

GAMBARAN PENERIMAAN DIRI REMAJA KORBAN PERCERAIAN

Fulziah Alwita Sari¹, Noni¹, Zakwan Adri¹

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang,
Jl. Batang Masang No.4, Belakang Balok, Kec. Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

fulziahawita7611@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan bagaimana remaja yang menjadi korban perceraian mengalami penerimaan terhadap diri mereka. Perceraian dianggap sebagai puncak dari serangkaian masalah yang berakumulasi dan merupakan langkah terakhir yang diambil ketika perkawinan tidak dapat dipertahankan lagi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi dengan dua partisipan yang memiliki karakteristik sebagai anak remaja yang mengalami perceraian orang tua. Penerimaan terhadap perceraian orang tua tidak dapat dicapai secara spontan oleh anak, melainkan melalui tahapan-tahapan tertentu yang terkait dengan kehidupan pasca perceraian, termasuk dampak psikologis dan sosial yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian memberikan dampak negatif seperti perasaan minder, kehilangan figur keluarga, dan kenakalan remaja. Faktor-faktor yang membantu dalam proses penerimaan diri termasuk keberadaan figur ibu yang kompeten, berkurangnya konflik orang tua, serta dukungan positif dari lingkungan sekolah dan teman-teman, yang membantu para partisipan bangkit dari keterpurukan setelah menghadapi perceraian orang tua.

Kata Kunci: perceraian orang tua; remaja; penerimaan diri

Abstract

This research aims to describe how teenagers who are victims of divorce experience acceptance of themselves. Divorce is considered the culmination of a series of accumulated problems and is the final step taken when a marriage can no longer be maintained. The research method used was qualitative phenomenology with two participants who had the characteristics of teenagers who experienced their parents' divorce. Acceptance of parental divorce cannot be achieved spontaneously by children, but rather through certain stages related to post-divorce life, including the psychological and social impacts felt. The research results show that divorce has negative impacts such as feelings of inferiority, loss of family figures, and juvenile delinquency. Factors that helped in the process of self-acceptance included the presence of a competent mother figure, reduced parental conflict, and positive support from the school environment and friends, which helped participants recover from adversity after facing their parents' divorce.

Keywords: *divorce parents; adolescence; self-acceptance*

PENDAHULUAN

Keluarga mengacu pada sekelompok dua atau lebih individu yang tinggal bersama dalam satu tempat tinggal karena hubungan darah, perkawinan, atau adopsi. Anggota keluarga berinteraksi satu sama lain, memiliki peran khusus, dan berkontribusi dalam membentuk serta memelihara suatu budaya (Bailon & Maglaya, 1978). Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anak mereka melalui berbagai tahap perkembangan. Keterlibatan bersama antara ibu dan ayah dianggap sebagai pendekatan terbaik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Meskipun terjadi perceraian dalam keluarga, proses pengasuhan tetap berlangsung.

Suatu ikatan yang kuat antara orang tua dan anak dapat terbentuk melalui hubungan pernikahan yang positif dan serasi. Ketika pernikahan mencerminkan kesatuan antara suami dan istri, di mana keduanya saling melengkapi dan melindungi satu sama lain, suasana keluarga bisa tercipta penuh keakraban, saling pengertian, persahabatan, toleransi, dan saling menghargai (Padatu, 2015). Namun, tidak semua keluarga dapat mencapai tingkat harmoni tersebut, dan keluarga yang mengalami berbagai masalah sulit diatasi seringkali berakhir dengan perceraian sebagai konsekuensinya (Sayekti, 1994).

Berdasarkan data dari Statistik Indonesia tahun 2023, terdapat 516.334 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 15% dibandingkan dengan tahun 2021 yang mencatatkan 447.743 kasus perceraian. Perceraian merupakan peristiwa resmi pemisahan antara pasangan suami dan istri, di mana keduanya memutuskan untuk tidak lagi melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai pasangan. Mereka tidak tinggal bersama lagi, dan tanpa ikatan resmi, perceraian bagi pasangan tanpa anak tidak menciptakan dampak psikologis traumatis pada anak-anak mereka. Namun, bagi pasangan yang sudah memiliki anak, perceraian dapat menimbulkan masalah psiko-emosional bagi anak-anak mereka (Hermansyah & Hadjam, 2020).

Para remaja, terutama perempuan, yang mengalami perceraian orang tua cenderung memiliki kelemahan mental ketika menghadapi situasi sulit, seperti perceraian tersebut. Dampaknya dapat mencakup perubahan sikap, pemikiran, dan perilaku pada remaja perempuan tersebut. Hal ini sering terjadi, di mana banyak remaja pada umumnya memiliki hubungan romantis atau pacar. Namun, bagi remaja yang mengalami kejadian traumatis yang mengganggu pikiran atau kesejahteraan mentalnya, seperti perceraian orang tua, dapat mengakibatkan pengalaman trauma bagi remaja tersebut (Ramadhani dkk., 2019).

Beberapa remaja yang orang tuanya bercerai mungkin mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan perceraian tersebut. Beberapa di antara mereka sangat berkeinginan untuk mengembalikan keadaan menjadi normal dan bahkan berupaya meyakinkan kedua orang tuanya untuk rujuk. Ada pula remaja yang mungkin mengambil tindakan yang merugikan diri sendiri karena merasa gagal menyatukan orang tuanya kembali. Reaksi yang beragam dari remaja terhadap perceraian orang tua secara langsung terkait dengan bagaimana mereka menerima dan memproses peristiwa tersebut. Penerimaan individu terhadap perceraian dapat memengaruhi keputusan mereka dalam memilih pasangan hidup di masa depan. Terutama pada individu perempuan yang orang tuanya bercerai, mereka mungkin menjadi lebih rentan terhadap ketakutan dalam memilih pasangan hidup. Hal ini dapat disebabkan oleh trauma yang dialami akibat peristiwa kegagalan rumah tangga orang tua mereka, sehingga mereka mungkin belum sepenuhnya mampu menerima diri sendiri. (Wangge, 2014).

Menerima diri dianggap sebagai tanda kesehatan mental seseorang. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan menghadapi berbagai peristiwa hidup dengan bijaksana, baik yang menyenangkan maupun menyedihkan. Kesehatan mental terlihat pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri, hubungan dengan orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Penerimaan diri mencakup kesadaran dan kemauan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Hal ini menjadi krusial, terutama pada remaja yang menghadapi

perceraian orang tua, di mana penerimaan diri menjadi kunci untuk beradaptasi dengan realitas kehidupan dan mengembangkan toleransi terhadap konflik keluarga (Dewi & Herdiyanto, 2018). Masa remaja dapat dianggap sebagai fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sering kali disebut sebagai periode krisis di mana proses pembentukan identitas dimulai. Selama masa ini, status individu menjadi ambigu, dan terdapat ketidakpastian mengenai peran yang seharusnya diemban. Masa remaja dianggap sebagai periode kritis karena melibatkan perkembangan fisik yang pesat, disertai dengan perkembangan mental yang cepat (Wangge, 2014).

Penelitian ini menyorot situasi kehidupan masyarakat di sekitar daerah Solok, di mana peneliti menemukan bahwa seorang remaja yang orang tuanya telah bercerai menghadapi sejumlah masalah yang menghambat proses penerimaan diri. Remaja tersebut cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, merasa sensitif, kesepian meskipun berada di tengah keramaian, rentan terhadap perasaan rapuh, memiliki pola pikir yang *overprotective*, dan sangat berhati-hati dalam pergaulan. Kondisi ini tampaknya menjadi penghambat bagi perkembangan remaja, yang mengalami kesulitan berkembang dan menghadapi tantangan dalam menerima identitas diri. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut masalah tersebut guna memahami secara mendalam dampaknya pada perkembangan remaja.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan kualitatif digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk memahami isu-isu terperinci mengenai situasi dan realitas yang dihadapi seseorang, menyelidiki isu-isu sensitif, menggali hal-hal yang terkait dengan latar belakang responden penelitian, dan menyelidiki suatu subjek secara mendalam. Penggunaan tipe fenomenologi bertujuan untuk menekankan pada pengalaman subyektif individu yang diinterpretasikan, dimengerti, dipelajari, dan dimaknai sebagaimana "dunia" individu tersebut muncul dalam suatu lingkungan (Sugiyono, 2016).

Pemilihan jenis penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian, yakni untuk menggambarkan pemahaman terhadap bagaimana remaja yang menjadi korban perceraian mengalami penerimaan diri. Partisipan terdiri dari dua remaja yang orang tuanya bercerai. Pendekatan fenomenologi juga dapat diterapkan untuk menggali makna dari peristiwa tersebut, seperti kondisi anak yang terkena dampak perceraian orang tua dan hubungannya dengan individu yang terlibat dalam peristiwa tersebut. Hal ini mencakup cara remaja membentuk penerimaan diri dalam situasi di mana orang tuanya berpisah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perceraian adalah akhir dari kumpulan berbagai masalah yang telah terakumulasi selama beberapa waktu sebelumnya dan merupakan langkah terakhir yang diambil ketika hubungan pernikahan tidak dapat dipertahankan lagi (Dariyo, 2007). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perceraian meliputi masalah ekonomi, perbedaan usia yang signifikan, dan perbedaan prinsip.

Perceraian orang tua dapat berdampak pada perkembangan remaja terutama dalam hal penerimaan diri. Beberapa remaja mungkin kesulitan menerima kenyataan bahwa orang tua mereka telah

bercerai, sementara yang lain mungkin telah mengatasi dan menerima situasi tersebut. Pengalaman perceraian dalam keluarga dapat membentuk tingkat penerimaan diri remaja. Kemampuan remaja untuk merangkul kenyataan ini dapat berkontribusi pada kontrol emosional dan kemampuan diri, karena fase remaja berfungsi sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa.

Pembahasan tema-tema yang telah siap disusun dengan menggunakan teori psikologi yang relevan dan disertai dengan hasil analisis wawancara subjek sebagai berikut:

Konflik Orang Tua

Awalnya, AD dan orang tuanya memiliki hubungan yang harmonis saat mereka bersama-sama tinggal di Solok. Namun, ketika orang tuanya memutuskan untuk menjadi Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Malaysia, hubungan mereka mengalami perubahan. Meskipun bekerja di Malaysia, mereka merasa sulit untuk memenuhi kebutuhan hidup, sehingga ibu AD memutuskan untuk kembali ke Solok, meninggalkan ayah AD di Malaysia. Jarak geografis yang jauh menyulitkan komunikasi antara mereka, dan akibatnya, hubungan orang tua subjek menjadi tidak harmonis.

Orang tua subjek (YLN) yang menikah tanpa dasar cinta karena perjodohan yang dipaksakan mengalami kesulitan dalam menciptakan kondisi keluarga yang harmonis, meskipun secara finansial mereka mencukupi. Kehidupan rumah tangga yang tidak serasi, terutama karena suami dan istri tidak tinggal bersama, menyebabkan terganggunya komunikasi dan interaksi. Lebih lanjut, ibu subjek juga mencurigai adanya perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya.

Menurut Lestari (2012), konflik dalam hubungan interpersonal terjadi karena adanya ketidakcocokan perilaku atau tujuan. Ketidakcocokan ini muncul ketika seseorang secara terbuka menentang tindakan atau pernyataan orang lain. Sementara menurut Mc. Collum (2009), konflik didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang bertujuan untuk beroposisi terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan orang lain. Secara keseluruhan, konflik dapat diartikan sebagai peristiwa sosial yang melibatkan penentangan atau ketidaksetujuan.

Proses Perceraian

Ketidakterlanjutan hubungan keluarga kedua remaja yang bercerai disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu perjodohan yang dipaksakan dan masalah ekonomi. Kondisi ini menyebabkan kurangnya pondasi yang kokoh dalam rumah tangga mereka, memicu gesekan dan pertengkaran yang berkepanjangan. Orang tua remaja pertama (YLN) mengalami kesulitan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga karena pernikahan mereka didasarkan pada perjodohan yang tidak diinginkan. Di sisi lain, orang tua remaja kedua (AD) menghadapi kendala ekonomi yang membuat suami terpaksa menjadi Tenaga Kerja Indonesia TKI, sementara istri kembali ke kampung halaman. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi dan membangun harmoni dalam keluarga mereka.

Dikarenakan suami dan istri tidak dapat menemukan solusi untuk mengakhiri pertengkaran guna mempertahankan keutuhan pernikahan, keduanya memutuskan untuk bercerai. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan untuk mencapai kesepakatan damai, keduanya tetap bersikeras mempertahankan pandangan masing-masing, sehingga tidak ada kesepakatan yang dapat memuaskan kedua belah pihak. Keadaan ini mengakibatkan timbulnya permusuhan dan kebencian di antara mereka, yang semakin memburukkan hubungan suami istri hingga akhirnya perkawinan

terhenti di tengah jalan dan berujung pada perceraian. Situasi tersebut sesuai dengan beberapa alasan perceraian meliputi ketidakharmonisan dalam rumah tangga dan pernikahan tanpa cinta.

Proses Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwasannya remaja korban perceraian merasa kecewa, sedih, terluka dan kurangnya rasa percaya diri karena hal tersebut. Untuk mengurangi kekecewaan, seseorang dapat mengalihkan perhatiannya ke aktivitas positif dan terkadang mencari tempat yang dianggap menyegarkan. Pengalaman hidup dapat membentuk individu menjadi lebih kuat, sabar, ikhlas, dan bijaksana dalam menghadapi tantangan. Bahkan dari tragedi yang menimpa orang tua, seseorang bisa mengambil hikmah sebagai pelajaran hidup, menjadi motivasi untuk membentuk tekad dalam menghadapi kenyataan dengan landasan keagamaan, menuju kesuksesan. Berbagai elemen yang berpengaruh pada cara seseorang menerima perceraian orang tua melibatkan kemampuan untuk mengembangkan motivasi internal yang didasarkan pada norma agama, aspirasi yang realistis, pemahaman tentang diri sendiri, kesadaran sosial, harapan, dan pengaruh budaya dalam lingkungan keluarga.

Tentang penerimaan diri pada remaja yang menjadi korban perceraian orang tua, subjek YLN menunjukkan kemampuan untuk menghadapi kenyataan hidup dengan sikap sabar, tangguh, ikhlas, dan penyerahan diri kepada Tuhan sebagai Pencipta alam. Hal ini membantu mereka mendapatkan pengalaman hidup yang luar biasa, memperoleh kematangan berpikir, dan menjadi dewasa dalam menghadapi berbagai aspek suka dan duka dalam hidup. Di sisi lain, subjek AD, meskipun juga mengalami perceraian orang tua, cenderung merespons realitas hidup dengan lebih banyak menghabiskan waktu di kamar, bermain game, namun tetap aktif bekerja untuk mencari uang belanja mereka.

Menurut Germer (2009), penerimaan diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memandang dirinya secara positif dan mengenali identitasnya yang sebenarnya. Hal ini tidak dapat terjadi secara otomatis, melainkan perlu dibangun oleh individu itu sendiri. Menurut Ryff (Schneider, 2008), penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang melibatkan pengakuan dan penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan masa lalu. Allport (dalam Feist & Feist, 2008) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu karakteristik dari kepribadian yang sehat. Individu yang mampu menerima dirinya cenderung merasa aman secara emosional, mampu mengatasi peristiwa-peristiwa yang menyakitkan karena menyadari bahwa hal-hal menyakitkan juga merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri.

Penerimaan diri, seperti yang dijelaskan oleh Nurviana (2006), merujuk pada sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui ciri-ciri pribadinya, serta menggunakan pemahaman tersebut untuk mengarungi kehidupannya. Sikap penerimaan diri tercermin dalam kesediaan seseorang untuk mengakui kelebihan dan kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain, serta memiliki dorongan terus-menerus untuk mengembangkan diri.

KESIMPULAN

Jadi dapat disimpulkan penerimaan diri remaja korban perceraian, berikut penjelasannya.

Subjek (AD)

Saat diwawancara pada usia 20 tahun, AD tidak melanjutkan pendidikan tinggi karena kesulitan ekonomi keluarganya. Sejak berusia dua tahun, AD tinggal bersama nenek di desa karena kedua orang tuanya bekerja sebagai TKI di Malaysia. Meskipun ibunya kembali ke kampung halaman, ketidakhadiran orang tua dalam satu rumah untuk waktu yang lama menyebabkan komunikasi keluarga yang tidak efektif dan hubungan yang tidak harmonis. Konflik-konflik berkepanjangan muncul tanpa kesepakatan damai, yang akhirnya mengarah pada keputusan untuk bercerai. AD diasuh oleh neneknya hingga saat ini. Meskipun menjadi korban perceraian orang tuanya, AD mampu mengendalikan emosinya dengan bekerja di ladang untuk memenuhi kebutuhan belanjanya. Namun, ketika berada di rumah, AD sering menghabiskan waktu di dalam kamar dan bermain game.

Subjek (YLN)

Pada saat diwawancarai pada usia 18 tahun, subjek berada di bangku sekolah SMA kelas 2. Sejak duduk di bangku sekolah kelas 5 SD, subjek sudah tidak lagi mendapatkan dukungan dari ayahnya, karena orang tuanya hidup terpisah akibat perceraian. Meskipun secara ekonomi keluarga subjek (YLN) memadai, pernikahan orang tuanya dipenuhi oleh unsur perjudohan yang dipaksakan, yang menyebabkan dasar pernikahan menjadi rapuh dan seringkali berujung pada pertengkaran tanpa kesepakatan untuk mencapai damai. Keadaan ini menciptakan ketidaknyamanan dalam keluarga dan mengganggu fokus belajar subjek (YLN). Konflik yang berkelanjutan dan saling mempertahankan ego akhirnya membawa keduanya memilih jalur terbaik, yaitu perceraian, yang terjadi ketika subjek (YLN) masih berada di kelas 2 SMP. Meskipun perceraian orang tuanya sangat menyakitkan dan mengecewakan, subjek (YLN) berhasil mengatasi emosi dan kekesalan dengan sikap dewasa dan bijaksana, didorong oleh pendekatan spiritual kepada Allah S.W.T. Hal ini memungkinkannya melewati proses penerimaan diri dengan berpartisipasi dalam kegiatan positif di masyarakat dan di sekolah. Subjek (YLN) percaya bahwa tragedi dalam keluarganya adalah bagian dari rencana dan takdir Allah, sehingga ia tidak larut dalam kesedihan. Bahkan, perceraian orang tuanya membawa kenyamanan bagi subjek (YLN), karena tidak lagi terjadi pertengkaran antara ayah dan ibu secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailon, G, & Maglaya. (1978). *Perawatan kesehatan keluarga*. Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak tiga tahun pertama*. PT Refika Aditama.
- Dewi, I. A. S. K., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2008). *Theories of personality* (Edisi 6). Salemba Humanika.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. R. (2020). Resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua: Studi literatur. *Motivasi: Jurnal Psikologi*.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. KENCANA
- Mc-Collum, S. (2009). *Character education: Managing conflict resolution*. Routledge Curzon.
- Nurviana, E.V. (2006). Penerimaan diri penderita epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Padatu, H. (2015). Konsep diri dan self disclosure remaja broken home di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Universitas Hasanuddin*.

- Sayekti, P. (1994). *Bimbingan dan konseling keluarga*. Menara Mas Offset.
- Ramadhani, Erika P., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*.
- Schneider, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Holtt. Renhart and Winston Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Wangge, W., Raskass, B. D. (2014). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Repository Universitas Airlangga*.