Perceraian Orang Tua pada Remaja .....	22
2.2.2 Penerimaan Diri pada Anak-anak dari Orang Tua Bercerai .....	23
<b>BAB 5.....</b>	<b>25</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Kesimpulan .....	25
3.2 Saran.....	25
<b>DAFTAR PUSAKA.....</b>	<b>27</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>28</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Keluarga yang bisa dijuluki dengan istilah “cemara” merupakan sebuah kemewahan bagi sebagian orang. Keluarga “cemara” adalah istilah yang banyak digunakan pada jaman sekarang untuk keluarga yang hangat dan penuh kasih sayang. Asal mula istilah ini diambil dari sinetron berjudul “Keluarga Cemara” yang populer di tahun 1990 lalu. Sinetron tersebut mengenai keluarga sederhana yang harus mengalami berbagai tantangan hidup namun tetap harmonis dan saling menyayangi. Keluarga yang “cemara” itu berperan penting dalam perkembangan anak-anak, karena faktor yang paling dominan terhadap perilaku anak adalah dalam ruang lingkup itu sendiri. Keluarga adalah sebuah wadah yang membentuk perkembangan kepribadian dan mental anak sebelum memasuki masa sekolah maupun lingkungan. Melalui orang tua lah kita dapat mendapatkan bimbingan dan panduan, serta dapat mengenal arti kehidupan.

Ikatan yang positif antara orang tua dan anak dapat dihasilkan dari hubungan perkawinan orang tua yang juga berlangsung dengan baik. Perkawinan yang menghasilkan kedua belah pihak saling melengkapi, di mana satu menjadi bagian yang tak terpisahkan dari yang lain dan saling memberikan perlindungan, akan menciptakan suasana keluarga yang dipenuhi dengan keakraban, saling pengertian, persahabatan, toleransi, dan saling menghargai. Ini akan menghasilkan hubungan keluarga yang sangat akur. Lamun, tidak semua keluarga dapat mencapai tingkat harmoni yang sama. Pasangan suami istri yang mengalami banyak masalah yang tidak bersolusi sering kali berujung pada perceraian. Perceraian merupakan putusnya ikatan dalam hubungan suami istri dan berarti putusnya hukum perkawinan, sehingga keduanya tidak lagi berkedudukan sebagai suami istri dan tidak lagi menjalani kehidupan bersama dalam satu rumah tangga. (*Repository Universitas Muhammadiyah Kotabumi*).

Seluruh dunia anak itu bergantung kepada orang tua, terutama yang masih kecil dan tidak paham apa-apa. Saat orang tuanya berpisah, anak pasti akan mengalami perubahan yang sangat signifikan di setiap sudut kehidupannya. Mulai dari segi sikapnya yang menjadi agresif, stres, tidak percaya diri, dan emosinya menjadi tidak stabil, sampai ke segi pemikiran dan

tindakannya. Seperti yang sering terjadi, kebanyakan remaja memiliki pasangan atau yang biasa kita sebut sebagai pacar. Namun, remaja yang mengalami peristiwa yang mengganggu pikiran atau kesejahteraannya bisa mengalami trauma.

Beberapa remaja yang orang tuanya bercerai dapat mengalami kesulitan dalam menerima perpisahan orang tua mereka. Mereka mungkin memiliki kemauan yang kuat untuk membalikkan keadaan menjadi normal dengan berusaha membujuk kedua orang tua untuk kembali bersama. Namun, ada juga remaja yang mungkin mengalami perilaku yang merugikan diri sendiri karena merasa gagal dalam menyatukan kembali orang tua mereka. Tanggapan remaja terhadap perceraian orang tua sangat terkait dengan tingkat penerimaan individu terhadap situasi tersebut. Hal ini dapat berdampak pada pemilihan pasangan hidup di masa depan, terutama bagi individu yang orang tua mereka bercerai, yang mungkin rentan merasa takut untuk memilih pasangan hidup. Ketakutan ini bisa disebabkan oleh ketidakmampuan individu tersebut untuk menerima diri sendiri sebagai akibat dari trauma yang diakibatkan oleh perceraian orang tua mereka.

Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) ialah kondisi ketika seseorang sudah mengetahui serta menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Trauma masa lalu, pernah/sedang mengalami *Imposter Syndrome* (meragukan/merasa tidak pantas meraih pencapaian dan kesuksesannya sendiri), atau punya tuntutan untuk mewujudkan ekspektasi seperti *Good Girl Syndrome* (seorang memaksakan dirinya untuk selalu berbaik hati dan menyenangkan orang lain tanpa memikirkan perasaan atau haknya sendiri), bisa membuat seorang kesulitan mencapai *Self-Acceptance*. Pada remaja yang orang tuanya bercerai, penerimaan diri menjadi hal penting yang harus dimiliki agar remaja mampu menyesuaikan diri dengan realitas yang dihadapi, sehingga dapat menumbuhkan toleransi terhadap peristiwa-peristiwa menyakitkan terkait konflik yang terjadi dalam keluarga.

Peneliti melihat dari kehidupan orang-orang di sekitar terutama para remaja yang orang tuanya bercerai terdapat masalah yang menyebabkan mereka menerima diri seperti terlalu menutup diri terhadap lingkungan luar, sensitif, merasa kesepian di tengah keramaian, perasaannya yang mudah rapuh, *Overthinking* dan sangat berhati-hati dalam pergaulan. Hal seperti inilah dapat menyebabkan mereka kesulitan menerima diri mereka sendiri. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini untuk mengkaji lebih mendalam melalui

karya tulis ilmiah dengan judul “Penerimaan Diri pada Anak-anak dari Orang Tua yang Bercerai.”.

## **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang sudah di uraikan diatas, maka penelitian ini menunjukkan bagaimana penerimaan diri pada siswa Chandra Kumala School yang menjadi korban perceraian.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana remaja di Sekolah SMA Chandra Kumala yang menjadi korban perceraian menerima diri mereka sendiri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi beberapa pihak:

1. Manfaat Teoritis: Diharapkan dapat menambah literatur bahan kepustakaan pengetahuan dan memperluas khasanah keilmuan yang berkaitan dengan fungsi, nilai-nilai, dan penerimaan diri remaja korban perceraian.
2. Manfaat Praktis:
  - a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran tentang bagaimana remaja dapat mengembangkan dan menerima dirinya dalam kondisi orang tua yang bercerai.
  - b. Bagi peneliti sendiri, terutama, diharapkan bahwa proses dan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan pembelajaran yang berharga, khususnya untuk remaja yang sedang mengembangkan diri dan mencoba menerima kondisi keluarga yang tidak harmonis dan hancur.

Secara keseluruhan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan motivasi kepada remaja yang orang tuanya bercerai agar hidup mereka menjadi lebih baik. Mereka diharapkan dapat mengendalikan diri agar tidak terpengaruh oleh trauma masa lalu orang tua mereka serta mampu mengembangkan kehidupan mereka dengan baik.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIS**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (*Kemenkes RI, 2015*).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. (*Repository Poltekkes Denpasar*)

##### **2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja**

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap (Putra, 2013) yaitu :

- i. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
  - Lebih dekat dengan teman sebaya
  - Ingin bebas
  - Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
- ii. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
  - Mencari identitas diri
  - Timbulnya keinginan untuk kencan

- Mempunyai rasa cinta yang mendalam
  - Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
  - Berkhayal tentang aktivitas seks
- iii. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:
- Pengungkapan identitas diri
  - Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
  - Mempunyai citra jasmani dirinya
  - Dapat mewujudkan rasa cinta
  - Mampu berpikir abstrak

### **2.1.3 Ciri-ciri Remaja**

Ciri-ciri Remaja menurut Putra (2017), adalah sebagai berikut:

- i. Masa remaja sebagai periode yang penting: Periode remaja merupakan waktu yang krusial. Perkembangan fisik dan mental terjadi dengan cepat, memerlukan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.
- ii. Masa remaja sebagai periode peralihan: Remaja berada dalam fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Perilaku yang tidak sesuai dengan statusnya dapat mengakibatkan konflik, tetapi juga memberi kesempatan untuk mengeksplorasi identitas dan perilaku yang baru.
- iii. Masa remaja sebagai periode perubahan: Perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejalan dengan perkembangan fisik. Ketika perubahan fisik menurun, demikian juga perubahan dalam perilaku dan sikap.
- iv. Masa remaja sebagai usia bermasalah: Remaja sering menghadapi masalah yang sulit diatasi, yang bisa mengarah pada kesulitan menemukan solusi yang memuaskan.
- v. Masa remaja sebagai masa mencari identitas: Pada awal masa remaja, penting bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan kelompok, namun lambat laun mereka mulai mencari identitas individu mereka sendiri, menghadapi krisis identitas.
- vi. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan: Stereotip tentang perilaku remaja sering menyebabkan ketakutan pada orang dewasa yang harus mengawasi mereka.

- vii. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis: Remaja cenderung memiliki harapan dan cita-cita yang tidak realistis, yang bisa menyebabkan ketegangan emosional.
- viii. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa: Remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip remaja dan memberi kesan bahwa mereka sudah dewasa dengan melakukan perilaku yang dianggap dewasa seperti merokok, minum-minuman keras, dan terlibat dalam perilaku seks bebas.

#### **2.1.4 Periode *Storm and Stress***

Masa remaja sering disebut sebagai periode “*storm and stress*” karena gejala yang dialami. Ada tiga tantangan umum yang dihadapi remaja: konflik dengan orangtua, perubahan mood yang cepat, dan perilaku berisiko. Pada masa ini, remaja mencari jati diri dan mengalami pertumbuhan kognitif yang signifikan, tetapi juga rentan terhadap tekanan lingkungan dan pergaulan.

Remaja mengalami periode *psychosocial moratorium* (masa jeda sementara) di mana mereka mencari identitas diri tanpa tekanan tanggung jawab penuh. Mereka juga berusaha menyelesaikan krisis identitas, bertanya tentang siapa mereka dan bagaimana mereka ingin hidup.

Selama masa remaja, eksplorasi perilaku seksual dan romantis menjadi penting. Keterlibatan dalam hubungan romantis berkembang melalui tiga tahapan (Mulai memasuki afiliasi dan antraksi romantis, Mengeksplorasi (penyelidikan) relasi romantis, Mengonsolidasi keterikatan romantis), namun juga membawa risiko perilaku seksual yang tidak aman. Remaja sering mengalami konflik dengan orang tua dan mengandalkan teman sebaya untuk dukungan. Pola pergaulan dapat memengaruhi perilaku remaja, dan interaksi dengan teman sebaya sering menjadi pedoman dalam pengambilan keputusan.

Mengelola perubahan mood dan menghadapi tekanan untuk mengambil risiko adalah bagian dari tantangan remaja. Orang tua perlu lebih aktif dalam mendukung anak-anak mereka selama masa ini, dengan lebih banyak berkomunikasi dan memperhatikan perubahan yang terjadi.

## 2.2 Perceraian

### 2.2.1 Definisi Perceraian

Istilah “perceraian” terdapat dalam Pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan yang memuat ketentuan fakultatif bahwa: “Perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan atas putusan pengadilan”.

Bagi para orang tua yang mengalaminya, situasi tersebut mungkin terasa seperti mengalami putus cinta, tetapi bagi anak-anak yang pada saat itu belum memahami sepenuhnya dan masih sangat memerlukan kasih sayang serta perhatian penuh dari kedua orang tua, hal itu dapat menyebabkan trauma tersendiri bagi mereka. Ini terutama berdampak pada cara mereka melihat kehidupan dan konsep cinta.

Masa krisis pada remaja sering kali diwarnai oleh konflik internal, pemikiran kritis, perasaan yang mudah terluka, serta ambisi dan keinginan yang sulit tercapai, sehingga menyebabkan rasa frustrasi. Remaja cenderung lebih mudah merasa frustrasi, bingung, dan masalah mereka bertambah bila lingkungan seharusnya menjadi tempat dukungan justru malah memberikan beban dengan masalah-masalah baru. Perceraian dalam keluarga bukan hanya merupakan masalah baru, melainkan juga menjadi akar utama dari kehidupan seorang remaja.

Perceraian adalah peristiwa resmi di mana pasangan suami dan istri memutuskan untuk tidak lagi menjalankan peran dan tanggung jawab mereka sebagai pasangan. Mereka tidak lagi tinggal bersama karena tidak ada ikatan resmi yang mengikat mereka. Bagi pasangan yang bercerai tanpa memiliki anak, perpisahan tersebut mungkin tidak menimbulkan dampak psikologis yang traumatis bagi anak-anak mereka. Namun, bagi mereka yang memiliki anak, perceraian dapat menyebabkan masalah psiko-emosional bagi anak-anak tersebut.

Hurlock (2011:54), perceraian merupakan penyelesaian perkawinan apabila pihak suami dan istri sudah tidak menemukan jalan keluar atas permasalahannya yang tidak membuahkan kebahagiaan atas perkawinannya. Perceraian dapat dilakukan secara hukum maupun diluar hukum. (*UMG repository*)

Sudarsono (2010:163), perceraian adalah peristiwa yang traumatis bagi semua pihak yang terlibat bagi pasangan yang tak lagi dapat hidup bersama dan juga bagi anak-anak, mertua / ipar, sahabat, Perceraian dalam keluarga merupakan perubahan besar, bagi anak-anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan satu orang tua. (*UMG repository*)

Emery (1999:89), mendefinisikan perceraian merupakan berpisahnya pasangan suami istri dan berakhirnya suatu ikatan perkawinan atas dasar kesepakatan antara pihak suami maupun pihak istri, disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan antara kedua belah pihak. (*UMG repository*)

Nakamura (1991:86), perceraian merupakan suatu hal yang paling menyakitkan dimana pasangan suami istri yang membangun rumah tangga harus berakhir. Berakhirnya hubungan pernikahan dapat disebabkan berbagai macam hal. Namun adanya perceraian ini tidak menutup kemungkinan sebuah pasangan membuka jalan bagi kehidupan yang baru. (*UMG repository*)

Kesimpulan yang bisa didapatkan dari pandangan tokoh-tokoh diatas adalah bahwa perceraian terjadi ketika hubungan pernikahan antara suami dan istri berakhir karena kebutuhan mereka tidak terpenuhi atau karena mereka tidak lagi dapat hidup bersama.

### **2.2.2 Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Perceraian**

Faktor penyebab perceraian bisa terjadi secara eksternal maupun internal, namun apa pun yang datang dari luar sebenarnya bisa dihadapi apabila faktor dari dalam sudah berhasil diatasi. Faktor penyebab perceraian terdiri dari:

- i. Ekonomi: Kemiskinan sering kali memicu pertikaian dalam rumah tangga. Ketiadaan ekonomi berkaitan dengan pendidikan dan pengangguran juga berpengaruh.
- ii. Kesibukan: Kurangnya perhatian karena kesibukan bisa mempengaruhi hubungan dalam keluarga.
- iii. Tertutupnya komunikasi: Komunikasi yang buruk mengarah pada ketakutan, kecurangan, dan ketidakharmonisan. Keluarga yang baik ingin terjalin komunikasi intensif dan harmonis.

- iv. Egosentris: Sikap yang hanya memikirkan diri sendiri sulit mengakui kebenaran orang lain, mempengaruhi keutuhan keluarga dan anak-anak.
- v. Rendahnya pemahaman: Kurangnya saling pengertian dan memahami dapat menyebabkan konflik berkepanjangan dalam rumah tangga.
- vi. Pihak ketiga: Orang yang terlibat dalam krisis dalam rumah tangga, baik secara sengaja maupun tidak, bisa menjadi penyebab keretakan hubungan.

Berdasarkan faktor-faktor yang disebut diatas, penyebab perceraian meliputi kurangnya stabilitas ekonomi dalam sebuah keluarga, kurangnya pemahaman sesama lain, dan sikap ego yang merajalela. Hal-hal seperti ini dapat menjadi pemicu terjadinya perceraian, dengan konsekuensi yang paling terasa dirasakan oleh anak-anak yang menjadi saksi dan korban dari peristiwa tersebut, yang kemungkinan besar akan memengaruhi kehidupan mereka.

### **2.2.3 Dampak Perceraian Orang Tua Pada Remaja**

Beberapa hasil imbas perceraian orang tua pada anak remaja yang umum adalah sebagai berikut:

- i. Perubahan Menjadi Pendiam: Ketika orang tua bercerai, kebahagiaan anak-anak bisa mengalami penurunan tiba-tiba. Pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab membuat mereka sibuk dengan pikiran mereka sendiri, mengabaikan hal-hal di sekitarnya. Anak-anak sering kali terlihat melamun dan kurang aktif seperti biasanya.
- ii. Reaksi Agresif: Setiap anak bereaksi berbeda terhadap perubahan. Ada yang menjadi pendiam, tetapi ada juga yang menjadi agresif. Jika orang tua memperhatikan anak tiba-tiba menjadi marah, ingin memukul teman, atau melempar barang, itu mungkin cara mereka mencari perhatian.
- iii. Kurang Percaya Diri: Salah satu dampak perceraian orang tua adalah kurangnya rasa percaya diri pada anak-anak. Perceraian bisa membuat mereka merasa terasing karena melihat teman-teman mereka memiliki orang tua yang utuh, sementara mereka tidak. Anak-anak bisa merasa kurang nyaman dalam situasi sosial dan cenderung menarik diri, serta merasa gugup berhadapan dengan orang banyak.

- iv. Mengalami Masalah Kepercayaan: Anak-anak yang dibesarkan dengan melihat pernikahan yang gagal sering kali mengembangkan keraguan terhadap cinta dan keharmonisan dalam hubungan. Terlebih lagi, mereka merasakan ketidakamanan saat orang tua mereka berpisah, padahal sebelumnya mereka percaya bahwa orang tua mereka bisa menjamin hal tersebut. Mereka berisiko mengalami masalah kepercayaan atau kesulitan untuk percaya dan menyelesaikan konflik dalam hubungan. Ketika dewasa, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan romantis karena banyak ketakutan akan hal-hal negatif.
- v. Kemarahan terhadap Dunia: Perceraian orang tua bisa membuat anak merasa marah dan agresif. Mereka mungkin mengekspresikan kebencian yang tidak wajar terhadap orang di sekitar mereka, merasa bahwa orang lain juga tidak bahagia dengan situasi yang sama. Reaksi kemarahan ini sering kali berupa perilaku yang tidak terkendali, seperti mengganggu di sekolah, melanggar aturan di rumah dan sekolah, atau sengaja mengganggu orang lain.
- vi. Pemicu Stres: Menurut *American of Child & Adolescent Psychiatry*, banyak anak merasa bahwa mereka adalah penyebab di balik perceraian orang tua mereka. Ini adalah pemikiran alami bagi anak-anak, terutama yang masih kecil ketika menyaksikan konflik antara orang tua. Akibatnya, mereka merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki hubungan antara orang tua mereka. Semua ini merupakan pemicu stres bagi anak-anak.
- vii. Emosi Tidak Stabil dan Mimpi Buruk: Stres yang dialami anak-anak dalam jangka pendek dapat menyebabkan emosi mereka menjadi tidak stabil. Mereka mungkin mudah marah, mudah tersinggung, atau bahkan menarik diri dan menjadi pendiam. Beberapa anak juga mungkin mengalami mimpi buruk.
- viii. Penurunan Nilai Akademik: Studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Sociological Science* menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian orang tua mereka cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih rendah daripada teman-teman sekelas mereka.

## 2.3 *Self-Acceptance*

### 2.3.1 Definisi Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

*Self-acceptance* adalah pengakuan mendalam dan penerimaan terhadap diri sendiri, termasuk semua aspek identitas, kepribadian, dan pengalaman seseorang, tanpa penilaian atau keraguan. Ini melibatkan pengakuan baik kekuatan maupun kelemahan seseorang, memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian yang melekat dalam menjadi manusia. Pada intinya, *self-acceptance* melibatkan penerimaan diri yang autentik, tanpa merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan standar atau harapan eksternal yang diberlakukan oleh masyarakat, budaya, atau individu.

Pada intinya, *self-acceptance* melibatkan kesadaran diri yang mendalam dan cinta diri. Ini berarti nyaman dengan diri sendiri, menghargai kualitas unik, dan menghormati nilai dan martabat intrinsik seseorang. Proses ini sering melibatkan melepaskan idealisme yang tidak realistis atau perbandingan dengan orang lain dan sebaliknya memelihara hubungan yang penuh kasih dan penuh perhatian dengan diri sendiri. Ini tentang mengakui bahwa nilai seseorang tidak tergantung pada pencapaian eksternal, validasi dari orang lain, atau memenuhi standar kesempurnaan yang tidak realistis.

*Self-acceptance* juga erat kaitannya dengan ketahanan dan kesejahteraan psikologis. Ketika individu menerima diri mereka sepenuhnya, mereka lebih siap untuk mengatasi tantangan dan kegagalan dalam hidup. Alih-alih terpengaruh oleh kritik atau kegagalan, mereka dapat mempertahankan rasa kedamaian dan keyakinan, berdasarkan pada nilai diri mereka sendiri. Ketahanan ini memungkinkan mereka untuk menavigasi kehidupan dengan lebih tenang dan mulia. (*Dariyo, Agoes. Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama (psikologi Atitama). Refika Aditama, 2007. Hal. 205.*)

Pada akhirnya, *self-acceptance* adalah perjalanan daripada tujuan. Ini membutuhkan refleksi diri yang berkelanjutan, kasih sayang, dan pertumbuhan. Meskipun mungkin tidak selalu mudah, hadiah dari *self-acceptance* sangat dalam: rasa pemenuhan yang lebih dalam, autentisitas, dan kedamaian batin yang lebih dalam. Memeluk diri sepenuhnya memungkinkan individu untuk hidup lebih autentik dan

sepenuh hati, menumbuhkan hubungan yang lebih kaya dan lebih bermakna dengan orang lain dan dengan dunia di sekitar mereka.

### **2.3.2 Faktor Penerimaan Diri**

Terdapat beberapa faktor penerimaan diri menurut Hurlock (2004), sebagai berikut ini :

- i. **Pemahaman diri:** Penting bagi seseorang untuk mengenali kemampuan dan keterbatasannya. Pemahaman tentang diri tidak hanya bergantung pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada kesempatan untuk menjelajahi diri sendiri. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin mampu dia menerima dirinya.
- ii. **Harapan realistis:** Individu harus menetapkan harapan sesuai dengan pemahaman tentang kemampuannya sendiri, bukan ditentukan oleh orang lain. Dengan memiliki harapan yang realistis, peluang mencapainya menjadi lebih besar, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan diri yang penting untuk penerimaan diri.
- iii. **Tidak ada hambatan dari luar:** Meskipun memiliki harapan yang realistis, keberhasilan individu juga tergantung pada lingkungan sekitarnya. Jika lingkungan tidak mendukung atau malah menghalangi, maka mencapai harapan akan sulit.
- iv. **Sikap sosial secara positif:** Sikap positif dari masyarakat, yang tidak didasari oleh prasangka, serta penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain, dan kesediaan individu untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan lingkungan, sangat mendukung penerimaan diri.
- v. **Tidak terdapat stres berat:** Tidak adanya gangguan emosional yang parah memungkinkan seseorang untuk bekerja dengan baik dan merasa bahagia.
- vi. **Adanya pengaruh keberhasilan:** Keberhasilan dapat meningkatkan penerimaan diri, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan penolakan diri.
- vii. **Adanya identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik:** Mengidentifikasi diri dengan orang-orang yang mampu menyesuaikan diri juga dapat membantu dalam penerimaan diri. Orang yang memiliki kemampuan

penyesuaian diri yang baik mampu membangun sikap positif terhadap dirinya sendiri dan berinteraksi dengan baik dalam berbagai situasi. Mereka cenderung memiliki penilaian diri yang positif dan menerima diri mereka dengan baik.

- viii. Perspektif diri secara luas: Pentingnya memiliki perspektif diri yang luas terletak pada kemampuan untuk memperhatikan pandangan orang lain tentang diri kita. Perspektif ini sering kali diperoleh melalui pengalaman hidup dan pembelajaran. Dalam konteks ini, tingkat pendidikan memiliki peran yang penting dalam membantu seseorang mengembangkan perspektifnya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri remaja meliputi gangguan emosional yang dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan emosi. Selain itu, lingkungan luar juga memiliki pengaruh yang signifikan, terutama sikap anggota masyarakat yang mungkin tidak menyenangkan atau kurang terbuka, yang dapat menyebabkan remaja selalu berpikir negatif tentang masa depan.

### **2.3.3 Tahap-tahap dan Karakteristik Penerimaan Diri**

#### **i. Tahap-tahap *Self-Acceptance***

Menurut Kubler-Ross, sebelum mencapai tahap penerimaan, individu akan melalui beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut adalah *denial* (penolakan), *anger* (marah), *bargaining* (tawar-menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (penerimaan).

- Tahap penolakan: Awalnya, individu menolak kenyataan untuk melindungi dirinya sendiri. Namun, seiring waktu, mereka mulai menyadari masalah-masalah seperti keuangan atau kekhawatiran keluarga.
- Tahap kemarahan: Setelah penolakan tidak bisa lagi dipertahankan, individu merasa marah dan tidak adil dengan situasi yang terjadi. Mereka mungkin merasa kecewa dan cemburu.
- Tahap tawar-menawar: Pada tahap ini, individu berusaha mencari jalan keluar atau mengadakan kesepakatan untuk menunda akibat yang tidak diinginkan. Mereka berusaha memperpanjang waktu hidup mereka dengan mempertimbangkan berbagai hal.

- Tahap depresi: Individu mulai menerima kenyataan dan bisa merasa sedih, tertutup, dan menarik diri dari orang lain. Mereka mengalami kesedihan dan kesunyian, tapi ini penting dalam proses kesembuhan.
  - Tahap penerimaan: Pada akhirnya, individu menerima situasi yang ada dan mulai merasa damai. Meski tidak semua orang mengalami semua tahapan ini atau dalam urutan tertentu, setidaknya mereka akan mengalami dua di antaranya.
- ii. Karakteristik *Self-Acceptance*

Seseorang yang sudah mengalami *self-acceptance* memiliki karakteristik di bawah ini:

- i. Mengetahui nilai dan kemampuan diri (*self-sense*)
- ii. Mampu menerima hal-hal yang dikuasai dan tahu keterbatasan dirinya
- iii. Memiliki ekspektasi yang realistis
- iv. Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri
- v. Mau menerima kritik
- vi. Melakukan *positive self-talk*
- vii. Memiliki sikap asertif dan tidak menjadi *people pleaser*
- viii. Tidak mudah terpengaruh pendapat orang lain

(Alodokter)

#### 2.3.4 Teknik Penerimaan diri

Adapun langkah-langkah untuk mencapai *self-acceptance* yang sebagai berikut:

- i. Memaafkan Diri Sendiri: Memaafkan diri sendiri adalah langkah pertama yang penting dalam mencapai *self-acceptance*. Ini melibatkan pengakuan terhadap kesalahan dan kegagalan yang pernah terjadi, namun juga menerima bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman hidup yang membentuk diri kita. Memaafkan diri sendiri tidak berarti mengabaikan atau melupakan kesalahan, tetapi lebih pada sikap menerima dan bertanggung jawab atas tindakan kita. Ini juga berarti memberi diri kita izin untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman tersebut.

- ii. Mengenali Kelebihan dan Kekurangan: Penting untuk mengenali baik kelebihan maupun kekurangan diri kita. Kelebihan adalah hal-hal yang kita kuasai dengan baik dan bisa menjadi sumber kebanggaan. Sementara kekurangan adalah area di mana kita masih perlu belajar dan berkembang. Dengan mengenali kelebihan dan kekurangan kita, kita dapat mengasah kelebihan kita lebih lanjut dan mengatasi kekurangan kita dengan lebih efektif.
- iii. Fokus pada Hal-hal yang Baik: Setelah mengenali kelebihan dan kekurangan, penting untuk fokus pada hal-hal baik dalam diri kita. Ini berarti menghargai dan mensyukuri hal-hal positif yang kita miliki. Hindari membandingkan diri dengan orang lain dan fokuslah pada pencapaian dan kualitas positif yang unik milik kita sendiri. mempraktikkan rasa welas asih kepada diri sendiri juga penting dalam proses ini, seperti memberi perhatian dan dukungan kepada diri kita sendiri seperti yang kita lakukan kepada orang lain.
- iv. Meditasi: Meditasi metta atau meditasi cinta kasih adalah teknik meditasi yang dapat membantu membentuk *self-acceptance*. Dalam meditasi ini, kita mengucapkan afirmasi positif kepada diri sendiri, seperti "saya mencintai dan menerima diri saya apa adanya" atau "saya pantas bahagia dan berharga". Melakukan meditasi secara teratur dapat membantu mengubah pola pikir dan merasakan kedamaian dalam menerima diri sendiri.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini secara konsisten, seseorang dapat mencapai tingkat *self-acceptance* yang lebih tinggi dan merasa lebih damai dengan diri mereka sendiri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus pada pembuktian hipotesis non-angka dan bersifat deskriptif. Dalam penelitian kualitatif cenderung menggunakan observasi dan penelitian dalam pembuktiannya. Dan untuk memperoleh data utama, biasanya dilakukan dengan wawancara. (*Media Indonesia*)

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang penerimaan diri pada anak dari orang tua yang bercerai melalui analisis deskriptif yang digali secara detail.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono Pengertian metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan dan ditemukan pengetahuan, teori, untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia (Sugiyono: 2012).

Sedangkan metode penelitian menurut Heri Rahyubi adalah sebuah model yang dapat digunakan dengan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai sebuah proses dalam pembelajaran tersebut dengan baik. (*Ranahresearch*)

Maka pada karya tulis ilmiah ini metode penelitian deskriptif. Menurut Purba et al., (2021) Penelitian deskriptif adalah pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan tentang status terakhir subjek penelitian, yang merupakan metode penelitian faktual tentang status sekelompok orang, suatu objek, suatu keadaan, sistem pemikiran atau peristiwa dalam saat ini. dengan interpretasi yang benar.

#### **3.3 Objek dan Ruang Lingkup Penelitian**

Menurut Supriati (2012 : 38) objek penelitian adalah variabel yang diteliti oleh peneliti di tempat penelitian dilakukan. Sedangkan menurut Satibi (2011 : 74) objek penelitian secara umum memetakan atau menggambarkan wilayah penelitian atau

sasaran penelitian secara komprehensif, yang meliputi karakteristik wilayah, sejarah perkembangan, struktur organisasi, tugas pokok dan fungsi lain-lain sesuai dengan pemetaan wilayah penelitian yang dimaksud. (*Repository STEI*)

Dipahami bahwa objek penelitian pada penelitian ini yaitu remaja-remaja yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian. Adapun ruang lingkup kajiannya yaitu penerimaan diri daripada remaja-remaja tersebut. Metode *sampling* pada penelitian ini adalah *Non-random sampling*, Sampel pada suatu penelitian merupakan bagian dari jumlah populasi. Untuk penelitian ini, peneliti mengambil keseluruhan dari populasi yang ada, yaitu 5 orang remaja di lingkungan sekitar penulis.

### **3.4 Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu yang digunakan untuk penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2024 hingga selesai yang meliputi penyajian dalam bentuk karya tulis ilmiah dan proses bimbingan berlangsung.

Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Sekolah Chandra Kumala tepatnya di Jalan Boulevard Timur Blok O, no. 1 Kompleks Perumahan Cemara Asri, Deliserdang.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** untuk memahami secara mendalam pengalaman dan persepsi anak-anak yang orang tuanya bercerai terkait dengan penerimaan diri mereka. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali makna, pemahaman, dan interpretasi subyektif individu terhadap fenomena yang diteliti. Dalam konteks ini, penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi bagaimana anak-anak merespon perubahan dalam keluarga mereka setelah perceraian orang tua dan bagaimana mereka mengembangkan penerimaan diri di tengah perubahan tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan **angket terbuka**, yang berisi pertanyaan yang dirancang untuk memberikan ruang bagi responden untuk memberikan jawaban secara bebas dan mendalam. Melalui teknik ini, peneliti dapat menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan anak-anak terkait dengan perceraian

orang tua mereka. Data yang terkumpul dianalisis secara **tematik** untuk mengidentifikasi pola-pola atau tema yang muncul dari pengalaman dan perspektif anak-anak tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri anak-anak dalam konteks keluarga yang mengalami perceraian.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Proses analisis data dari hasil *angket* yang diperoleh akan dimulai dengan menelaah semua data-data yang didapati dari sumber, selanjutnya akan dibaca, dipelajari, dan dianalisis. Langkah selanjutnya adalah menyusun seluruh data menjadi satu kesatuan. Tahap terakhir adalah mendeskripsikan sesuai dengan hasil penelitian dan dijabarkan secara terperinci menggunakan tabel.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Hasil Angket

Apakah anda dapat menceritakan bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mengetahui orang tua anda telah bercerai?

5 responses

Saya sangat sedih dan merasa sendirian.

Sedih & kecewa

saya merasa shock dan juga merasa sedih

Saya merasa sangat bingung dan kehilangan arah. Sebelum ini saya tidak pernah membayangkan orang tua saya akan bercerai. Sampai sekarang, kadang-kadang saya masih merasa tidak bisa menerima kenyataan itu, dan rasanya seperti ada sesuatu yang hilang.

Sangat kecewa dan sedih

Pernahkah anda merasa marah atau menyalahkan diri sendiri setelah perceraian orang tua? Jika iya, bagaimana cara anda menghadapinya?

5 responses

Saya tidak pernah merasa bahwa saya adalah alasan mengapa mereka bercerai.

Iya, untuk tetap optimis dan pengertian terhadap hubungan orang tua yang cerai

iya saya marah sekali terhadap dunia, tetapi saya tetap berdoa dan berserah kepada tuhan

Pernah, saya sering merasa seperti saya yang membuat orang tua saya bercerai. Saya merasa bersalah dan tidak tahu bagaimana menghadapinya. Saya mencoba berbicara dengan teman atau mencurahkan perasaan saya, tapi kadang-kadang itu tetap terasa berat.

Tidak, saya tidak merasa marah kpd orang tua maupun menyalahkan diri saya sendiri karena saya mengerti bahwa itulah masalah yang seharusnya diselesaikan oleh kedua orang tua saya

Setelah perceraian orang tua, apakah anda merasa lebih tertutup dengan teman-teman anda? Apa yang berubah dalam cara anda berinteraksi dengan orang lain?

5 responses

Nope, I never once felt that way. It honestly made me more open. I guess that "taboo" I live in made me a safe spot for everyone to talk about their deep feelings with me. It made me want to help people and say that it is alright.

Iya, tidak ada rasa semangat untuk mengobrol sama teman-teman

iya saya menjadi lebih tertutup karena malu dengan keadaan keluarga

Saya merasa lebih tertutup. Dulu saya gampang mengobrol dengan teman-teman, tapi sekarang saya merasa malu atau canggung menceritakan masalah saya. Kadang-kadang, saya memilih untuk menghindari topik ini dan tidak ingin orang lain tau

Tidak ada

Apakah anda merasa kesulitan menerima perubahan yang terjadi dalam keluarga setelah perceraian orang tua anda? Apa perasaan yang sering muncul dalam diri anda?

5 responses

Pertama, saya merasa sangat sedih dan sendirian, saya juga merasa sangat dikhianati. The worst feeling is honestly the loneliness you feel at first. But as time goes by, I realized that it was for the better that they divorced, their relationship was getting toxic beyond measure, and it harmed us too. At the end of the day, it is better to weigh the pros and cons.

Iya, sering merasa sedih ketika melihat keluarga yg tdk bercerai

Iya saya tidak bisa menerima apa yg terjadi, maka dari itu saya sering merasa sedih

Iyaa, saya kesulitan menerima perubahan ini. Saya sering merasa kesepian dan bingung, tidak tahu bagaimana harus bersikap. Kadang saya merasa marah dan kecewa, terutama karena saya merasa semuanya berubah begitu cepat tanpa bisa saya kontrol.

Iya saya kesulitan, perasaan sedih

Apakah perceraian orang tua mempengaruhi rasa percaya diri anda? Apakah anda merasa kurang percaya diri setelah perceraian tersebut?

5 responses

Yes it did at first. Primarily cause the first few months of the divorce, my dad was in a horrible mental state, and I did stay with him, and he became rather a downer, he frequently pointed out my flaws and rarely showed me support, and my mom didn't live with me, so it felt like I was alone. It messed up with my confidence, I felt like I was helpless and couldn't achieve anything in life. But honestly, my family got way better, my dad healed as well, it is all just part of the healing journey

Iya, saya tidak percaya diri setelah perceraian tersebut

Iya saya merasa kurang percaya di awal perceraian karena malu dengan orang tua yang bercerai

Iya, saya merasa lebih kurang percaya diri. Saya merasa seperti saya kurang berharga karena keluarga saya sudah tidak utuh lagi. Kadang-kadang, saya merasa lebih sulit untuk percaya pada diri saya sendiri.

Iya sedikit

Apakah anda merasa membutuhkan dukungan dari teman atau keluarga dalam membantu anda menerima situasi setelah perceraian orang tua? Apa yang anda harap mereka lakukan untuk membantu anda?

5 responses

Yes, I guess sharing it with my friends made me feel way better. And they were absolutely supportive about it, they helped me go through a challenging moment by making me laugh. And my family, especially my mom, made sure all the time that she was still here for me, and nothing was going to change just because they got divorced. So yeah, support from your surroundings is such an important thing

Iya, memberi dukungan support

yang saya harapkan adalah tetap memberikan support dan memberikan semangat melewati tantangan hidup

Dukungan sangat penting. Teman-teman saya membantu dengan mendengarkan dan tidak menjudge saya. Mereka membuat saya merasa bahwa saya tidak sendirian. Meskipun kadang mereka tidak tahu harus berkata apa, kehadiran mereka sudah sangat berarti bagi saya

tidak terlalu

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi perasaan cemas atau tidak aman yang muncul setelah perceraian orang tua?

5 responses

I guess I kind of took it out on others. Which is terrible. I kind of protected myself by putting up a strong front cause I didn't want anyone to really think i was weak, it made me feel more secure by acting tough

Berpikir positive

berdoa kepada tuhan

Saya sering mencoba untuk sibuk dengan kegiatan yang saya suka. Ini membantu saya menenangkan pikiran saya. Kadang saya juga berbicara dengan teman atau anggota keluarga yang saya percaya

saya hanya menangis

Adakah moment tertentu ketika anda merasa lebih menerima diri sendiri setelah perceraian orang tua? Apa yang membuat anda merasa seperti itu?

5 responses

Iya, saya bisa ngeshare dan mendukung teman-teman yang situasi rumah tangga lnya seperti saya

Yessssss, their marriage was like a prison, felt like I was walking on eggshells, one wrong move from each other, they were going at each other's throat, and me and my brothers had to watch all that. Overall a very restricting and unhealthy family dynamic to raise your kids in. I guess being free from that made me feel more me in a way? Of course this freedom was after accepting the fact that the divorce was for the better. And one thing that made me really accept me and kind of proud, is that I got to still be a decent human being despite growing up in a "broken home"

ada, melewati banyak tantangan di masa perceraian juga membuat saya kuat menghadapi apapun

Ada satu momen ketika saya berbicara dengan ibu saya tentang perasaan saya, dan dia bilang bahwa saya tetap penting dan dicintai meski apa pun yang terjadi. Itu membuat saya merasa sedikit lebih baik dan lebih bisa menerima kenyataan.

Jika ada remaja lain yang sedang menghadapi perceraian orang tua, apa saran anda untuk membantu mereka menerima diri mereka dan melalui masa sulit ini?

5 responses

I think just know that your parents are humans too, and it is better to let go of things that will kill you in the long run. And know that it is not your fault, it never is, parents have their own issues to resolve, and sometimes divorce is the only way.

Nip it in the bud before it grows too big.

Memberi mereka banyak dukungan, menemani mereka ketika adanya muncul rasa tidak aman dan cemas, dan membangkit rasa percaya diri mereka

berserah dan tetap setia dengan tuhan

Jangan salahkan diri sendiri dan ingat bahwa perceraian bukan salahmu. Carilah orang yang bisa kamu percayai, seperti teman atau keluarga, untuk berbicara. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika kamu merasa sangat kesulitan. Ingat, perasaan kamu itu valid dan kamu tidak sendiri.

Untk mngrti dan menghargai keputusan orgtuany krn pasti ad alasan yg membuat orgtua ny bercerai

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Dampak Perceraian Orang Tua Pada Remaja

Perceraian orang tua dapat berdampak signifikan pada anak remaja, yang sering kali mengalami perubahan perilaku seperti menjadi pendiam atau agresif. Anak-anak mungkin merasa kurang percaya diri, mengalami masalah kepercayaan, atau bahkan kemarahan terhadap dunia sekitar mereka. Mereka juga dapat merasa terasing dan cemas, serta menganggap diri mereka sebagai penyebab perceraian, yang menambah stres. Selain itu, stres ini dapat mengganggu kestabilan emosi mereka, menyebabkan mimpi buruk, atau menurunkan nilai akademik. Ketidakpastian dalam hubungan orang tua juga bisa memengaruhi pandangan mereka tentang cinta dan hubungan di masa depan.

Menurut hasil dari angket, tiga dari lima subjek mengatakan bahwa mereka mengalami perubahan menjadi lebih diam dan merasa lebih tertutup dengan teman-teman mereka.

“Iya, tidak ada rasa semangat untuk mengobrol sama teman-teman”

“iya saya menjadi lebih tertutup karena malu dengan keadaan keluarga”

“Saya merasa lebih tertutup. Dulu saya gampang mengobrol dengan teman-teman, tapi sekarang saya merasa malu atau canggung menceritakan masalah saya. Kadang-kadang, saya memilih untuk menghindari topik ini dan tidak ingin orang lain tau”

Mereka tidak lagi semangat bersosialisasi dan juga merasa malu dengan kondisi keluarga mereka.

Berkurangnya kepercayaan diri juga adalah salah satu dampak dari perceraian orang tua dan berdasarkan hasil angket, semua subjek merasa kurang percaya diri setelah perceraian. Salah satu subjek mengatakan,

“Yes it did at first. Primarily cause the first few months of the divorce, my dad was in a horrible mental state, and I did stay with him, and he became rather a downer, he frequently pointed out my flaws and rarely showed me support, and my mom didn’t live with me, so it felt like I was alone. It messed up with my confidence, I felt like I was helpless and couldn’t achieve anything in life. But honestly, my family got way better, my dad healed as well, it is all just part of the healing journey”

Beberapa bulan pertama setelah perceraian, ayah dari subjek berada dalam kondisi mental yang buruk dan subjek tinggal bersamanya. Ayah dari subjek menjadi sering down dan sering mengkritik segala kekurangan dari subjek. Subjek tidak mendapatkan dukungan apapun, apalagi ibu subjek pun tidak tinggal bersamanya yang membuat subjek merasa sangat sendirian. Hal itu mengganggu rasa percaya diri subjek dan membuat subjek merasa tidak berdaya dan tidak bisa mencapai apa-apa dalam hidup.

#### **4.2.2 Penerimaan Diri pada Anak-anak dari Orang Tua Bercerai**

Menurut Kubler-Ross, individu yang menghadapi situasi sulit biasanya melalui lima tahap emosional sebelum mencapai penerimaan, yaitu penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Pada tahap penolakan, individu menolak kenyataan untuk melindungi diri, namun perlahan mulai menyadari tantangan yang dihadapi. Kemudian, mereka merasa marah dan tidak adil dengan keadaan (kemarahan), diikuti dengan usaha untuk mencari jalan keluar atau memperpanjang waktu hidup (tawar-menawar). Pada tahap depresi, individu mulai merasakan kesedihan dan menarik diri, yang penting dalam proses kesembuhan. Akhirnya, pada tahap penerimaan, mereka mulai merasa damai dan menerima kenyataan, meskipun tidak semua orang melalui semua tahap atau urutannya.

Dari hasil angket, terlihat jelas perjalanan individu melalui berbagai tahapan emosi. Pada tahap penolakan, terungkap melalui kalimat, “Saya merasa sangat bingung dan kehilangan arah. Sebelumnya, saya tidak pernah membayangkan orang tua saya akan bercerai. Sampai sekarang, kadang-kadang saya masih merasa tidak bisa menerima kenyataan itu, dan rasanya seperti ada sesuatu yang hilang.” Tahap kemarahan terlihat dalam ungkapan, “Iya, saya marah sekali terhadap dunia, tetapi saya tetap berdoa dan berserah kepada Tuhan.” Pada tahap depresi, ada pernyataan seperti, “Pertama, saya merasa sangat sedih dan sendirian, saya juga merasa sangat dikhianati. The worst feeling is honestly the loneliness you feel at first. But as time goes by, I realized that it was for the better that they divorced, their relationship was getting toxic beyond measure, and it harmed us too. At the end of the day, it is better to weigh the pros and cons.” Serta, “Saya merasa lebih tertutup. Dulu saya gampang mengobrol dengan teman-teman, tapi sekarang saya merasa malu atau canggung menceritakan masalah saya. Kadang-kadang, saya memilih untuk menghindari topik ini dan tidak ingin orang lain tahu.” Tahap penerimaan tercermin dalam pernyataan, “Yessssss, their marriage was like a prison, felt like I was walking on eggshells, one wrong move from each other, they were going at each other’s throat, and me and my brothers had to watch all that. Overall a very restricting and unhealthy family dynamic to raise your kids in. I guess being free from that made me feel more me in a way? Of course this freedom was after accepting the fact that the divorce was for the better. And one thing that made me really accept me and kind of proud, is that I got to still be a decent human being despite growing up in a ‘broken home’.” Juga, “Ada satu momen ketika saya berbicara dengan ibu saya tentang perasaan saya, dan dia bilang bahwa saya tetap penting dan dicintai meski apa pun yang terjadi. Itu membuat saya merasa sedikit lebih baik dan lebih bisa menerima kenyataan.”

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak yang signifikan terhadap anak-anak, khususnya pada remaja. Dampak tersebut dapat terlihat dalam perubahan perilaku, penurunan rasa percaya diri, serta perasaan terasing dan cemas yang mereka alami. Selain itu, remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung menjadi lebih tertutup dan cemas tentang kondisi keluarga mereka. Berdasarkan hasil angket, sebagian besar subjek menunjukkan penurunan dalam semangat untuk bersosialisasi, serta perasaan malu terkait dengan keadaan keluarga mereka.

Dari sisi penerimaan diri, anak-anak yang melalui proses perceraian orang tua juga menunjukkan perjalanan emosional yang beragam, yang sesuai dengan teori Kubler-Ross mengenai lima tahap emosional (penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan). Sebagian besar subjek mengalami perasaan bingung dan kehilangan arah pada tahap penolakan, dilanjutkan dengan kemarahan dan perasaan tidak adil terhadap situasi yang terjadi. Pada tahap depresi, mereka merasakan kesedihan mendalam, merasa terasing, dan cemas. Namun, beberapa subjek akhirnya mencapai tahap penerimaan diri, di mana mereka mulai merasa damai dengan kenyataan bahwa perceraian orang tua mereka adalah langkah yang terbaik untuk kedua orang tua mereka dan diri mereka sendiri.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diajukan untuk membantu anak-anak yang menghadapi perceraian orang tua dalam menjalani proses penerimaan diri mereka:

- Bagi Orang Tua

Orang tua harus menyadari dampak emosional yang bisa terjadi pada anak-anak mereka akibat perceraian. Komunikasi terbuka dan

dukungan emosional yang stabil sangat penting untuk membantu anak-anak mengatasi perasaan bingung, marah, dan cemas. Orang tua perlu menunjukkan kasih sayang dan perhatian yang konsisten, serta memastikan anak-anak merasa aman dan tidak merasa menjadi penyebab perceraian.

- Bagi Pendidik

Pendidik dapat memainkan peran penting dalam memberikan dukungan sosial kepada anak-anak yang berasal dari keluarga bercerai. Sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman, di mana anak-anak merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka. Pendidik dapat membantu anak-anak ini dengan memberikan perhatian ekstra terhadap perubahan perilaku mereka dan memberikan mereka ruang untuk mengungkapkan perasaan secara sehat.

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel dan konteks. Peneliti di masa depan disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dan melihat pengaruh faktor-faktor lain seperti dukungan dari teman-teman sebaya, faktor ekonomi, atau peran keluarga besar dalam proses penerimaan diri anak-anak. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji dampak jangka panjang dari penerimaan diri anak-anak terhadap kehidupan mereka di masa depan, terutama dalam hubungan interpersonal dan perkembangan psikologis.

## DAFTAR PUSAKA

- Alodokter. (n.d.). *Self-acceptance: Cara untuk membuat hidupmu bahagia*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/self-acceptance-cara-untuk-membuat-hidupmu-bahagia>
- Babel Prov. RSJ. (n.d.). *Mari mengenal period storm and stress*. Diakses dari <https://rsj.babelprov.go.id/content/mari-mengenal-period-storm-and-stres>
- Digilib IAIN Kendari. (n.d.). *BAB II*. Diakses dari <https://digilib.iainkendari.ac.id/750/3/BAB%20II.pdf>
- Eprints UMG. (n.d.). *BAB II Rifka*. Diakses dari <http://eprints.umg.ac.id/783/3/BAB-II-Rifka.pdf>
- Halodoc. (n.d.). *Orang tua bercerai: Ini dampak psikologi pada anak*. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/orang-tua-bercerai-ini-dampak-psikologi-pada-anak-1>
- IAIN Bengkulu Repository. (n.d.). *Skripsi Selfini Eka Putri*. Diakses dari <http://repository.iainbengkulu.ac.id/9878/1/Skripsi%20Selfini%20Eka%20Putri.pdf>
- Media Indonesia. (2023, April 6). *Mengenal jenis-jenis penelitian dalam karya tulis*. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/527602/mengenal-jenis-jenis-penelitian-dalam-karya-tulis>
- Poltekkes Denpasar Repository. (n.d.). *BAB II*. Diakses dari <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4785/3/BAB%20II.pdf>
- Ranah Research. (n.d.). *Metode penelitian dan jenis metode penelitian*. Diakses dari <https://ranahresearch.com/metode-penelitian-dan-jenis-metode-penelitian/>
- Stei Repository. (n.d.). *BAB III*. Diakses from <http://repository.stei.ac.id/1367/4/BAB%20III.pdf>
- Unesa E-Journal. (2021). *Character education and its role in shaping self-identity*. Diakses from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45819/38899>
- Uin Malang E-Thesis. (n.d.). *BAB II*. Diakses from [http://etheses.uin-malang.ac.id/1777/5/09410118\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1777/5/09410118_Bab_2.pdf)

## LAMPIRAN

### **Kuesioner untuk penelitian “Penerimaan Diri pada Anak-anak dari Orang Tua Bercerai”**

1. Apakah anda dapat menceritakan bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mengetahui orang tua anda telah bercerai?
2. Pernahkah anda merasa marah atau menyalahkan diri sendiri setelah perceraian orang tua? Jika iya, bagaimana cara anda menghadapinya?
3. Apakah anda merasa kesulitan menerima perubahan yang terjadi dalam keluarga setelah perceraian orang tua anda? Apa perasaan yang sering muncul dalam diri anda?
4. Setelah perceraian orang tua, apakah anda merasa lebih tertutup dengan teman-teman anda? Apa yang berubah dalam cara anda berinteraksi dengan orang lain?
5. Apakah perceraian orang tua mempengaruhi rasa percaya diri anda? Apakah anda merasa kurang percaya diri setelah perceraian tersebut?
6. Apakah anda merasa membutuhkan dukungan dari teman atau keluarga dalam membantu anda menerima situasi setelah perceraian orang tua? Apa yang anda harap mereka lakukan untuk membantu anda?
7. Apa yang anda lakukan untuk mengatasi perasaan cemas atau tidak aman yang muncul setelah perceraian orang tua?
8. Adakah moment tertentu ketika anda merasa lebih menerima diri sendiri setelah perceraian orang tua? Apa yang membuat anda merasa seperti itu?
9. Jika ada remaja lain yang sedang menghadapi perceraian orang tua, apa saran anda untuk membantu mereka menerima diri mereka dan melalui masa sulit ini?