



Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua

Syarah Latifah¹, Anne Hafina Adiwinata², Nadia Aulia Nadirah³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

syarahltfh27@upi.edu¹, annehafina@upi.edu², nadia.aulia.nadhirah@upi.edu³

Abstract

In marriage and running a household, things don't always go smoothly. There are various problems that hit a family. Many husband and wife couples maintain a harmonious family again and many choose a divorce. Divorce of parents does not only have an impact on two divorced couples, children also feel the consequences of their parents' divorce. After parents divorce, children must go through a difficult stage, namely self-acceptance. In children's self-acceptance of parental divorce it is not always with bad self-acceptance, there are also children who are able to go through good self-acceptance after their parents divorce. In this article the author uses the literature review method to find out, discuss, examine more deeply related to children's self-acceptance of parental divorce. When children have good self-acceptance of their parents' divorce, children can live their lives meaningfully, such as making the individual a person who remains strong, patient, honest and wise

Keyword : Divorce, Family, Self-acceptance, Children

Abstrak

Dalam pernikahan dan menjalankan rumah tangga, tidaklah selalu berjalan dengan mulus. Terdapat berbagai permasalahan yang menerpa sebuah keluarga. Banyak pasangan suami dan istri mempertahankan keluarga dengan harmonis kembali serta banyak yang memilih sebuah perceraian. Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada dua pasangan yang bercerai, anak juga merasakan akibat dari perceraian orang tuanya. Setelah orang tua bercerai, anak harus melalui tahap yang sulit, yaitu penerimaan diri. Dalam penerimaan diri pada anak terhadap perceraian orang tua tidak selalu dengan penerimaan diri yang buruk, terdapat juga anak yang mampu melewati penerimaan diri yang baik setelah orang tuanya bercerai. Dalam artikel ini penulis menggunakan metode kajian literatur untuk mengetahui, membahas, mengkaji lebih dalam terkait penerimaan diri anak terhadap perceraian orang tua. Ketika anak memiliki kemampuan dalam penerimaan diri terhadap perceraian orang tuanya dengan baik, anak dapat menjalani kehidupannya dengan penuh kebermaknaan seperti menjadikan individu menjadi pribadi yang tetap tegar, sabar, jujur dan bijaksana.

Kata kunci : Perceraian, Keluarga, Penerimaan diri, Anak

PENDAHULUAN

Pernikahan bukan sekedar perpaduan dua individu yang berbeda. Pada hakikatnya, pernikahan adalah fondasi pembentukan keluarga yang diharapkan harmonis dan Bahagia (Martha & Kurniati, 2018). Namun, dalam dinamika kehidupan, terkadang kompleksitasnya menuntut dan memunculkan tantangan yang dapat mengarah pada konflik, retaknya hubungan suami-istri, bahkan retaknya keseluruhan keluarga (Dewi, Ida.A.,Herdiyanto, 2018).

Tantangan ini bukan sekedar ujian bagi keluarga, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan, terutama pada anak-anak, yang merupakan elemen penting dalam kelangsungan generasi keluarga. Sebagai aset berharga, anak bukan hanya mewakili kelanjutan garis

keturunan, tetapi juga membutuhkan tanggung jawab dalam memastikan pertumbuhan mereka secara sehat, baik secara fisik, emosional, maupun intelektual (Sari & Budisetyani 2016).

Dalam peran utamanya, keluarga bukan hanya sebagai unit terkecil masyarakat, tetapi juga sebagai lembaga pertama yang memengaruhi perkembangan sosial dan pribadi anak-anak. Nilai-nilai hidup, kasih sayang, serta pendidikan karakter pertama kali dipelajari dan membentuk anak di lingkungan keluarga (Lestari, 2014). Oleh karena itu, keluarga memegang peran sentral sebagai pondasi pertama dalam mendidik anak baik dari segi agama maupun budaya sosial. Keluarga adalah peranan terpenting dan terdekat sebagai tumpuan hidup, sumber kasih sayang, dan pengajaran tentang nilai-nilai kehidupan seperti memberikan fundamental baik agama maupun sosial budaya, dengan kata lain sebagai pendidikan pertama bagi anak (Ramadhani et al., 2016).

Keluarga menjadi tempat atau lembaga yang utama dan pertama dalam membentuk tumbuh kembang serta membentuk kepribadian seorang anak. Orang tua juga sebagai peran yang menjadi pembimbing utama bagi anak. Sebagai seorang anak dan salah satu anggota keluarga, anak akan menjadikan keluarga sebagai tempat mereka pulang dan juga menginginkan kebahagiaan yang harmonis dalam keluarganya dengan keutuhan yang tetap.

Berdasarkan pengertian dari Dariyo (2004) perceraian adalah sebagai jalan yang harus ditempuh pasangan ketika ada masalah dalam pernikahan mereka yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Perceraian bukanlah tujuan akhir dari sebuah pernikahan, melainkan malapetaka yang menimpa sebuah pernikahan antara seorang suami dan seorang istri.

Suka atau tidak suka, perceraian adalah fakta yang terjadi antara suami dan istri karena perbedaan prinsip yang menghalangi mereka untuk bersatu kembali melalui berbagai sarana kehidupan keluarga. Dari posisi sebagai istri dan sebagai suami dalam mempertahankan pilihannya, keinginan dan kemauannya, pantang menyerah, dengan tidak mau berusaha untuk mempertahankan kesatuan keluarga. Ketidakmampuan atau keengganan untuk mengakui kekurangan dalam diri sendiri atau orang lain dapat memperbesar masalah kecil menjadi besar dan menyebabkan perceraian. Pada kenyataannya, perceraian merupakan hal yang lumrah di masyarakat, khususnya di masyarakat. Fenomena perceraian kini semakin marak diliput media arus utama, baik televisi, media cetak maupun berita online. Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada dua pasangan yang bercerai, tetapi anak juga dapat merasakan akibat dari perceraian orang tuanya. (Mamesah & Dona Dyah Kusumawardhani, 2020).

Namun, di tengah kompleksitas dinamika keluarga, perceraian menjadi masalah yang

tidak bisa diabaikan. Perceraian, yang semakin marak dalam masyarakat, bukan hanya memengaruhi kedua pasangan yang bercerai, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada anak-anak. Proses penerimaan diri anak terhadap perceraian orang tua tidaklah mudah. Sebagian anak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan baik, sementara sebagian lainnya terus berjuang untuk melewati proses adaptasi tersebut (Hadyani & Indriana, 2017).

Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung fokus pada dampak psikologis perceraian pada anak, namun, sedikit yang mengeksplorasi dari perspektif gender secara mendalam. Keterlibatan gender dalam proses adaptasi anak terhadap perceraian orang tua menjadi perhatian yang kurang terpenuhi dalam literatur terdahulu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi reaksi dan adaptasi anak-anak terhadap perceraian orang tua, khususnya dari perspektif gender, serta mengidentifikasi perbedaan reaksi berdasarkan usia anak. Dengan fokus pada aspek psikologis, sosial, dan emosional, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana anak-anak dapat mengatasi dampak perceraian orang tua, serta menyoroti solusi dan strategi yang mungkin membantu mereka dalam proses adaptasi.

METODE

Dalam penulisan artikel ini penulis menggunakan pendekatan dengan kajian literatur. Kajian literatur adalah langkah pertama yang penting dalam mengembangkan rencana penelitian. Kajian literatur merupakan studi dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, majalah, dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan artikel tentang topik atau masalah tertentu. Kajian literatur memiliki dua tujuan utama. Pertama, kajian literatur dilakukan dengan tujuan menulis makalah yang menyajikan penelitian baru tentang topik tertentu yang perlu diketahui oleh orang-orang yang bekerja di dunia akademis. Tujuan kedua dari kajian pustaka adalah untuk memberi manfaat bagi proyek penelitian itu sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk membantu menentukan teori dan metode. Dengan mempelajari karya dari orang lain, dapat memutuskan apakah akan meniru, mereplikasi, atau mengkritik penelitian tertentu (Marzali, 2017). Sejalan dengan pengertian menurut Asbar & Witarsa (2020) menyatakan bahwa kajian literatur merupakan langkah pertama dan penting dalam penyusunan sebuah rencana penelitian.

Kajian literatur menunjukkan bahwa pengetahuan terus meningkat dan berkembang, bahwa topik penelitian dan variabel penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain telah dipelajari sebelumnya oleh orang lain, dan bahwa peneliti telah melakukannya dengan pengakuan bahwa peneliti dapat belajar dari apa yang mereka lakukan (Subahan et al., 2021). Berdasarkan

pengertian kajian literatur di atas, dalam penelitian ini sumber yang diperoleh adalah sejenis yang telah dipublikasikan mengenai penerimaan diri anak terhadap perceraian orang tua. Beberapa artikel ilmiah dari jurnal telah didapatkan oleh penulis dengan mengikuti tahapan, selanjutnya akan di bahas lebih banyak lagi pada pembahasan. Tahapan-tahapan kajian literatur tersebut yang dikemukakan oleh Marzali dalam Asbar & Witarsa (2020) yang pertama dengan mengumpulkan artikel, yang kedua dengan mereduksi artikel atau mengurangi jumlah artikel berdasarkan variabel-variabel yang ada di judul, yang ketiga dengan *display* artikel atau penyusunan dan menata artikel-artikel terpilih, yang keempat dengan pengorganisasian serta pembahasan, dan yang yang kelima dengan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumah tangga yang hancur karena perceraian dapat lebih membahayakan anak-anak dan hubungan keluarga daripada rumah tangga yang hancur karena kematian. Ada dua alasan untuk ini. Pertama, periode penyesuaian yang terkait dengan perceraian lebih lama dan lebih sulit bagi anak-anak daripada periode penyesuaian yang terkait dengan kematian orang tua (Andani, 2020). Salah satu alasan mengapa banyak anak tidak dapat menerima satu sama lain adalah perceraian orang tua mereka. Perceraian tidak hanya menimbulkan gejala emosional bagi pasangan yang bercerai, tetapi juga berdampak pada anak-anak. Anak akan dapat merasa terjebak di tengah situasi ketika orang tua mereka bercerai. Kemarahan, ketakutan, kecemasan perpisahan, kesedihan, dan rasa malu adalah reaksi yang dimunculkan oleh anak. Anak-anak yang mengalami tentu berjuang untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru dengan perceraian orang tua mereka (Andani, 2020).

Anak korban perceraian orang tuanya tentu mengalami trauma dalam membangun hubungan dengan orang lain, menjadi menarik diri dan sulit dalam berkomunikasi, serta anak merasa kehilangan kasih sayang orang tuanya. Perceraian juga merupakan salah satu pengalaman terburuk yang bisa dialami siapa pun, termasuk anak-anak, dan perpisahan dari orang yang dicintai mengganggu dan berdampak negatif pada kehidupan anak-anak. Ketika dukungan emosional, finansial dan langsung dari orang tua mereka berkurang, anak-anak kehilangan harmoni dalam kehidupan mereka yang pernah ada. Dampak terhadap tumbuh kembang anak pasca perceraian orang tua adalah kecemasan yang berlebihan, keengganan untuk berinteraksi, dan keterasingan dari hubungan sosial, emosional, temperamental, dan tidak stabil. mereka harus bisa beradaptasi karena anak berhak memilih dengan siapa mereka tinggal (Maharani & Adriansyah, 2021). Anak kemungkinan dapat menjadi terbawa pada kenakalan pada karena penerimaan diri yang dimilikinya rendah (Andriani et al., 2020).

Anak akan menanggapi perceraian orang tua mereka dan dipengaruhi oleh perilaku orang tua mereka sebelum, selama, dan setelah perceraian. Anak akan membutuhkan lebih banyak dukungan, kepekaan dan kasih sayang untuk mengatasi kehilangan yang mereka alami sepanjang periode sulit ini (Budiman, Juhaeriah & Rahmawati, 2011).

Berbeda dengan pendapat dari Wulandari & Fauziah (2019) yang mengemukakan bahwa menjadi anak dari keluarga yang sedang mengalami krisis atau dengan orang tua yang bercerai belum tentu mengalami hal yang buruk. Latar belakang keluarga dari orang tua yang bercerai dapat dilihat dari sudut pandang yang lebih positif. Ada pelajaran atau hikmah yang dapat digunakan oleh korban perceraian orang tua untuk memotivasi mereka menjadi orang yang lebih positif: Sikap kemandirian yang berangkat dari kebutuhan untuk beradaptasi dengan keadaan hidup di mana mereka harus hidup tanpa perhatian orang tua. Anak korban perceraian orang tua biasanya menunjukkan sikap yang dewasa karena terbiasa menghadapi masalahnya sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Situasi di mana anak yang berasal dari rumah tangga yang berantakan dapat mengenali kondisi mereka dan menerimanya sebagai titik awal keinginan mereka untuk hidup yang bermakna (Hayati & Aminah, 2020).

Sejalan juga dengan pendapat Retty Fauzia (2018) yang menyatakan bahwa meskipun masih terdapat beberapa anak mengalami dampak buruk dari perceraian, beberapa penelitian menemukan bahwa ada anak dari orang tua yang bercerai yang mampu secara aktif berhubungan dan dapat menerima dirinya dengan perceraian orang tuanya.

Berkaitan dengan penerimaan diri sendiri, anak perlu memiliki perasaan untuk menyukai dan menerima diri sendiri, maupun perasaan bahwa mereka diterima oleh lingkungannya. Hal ini dapat membantu mereka puas dengan kehidupannya, sehingga dapat menganggap dirinya bahagia. Perceraian orangtua dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan serta penerimaan diri anak karena dinamika dalam keluarga dapat berubah, seperti hak asuh, anak tinggal hanya bersama dengan ibu atau ayah yang memengaruhi interaksi satu sama lain antara ayah, ibu, dan anak. Perceraian orangtua tidak selaluberdampak negatif, banyak kasus perceraian yang menjadi solusi agar pasangan suami-istri tidak lagi menyakiti satu sama lain dan juga anak-anak mereka yang nantinya tidak akan menjadi korban dari ketidakharmonisan sebuah pernikahan, sehingga penerimaan diri anak yang mengalami perceraian orangtua dapat diukur karena memiliki dua dampak yang akan dialami oleh anak, yaitu penerimaan diri positif dan penerimaan diri negatif (Mamesah & Dona Dyah Kusumawardhani, 2020).

Penerimaan diri merupakan kondisi mampu menerima keadaan dan kemampuan yang dimiliki individu saat ini dan hidup dengan semua atributnya (Andani, 2020). Penerimaan diri

merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri dan mempengaruhi emosi yang ditimbulkan. Penerimaan diri berkaitan dengan kekuatan karakter. Individu memiliki karakteristik khusus yang relatif stabil dalam jangka waktu yang lama dalam berbagai situasi. Anak ini mampu mengenali dan menghargai kepribadian positif mereka sendiri dan didorong untuk mengembangkan berbagai potensi, termasuk kepribadian, bakat, keluarga, agama dan karakteristik budaya. Selain itu, penerimaan diri dapat membantu remaja mengatasi peristiwa negatif contohnya seperti kritik diri atau penolakan dari orang lain. (Mamesah & Dona Dyah Kusumawardhani, 2020).

Faktor-faktor penerimaan diri menurut Hurlock dalam Mamesah & Dona Dyah Kusumawardhani, (2020) penerimaan diri didefinisikan sebagai pengetahuan diri, harapan atau aspirasi realistis, kurangnya hambatan lingkungan, sikap sosial yang positif (wawasan sosial), identifikasi dengan orang-orang yang mudah beradaptasi, pola asuh masa kecil yang baik, dan diri yang stabil yang dibentuk oleh konsep (konsep diri yang stabil). Pemahaman diri itu nyata dengan tanda-tanda keaslian, kenyataan, dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri pada anak dengan orang tuanya bercerai antara lain ambisi realistis, kesuksesan, harga diri, wawasan sosial, harapan, budaya keluarga, rasa sakit, dan ketidakseimbangan antara pikiran dan hati (Nender et al., 2017).

Menurut Osborne dalam Nender et al., (2017) mengemukakan ciri-ciri penerimaan diri yang terjadi pada individu, seperti:

1. Rendah hati dan dewasa secara emosional, tidak dikuasai oleh ambisi yang berlebihan. Ambisi yang berlebihan membuat seseorang ingin memiliki segala sesuatu yang dilihat orang lain sebagai saingan yang dapat dilampaui, mengalahkan, menonjol dan mendominasi.
2. Orang yang menerima dirinya sendiri melakukan pekerjaan yang lebih baik bukan hanya mengeluh, tetapi karena mereka merasa dicintai dan diterima oleh semua orang. Dia tahu apa yang perlu dilakukan dan itu adalah bagian dari pekerjaan orang lain. Hasilnya, dia akan melakukan sesuatu dengan baik dan tidak terlalu sibuk, jadi dia tidak terlalu banyak mengeluh.
3. Orang yang tidak mudah menyerah, memiliki kemauan yang kuat untuk mengatasi segala rintangan, belajar dari kesalahan, dan tidak takut mencoba hal baru.

4. Tidak mudah tersinggung, dalam artian sabar dan positif terhadap orang lain. Orang yang menerima dirinya sendiri memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, sehingga cenderung tidak mudah marah, terluka, tetapi lebih sabar dan positif terhadap orang lain.
5. Memiliki kendali dalam amarah, pikiran, dan emosi dengan tepat. Orang yang menerima dirinya belajar untuk jujur pada dirinya sendiri, termasuk pikiran dan perasaannya, dan belajar untuk mengekspresikan kemarahannya secara tepat dan akurat.
6. Hidupnya terfokus pada masa kini dan masa depan. Individu tidak mengingat dan menyesali apa yang terjadi di masa lalu. Namun semua yang dilaluinya dipandang sebagai pelajaran untuk dipetik dari kehidupan yang lebih baik.
7. Tidak mengharapkan belas kasihan dari orang lain. Orang yang menerima diri sendiri tahu bahwa kebahagiaan sejati tidak datang dari harta milik, status, atau pendidikan orang lain, melainkan dimulai dengan menerima diri sendiri apa adanya.

Penerimaan anak terhadap perceraian orang tua merupakan suatu derajat pengakuan terhadap sifat pribadi anak, yang ditandai dengan sikap positif terhadap perceraian orang tua, baik karena disebabkan cerai gugat ataupun cerai talak, tidak dapat mengabaikan maupun menolak bahwa orangtuanya telah bercerai sesuai putusan hakim, serta mampu mengakui keterbatasan diri, menerima tanggung jawab dan mampu mengendalikan emosi diri terhadap perceraian orang tua (Aminah et al., 2004). Penerimaan diri adalah sebagai bentuk individu yang berupa terkait menerima kenyataan atau realita yang telah terjadi dalam kehidupan individu serta dapat menyadari pada kekurangan dalam dirinya, menerima dan memahami kelebihan dan juga bahkan tidak menyalahkan lingkungannya atau di sekelilingnya (Safarina & Maulayani, 2021).

Menurut hasil penelitian dari Sabrina Etika Utami (2022) tentang penerimaan diri, bahwa pengaruh yang dapat dirasakan dari meningkatnya penerimaan diri juga dapat memunculkan perasaan dan keinginan dalam membantu menumbuhkan motivasi bagi anak untuk dapat membantu orang tuanya dan juga dapat memperbaiki hubungan anak dengan orang tuanya. Menurut Bastaman dalam Rahmania (2021) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan langkah pertama dan terpenting dalam transisi seseorang dari pengalaman hidup yang tidak berarti ke pengalaman hidup yang bermakna. Sejalan dengan Da Silva dalam Rahmania (2021) menyatakan bahwa dengan penerimaan diri seseorang semakin mengurangi kemungkinan menghadapi stres dan menyadari kekuatan yang tersisa di dalamnya. Anak dengan orang tua yang bercerai akan menerima diri sendiri mencoba untuk menerima situasi mereka dan fokus pada potensi positif mereka tanpa membiarkan kesedihan menyeret mereka terlalu dalam. Penerimaan diri dan pemaafan secara bersamaan dapat mempengaruhi makna

hidup pada orang dengan orang tua bercerai. Ketika proses penerimaan diri dan pemaafan terjadi pada saat yang sama, individu akan merasakan hidup bermakna yang lebih baik. (Rahmania, 2021).

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan menerima semua diri sendiri baik dari segi kelemahan maupun kelebihan. Ini dapat membantu individu untuk melihat ke dalam dan ke luar masalah serta berpikir logis ketika mereka memiliki masalah dalam hidupnya. Penerimaan diri merupakan kesadaran diri individu melalui proses memahami kekuatan dan kelemahan dirinya, menerima keterbatasannya, dan mengakui kekurangan dirinya. Harga diri yang tinggi tidak hanya berarti memiliki sikap mental yang tinggi, tetapi juga berarti memiliki pilihan yang memungkinkan untuk dapat menghargai kelemahan dan kekuatan dalam diri seseorang (Amalia et al., 2022). Penerimaan diri yang baik memungkinkan individu untuk berkembang menjadi citra yang sesuai dengan keinginan mereka atau yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianggapnya penting oleh mereka, dan berkomitmen untuk berkembang menjadikan hidupnya lebih bermakna (Dumaris & Rahayu, 2019). Dengan kata lain, penerimaan diri merupakan sikap positif dari diri individu, merasa puas dengan diri sendiri, menerima diri sendiri secara fisik dan psikis atas kondisi diri sendiri, fakta diri sendiri dengan memahami apa yang telah terjadi pada dirinya sendiri serta segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri yang ditunjukkan dengan berusaha mengembangkan sebaik mungkin. Ketika anak sudah memiliki kemampuan yang besar untuk menerima dan menghadapi masalah, mereka lebih mampu melihat hal-hal positif dan menjalani hidupnya, seseorang diharapkan untuk menerima dan mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi. Kemampuan untuk merespons masalah dengan baik berarti seseorang dapat menerima situasi dengan asumsi ada sesuatu yang positif dan menggembirakan dalam apa yang telah diterima, dan tidak menutup diri. Penerimaan diri yang baik dapat tercermin dalam apa yang dikenal sebagai kompetensi, kepentingan, nilai, dan rasa hormat terhadap diri sendiri sebagai orang yang kompeten, atau bisa disebut juga harga diri (Destriana, 2017).

Penerimaan diri dan penilaian yang positif terhadap lingkungan sekitar akan menunjukkan harga diri yang tinggi. Berikut ini meliputi aspek-aspek penerimaan diri yaitu, perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, berorientasi keluar, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan. Menurut pendapat dari Apriyanto & Ulfa, Miftakhul Sari (2022) menyatakan bahwa proses penerimaan diri pada anak dengan keluarga bercerai dibentuk tidak hanya secara eksternal tetapi juga secara internal, bagaimana individu atau anak menjadi pribadi yang lebih dewasa dan jelas tentang apa harapannya, juga diperkuat oleh faktor eksternal yang mendukung. Sebagai kegiatan positif

seperti anak mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dengan hal itu anak dapat menerima diri secara positif dan akan melakukan aktivitas secara normal di lingkungannya. Proses penerimaan pada anak terhadap perceraian orang tua adalah sebagaimana dalam penelitian Zami (2021) yang terjadi khususnya pada masa remaja:

1. Tahap menolak (*denial*), hal ini ditandai dengan sikap anak yang bermanifestasi sebagai reaksi penolakan orang tua untuk bercerai. Anak mengungkapkan keterkejutannya, menyangkal dan menolak keputusan orang tua untuk bercerai.
2. Tahap isolasi (*isolation*), hal ini ditandai dengan sikap anak yang memisahkan diri terhadap orang tua, teman dan lingkungan sekitarnya.
3. Tahap marah (*anger*), pada tahap ini, anak akan sangat marah kepada pelaku perceraian yaitu orang tuanya.
4. Tahap tawar-menawar (*bargaining*), yang dilakukan melalui usaha penawaran dari anak (remaja) kepada pelaku perceraian yaitu orang tua.
5. Tahap depresi (*depression*), tahap ini ditandai akan dipenuhi dengan kekecewaan dan kekhawatiran akan masa depan, bahkan berpikir untuk bunuh diri.
6. Tahap menerima (*acceptance*), artinya penerimaan yang berdasarkan *give up* (menyerah dan tidak peduli) serta penerimaan berdasarkan kejujuran, atau anak berusaha mengubah persepsi negatif tentang perceraian dan menghilangkan kekecewaan dan keputusasaan.
7. Tahap rekonstruksi (*reconstruction*), hal ini ditandai dengan reorganisasi kehidupan dan mulai memperbaharui emosi.
8. Tahap depresi berulang (*intermittent depression*), hal ini mengingatkan kenangan kesedihan dan keputusasaan atas perceraian orang tuanya, meskipun telah memiliki aktivitas barunya.

Setelah melewati situasi yang tidak diinginkan dan telah mengalaminya, individu atau anak berusaha untuk menerima setiap situasi yang terjadi pada dirinya. Jika seorang individu mampu menerima situasi yang dialaminya, maka ia akan mampu beradaptasi dengan situasi baru yang dialaminya. Berkaitan dengan hal itu, menurut pendapat dari (Zami, 2021) yang mengemukakan bahwa penerimaan diri dapat berhubungan dengan *coping* karena penerimaan merupakan perubahan sikap terhadap suatu masalah yang terjadi setelah *coping* dilakukan. Sehubungan dengan hal ini karena penerimaan diri juga amatlah sangat penting untuk kesejahteraan psikologis pada individu terutama bagi anak, sebagaimana hasil penelitian dari Aminah et al., (2004) yang menyatakan bahwa penerimaan diri menjadi dimensi awal dalam mencapai dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis lainnya, seperti tujuan hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain.

Strategi *coping* yang dipilih oleh anak ini merupakan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah anak dalam kasus perceraian orang tuanya. Dengan pemilihan strategi *coping* ini maka akan memunculkan dan meningkatkan terkait rasa penerimaan diri pada anak. Ketika terjadi perubahan dalam keluarganya, anak tidak hanya pasrah dan diam terhadap keadaan, tetapi menerima perubahan situasi keluarga sehingga anak merasa nyaman dengan kehidupan yang dijalaninya saat ini. (Lestari, 2014).

Berdasarkan dengan pemaparan dari Umam & Maemonah (2021) usaha untuk menemukan harga diri dapat diartikan sebagai mengubah kondisi hidup yang tidak berarti dan mengarah pada kehidupan yang bermakna. Untuk mencapai makna hidup, anak dapat melewati beberapa tahap kritis, yaitu tahap penderitaan, tahap penerimaan diri, tahap tujuan hidup, tahap realisasi makna, dan tahap kehidupan yang bermakna. Landasan kehidupan yang bermakna bagi anak korban perceraian dari orang tuanya adalah rasa syukur yang terus-menerus (Afdal et al., 2021). Dengan hal itu dapat membentuk mereka menjadi pribadi yang kuat, ketika anak tidak dapat memahami makna hidup, mereka cenderung menyerah, dan merasa pada putus asa, bahkan mengalami gangguan terkait psikisnya.

Dapat dilihat bahwa dampak perceraian orang tua bagi anak tidak selalu negatif, terdapat anak yang secara positif dapat menerima diri atau mampu dalam penerimaan dirinya terhadap perceraian orang tua. Pengalaman hidup yang telah dilewatinya terkait penerimaan diri terhadap perceraian orang tua, membuat individu menjadi pribadi yang tetap tegar, sabar, jujur dan bijaksana bahkan mereka atau anak digunakan sebagai pelajaran hidup dan motivasi untuk mengembangkan kemauan menghadapi kenyataan hidup (Hadyani & Indriana, 2017). Sehingga ketika anak sudah mencapai penerimaan dirinya sendiri, mereka akan merasa sejahtera dalam menjalani hidupnya, walaupun orang tuanya sudah bercerai. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan anak korban perceraian orang tua antara lain memiliki hubungan positif dengan orang lain, terlibat penuh dalam karir, kegiatan favorit dan kegiatan keluarga, menemukan makna hidup, optimisme tentang pencapaian dan ketahanan masa depan, atau kemampuan anak untuk bangkit atas kegagalan yang pernah dicapai (Wardani, 2021).

Mengenai makna hidup, berdasarkan yang dinyatakan oleh Rahmania (2021) bahwa makna hidup yang dipunyai pada setiap individu termasuk remaja akan berbeda-beda walaupun individu itu mempunyai sebuah situasi atau kondisi hidup yang sama dengan orang lain. Dengan demikian, meskipun terdapat beberapa anak yang secara bersamaan menghadapi perceraian orang tuanya, namun makna hidup yang dimiliki akan berbeda-beda. Kebermaknaan hidup bisa diraih ketika individu melakukan penerimaan diri, sesuai dengan hasil penelitian dari, Dumaris & Rahayu (2019) yang menyatakan penerimaan diri ini berhubungan positif dengan

kebermaknaan hidup. Penerimaan diri individu sebagai bentuk penerimaan secara keseluruhan, menerima diri sendiri dengan kelebihan atau kekurangan diri sendiri untuk menemukan kebahagiaan. Penerimaan diri juga merupakan sikap yang menggambarkan dalam dirinya perasaan positif terhadap kenyataan, sehingga ia dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri (Dagun dalam Rahmania, 2021).

Dalam hal yang telah dibahas juga, selain anak yang harus berusaha untuk menerima keadaan yang berpengaruh pada penerimaan dirinya, diharapkan peran orang tua juga sangat penting dalam proses penerimaan diri pada anak. Orang tua dapat secara perlahan menghilangkan emosi negatif yang awalnya dirasakan anak dari perceraian dengan membuktikan bahwa mereka akan selalu ada untuk anak-anaknya bahkan setelah perceraian, dan anak akan mengerti dan memaafkan (Pratiwi & Kimberly, 2019).

KESIMPULAN

Penerimaan diri merupakan usaha dengan sikap yang positif dari seseorang yang berupa seseorang dapat merasa puas dengan diri sendiri, lalu dapat menerima diri sendiri secara fisik dan psikis atas kondisi yang dialami diri sendiri, fakta diri sendiri dengan memahami apa yang telah terjadi pada dirinya sendiri serta segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri yang ditunjukkan dengan berupaya untuk mengembangkannya seoptimal mungkin.

Dalam lingkup keluarga, tidak semua keluarga memiliki keutuhan dan keharmonisan, terdapat keluarga yang tidak utuh. Seperti terdapat masalah terkait perceraian orang tua, yang menyebabkan dan memberikan dampak yang buruk bukan hanya pada suami dan istri saja, tak terkecuali bagi anak juga. Namun terdapat anak yang menerima kondisi dari sebuah perceraian dari orang tuanya. Seorang anak dengan orang tuanya yang bercerai akan dapat menerima diri sendiri mencoba untuk menerima situasi mereka dan fokus pada potensi positif mereka tanpa membiarkan kesedihan menyeret seorang anak terlalu dalam.

Dengan penerimaan diri yang baik anak dapat memahami apa yang terjadi pada keluarganya, meskipun penerimaan diri itu tidak bisa dicapai dengan proses yang singkat, tetapi melalui proses dan berbagai tahapan-tahapannya maka anak akan dapat memanfaatkan kemampuan penerimaan dirinya terhadap perceraian orang tuanya dengan baik, agar anak dapat menjalani kehidupannya dengan penuh kebermaknaan seperti menjadikan individu menjadi pribadi yang tetap tegar, sabar, jujur dan bijaksana.

Bahkan anak dapat menjadikan sebuah permasalahan keluarga seperti orang tuanya yang berpisah atau perceraian orang tuanya sebagai pembelajaran dalam hidupnya di masa depan.

Anak juga dapat menjadikan hal yang sudah terjadi pada dirinya sebagai motivasi untuk melakukan aktivitas kehidupannya dapat terarah dan menjadi lebih baik lagi, dan dengan penerimaan diri seseorang semakin mengurangi kemungkinan menghadapi stres dan menyadari kekuatan yang tersisa di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, Yunasril, R., Lestari, S. M., Nusa, S. A., Ramadhani, A. F., & Syapitri, D. (2021). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Meaning of Life Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 186–198. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.07>
- Amalia, R., Hamzah, & Fauzi, Z. (2022). Implementasi Konseling Multikultur Dalam Menanggulangi Bullying. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(ISSN. 2460-9722), 21–29. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Aminah, Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2004). Proses Penerimaan Anak (Remaja Akhir) terhadap Perceraian Orangtua dan Konsekuensi Psikososial yang Menyertainya. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–11.
- Andani, T. P. (2020). Hubungan penerimaan diri dan harga diri pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 222–233. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11540>
- Andriani, N. R., Romli, M. E., & Arizona. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penerimaan Diri Siswa Broken Home di SMA Negeri 10 Palembang. *Jurnal Kopasta*, 7(1), 47–51. <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/2116/pdf>
- Apriyanto, F., & Ulfa, Miftakhul Sari, D. . (2022). *Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*. 3(1), 14–27.
- Asbar, R. F., & Witarsa, R. (2020). Kajian Literatur Tentang Penerapan Pembelajaran Terpadu Di Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 225–236. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i2.1220>
- Budiman, Juhaeriah, J., & Rahmawati, F. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi akibat perceraian orang tua Di Sma Negeri 3 Subang. *Industrial Research Workshop and National Seminar.*, 226–230. <https://jurnal.polban.ac.id/proceeding/article/view/389/264>
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94–100. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=62924&val=4564>

- Destriana, R. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orang Tua Kelas VIII SMPN 3 Cilacap. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 204–213.
- Dewi, Ida.A.,Herdiyanto, Y. K. (2018). Dinamika penerimaan diri pada remaja broken home di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 434–443. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40414>
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Sosial*, 3(1), 71–77.
- Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2017). Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 303–312. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19759>
- Hayati, S. A., & Aminah. (2020). Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(1), 1–6. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Lestari, D. W. (2014). Penerimaan Diri Dan Strategi Coping Pada. *Journal Psikologi*, 2(1), 1–13.
- Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 909. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6872>
- Mamesah, M., & Dona Dyah Kusumawardhani. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 138–149. <https://doi.org/10.21009/insight.092.04>
- Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 10–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2070>
- Marzali, A.-. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangnya Bercerai. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 10–18.

- Pratiwi, & Kimberly. (2019). Dinamika forgiveness pada anak korban perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(2), 13–31.
- Rahmania, F. A. (2021). The Effects of Forgiveness and Self-Acceptance on the Meaning of Life in Early Adult Individuals with Divorced Parents: Pengaruh Pemaafan dan Penerimaan Diri terhadap Makna Hidup pada Individu Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Retty Fauzia, R. A. L. (2018). Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orangtua Bercerai serta Tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Universita YARSI*, September, 152–163. <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/6332>
- Sabrina Etika Utami. (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 99–104. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.168>
- Safarina, N. A., & Maulayani, M. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- Sari, K. D. L., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2016). Konsep Diri Pada Anak Dengan Orangtua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 283–291. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p10>
- Subahan, A., Dista, D. X., & Witarsa, R. (2021). Kajian Literatur Tentang Kebijakan Pendidikan Dasar Di Masa Pandemi Dan Dampaknya Terhadap Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v4i1.1662>
- Umam, R. N., & Maemonah, M. (2021). Konseling Religi dalam Upaya Menemukan Kebermaknaan Hidup Remaja Korban Broken Home. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 64–74. <https://doi.org/10.30653/001.202152.166>
- Wardani, A. K. (2021). Kebahagiaan Anak Broken Home. *Pendidikan Tambusai*, 5(3), Pendidik. Tambusai.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal EMPATI*, 8(1), 1–9.

<https://doi.org/10.14710/empati.2019.23567>

Zami, V. (2021). Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Minangkabau yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Socio Humanus*, 3(3), 265–271.