

**DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN  
PERCERAIAN ORANG TUA**

**(Studi Fenomenologi)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh:

Diva Salsa Puspita Rani

NIM: 211114046

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

**YOGYAKARTA**

**2025**

**DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN  
PERCERAIAN ORANG TUA**

**(Studi Fenomenologi)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh:

Diva Salsa Puspita Rani

NIM: 211114046

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

**YOGYAKARTA**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN  
PERCERAIAN ORANG TUA**

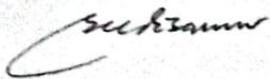
**(Studi Fenomenologi)**

Disusun oleh:

Diva Salsa Puspita Rani

NIM: 211114046

Dosen Pembimbing.



Dr. Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A.

Yogyakarta, 23 April 2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN  
PERCERAIAN ORANG TUA

(Studi Fenomenologi)

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Diva Salsa Puspita Rani

NIM: 211114046

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

JABATAN

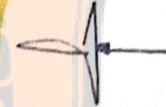
NAMA LENGKAP

TANDA TANGAN

**Ketua** : Bernardinus Agus Arswimba, M.Pd.

**Sekretaris** : Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi, Psikolog, M.A.

**Anggota** : Dr. Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A.



Yogyakarta, 15 Mei 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sanata Dharma

Dekan

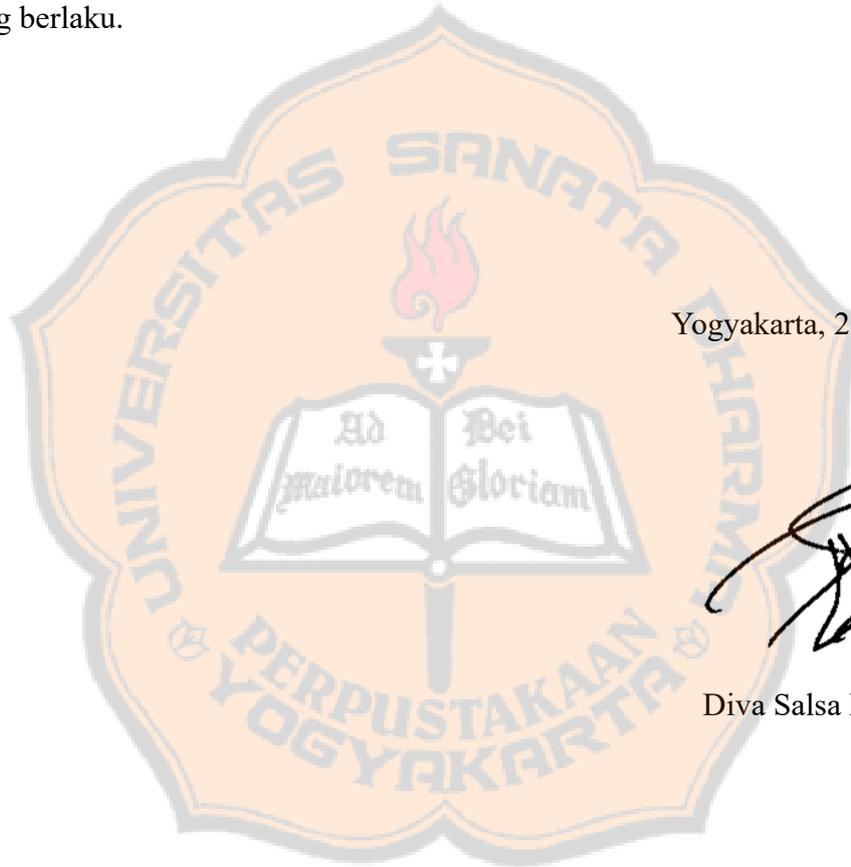


Dr. Tarsisus Sarkim, M.Ed., Ph.D.

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka dengan mengikuti ketentuan sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan indikasi plagiarisme dalam naskah ini, saya bersedia menanggung segala sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.



Yogyakarta, 23 April 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Diva Salsa Puspita Rani', written over the right side of the university logo.

Diva Salsa Puspita Rani

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sanata Dharma Yogyakarta:

Nama : Diva Salsa Puspita Rani

NIM : 211114046

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul:

**“DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN  
PERCERAIAN ORANG TUA (STUDI FENOMENOLOGI)”**

Dengan demikian saya memberikan hak kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma baik untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengolah dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin saya atau memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 23 April 2025

Yang menyatakan,



Divasalsa Puspita Rani

## HALAMAN MOTO

*“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”*

-Filipi 4:13-

*“Sedikit demi sedikit engkau akan berteman pahit. Luapkanlah saja bila harus menangis. Anaku, ingatlah semua lelah tak akan tersia. Usah kau takut pada keras dunia.”*

-OST JUMBO-

*“O tiada 'ku gelisah akan masa menjelang; 'ku berjalan serta Yesus, maka hatiku tenang.”*

-PKJ 241-

*“For all of you who are striving for your dreams, I just wanna tell you that... you should believe in yourself and don't let anyone bring you down, you know. Negativity does not exist, it's all about positivity. Alright? So, keep that on mind.”*

-Mark Lee from NCT-

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat yang selalu melengkapi kehidupan saya hingga saat ini. Sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Dinamika Penerimaan Diri Pada Individu Korban Perceraian Orang Tua” ini dengan baik. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk menyelesaikan studi Program Sarjana Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma serta sebagai bentuk tanggung jawab saya kepada keputusan yang saya ambil untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Penulis memahami dan menyadari bahwa dalam tiap proses penyusunan, terdapat banyak pihak yang ikut terlibat memberikan dukungan serta kritik dan arahan yang mampu membangun penulis dalam penelitian ini. Tanpa adanya dukungan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan rasa syukur kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang tidak pernah membiarkan penulis untuk melangkah sendirian di setiap proses kehidupan penulis, terkhusus selama penyusunan skripsi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Drs. Tarsisius Sarkim, M.Ed., Ph.D selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma.
3. Bernadinus Agus Arswimba, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.
4. Dr. Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A. selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasannya dalam mendampingi dan mengarahkan saya dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Stefanus Priyatmoko yang telah membantu peneliti dalam setiap proses administrasi dan pemberian informasi selama peneliti menempuh masa studinya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

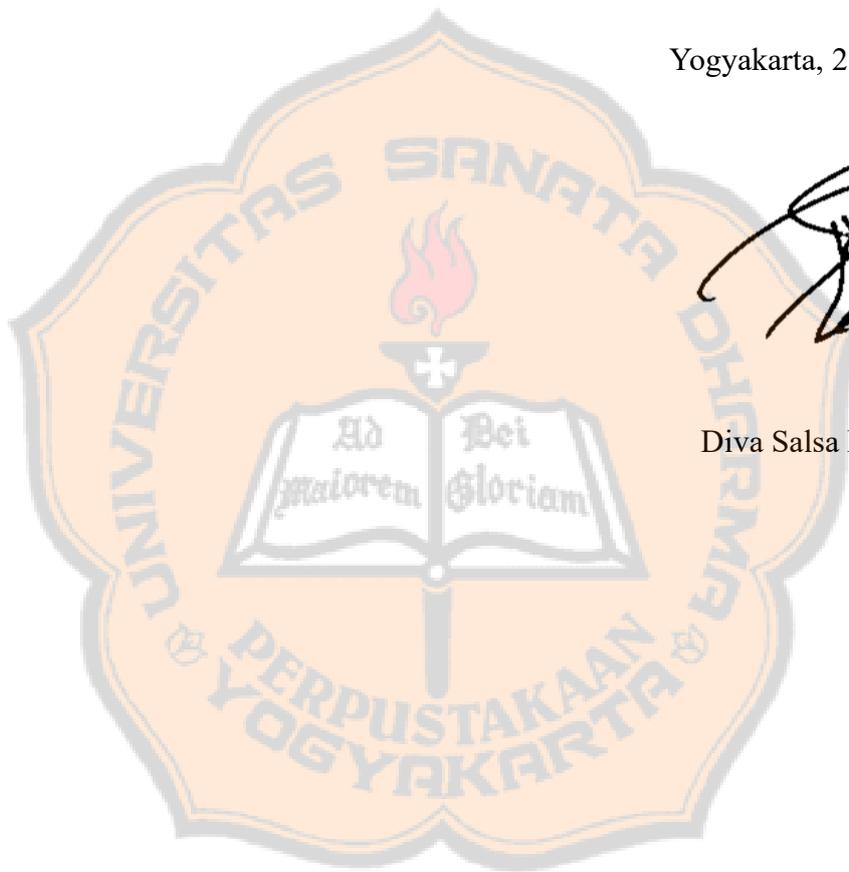
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membagikan berbagai ilmu dan pengalaman berharga untuk peneliti selama masa studinya.
7. Ibu Indah Aryani dan Bapak Indra Gunawan selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan doa yang tidak pernah putus kepada peneliti, sehingga peneliti dapat mewujudkan keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Serta tidak lupa, untuk alm. tunge (Kakek) dan alm. Simbah yang terkasih, terima kasih telah memberikan begitu banyak kasih sayang, dukungan doa, serta setiap motivasi dari Firman Tuhan yang membekas bagi peneliti semasa hidupnya sehingga peneliti dapat mewujudkan cita-citanya. Juga kepada (Cik) Vicky Mahendra Gunawan, Vivian Voni Laraswati, dan (Oson Dudit) Valencia Jovanka Graziella selaku kakak kandung, kakak ipar dan keponakan dari peneliti yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan memberikan hiburan bagi peneliti.
8. Kepada 3 subjek penelitian yang dengan tulus dan ikhlas mau membantu peneliti dalam penelitian ini sehingga penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik dan lancar.
9. Kepada Benedikta Vitalita, Maria Yesthia, dan Gien Glorisa sebagai sahabat terkasih peneliti yang senantiasa ada dalam masa suka maupun duka selama masa studi. Serta teman-teman BK 21 yang telah kebersamai peneliti dalam masa studi yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas dinamika dan pengalaman berharga yang sudah terjalin selama ini.
10. Terakhir, kepada diri sendiri terima kasih telah berjuang sampai akhir untuk mewujudkan cita-cita serta harapan keluarga untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Dari setiap air mata yang jatuh, pikiran yang berantakan, setiap sakit dan rasa takut yang berhasil dilewati, serta setiap doa yang di langitkan, terima kasih sudah memutuskan untuk tetap berusaha. Proses ini tidak akan pernah terlupakan dan merupakan pengalaman yang tidak bisa diganti dengan apa pun karena merupakan pengalaman dan perjalanan yang berharga bagi peneliti.

Peneliti berharap supaya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak serta setiap pengembangan ilmu pada bidang Bimbingan dan Konseling serta lainnya. Selain itu, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti menerima dengan terbuka seluruh kritik dan saran yang akan diberikan serta memohon maaf jika dalam penelitian ini terdapat salah kata, persepsi dan kesalahpahaman selama penyusunan penelitian.

Yogyakarta, 23 April 2025



Divya Salsa Puspita Rani



## ABSTRAK

### DINAMIKA PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA (STUDI FENOMENOLOGI)

Diva Salsa Puspita Rani

Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2025

Penerimaan diri diperlukan bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan penerimaan diri merupakan salah satu wujud pertanggungjawaban terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Memahami proses penerimaan diri pada individu korban perceraian orang tua. (2) Memahami bagaimana cara individu dalam memaknai suatu permasalahan atau pengalaman baru, seperti perceraian orang tua. (3) Mengetahui dan memahami bagaimana cara individu dalam menerima dan memaknai pengalaman baru seperti perceraian pada orang tuanya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan kisaran usia 20-22 tahun dan berjumlah tiga (3) orang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini secara teoritis menggunakan cara yang dikembangkan oleh Moleong, namun dalam menganalisis data peneliti juga menggunakan *Notebook LM AI*.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dalam proses penerimaan diri pada setiap individu korban perceraian orang tua. Terdapat subjek yang memilih untuk berfokus pada nilai-nilai hidup dan komunikasi efektif dengan orang tua, serta melihat pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk masa depan. Strategi penerimaan yang cenderung pasif dan internal, seperti mengembangkan pola pikir “*let it go*”, serta mengalihkan emosi melalui hobi dengan bermain *game* dan musik menjadi salah satu pilihan bagi sebagian subjek yang juga menekankan penerimaan takdir dan menjadi lebih mandiri setelah hidup sendiri. Sementara itu, subjek lainnya memilih belajar menjadi individu yang lebih mandiri, mencari dukungan dari sahabat, dan melakukan aktivitas *self-care* untuk pemulihan, serta berusaha memaafkan diri sendiri.

Kata kunci: penerimaan diri, perceraian orang tua, dan makna hidup

**ABSTRACT**

***DYNAMICS OF SELF-ACCEPTANCE IN INDIVIDUALS WHO ARE  
VICTIMS OF PARENTAL DIVORCE  
(A PHENOMENOLOGICAL STUDY)***

*Diva Salsa Puspita Rani*

*Guidance and Counseling*

*Sanata Dharma University*

2025

*Self-acceptance is necessary for every individual. This is because self-acceptance is one form of responsibility towards oneself. This study aims to (1) Understand the process of self-acceptance in individuals who are victims of parental divorce. (2) Understand how individuals interpret a problem or new experience, such as parental divorce. (3) Know and understand how individuals accept and interpret new experiences like their parents' divorce.*

*This research uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data collection was conducted through observation and interviews. The subjects in this study are students aged 20-22 years, totaling three (3) individuals who meet the research criteria. The data analysis technique in this study theoretically uses the method developed by Moleong, but in analyzing the data, the researcher also uses Notebook LM AI.*

*The research results show differences in the self-acceptance process among each individual who is a victim of parental divorce. There are subjects who choose to focus on life values and effective communication with their parents, seeing the experience as a lesson for the future. Acceptance strategies that tend to be passive and internal, such as developing a "let it go" mindset, as well as diverting emotions through hobbies like playing games and music, become one of the choices for some subjects who also emphasize acceptance of fate and becoming more independent after living alone. Meanwhile, other subjects choose to learn to be more independent individuals, seek support from friends, engage in self-care activities for recovery, and strive to forgive themselves.*

*Keywords: self-acceptance, parental divorce, and the meaning of life.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
HALAMAN MOTO .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus Penelitian .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Humanistik Eksistensial .....	8
2.2 Penerimaan Diri.....	10
2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri .....	10
2.2.1.1 Komponen Penerimaan Diri.....	11
2.2.1.2 Faktor-Faktor Penerimaan Diri .....	13
2.2.1.3 Karakteristik Penerimaan Diri.....	14
2.2.1.4 Tahap-Tahap Penerimaan Diri.....	15

2.2.1.5 Dampak Penerimaan Diri.....	17
2.3 Perceraian .....	17
2.3.1 Pengertian Perceraian .....	17
2.3.2 Faktor-Faktor Penyebab Perceraian.....	18
2.3.3 Dampak Perceraian .....	22
2.4 Penelitian Terdahulu .....	23
2.5 Arah Penelitian .....	27
2.6. Kerangka Berpikir .....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Jenis Metode Penelitian.....	29
3.2 Kehadiran Peneliti .....	30
3.3 Subjek Penelitian.....	30
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	31
3.4.2 Waktu Penelitian .....	31
3.5 Jenis Data Penelitian .....	31
3.5.1 Data Primer .....	31
3.5.2 Data Sekunder.....	32
3.5.3 <i>Significant Others</i> .....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6.1 Observasi & Wawancara.....	32
3.7 Keabsahan Data .....	36
3.7.1 Uji Kredibilitas ( <i>Credibility</i> ).....	37
3.7.2 Triangulasi .....	37
3.7.3 <i>Member Check</i> .....	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	38
3.8.1 Pengumpulan Data ( <i>Data Collection</i> ).....	38
3.8.2 Reduksi Data ( <i>Data Reduction</i> ).....	38
3.8.3 <i>Coding</i> .....	38
3.8.4 Penarikan Kesimpulan .....	38
<b>BAB IV .....</b>	<b>40</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>

4.1 Pelaksanaan Penelitian .....	40
4.2 Paparan Data Penelitian.....	45
4.2.1 Cara Subjek Berdamai dengan Diri Sendiri.....	45
4.2.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri....	56
4.2.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis.....	71
4.3 Analisis Data Penelitian.....	80
4.3.1 Berdamai dengan Diri Sendiri .....	81
4.3.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri....	84
4.3.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis.....	89
4.4 Pembahasan .....	95
4.4.1 Berdamai dengan Diri Sendiri .....	95
4.4.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri..	101
4.4.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis.....	104
<b>BAB V.....</b>	<b>109</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>109</b>
5.1 Kesimpulan.....	109
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	110
5.3 Saran .....	111
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>115</b>

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 3. 1** Indikator dan Pertanyaan ..... 33

**Tabel 3. 2** Lembar Observasi..... 36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Verbatim Hasil Wawancara.....	116
Lampiran 2. Hasil Kategorisasi dan <i>Coding Notebook</i> LM AI (Subjek 1) .....	144
Lampiran 3. Verbatim Hasil Wawancara.....	157
Lampiran 4. Hasil Kategorisasi dan <i>Coding Notebook</i> LM AI (Subjek 2) .....	179
Lampiran 5. Verbatim Hasil Wawancara.....	185
Lampiran 6. Hasil Kategorisasi dan <i>Coding Notebook</i> LM AI (Subjek 3) .....	240
Lampiran 7. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber.....	263
Lampiran 8. Hasil Kategorisasi dan Coding APK QDA Miner Lite (Triangulasi subjek 1).....	265
Lampiran 9. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber.....	266
Lampiran 10. Hasil Kategorisasi dan <i>Coding</i> APK QDA <i>Miner Lite</i> (Triangulasi subjek 2).....	269
Lampiran 11. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber.....	271
Lampiran 12. Hasil Kategorisasi dan <i>Coding Notebook</i> LM AI (Triangulasi subjek 3) .....	274
Lampiran 13. Hasil Observasi Subjek 1.....	277
Lampiran 14. Hasil Observasi Subjek 2.....	277
Lampiran 15. Hasil Observasi Subjek 3.....	278
Lampiran 16. <i>Similarity Indexs</i> .....	280

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Perceraian merupakan fenomena sosial yang kompleks dan berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pada perkembangan psikologis individu yang menjadi korban perceraian. Berdasarkan data terbaru yang dikemukakan Kementerian Agama Republik Indonesia dan Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis pada 28 Februari 2024, angka perceraian di Indonesia mengalami penurunan 10,2% pada tahun 2023 dengan angka 463.654 kasus. Namun pada tahun sebelumnya, angka perceraian mencapai 516.344 kasus. Selain itu, disebutkan juga beberapa penyebab yang melatarbelakangi terjadinya perceraian pada tahun-tahun tersebut, pertama perselisihan dan pertengkaran menjadi penyebab perceraian yang paling dominan, hal ini mencerminkan ketidakmampuan pasangan untuk mengelola konflik di dalam rumah tangga. Kedua, masalah perekonomian, adanya tekanan dalam permasalahan ekonomi dapat menciptakan ketegangan dalam kehidupan berumah tangga. Ketiga, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan bentuk pelanggaran yang serius sehingga sering kali menjadi alasan yang kuat untuk mengajukan perceraian (talak).

Hermansyah dkk (dalam Putri, 2022) mengemukakan bahwa perceraian merupakan peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami dan istri, di mana mereka menetapkan sebuah keputusan untuk tidak melaksanakan tanggung jawabnya lagi sebagai pasangan suami dan istri. Contohnya seperti mereka tidak akan tinggal dalam satu rumah atau hidup bersama karena tidak adanya ikatan yang resmi. Pasangan yang telah resmi bercerai namun tidak memiliki keturunan tidak

akan menimbulkan dampak traumatis bagi keturunannya. Namun berbeda dengan pasangan yang telah resmi bercerai namun memiliki keturunan, perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya tentu saja menumbuhkan masalah pada psiko-emosional keturunannya. Dampak yang ditimbulkan akibat adanya perceraian orang tua ini sangat beragam. Dampak pertama, anak menjadi sulit dalam menjalin hubungan yang dikarenakan perceraian orang tua dapat membuat individu ragu untuk membangun komitmen dalam hubungan romantis. Dampak kedua ialah masalah kesehatan mental, anak akan mudah depresi, cemas dan mengalami krisis identitas. Dampak ketiga adalah anak akan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan hidupnya, di mana perceraian dapat membuat individu merasa tidak yakin mengenai masa depan mereka. Selain itu, dampak dari perceraian orang tua juga dapat membuat anak memiliki pemikiran untuk selalu memendam apa yang sedang dirasakan. Bagi pasangan suami dan istri yang sudah memiliki keturunan, seringkali anak menjadi korban dari keputusan orang tua dalam perceraian. Hal ini secara tidak langsung membuat anak sebagai korban perceraian merasa kehilangan kasih sayang dan tempat untuk berkeluh kesah yang seharusnya di dapatkan, hal ini sesuai dengan apa yang dituturkan oleh ST, yakni:

*“Kehilangannya pasti kasih sayang sih kak, karena dulu kan... full gitu yaa.... penuh. Tapi sekarang hilang, terus kok makin gede masalah tu makin banyak tapi kok aku ngerasa kaya gaada yang sayang sama aku. Yang penting kan pasti keluarga yaa... tapi kok keluargaku tu ngga memberi itu (kasih sayang) begitu lo. Tapi kok malah aku nyarinya di orang lain, aku terlalu menggantungkan kebahagiaanku di orang lain. Jadi yaa... kaya begitu... kasih sayang yang hilang membuat aku menjadi aku yang haus kasih sayang begitu.”*

Anak sebagai pihak yang dirugikan akan menjadi pribadi yang pesimis, penuh dengan emosi negatif, dan menimbulkan konflik batin yang dapat mengarah pada kecemasan hingga depresi. Selain itu, adanya perceraian orang tua juga dapat

menghilangkan rasa percaya anak pada orang tua dan menumbuhkan perasaan atau prasangka buruk terhadap kedua orang tuanya, hal ini sesuai dengan apa yang dituturkan oleh JB, yakni:

*“Sebenarnya mulai renggang itu tahun 2008, tapi itu belum resmi cerai. Dulu aku ngga sempat mikir kalau mereka sampai cerai sih, paling ya kaya masalah rumah tangga pada umumnya aja. Tapi aku cukup lama memendam pikiran kaya gini. Sampe akhirnya aku jadi punya hubungan yang kurang intens juga sama mereka. Makanya aku ngga pernah apa-apa itu cerita ke orang tua, karena mereka juga cenderung ngga mau dengerin dan kaya ngga mau diajak bertukar pikiran gitu. Jadi kalo aku cerita mending nanti-nanti karena yaa mereka cuma dengerin seadanya aja. Makanya aku lebih suka sharing sama orang lain daripada ke orang tua sendiri, tapi yaa jarang sih.”*

Adanya berbagai dampak yang timbul akibat perceraian orang tua, dapat membuat anak menghadapi tantangan emosional yang berat, seperti adanya perasaan kehilangan, kebingungan, kemarahan, dan ketidakstabilan dalam emosi. Sehingga adanya beberapa tantangan tersebut berdampak pada cara individu dalam menghadapi perubahan kondisi yang terjadi di dalam keluarga. Jersild (dalam Oktavia & Setiawan, 2024) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan bagaimana individu dapat hidup secara realistis dan dapat menerima diri sendiri. Ketika individu memiliki penerimaan diri yang positif, maka akan membantu individu dalam berproses untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai dirinya sendiri. Fisbein (dalam Edmawati, 2023) mengemukakan pendapatnya bahwa pengetahuan ialah salah satu faktor yang menjadi penentu dalam terbentuknya suatu persepsi selain kebutuhan, pengalaman, suasana hati, ingatan (memori), motivasi serta perhatian. Apabila pengetahuan menjadi salah satu faktor penentu terbentuknya persepsi yang baik, maka dapat memicu terbentuknya suatu persepsi yang positif dalam diri individu. Dengan demikian, individu dapat menerima diri sendiri secara lebih utuh dan bahagia dalam kehidupan yang sedang

dijalani, hal ini sesuai dengan kondisi penerimaan diri yang dituturkan oleh MC, yakni:

*“Dengan melihat keadaan yang ada di rumah bahwa orang tua saya tidak meninggalkan saya. Yang berbeda hanyalah status suami-istri dari pernikahan orang tua saya. Namun mereka tetap menjalankan peran orang tua dengan baik. Karena sampai hari ini saya juga masih mendapatkan figur ibu dan ayah, selain itu mereka juga selalu ada untuk saya. Kami juga masih sering berkumpul bertiga.”*

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

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

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Dinamika Penerimaan Diri Pada Individu Korban Perceraian Orang Tua”.

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki beberapa fokus yaitu:

- 1) Bagaimana cara subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua?

- 2) Bagaimana konflik dalam perceraian orang tua membentuk penerimaan diri pada subjek korban perceraian orang tua?
- 3) Bagaimana aspek psikologis pada subjek berperan dalam membentuk penerimaan diri subjek setelah perceraian orang tua?

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, peneliti akan mempersempit cakupan penelitian dengan memfokuskan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Cara subjek dalam berproses untuk menerima dirinya kembali.
- 2) Cara subjek dalam memaknai suatu permasalahan seperti kasus perceraian orang tuanya.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui dan memahami bagaimana cara subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua.
- 2) Untuk mengidentifikasi dan menganalisis pembentukan penerimaan diri pada subjek korban perceraian orang tua.
- 3) Untuk mendeskripsikan dan memahami aspek psikologis pada subjek yang berperan dalam membentuk penerimaan diri setelah perceraian orang tua terjadi.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1) Manfaat Teoritis**

Memberikan pengetahuan mengenai proses penerimaan diri terhadap individu yang menjadi korban perceraian orang tua sehingga penelitian ini dapat menjadi referensi dalam bidang ilmu pengetahuan dan pendidikan.

#### **2) Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Keluarga**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pendampingan pada anak korban perceraian sehingga keluarga dapat memberikan dukungan kepada anggota keluarga lain dalam membantu proses penerimaan diri.

**b. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai penerimaan diri dan fenomena yang terjadi mengenai perceraian orang tua.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Humanistik Eksistensial

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *grand theory* humanistik eksistensial yang dipopulerkan atau dikembangkan oleh Viktor Frankl. Teori ini menekankan pada pemahaman mendalam tentang hakikat keberadaan manusia dan kapasitas unik yang dimilikinya dalam menghadapi kondisi kehidupan, termasuk situasi sulit seperti menjadi korban perceraian orang tua. Humanistik eksistensial yang dikemukakan Frankl (dalam Kushner, 2017) menjelaskan bahwa manusia merupakan makhluk yang bebas dan bertanggung jawab, bahkan dalam kondisi yang paling sulit. Kebebasan ini bukanlah kebebasan dari kondisi eksternal, melainkan kebebasan internal untuk memilih sikap dan respons terhadap kondisi-kondisi tersebut. Pengalaman di kamp konsentrasi menjadi bukti ekstrem dari kebenaran ini, di mana para tahanan, meskipun kehilangan segalanya, tetap memiliki pilihan untuk menentukan bagaimana mereka akan merespons penderitaan mereka. Kemampuan untuk mempertahankan kebebasan spiritual dan pikiran bahkan di bawah tekanan fisik dan mental yang hebat menunjukkan inti dari kemanusiaan yang tidak dapat dirampas.

Teori ini mengajukan bahwa kehidupan manusia memiliki potensi makna dalam segala situasi, termasuk situasi penderitaan dan kehilangan. Makna ini bersifat individual dan kontekstual, tidak ada makna hidup yang universal, melainkan makna spesifik yang harus ditemukan oleh setiap individu dalam situasi unik yang dihadapinya pada waktu tertentu Frankl (dalam Kushner, 2017). Bagi individu yang menjadi korban perceraian orang tua, makna dapat

ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan dengan orang lain, pengembangan diri, kontribusi kepada masyarakat, atau bahkan dalam menghadapi dan mengatasi rasa sakit akibat perceraian tersebut.

Dalam konteks penelitian mengenai dinamika penerimaan diri pada individu korban perceraian orang tua, teori humanistik eksistensial Frankl memberikan landasan yang kuat untuk memahami bahwa meskipun perceraian orang tua merupakan pengalaman yang signifikan dan berpotensi traumatis, individu tetap memiliki kebebasan untuk memilih sikap mereka terhadap pengalaman tersebut dan untuk menemukan makna serta tujuan hidup mereka. Proses penerimaan diri bukan hanya sekadar menerima keadaan dari luar, tetapi lebih merupakan tindakan aktif dan terus-menerus dari individu. Dalam proses ini, seseorang menggunakan kemampuannya untuk bebas memilih bagaimana merespons, mencari arti dan tujuan dalam hidupnya, melampaui kesulitan diri sendiri, dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya dalam menghadapi kenyataan hidupnya. Dengan kata lain, penerimaan diri adalah sebuah perjuangan batin yang aktif, bukan sekadar kepasrahan terhadap nasib. Teori ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman perceraian orang tua dan bagaimana makna tersebut memengaruhi proses penerimaan diri mereka sebagai bagian dari perjalanan hidup yang unik dan bermakna.

## 2.2 Penerimaan Diri

### 2.2.1 Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kesadaran dan kemauan yang dimiliki oleh individu untuk hidup dengan kelemahan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya. Pada individu korban perceraian orang tua, penerimaan diri menjadi hal yang penting untuk dimiliki. Dalam hal ini, penerimaan diri dianggap sebagai hal penting supaya individu yang menjadi korban perceraian orang tua memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan realita kehidupan. Adanya penerimaan diri dapat membantu individu untuk menumbuhkan sikap toleransi terhadap suatu peristiwa menyakitkan yang terkait dengan konflik di dalam keluarga (Putri, 2022). Penerimaan diri merupakan suatu keadaan di mana individu dapat melihat diri sendiri secara positif. Hal ini dapat dilakukan seperti menerima dan merangkul beragam aspek yang ada di dalam kehidupannya. Beragam aspek yang dimaksud ialah nilai baik atau nilai buruk yang dimiliki. Sehingga dengan adanya sikap menerima dan merangkul nilai baik dan nilai buruk di dalam dirinya, individu dapat memandang secara positif mengenai kehidupan yang sedang dijalani. Individu yang memiliki penerimaan diri, secara tidak langsung akan menumbuhkan sikap-sikap positif baik terhadap diri sendiri maupun di lingkungan sekitarnya (Putri, 2022).

Menurut Dariyo & Agoes (dalam Putri, 2022) sikap penerimaan diri pada individu dapat dikenali dengan cara bagaimana individu tersebut memandang segi kekurangan dan kelebihan diri secara objektif. Namun sebaliknya, penerimaan diri dapat menjadi tidak realistis apabila individu tersebut menilai diri sendiri secara berlebihan, mencoba untuk menolak kelemahan yang ada pada diri sendiri, sering

menghindari hal-hal buruk yang ada pada diri sendiri, contohnya seperti pengalaman traumatis pada masa lalu. Selanjutnya, menurut Hurlock (dalam Putri, 2022) penerimaan merupakan dasar bagi setiap individu untuk dapat menerima setiap kenyataan di dalam hidupnya, seperti pengalaman baik maupun pengalaman buruk. Sikap menerima individu tercermin dari adanya pandangan positif, penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi, dan pertimbangan terhadap perilaku yang bersangkutan. Penerimaan merupakan salah satu karakteristik yang dimiliki individu dengan kepribadian yang sehat. Selain itu, penerimaan diri memiliki beberapa jenis, seperti penerimaan terhadap kenyataan, penerimaan terhadap tanggung jawab, penerimaan sosial, dan penerimaan dalam kontrol emosi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri sebagai fondasi penting bagi individu untuk menjalani kehidupan dengan sehat dan positif. Penerimaan diri mencakup kemampuan untuk mengakui dan menghargai segala aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan, serta pengalaman positif dan negatif yang dialami. Hal ini tercermin dari sikap positif, penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi, dan pertimbangan yang matang terhadap perilaku. Pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri memungkinkan individu untuk membangun hubungan positif baik dengan diri sendiri dan orang lain, serta menghindari penolakan diri dan kesulitan dalam interaksi sosial.

### **2.2.1.1 Komponen Penerimaan Diri**

Menurut Bastaman (dalam Putri, 2022) terdapat beberapa komponen yang dapat menentukan keberhasilan individu dalam melakukan perubahan dari

pengalaman hidup tidak bermakna menjadi bermakna. Komponen tersebut adalah sebagai berikut:

**1) Pemahaman Diri (*Self Insight*)**

Pemahaman diri merupakan peningkatan kesadaran pada buruknya kondisi diri sendiri saat ini dan adanya keinginan untuk melakukan perubahan kondisi ke arah yang lebih baik.

**2) Makna Hidup (*The Meaning of Life*)**

Makna hidup merupakan suatu nilai yang sangat bermakna bagi kehidupan individu, di mana makna hidup memiliki fungsi sebagai tujuan hidup yang harus terpenuhi.

**3) Pengubahan Sikap (*Changing Attitude*)**

Pengubahan sikap merupakan cara individu dalam mengubah sikap negatif menjadi positif dalam menghadapi permasalahan supaya mendapatkan jalan atau solusi yang tepat.

**4) Keterikatan Diri (*Self Commitment*)**

Keterikatan diri merupakan suatu komitmen yang diciptakan individu terhadap pemaknaan akan kehidupan yang ditetapkan. Adanya komitmen yang kuat, akan membawa individu pada kehidupan yang lebih bermakna secara mendalam.

**5) Kegiatan Terarah (*Directed Activities*)**

Kegiatan terarah merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu secara sadar, upaya ini dapat berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup.

#### 6) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial merupakan kehadiran seseorang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu siap dalam memberikan bantuan pada saat diperlukan.

#### 2.2.1.2 Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2022) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam penerimaan diri. Beberapa faktor penerimaan diri adalah sebagai berikut:

##### 1) Pemahaman tentang Diri Sendiri (*Self Understanding*)

Adanya kesempatan untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuan pada diri sendiri, membuat seseorang dapat memahami diri sendiri. Pemahaman diri seseorang, tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektualnya saja, melainkan juga pada kesempatan dalam menemukan jati diri. Sehingga dengan semakin memahami diri sendiri, orang lain akan semakin mudah dalam menerima dirinya.

##### 2) Harapan yang Realistis

Kepuasan diri, yang merupakan bagian penting dari penerimaan diri, dapat dicapai ketika seseorang menetapkan tujuan berdasarkan pemahaman akan kemampuannya sendiri. Harapan yang realistis, yang tidak dipaksakan oleh orang lain, akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan kepuasan.

##### 3) Tidak Ada Hambatan dalam Lingkungan

Walaupun harapan yang dimiliki seseorang sudah sesuai dengan kenyataan, lingkungan yang tidak mendukung atau justru menghalangi akan menyulitkan pencapaian harapan tersebut.

#### 4) Tidak Ada Gangguan Emosional Berat

Apabila seseorang tidak merasakan stres atau tekanan emosional yang berat, maka orang tersebut dapat bekerja dengan lebih optimal, lebih peduli kepada lingkungan sekitarnya daripada memikirkan diri sendiri, dan juga akan merasa lebih tenang dan bahagia.

#### 5) Adanya Perspektif Diri yang Luas

Seseorang dapat mengembangkan cara pandang diri yang luas, dengan cara memperhatikan bagaimana orang lain memandang dirinya, hal ini didapatkan melalui pengalaman dan pembelajaran, dan pendidikan memegang peranan penting dalam mengembangkan perspektif diri seseorang.

#### 6) Pola Asuh yang Baik

Seseorang yang diasuh dengan cara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

#### 7) Konsep Diri Stabil

Jika seseorang tidak memiliki konsep diri yang kuat, ia akan kesulitan menunjukkan siapa dirinya kepada orang lain, sebab ia masih memiliki keraguan terhadap dirinya sendiri.

### 2.2.1.3 Karakteristik Penerimaan Diri

Adapun beberapa karakteristik individu yang dapat dikatakan memiliki penerimaan diri berdasarkan pemaparan oleh Hurlock (dalam Nurfadila, 2024) sebagai berikut:

- 1) Individu yang dapat menerima dirinya dapat dipastikan memiliki harapan yang realistis terhadap setiap kondisi dan menghargai dirinya sendiri.

- 2) Individu yang dapat menerima dirinya kembali memiliki keyakinan akan standar-standar serta pengakuan terhadap dirinya sendiri tanpa terpaku atau mengikuti pendapat atau standar hidup orang lain.
- 3) Individu yang dapat menerima dirinya memiliki perhitungan mengenai keterbatasannya dan tidak melihat pada diri sendiri secara irasional.
- 4) Individu yang dapat menerima dirinya memiliki kesadaran terhadap aset diri yang dimiliki dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan semua keinginan atau harapannya.
- 5) Individu yang dapat menerima dirinya memiliki kesadaran akan kekurangan atau kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga adanya kesadaran ini individu tersebut tidak akan menyalahkan diri sendiri.

#### 2.2.1.4 Tahap-Tahap Penerimaan Diri

Terdapat beberapa tahap penerimaan diri dalam individu yang dikemukakan menurut Germer (dalam Oktavia & Setiawan, 2024) yaitu, bahwa penerimaan diri merupakan proses untuk individu melawan rasa ketidaknyamanan terhadap suatu keadaan yang terjadi. adapun beberapa tahapan tersebut, antara lain:

##### 1) *Aversion* (Kebencian)

*Aversion* atau kebencian merupakan suatu tahapan awal yang terjadi pada individu dalam bentuk respon terhadap perasaan-perasaan yang membuat individu merasa tidak nyaman, seperti benci dan marah.

**2) Questioning**

*Questioning* merupakan suatu tahapan di mana individu mulai memiliki beragam pertanyaan dalam segala hal yang perlu untuk diberikan perhatian atau *attention* yang diakibatkan dari perasaan tidak nyaman.

**3) Patience**

*Patience* merupakan suatu tahap di mana individu akan menanggung rasa sakit atau perasaan tidak nyaman secara emosional yang dirasakan, namun individu tersebut tetap bertahan untuk melawan serta meyakini bahwa perasaan yang saat ini sedang dirasakan akan berlalu.

**4) Allowing**

*Allowing* merupakan suatu tahap di mana individu mampu bertahan dan melewati perasaan-perasaan yang membuat tidak nyaman. Adanya tahapan ini, individu akan mulai membebaskan apa yang selama ini dirasakan baik perasaan yang membuat nyaman maupun tidak nyaman untuk datang dan pergi. Sehingga ketika individu sudah berada dalam tahapan ini, secara tidak langsung akan membebaskan perasaan-perasaan tersebut dengan sendirinya.

**5) Friendship**

*Friendship* merupakan tahap di mana individu memiliki kemampuan untuk melihat nilai-nilai yang terdapat dalam situasi dan kondisi sulit yang terjadi pada diri sendiri. Sehingga pada tahap ini, individu mampu merangkul dan menerima apa pun situasi yang terjadi di dalam hidupnya.

### 2.2.1.5 Dampak Penerimaan Diri

Hurlock (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua (2) kategori, yaitu:

#### 1) Penyesuaian Diri

Memiliki kemampuan untuk menerima kembali keadaan atau kondisi dirinya setelah melalui dinamika yang kurang menyenangkan, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*), dan lebih mampu menerima dan mengolah kritik yang diberikan. penerimaan diri ketika disertai dengan rasa aman memungkinkan individu untuk menilai dirinya dengan lebih realistis sehingga individu tersebut dapat menggunakan potensinya secara lebih efektif.

#### 2) Penyesuaian Sosial

Individu yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima kehadiran orang lain di dalam kehidupannya. Sehingga individu tersebut mampu untuk memberikan perhatiannya kepada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati.

## 2.3 Perceraian

### 2.3.1 Pengertian Perceraian

Perceraian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perihal bercerai antara suami istri, yang berkata “bercerai” itu sendiri memiliki arti menjatuhkan talak atau memutuskan hubungan sebagai pasangan suami istri. Perceraian menjadi suatu peristiwa yang menakutkan bagi seorang anak yang menjadi korban.

Menurut Untari (dalam Mustika dkk, 2023) perceraian merupakan berakhirnya hubungan atau ikatan antara suami dan istri yang diputuskan oleh hukum atau agama (talak). Hal ini disebabkan karena keduanya sudah tidak ada ketertarikan, rasa saling percaya, dan tidak adanya kecocokan satu sama lain sehingga hal ini dapat menyebabkan ketidakharmonisan di dalam kehidupan berumah tangga.

Berdasarkan pemaparan di atas, perceraian dapat disimpulkan sebagai proses hukum atau agama (talak) yang mengakhiri hubungan atau ikatan perkawinan antara suami dan istri. Proses ini melibatkan pemutusan hubungan secara resmi, yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban sebagai pasangan suami dan istri. Perceraian suami dan istri, sering kali terjadi karena adanya ketidakcocokan, hilangnya kepercayaan, atau ketidakharmonisan dalam kehidupan berumah tangga. Selain itu, adanya perceraian juga dapat menumbuhkan permasalahan psikologis terutama bagi pasangan suami istri yang memiliki keturunan yang terlibat dalam dinamika perceraian orang tuanya.

### **2.3.2 Faktor-Faktor Penyebab Perceraian**

Terdapat beberapa faktor penyebab perceraian terjadi yang berasal dari permasalahan internal maupun eksternal (Muttaqin & Sulisty, 2019). Namun, berbagai permasalahan eksternal dapat dihadapi apabila permasalahan internal sudah berhasil diselesaikan. Berikut ini adalah beberapa faktor penyebab perceraian:

### 1) Gangguan Komunikasi

Komunikasi di dalam keluarga merupakan suatu hal yang penting guna memahami kondisi satu sama lain. Apabila komunikasi di dalam keluarga sulit untuk dilakukan, maka hal ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Sehingga adanya komunikasi yang tidak lancar menyebabkan banyak ketakutan, kecurangan, dan kebohongan antar anggota keluarga. Berbeda dengan kondisi keluarga yang normal, mereka selalu ingin membangun keluarga yang harmonis dan hal ini dapat dibangun melalui keterbukaan dalam hal komunikasi. Berbeda dengan kondisi keluarga yang sudah bercerai atau *broken home*, komunikasi justru dapat menambah permasalahan karena satu sama lain yang tidak memiliki perasaan untuk saling memahami dan percaya.

### 2) Egosentris

Egosentris merupakan sifat atau keinginan untuk selalu mementingkan diri sendiri dan menganggap benar atas seluruh pendapat dan tindakan yang dilakukan, sehingga sulit mengakui kebenaran dari orang lain. Adanya sikap egosentris pada orang tua akan berdampak pada keutuhan dan ketahanan kondisi keluarga, selain itu adanya sikap egosentris juga berdampak pada kepribadian anak. Apabila sifat egosentris ini terus menerus dipertahankan dalam kehidupan berumah tangga, secara tidak langsung anak akan melihat kebiasaan buruk dari kedua orang tuanya yang tidak mau melihat atau mendengarkan sudut pandang orang lain. Sehingga hal ini dapat memunculkan permasalahan yang negatif pada kejiwaan anak.

### 3) Ekonomi

Faktor ekonomi pada keluarga jelas memberikan dampak pada keharmonisan dan keberlangsungan hidup berumah tangga. Kemiskinan merupakan salah satu faktor penyebab perceraian atau *broken home*, faktor ini sering kali menimbulkan pertengkaran yang diawali dari persoalan ekonomi. Faktor ekonomi ini dapat memicu adanya keretakan dalam rumah tangga apabila tidak dikendalikan. Keretakan rumah tangga ini bisa terjadi pada orang yang kekurangan maupun kelebihan dalam hal ekonomi. Namun, akan lebih berbahaya apabila kekurangan ekonomi dibandingkan dengan kelebihan ekonomi. Ketidakmampuan pasangan dalam mengelola ekonomi juga memiliki pada pendidikan seseorang meskipun hal ini terjadi secara tidak langsung, namun pengangguran juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemiskinan.

### 4) Kesibukan

Sibuk merupakan kata yang cukup sering diucapkan ketika seseorang tidak dapat hadir atau menjumpai situasi tertentu. Terkadang kesibukan pasangan suami istri dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya hingga larut malam, akan mempengaruhi kondisi keluarga. Pada akhirnya, anak-anak yang menjadi korban karena mereka tidak memiliki kedekatan, kekurangan kasih sayang dan perhatian yang seharusnya didapatkan dari kedua orang tuanya. Kurangnya waktu serta bentuk perhatian dari setiap pasangan karena adanya kesibukan dapat menjadi dasar munculnya berbagai permasalahan komunikasi di dalam keluarga yang dapat menyebabkan perceraian.

### 5) **Pemahaman dan Pendidikan yang Rendah**

Pendidikan yang dimiliki seseorang secara tidak langsung akan berpengaruh pada tingkat pemahaman yang dimiliki, terutama pada pasangan yang memutuskan untuk berkeluarga. Suami atau istri yang berpendidikan rendah cenderung memiliki kekurangan pada tingkat pemahaman dan pengertian, serta tanggung jawab sebagai pasangan suami dan istri. Sehingga rendahnya tingkat pemahaman dan pendidikan seseorang dapat menjadi salah satu faktor pemicu adanya perceraian, karena tidak adanya kemauan untuk saling memahami, untuk saling mengerti satu sama lain akan terjadi konflik secara terus menerus dan berakhirnya ikatan dalam kehidupan berumah tangga.

### 6) **Pihak Ketiga**

Pihak ketiga yang dimaksud disini merupakan kehadiran seseorang secara sengaja maupun tidak sengaja sehingga menjadi penyebab krisis di dalam kehidupan berumah tangga. Bentuk krisis dalam rumah tangga karena faktor ini adalah dalam bentuk krisis kepercayaan baik dari segi ekonomi maupun hubungan personal lainnya. Kehadiran pihak ketiga dalam kehidupan berumah tangga juga tak jarang menimbulkan kecemburuan sehingga menumbuhkan krisis kepercayaan (*trust*) bagi pihak suami ataupun istri. Kehadiran pihak ketiga ini bukan hanya mengenai kehadiran orang di luar keluarga pihak suami maupun istri, melainkan campur tangan dari orang tua yang selalu ingin mengintervensi kehidupan anak-anaknya dalam berumah tangga.

### 2.3.3 Dampak Perceraian

Menurut Leslie (dalam Mustika dkk, 2023) anak yang memiliki trauma akibat orang tuanya bercerai memiliki kaitan dengan kualitas hubungan sebelum orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Apabila anak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya sebelum orang tuanya bercerai, maka anak dapat merasakan trauma yang cukup berat. Namun, apabila anak tidak merasakan kebahagiaan sebelum orang tuanya bercerai, justru keputusan kedua orang tuanya untuk bercerai dapat dianggap menjadi jalan keluar atau solusi terbaik dari konflik terus menerus yang terjadi antara kedua orang tuanya. Berikut ini merupakan beberapa dampak perceraian orang tua pada anak:

- 1) Anak yang menjadi korban perceraian antara kedua orang tuanya akan merasakan kurang mendapat kasih sayang, perhatian, dan tuntunan dalam pendidikan orang tua. Hal ini disebabkan karena masing-masing orang tua memilih untuk sibuk mengurus permasalahan serta konflik dalam diri.
- 2) Anak yang menjadi korban perceraian antara kedua orang tuanya, akan merasakan tidak terpenuhinya kebutuhan fisik maupun psikis di dalam dirinya. Keinginan serta harapan yang sudah dimiliki sulit terealisasikan.
- 3) Anak yang menjadi korban perceraian antara kedua orang tuanya, tidak pernah mendapatkan latihan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk hidup susila. Mereka tidak dibiasakan untuk hidup dalam kedisiplinan dan kontrol diri yang baik.

## 2.4 Penelitian Terdahulu

Latifah dkk (2023) dengan penelitian berjudul “*Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua*”, menggunakan metode kajian literatur guna mengetahui, membahas, mengkaji secara mendalam mengenai penerimaan diri anak terhadap perceraian orang tua. Hasil penelitian menjelaskan bahwa 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.

Sari dkk (2024) dengan penelitian berjudul “*Gambaran Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian*”, menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi yang memiliki dua partisipan dengan karakteristik anak remaja yang mengalami perceraian orang tua. Hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya perceraian orang tua memberikan dampak yang negatif, seperti perasaan minder, kehilangan figur keluarga, dan kenakalan remaja. Namun, terdapat beberapa faktor yang menjadi pendukung pada proses penerimaan diri dua (2) subjek dalam penelitian ini. Faktor pendukung tersebut ialah keberadaan ibu yang kompeten, berkurangnya konflik keluarga, dukungan positif dari lingkungan sekolah dan teman-teman yang membantu subjek untuk bangkit dari keterpurukan setelah menghadapi perceraian orang tua.

Alysia & Laksmiwati (2024) dengan penelitian berjudul “*Gambaran Penerimaan Diri Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua*”, menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan teknik wawancara semi terstruktur dan *Interpretative Phenomenological Analysis* kepada 4 subjek remaja

yang mengalami perceraian orang tua. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat tujuh (7) hal yang mempengaruhi keempat (4) subjek dalam proses penerimaan diri, yaitu memiliki perasaan sederajat, percaya akan kemampuan yang dimiliki, rasa tanggung jawab, orientasi keluar diri, memiliki pendirian, menyadari adanya keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan. Selain itu, adanya dukungan sosial dari ibu, teman, maupun orang terdekat lainnya juga memberikan pengaruh signifikan dalam penerimaan diri subjek.

Septiana & Muhid (2022) dengan penelitian berjudul “*Efektivitas Mindfulness Therapy Dalam Meningkatkan Self-Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review*”, penggunaan metode *literature review* ini digunakan dengan cara mengumpulkan data mengenai fenomena yang didapatkan peneliti melalui berbagai sumber, baik jurnal, buku, maupun referensi lainnya yang masih relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya *mindfulness therapy* dalam meningkatkan *self-acceptance* remaja *broken home* dinilai efektif. *Mindfulness therapy* memberikan dampak positif dan efektif sebagai intervensi individual dengan kasus yang sama.

Matteo dkk (2025) dengan penelitian berjudul “*Gambaran Proses Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa Awal Yang Merupakan Korban Perceraian*”, menggunakan metode penelitian kualitatif dan wawancara mendalam terhadap 5 partisipan dengan rentang usia 18-40 tahun. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kelima (5) subjek dengan rentang usia 18-49 tahun menunjukkan adanya proses penerimaan diri dengan mengikuti tahapan teori *Five Stages of Grief* oleh Elisabeth Kübler-Ross, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Setiap tahapan yang dilalui mencerminkan emosi dan

strategi yang berbeda dalam menghadapi dampak psikologis akibat perceraian orang tua. Selain itu, penelitian juga ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar memengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai penerimaan diri.

Hiqqal (2024) dengan penelitian berjudul "*Menguatkan Diri Dalam Keterpisahan: Konsep Penerimaan Diri Remaja dari Broken Home*", menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan populasi remaja yang mengalami *broken home* dan mengambil 3 sampel untuk dijadikan responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dengan penerimaan diri yang baik akan membuat remaja yang mengalami *broken home* akan lebih berpikir positif serta mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga ketiga (3) subjek mampu terhindar dari berbagai perilaku menyimpang. Selain itu, dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tidak semua remaja yang mengalami *broken home* akan melakukan perilaku menyimpang, namun ada juga yang mengarah pada hal-hal baik.

Azzahra (2024) dengan penelitian berjudul "*Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*", menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengambilan sampel melalui pendekatan desain deskriptif berjumlah 3 orang. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ketiga (3) subjek dengan rentang usia 18-24 tahun menunjukkan adanya penerimaan diri yang positif. Hal ini tergambar dari adanya pemahaman diri mengenai kelemahan dan kelebihan diri sendiri, adanya kemampuan menjadikan segala sesuatu sebagai motivasi supaya menjadi lebih baik dan perubahan pada cita-cita yang diinginkan, adanya perubahan sikap kearah yang lebih positif, adanya bentuk bersosialisasi remaja korban

perceraian dengan lingkungan sekitar serta keinginan yang dicapai oleh remaja pasca perceraian orang tuanya yaitu, membantu dan membuat bahagia orang tuanya dan juga dukungan sosial yang terlihat dari penerimaan dukungan terhadap teman dan keluarga.

Mustika dkk (2022) dengan penelitian berjudul “*Penerimaan Diri Remaja Broken Home Melalui Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy*” menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi *literature*. Hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya pendekatan REBT yang digunakan dalam penelitian ini mampu mengatasi penerimaan diri negatif yang diakibatkan oleh keluarga yang mengalami *broken home*. Sehingga membuat pola pikir konseli yang irrasional menjadi pola pikir yang logis dan rasional. Selain itu, pendekatan REBT juga dapat membantu konseli supaya lebih tenang dalam menjalani dan menerima kondisi keluarganya yang sekarang.

Putri (2022) dengan penelitian berjudul “*Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu*”, menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analisis. Hasil penelitian menjelaskan bahwa remaja korban perceraian yang ada di Kelurahan Sawah Lebar Baru menunjukkan penerimaan diri yang positif. Hal ini dapat tergambar melalui terpenuhinya enam (6) komponen penerimaan diri yaitu 1) Pemahaman diri, 2) Pemaknaan hidup, 3) Pengubahan sikap negatif menjadi positif, 4) Fokus diri untuk menuju perubahan, 5) Kegiatan yang terarah, dan 6) Dukungan sosial.

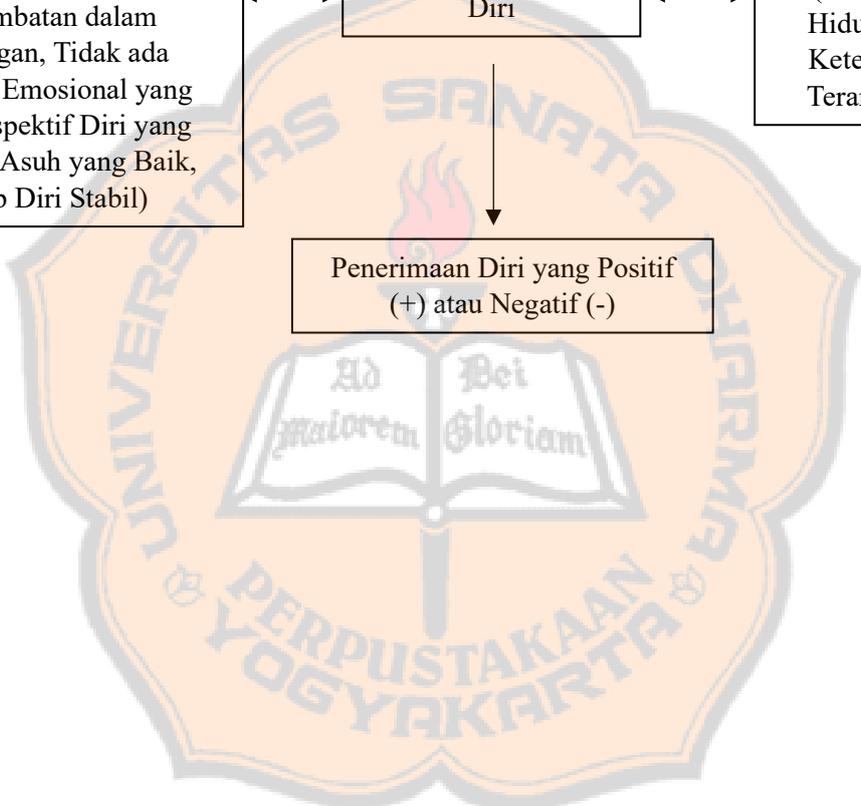
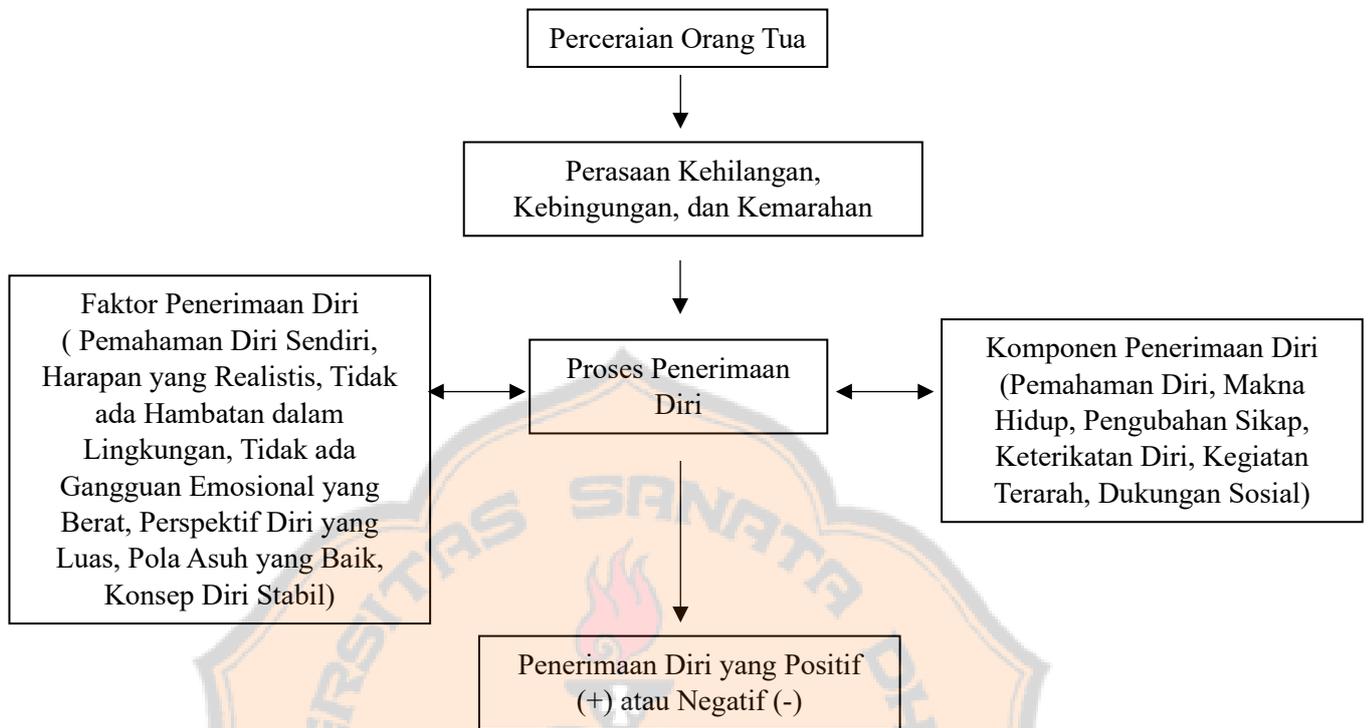
Atmasari & Adzkia (2023) dengan penelitian berjudul “*Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua*”, menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kedua (2) subjek dalam

penelitian ini mengalami stres berat yang dinyatakan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* dengan hasil skor AR subjek pertama sebesar 29 dan MA sebagai subjek kedua sebesar 30. Stres yang dialami kedua subjek bersumber dari perkelahian kedua orang tua yang berakhir pada proses perceraian. Bentuk *coping stress* yang digunakan oleh subjek pertama (AR) adalah *problem-focused coping* (menyibukkan diri dengan bermain bersama teman atau berenang, pernah berusaha meleraikan ketika orang tua sedang berkelahi walaupun mendapatkan tanggapan untuk tidak ikut campur urusan orang tuanya, bercerita dan meminta saran kepada teman dekat sehingga bisa membuat AR merasa lega) dan *emotion-focused coping* (tidak melibatkan diri dengan cara melakukan beberapa hal yang menghibur, seperti bermain *game online* bersama adik dan berbelanja, *self controlling*, serta beribadah). Sedangkan, subjek kedua (MA) menggunakan bentuk *emotion-focused coping* (berusaha tidak melibatkan diri dengan cara melarikan diri ke rumah nenek dan kakeknya dalam kurun waktu 2 bulan, membiarkan permasalahan kedua orang tuanya terjadi karena MA juga tidak tahu harus berbuat apa, *self controlling* dengan bercerita ke ayahnya, dan beribadah).

## 2.5 Arah Penelitian

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat diketahui bahwa relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah memiliki kesamaan pada topik pembahasan yaitu mengenai Dinamika Penerimaan Diri Pada Individu Korban Perceraian Orang Tua. Namun, penelitian di atas tidak membahas mengenai bagaimana konflik dalam perceraian orang tua dapat membantu membentuk penerimaan diri pada anak, dan berbeda dengan penelitian ini.

2.6. Kerangka Berpikir



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang memiliki tujuan untuk memahami dan memperjelas mengenai suatu fenomena sosial yang dilakukan secara lebih mendalam dan detail. Hal ini dapat dilakukan melalui interpretasi konteks, pengalaman dan perspektif individu yang memiliki kaitan di dalam suatu fenomena tersebut. Contoh yang di ambil dalam penelitian ini adalah mengenai fenomena perceraian orang tua. Penelitian kualitatif juga memiliki tujuan utama, yaitu mendapatkan pemahaman secara lebih mendalam pada fenomena yang sedang di teliti. Tujuan utama ini juga mencakup mengenai pemahaman pada pengalaman individu, proses sosial, konteks budaya, interaksi, konstruksi makna dan bagaimana dinamika yang terjadi di dalam suatu fenomena yang sedang di teliti, Creswell (dalam Jailani, 2023).

Jenis metodologi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Hardiansyah (dalam Nofildaputri dkk, 2022) dalam bidang psikologi, pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam atau pengalaman yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan ini berupaya untuk mengungkapkan, mempelajari, dan memahami suatu fenomena beserta konteks spesifik dan unik yang melingkupi pengalaman individu tersebut. Dengan kata lain, fenomenologi memusatkan perhatian pada konsep suatu fenomena tertentu. Selain itu, metode studinya

memiliki tujuan untuk mengkaji serta memahami makna dari pengalaman individual yang berkaitan dengan fenomena tertentu.

### 3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, peneliti hadir sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan informasi dan data dari subjek. Oleh sebab itu, peneliti memiliki peranan utama dalam melaksanakan prosedur dan etika dalam penelitian. Pada kenyataannya, peneliti yang hadir di lapangan akan mencermati mengenai studi kasus yang ada dan kehadiran peneliti secara *bracketing*. Kehadiran peneliti di lapangan memiliki tujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai subjek sekaligus melakukan pengamatan terhadap individu sebagai subjek dalam penelitian ini.

### 3.3 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah Mahasiswa Universitas Sanata Dharma pada beberapa fakultas diantaranya adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Fakultas Teknik. Peneliti memilih 3 orang atau subjek yang diketahui menjadi korban dalam perceraian pada kedua orang tuanya, antara lain:

a. Subjek pertama

1. Nama/inisial : MC
2. Usia : 21 Tahun
3. Tahun perceraian orang tua : 2012

b. Subjek kedua

1. Nama/inisial : JB
2. Usia : 22 Tahun
3. Tahun perceraian orang tua : 2018

c. Subjek ketiga

1. Nama/inisial : ST
2. Usia : 21 Tahun
3. Tahun perceraian orang tua : 2016

### 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.4.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### 3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024-April 2025.

### 3.5 Jenis Data Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 (tiga) jenis data penelitian yaitu data primer, data sekunder, dan *significant others*.

#### 3.5.1 Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi utama yang akan dikumpulkan peneliti dalam proses penelitian. Data primer ini di dapatkan dari sumber asli, yaitu subjek atau informan terkait yang terkait dengan fenomena yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari wawancara secara langsung terkait dengan Dinamika Penerimaan Diri Pada Individu Korban Perceraian Orang Tua.

### 3.5.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dapat didapatkan dari sumber-sumber yang relevan dan terpercaya, seperti referensi buku, jurnal, dan internet guna mendapatkan data sekunder yang diperlukan. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari jurnal, buku referensi, dan kerabat dekat subjek.

### 3.5.3 *Significant Others*

*Significant others* merupakan orang yang memiliki pengaruh besar dan memiliki peran penting terhadap perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang. *Significant others* secara rinci juga dapat dikatakan sebagai kerabat dekat yang mampu mengetahui bagaimana perilaku dan apa saja yang mempengaruhi kepribadian pada subjek penelitian. *Significant others* yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari 3 kerabat dekat setiap subjek yang mampu memberikan gambaran mengenai dinamika penerimaan diri pada subjek korban perceraian orang tua.

## 3.6 Teknik Pengumpulan Data

### 3.6.1 Observasi & Wawancara

Gold (dalam Dewi, 2025) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu metode pengumpulan data, di mana peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap perilaku subjek saat wawancara dilakukan. Dalam hal ini, peneliti menggabungkan analisis data dan observasi menjadi satu bagian. Creswell (dalam Ardiansyah dkk, 2023) mengungkapkan bahwa wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan subjek penelitian. Wawancara dalam penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk

mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan perspektif subjek terkait dengan fenomena yang sedang diteliti. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, di mana wawancara ini menggunakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti.

**Tabel 3. 1** Indikator dan Pertanyaan

No.	Indikator	Pertanyaan
1.	Cara subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana strategi yang paling efektif dari subjek untuk mengatasi perasaan sedih, marah, atau bingung akibat perceraian orang tua?</li> <li>2. Bagaimana peran dukungan sosial (keluarga, teman, atau profesional) dalam membantu subjek mencapai penerimaan diri?</li> <li>3. Apakah ada perubahan signifikan dalam nilai-nilai atau keyakinan diri subjek setelah mengalami perceraian orang tua? Jika ada, bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi penerimaan diri Anda?</li> <li>4. Bagaimana subjek membangun kembali rasa percaya diri setelah mengalami trauma akibat perceraian orang tua?</li> <li>5. Adakah hobi atau aktivitas tertentu yang membantu subjek dalam proses penerimaan diri? Jika ada, jelaskan bagaimana aktivitas tersebut memberikan manfaat.</li> <li>6. Bagaimana subjek memandang masa depan dirinya setelah mengalami perceraian orang tua?</li> <li>7. Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam proses Anda berdamai dengan diri sendiri? Jelaskan.</li> <li>8. Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi harapan dan mimpi Anda untuk masa depan?</li> </ol>

No.	Indikator	Pertanyaan
		<p>9. Apakah ada nilai-nilai hidup tertentu yang Anda pegang teguh untuk membantu Anda melewati masa-masa sulit ini?</p> <p>10. Apa yang telah Anda pelajari tentang diri sendiri melalui pengalaman perceraian orang tua?</p> <p>11. Bagaimana Anda memandang peran pengampunan dalam proses penyembuhan diri Anda?</p> <p>12. Jika Anda bisa berbicara dengan diri sendiri di masa lalu, apa pesan yang akan Anda sampaikan?</p>
2.	Konflik perceraian orang tua dalam membentuk penerimaan diri pada subjek korban perceraian orang tua.	<p>1. Faktor apa saja dalam proses perceraian orang tua yang paling berdampak pada penerimaan diri subjek (misalnya, konflik orang tua, cara pengasuhan setelah perceraian, dll?) Bagaimana Anda menghadapi faktor tersebut?</p> <p>2. Bagaimana cara komunikasi orang tua dengan anak setelah perceraian mempengaruhi penerimaan diri anak?</p> <p>3. Bagaimana perilaku orang tua Anda selama dan setelah perceraian memengaruhi cara Anda memandang diri sendiri?</p> <p>4. Bagaimana lingkungan sosial dalam membentuk penerimaan diri anak yang mengalami perceraian orang tua?</p> <p>5. Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas perceraian orang tua Anda? Jika ya, bagaimana perasaan itu memengaruhi harga diri Anda?</p> <p>6. Apakah ada konflik yang terjadi dalam keluarga Anda setelah perceraian? Bagaimana konflik tersebut memengaruhi harga diri Anda?</p> <p>7. Bagaimana stigma sosial terhadap anak-anak dari orang tua yang bercerai memengaruhi penerimaan diri Anda?</p>

No.	Indikator	Pertanyaan
		<p>8. Perasaan kehilangan apa yang paling Anda rasakan akibat perceraian orang tua? Bagaimana perasaan kehilangan tersebut memengaruhi penerimaan diri Anda?</p> <p>9. Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tingkat kepercayaan diri Anda?</p> <p>10. Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi hubungan Anda dengan orang lain, terutama dengan orang tua Anda?</p> <p>11. Bagaimana gambaran diri Anda berubah setelah perceraian orang tua?</p> <p>12. Bagaimana Anda membangun resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami trauma akibat perceraian?</p>
3.	Dinamika psikologis pada subjek yang dapat membantu membentuk penerimaan diri.	<p>1. Bagaimana mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan subjek untuk menghadapi dampak psikologis dari perceraian orang tua?</p> <p>2. Emosi negatif apa yang paling sering Anda rasakan setelah perceraian, dan bagaimana Anda mengelola emosi tersebut?</p> <p>3. Bagaimana pola pikir yang Anda kembangkan untuk menghadapi situasi sulit akibat perceraian?</p> <p>4. Kebutuhan psikologis seperti apa yang paling penting dan Anda butuhkan setelah menghadapi perceraian orang tua?</p> <p>5. Bagaimana peran <i>attachment style</i> (gaya keterikatan) subjek dengan orang tua dalam membentuk penerimaan dirinya?</p> <p>6. Bagaimana peran trauma masa kecil (jika ada) dalam mempengaruhi penerimaan diri subjek yang juga mengalami perceraian orang tua?</p> <p>7. Apa yang paling membantu Anda dalam menerima diri sendiri apa adanya setelah perceraian?</p>

No.	Indikator	Pertanyaan
		8. Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tujuan hidup Anda? 9. Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi dampak psikologis dari perceraian? Jika ya, bagaimana pengalaman Anda? 10. Apa yang membuat Anda merasa bahagia saat ini, meskipun telah mengalami perceraian orang tua? 11. Apa harapan Anda untuk masa depan setelah melalui pengalaman ini?

**Tabel 3. 2** Lembar Observasi

Inisial subjek	
Hari/Tanggal	
Lokasi	
<b>Suasana Wawancara</b>	
Kondisi tempat wawancara	
Kehadiran pihak lain	
<b>Karakteristik Partisipan</b>	
Pakaian	
Ekspresi wajah	
Intonasi suara	
Gerakkan tubuh	
<b>Hambatan</b>	

### 3.7 Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif, teknik yang digunakan untuk menguji instrumen dapat disebut dengan keabsahan data. Menurut Sugiyono (dalam Rahayu & Rindrayani, 2024) Dalam menguji keabsahan dan *credibility* dari penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Penjelasan dari masing-masing teknik

yang digunakan peneliti untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 3.7.1 Uji Kredibilitas (*Credibility*)

Pengujian kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif yang disajikan peneliti supaya hasil penelitian yang akan dilakukan tidak diragukan sebagai sebuah karya ilmiah.

### 3.7.2 Triangulasi

Triangulasi dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan macam-macam cara serta waktu yang beragam. Sehingga terdapat beberapa macam triangulasi dalam penelitian kualitatif yang terdiri dari triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber yang dilakukan dengan pengecekan data yang didapatkan melalui sumber. Data yang diperoleh dari beberapa sumber tersebut kemudian akan dideskripsikan, dikategorikan, dan dilakukan *member check* di mana subjek akan membaca kembali teks verbatim yang telah dibuat.

### 3.7.3 *Member Check*

*Member check* merupakan proses pengecekan data yang berasal dari pemberi informasi (subjek). Tujuan dilakukannya *member check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi informasi. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *member check* setelah menyelesaikan hasil rekaman wawancara menjadi teks verbatim yang kemudian diberikan kembali kepada pemberi informasi.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Moleong (dalam Wandu dkk, 2013) analisis data pada penelitian kualitatif merupakan upaya yang dilakukan untuk mengolah data dengan cara mengorganisasikannya, memilih bagian yang relevan, menyusun data secara sistematis, mencari pola dan hal penting di dalamnya, serta menentukan informasi apa saja yang akan disampaikan kepada orang lain.

#### **3.8.1 Pengumpulan Data (*Data Collection*)**

Dalam tahap ini peneliti akan mengumpulkan data penelitian berupa hasil wawancara. Kemudian hasil wawancara antara peneliti dan subjek penelitian yang telah selesai direkam, akan diubah dalam bentuk verbatim.

#### **3.8.2 Reduksi Data (*Data Reduction*)**

Reduksi data merupakan proses di mana peneliti akan melakukan pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi terhadap data kasar yang terdapat pada catatan-catatan tertulis.

#### **3.8.3 Coding**

Dalam tahap ini, peneliti akan memberikan kode pada setiap kategorisasi data. Kategorisasi ini dilakukan untuk menganalisis data setelah peneliti melakukan pengamatan pada kumpulan fakta dan hubungan antara fakta-fakta tersebut. Hubungan fakta ini kemudian akan disusun dan diberikan kode yang sesuai dengan kategori yang sudah disusun untuk melihat variasi dari fakta yang serupa. Pada penelitian ini, pemberian *coding* akan dilakukan secara manual.

#### **3.8.4 Penarikan Kesimpulan**

Dalam tahap ini, setelah peneliti menyelesaikan reduksi data dan penyajian data, peneliti akan menganalisis data serta mengambil kesimpulan terhadap data

yang telah diteliti. Peneliti juga menggunakan *Notebook LM* yang merupakan alat pencatat yang memanfaatkan tenaga AI dari Google yang di desain untuk mempermudah penggunaanya dalam mengelola informasi, melakukan penelitian, dan menciptakan wawasan yang efisien. Dalam hal ini, *Notebook LM* membantu peneliti dalam hal menganalisis hingga penarikan kesimpulan. Namun *Notebook LM* tidak digunakan sepenuhnya dalam penelitian ini dan hanya digunakan untuk membuat deskripsi.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil data yang telah diperoleh secara langsung di lapangan oleh peneliti. Informasi dalam penelitian ini juga didapatkan dari sumber-sumber yang relevan yang dapat digunakan untuk memperkuat data penelitian. Peneliti akan memaparkan pelaksanaan hasil penelitian yang menjelaskan detail pelaksanaan penelitian, hari dan waktu penelitian, dan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti serta pembahasan data penelitian.

#### 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti berhasil menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria dari judul dan tema penelitian. Kemudian, peneliti menghubungi melalui *WhatsApp* untuk bertemu secara langsung dan meminta kesediaan ketiga subjek dan akan diwawancarai sekaligus menentukan waktu dan tanggal pelaksanaan wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan 3 subjek yang masuk dalam kriteria dan sesuai dengan judul penelitian.

Subjek pertama dengan inisial MC melakukan wawancara secara langsung sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama diadakan pada tanggal 30 Oktober 2024 pukul 17.00 yang bertempat di perpustakaan Universitas Sanata Dharma dan pertemuan kedua pada tanggal 16 Desember 2024 pukul 19.00 yang bertempat di kos milik MC. Kemudian, peneliti melakukan rekaman selama sesi wawancara, lalu setelah selesai wawancara, peneliti mengubah hasil rekaman menjadi teks verbatim dan kemudian teks verbatim tersebut akan direduksi sebelum dianalisis oleh

peneliti. Selain itu, tidak lupa juga peneliti melakukan *member check* supaya hasil rekaman yang di jadikan verbatim dapat di cek kembali kebenarannya oleh MC. MC merupakan mahasiswa yang dapat dikatakan cukup memahami pengalaman yang sudah di lalui serta komunikatif. Sehingga hal ini mempermudah peneliti untuk berkomunikasi dan menggali lebih dalam mengenai peristiwa yang terjadi di kehidupan MC. Selama wawancara hingga proses *member check*, MC sangat terbuka dengan pengalaman hidup yang sudah ia lalui hingga saat ini. Dengan adanya keterbukaan dan pemahaman yang cukup luas mengenai pengalaman hidup yang sudah di lalui ini peneliti merasa mudah memahami setiap cerita dan penjelasan yang di sampaikan.

Pada awalnya MC tidak mengetahui bahwa kedua orang tuanya telah bercerai sejak MC duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Namun suatu hari, MC secara tidak sengaja menemukan surat perceraian kedua orang tuanya. Pada saat MC menyadari bahwa kedua orang tuanya telah bercerai, MC merasa kaget, marah, dan kecewa karena merasa di bohongi oleh kedua orang tuanya. Namun berbagai perasaan tersebut, tidak berani ia ungkapkan dengan alasan ia menganggap dirinya masih berusia terlalu kecil untuk menyampaikan kekecewaan tersebut terhadap kedua orang tuanya. Sampai pada akhirnya, MC menyampaikan berbagai pertanyaan mengenai hubungan orang tuanya setelah 6 tahun ia memendam perasaan kecewa itu sendirian. Setelah mendapatkan penjelasan dari kedua orang tuanya, MC perlahan mulai dapat menerima fakta bahwa orang tuanya telah bercerai. Namun, selain menerima fakta tersebut MC juga merasa bahwa dengan adanya perceraian ini MC semakin dekat dengan kedua orang tuanya di mana sampai saat ini hubungan mereka masih baik-baik saja dan saling *support* satu sama

lain. Hal inilah yang menguatkan MC hingga saat ini dan percaya bahwa bagaimanapun masa lalu yang telah ia lalui tidak akan menghambat masa depannya.

Selain peneliti melakukan wawancara dengan MC sebagai subjek pertama, peneliti juga melakukan wawancara terhadap teman MC yaitu F untuk menguji validitas data. Wawancara bersama F ini dilakukan secara *online* melalui *WhatsApp* menggunakan *voice note* dikarenakan F berada di luar kota. Wawancara ini dilaksanakan pada 11 Maret 2025 pukul 17.30 WIB. Kemudian, teks verbatim yang telah disusun oleh peneliti diberikan kepada MC untuk di cek kembali kebenarannya.

Subjek kedua dengan inisial JB melakukan wawancara secara langsung sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama diadakan pada tanggal 28 Oktober 2024 pada pukul 20.00 dan pertemuan kedua diadakan pada tanggal 16 Desember 2024 pada pukul 20.00, pelaksanaan kedua pertemuan tersebut bertempat di kos milik JB. Dalam proses wawancara, peneliti tidak menemukan kesulitan terhadap berbagai pengalaman yang diceritakan oleh JB karena sangat terbuka dan komunikatif. Walaupun terkadang JB sulit membahasakan apa yang ingin di ungkapkan, tetapi peneliti dapat memahami cerita tersebut karena langsung melakukan konfirmasi mengenai apa saja yang sulit di ungkapkan oleh JB. Sehingga dengan melakukan konfirmasi secara langsung memudahkan peneliti untuk memahami maksud dari cerita yang ingin di sampaikan. Selain itu selama wawancara berlangsung, peneliti juga melakukan rekaman. Lalu setelah selesai wawancara, peneliti mengubah hasil rekaman menjadi teks verbatim dan kemudian teks verbatim tersebut akan direduksi sebelum dianalisis oleh peneliti. Kemudian,

tidak lupa juga peneliti melakukan *member check* supaya hasil rekaman yang di jadikan verbatim dapat di cek kembali kebenarannya oleh JB.

Sejak terjadi perdebatan (SMP) di dalam keluarga JB antara mama dan papanya, JB sudah mulai terbiasa melihat adanya hal tersebut sampai pada akhirnya orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Sehingga keputusan kedua orang tuanya untuk bercerai bukan merupakan hal yang mengejutkan baginya. Sejak kedua orang tuanya sering berdebat, JB juga mulai merasa kehilangan *support* dan kasih sayang. Sehingga hal ini menyebabkan JB tidak terlalu menaruh harapan untuk mendapatkan *support* atau kasih sayang dari kedua orang tuanya. Selain itu, adanya hal ini juga membuat JB dapat dikatakan lebih terbuka dengan orang lain dibandingkan dengan kedua orang tuanya, walaupun JB mengatakan bahwa hubungan antara ia dan orang tuanya baik-baik saja. Semakin dewasa, JB juga menerapkan pola pikir untuk selalu maju dalam menghadapi apa pun kondisi di kehidupannya dan menyebut pola pikir ini seperti “*let it go*” sebagai salah satu hal yang bisa membuat JB bertahan sampai saat ini.

Selain peneliti melakukan wawancara dengan JB sebagai subjek kedua, peneliti juga melakukan wawancara terhadap teman JB yaitu Y untuk menguji validitas data. Wawancara bersama Y ini dilakukan secara *online* melalui *WhatsApp* menggunakan *voice note* dikarenakan Y berada di luar kota. Wawancara ini dilaksanakan pada 7 Maret 2025 pukul 19.00 WIB. Kemudian, teks verbatim yang telah disusun oleh peneliti diberikan kepada JB untuk di cek kembali kebenarannya.

Subjek ketiga dengan inisial ST melakukan wawancara secara langsung sebanyak 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama diadakan pada tanggal 31 Januari 2025 pada pukul 14.30 yang bertempat di perpustakaan Universitas Sanata Dharma

dan pertemuan kedua diadakan pada tanggal 3 Februari 2025 pada pukul 14.00 yang bertempat di *Student Hall*, Kampus 1, Universitas Sanata Dharma. Dalam proses wawancara, peneliti tidak menemukan kesulitan atau hambatan dalam membuat kesepakatan bersama karena wawancara dilaksanakan pada saat libur semester. Selama membuat kesepakatan, ST juga merupakan pribadi yang terbuka dengan pengalaman hidupnya serta komunikatif. Selain itu selama wawancara berlangsung, peneliti juga melakukan rekaman. Lalu setelah selesai wawancara, peneliti mengubah hasil rekaman menjadi teks verbatim dan kemudian teks verbatim tersebut akan direduksi sebelum dianalisis oleh peneliti. Kemudian, tidak lupa juga peneliti melakukan *member check* supaya hasil rekaman yang di jadikan verbatim dapat di cek kembali kebenarannya oleh ST.

Pada awalnya ST adalah anak perempuan yang ceria. Namun, setelah menyadari bahwa kondisi kedua orang tuanya yang sering berdebat hingga suatu hari ST mendapati bahwa kedua orang tuanya telah bercerai, ST merasa dirinya telah berubah menjadi pribadi yang tertutup dan tidak bisa memahami diri sendiri. Terdapat beberapa hal yang dilakukan oleh ST hanya untuk memenuhi keinginan salah satu orang tuanya, salah satunya adalah ST harus berprestasi secara akademik. Namun adanya tuntutan tersebut ST merasa tidak sebanding dengan perjuangannya, sampai saat ini ST masih sulit mendapatkan *support* seperti dukungan emosional. Sehingga hal ini membuat ST sering meminta validasi kepada sahabatnya dan ST juga merasa lebih nyaman ketika menceritakan keluh kesahnya terhadap sahabatnya.

Selain peneliti melakukan wawancara dengan ST sebagai subjek kedua, peneliti juga melakukan wawancara terhadap teman ST yaitu C untuk menguji

validitas data. Wawancara bersama C ini dilakukan secara *online* melalui *WhatsApp* menggunakan *voice note* dikarenakan C berada di luar kota. Wawancara ini dilaksanakan pada 7 Maret 2025 pukul 20.30 WIB. Kemudian, teks verbatim yang telah disusun oleh peneliti diberikan kepada ST untuk di cek kembali kebenarannya.

## 4.2 Paparan Data Penelitian

Wawancara yang dilaksanakan dengan ketiga subjek dapat berjalan dengan baik dan lancar. Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh peneliti, dari rumusan masalah yang telah tersaji pada bab 1, peneliti menemukan tiga (3) rumusan masalah. Rumusan masalah yang pertama menjelaskan cara subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua, rumusan masalah kedua menjelaskan dinamika perceraian orang tua membentuk penerimaan diri pada subjek, dan rumusan masalah ketiga menjelaskan dinamika psikologis pada subjek yang membentuk penerimaan dirinya. Berikut ini adalah pemaparan hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian:

### 4.2.1 Cara Subjek Berdamai dengan Diri Sendiri

#### 1. Subjek Pertama (MC)

Peran teman-teman terdekat MC ternyata sangat membantunya untuk berdamai dengan diri sendiri setelah ia mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai. Walaupun teman-teman MC tidak memiliki pengalaman yang sama dengannya, teman-teman MC dirasa mampu memberikan penguatan kepada MC supaya mampu menghadapi kenyataan bahwa kedua orang tuanya telah bercerai sejak lama. MC merasa lebih nyaman menceritakan kehidupan keluarganya dengan teman yang begitu dekat dengannya dibandingkan dengan keluarga seperti om atau

tante karena selalu mendapatkan respons dalam bentuk *judgement* yang membuat MC merasa tidak nyaman.

*"Yang paling mendukung dari teman, karena saya itu lebih senang dan lebih nyaman kalau cerita ke teman, saya ngerasa nyaman walaupun mereka ngga mengalami hal yang sama seperti saya. Tapi kalau cerita ke keluarga (om/tante) itu bentuknya lebih ke judgement. Tapi kalau ke teman lebih ke di kuatkan dan mereka juga mau mendukung apapun keadaan saya". (RM1, S1, P2)*

Pada saat MC mengetahui orang tuanya telah bercerai, ia meyakini bahwa mereka adalah orang tua yang egois terhadap MC sebagai anak tunggalnya, karena memilih untuk bercerai. Walaupun pada saat itu MC belum mengetahui alasan pasti orang tuanya bercerai. Sehingga hal ini membuat MC merasa bingung harus berada di pihak mama atau papa. Namun seiring dengan berjalannya waktu, keyakinan dan pandangan MC berubah mengenai perceraian orang tuanya dan hal ini membuat MC bisa menerima fakta bahwa orang tuanya memang benar-benar sudah tidak sejalan untuk mejadi pasangan suami dan istri lagi.

*"Kalau keyakinan sendiri itu, waktu kecil sekitar usia SD-SMP. Saya memang masih belum terima kalau kondisi ortu bercerai, karena bingung harus pro ke mama/papa dan alasan pastinya mereka bercerai itu apa. Saya dulu sempat meyakini kalau mereka itu egois karena saya merupakan anak tunggal terus kenapa ortu saya memilih untuk cerai. Tetapi sewaktu dewasa saya memiliki keyakinan bahwa pernikahan yang mengalami kedua ortu bukan saya, jadi tidak bisa dipaksakan apapun keadaanya kalau memang sudah tidak sejalan yaa ngga masalah kalau mereka memutuskan untuk berpisah". (RM1, S1, P3)*

MC melihat orang tuanya yang sampai hari ini masih terus membersamainya walaupun mereka sudah bercerai merupakan hal yang menguntungkan bagi MC. Hal ini juga turut berperan pada bagaimana MC membangun kembali rasa percaya dirinya setelah mengalami trauma akibat perceraian kedua orang tuanya.

*"Dengan melihat keadaan yang ada di rumah bahwa ortu saya tidak meninggalkan saya. Yang berbeda hanyalah status suami-istri dari pernikahan ortu saya. Namun mereka tetap menjalankan peran orang tua dengan baik. Karena sampai hari ini saya juga masih mendapatkan figur ibu dan ayah, selain itu mereka juga selalu ada untuk saya. Kami juga masih sering berkumpul ber 3" (RM1, S1, P4)*

Setelah melalui dan memahami banyak hal mengenai perceraian kedua orang tuanya, MC menyadari bahwa masa depannya tidak memiliki kaitan dengan peristiwa tersebut. MC merasa perceraian kedua orang tuanya bukan menjadi penghambat atau alasan tertentu sehingga ia tidak bisa mewujudkan mimpi untuk masa depannya. Selain itu, pemahaman ini juga menjadi cara MC untuk berdamai pada diri sendiri dan kondisi keluarganya.

*“Menurut saya apa yang terjadi di masa lalu itu tidak akan mempengaruhi kondisi saya. Karena apapun yang terjadi pada orang tua saya itu tidak akan saya jadikan hambatan di diri saya untuk menjadi pribadi yang berkembang sehingga tidak akan mempengaruhi apa yang akan terjadi di masa depan begitu” (RMI, S1, P6)*

MC menyadari bahwa ia sebagai anak tidak mengalami atau mengambil peran sebagai pasangan suami istri. Sehingga adanya dinamika perceraian orang tua membuat MC menyadari bahwa ia tidak bisa memaksakan kedua orang tuanya untuk terus bersama-sama. Melalui pengalaman ini, MC menyadari bahwa semua hal tidak bisa dipaksakan sesuai dengan keinginannya, termasuk cinta dalam pernikahan. Adanya pemahaman dan kesadaran ini, menjadi titik balik MC yang membuat dirinya lebih merasa damai dan mampu menerima bahwa banyak hal.

*“Peristiwa setelah saya lulus SMA, waktu itu saya berada di fase saya bisa menentukan masa depan saya mau dibawa ke arah mana. Tapi waktu itu saya juga bingung saya mau lanjut kuliah dimana lalu saya berdiskusi dengan kedua orang tua saya. Yang pertama itu saya diskusi dulu ke papa kemudian baru ke ibu jadi tidak bersamaan diskusinya. Lalu inti dari diskusi itu adalah memberikan saya pilihan untuk bebas bertanggung jawab dimana saya mau berkuliah. Lalu disitu saya juga sempat meras tertampar dengan kata-kata ayah saya kalau misalnya semakin kamu dewasa kamu akan menentukan jalan hidupmu sendiri. Bahkan orang lain itu tidak bisa memaksakan apa yang menjadi pilihan kamu. Nah lalu disitu saya juga melihat bahwa selama ini orang tua saya juga mereka memiliki hak untuk menentukan pernikahan mereka mau dibawa sampai mana. Walaupun saya anaknya, tapi saya kan tidak mengalami peran suami istri disitu, peran saya hanya sebatas anak jadinya saya juga ngga bisa memaksakan kalau mereka memang masih harus melanjutkan pernikahan mereka. Jadi hal itu membuat saya tersadar kalau misalnya banyak hal yang tidak bisa dipaksakan. Salah satunya adalah mungkin cinta dalam pernikahan yang tidak selamanya itu akan utuh sampai maut memisahkan. Jadi sepenuhnya saya juga menyerahkan kondisi*

*pernikahan itu ke orang tua saya, yang penting mereka menjalankan peran sebagai orang tua dengan baik gitu sih". (RM1, S1, P7)*

Dalam menghadapi masa-masa sulit akibat perceraian kedua orang tuanya, MC memiliki nilai-nilai hidup yang ia pegang teguh. Sehingga adanya nilai-nilai hidup ini, MC merasa ia memiliki kuasa dan tanggung jawab atas dirinya sendiri. Oleh karena nilai-nilai hidup yang ia pegang teguh ini, MC mampu berdamai pada diri sendiri.

*"Nilai-nilai dalam hidup yaa, ee ada. Kalau nilai itu saya punya kuasa atas diri saya, tapi saya juga harus bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada diri saya" (RM1, S1, P9)*

Berdasarkan pengalaman perceraian kedua orang tuanya, MC mendapatkan pembelajaran penting mengenai berbagai hal yang tidak bisa dipaksakan. MC sebagai anak tunggal merasa bahwa orang tuanya pasti memiliki harapan yang baginya. Akan tetapi, MC sebagai anak juga mampu memahami keterbatasannya. Sehingga dalam hal ini, MC merasa bersyukur karena mampu mengkomunikasikan mengenai keterbatasannya untuk mewujudkan harapan orang tuanya. Kemampuan MC untuk mengkomunikasikan keterbatasan yang diterima oleh kedua orang tuanya ini juga mendapatkan tanggapan yang positif. Sehingga hal ini juga membantu MC untuk berdamai pada diri sendiri, baik mengenai keterbatasannya maupun pada keinginan orang tuanya yang tidak dapat ia wujudkan.

*"Hmm... yang saya pelajari yaa... jadi karena peran saya disini sebagai seorang anak, saya itu belajar hal bahwa tidak semua hal itu bisa di paksakan. Begitupun dengan orang tua saya yang mungkin ada harapan tertentu kepada saya tapi saya tidak bisa mewujudkan apa yang menjadi harapan mereka ee... itu juga menjadi pegangan saya bahwa orang tua saya juga ngga bisa maksa saya. Jadi, yaa kita win-win solution aja gitu, saya menerima kondisi orang tua saya dan saya juga berharap orang tua saya menerima kondisi saya bahwa tidak semua hal itu tidak bisa kita paksakan sesauai dengan apa yang kita mau gituu..." (RM1, S1, P10)*

Dalam prosesnya berdamai pada diri sendiri dan perceraian kedua orang tuanya, MC memandang peran pengampunan yang sangat besar. MC merasa dengan adanya peran pengampunan yang sangat besar ini, ia merasa memiliki

kemampuan untuk mau menerima dan mengampuni kondisi keluarga yang sebenarnya tidak MC duga.

*"Sangat besar. Perannya sangat besar karena tanpa pengampunan dan penerimaan yaa jadi kalau menurut saya lebih baik menerima dulu baru mengampuni. Karena kalau misalnya ee... di proses mengampuni dulu, saya bisa mengampuni tapi saya gatau kalau itu saya udah menerima keadaannya atau belum. Jadi menurut saya, ee... peran yang saya alami sebagai seorang anak karena orang tua saya berpisah yaa walaupun mereka masih bersama dalam satu rumah gitu yaa. Ee... saya menerima kondisi yang terjadi yang terjadi di rumah, jadi tidak selamanya rumah akan selalu hangat dan harmonis. Tapi balik lagi ketika saya sudah menerima, saya akan lebih mudah mengampuni orang tua saya. Karena mungkin tidak secara besar dampaknya ke saya yaa, tapi ee... saya mungkin punya hak untuk mendapatkan kondisi rumah yang hangat. Tapi kan keadaan tidak bisa dipaksa yaa, jadi yaa saya mengampuni itu semua. **Karena kalau saya tidak bisa menerima, saya tidak mau mengampuni saya ngga akan bisa menerima kondisi diri saya sendiri gitu**" (RM1, S1, P11)*

Selain memandang peran pengampunan yang sangat besar, MC juga membangun resiliensi untuk bangkit kembali setelah mengalami trauma akibat perceraian kedua orang tuanya. Hal ini dilakukan MC dengan cara menetapkan batasan terhadap diri sendiri, seperti lebih selektif dan menjadikan perceraian orang tuanya sebagai pembelajaran ketika ia akan membangun rumah tangga.

*"Cara membangunnya itu adalah apa yaa... saya menetapkan batas ke diri saya sendiri sih. Kaya balik lagi saya selektif, hmm... apa yang terjadi di orang tua saya itu belum terjadi atau bisa jadi tidak terjadi di saya karena saya punya pengalaman atau pembelajaran dari orang tua saya. Jadi sebisa mungkin apa yang terjadi di orang tua saya yaa berhenti di mereka aja. Saya punya bekal, punya pengalaman dengan melihat peristiwa mereka jadi sebaiknya dan sebisa mungkin ketika saya menjalani hmm... apa namanya kehidupan saya itu hmm... saya tidak mencampuradukkan apa yang terjadi di masa lalu dengan apa yang saya bentuk hari ini untuk masa depan saya gitu" (RM1, S1, P24)*

## 2. Subjek Kedua (JB)

Setelah JB melihat fakta bahwa di dalam keluarganya terjadi KDRT hingga berujung pada perceraian, JB memiliki pemikiran akan masa depannya yang tidak cerah. Namun seiring berjalannya waktu, JB mulai menyadari dan menerima bahwa kehidupan masing-masing keluarga memiliki jalan yang berbeda, dan mungkin inilah jalan keluarganya.

*“Kalau pas SMP itu kan pasti kepikiran ya, kenapa kok orang tua cerai, kok sampai kdrt dan sebagainya. Nah dari situ aku jadi punya pikiran kalau masa depanku ngga cerah gimana ya. Tapi kalau untuk saat-saat sekarang, kalau udah takdir mau gimana sih. Yaa jalanin aja hidup. Kalau dikata menerima sih yaa siapa yang mau menerima perceraian, tapi kan namanya hidup pasti punya jalannya masing-masing. Nah mungkin jalannya aku kaya gini, mungkin jalan keluargaku kaya gini”.* (RM1, S2, P1)

JB juga menyatakan bahwa keputusan kedua orang tuanya untuk bercerai tidak bisa dipaksakan lagi, dan proses yang dilalui JB untuk berdamai dengan kondisi keluarganya adalah dengan menerima keadaan yang sudah terjadi.

*“Hmm... tidak ada sih, cuma kalau prosesnya yaa lebih... ke mulai untuk menerima keadaan. Yaa... keputusan orang tua mau cerai mau bagaimana pun tidak bisa dipaksakan lagi”.* (RM1, S2, P7)

Salah satu strategi yang digunakan JB untuk berdamai dengan diri sendiri dalam kondisi perceraian orang tua ini adalah mengembangkan pola pikir *“let it go”*. Adanya pengembangan pola pikir ini sangat membantu JB untuk tidak terlalu memikirkan permasalahan yang ada dan dapat menjalani hidup dengan apa adanya.

*“Memiliki pola pikir bahwa semua masalah pasti ada titik endingnya, dan yaa kembali lagi sih jangan bosan ya... punya pemikiran let it go”.* (RM1, S2, P27)

*“Tidak ada, karena... itu kalau dalam diri saya itu pasti mempunyai pemikiran untuk let it go ketika dikaitkan dengan keluarga. Tapi kalau untuk diri sendiri saya bisa katakan lebih sensitif dan memiliki rasa untuk melindungi diri sendiri”.* (RM1, S2, P28)

Selain mengembangkan pola pikir *“let it go”*, dalam mencari pengalihan dan pelampiasan emosi JB juga sering melakukannya dengan bermain game (Dota 2), bermain alat musik, dan mendengarkan lagu rohani sebagai cara untuk menghilangkan rasa sakit akibat trauma perceraian kedua orang tuanya. Menurut JB, bermain *game*, bermain alat musik, dan mendengarkan lagu rohani ketika emosinya memuncak terkadang dapat meredakan emosinya.

*“Ada. Main game, kalau untuk yang menghilangkan rasa itu (rasa sakit akibat trauma perceraian) yaa **main game aja** (dota 2) sama **denger lagu rohani**”.* (RM1, S2, P5)

*“Mungkin kalau dari **pengendalian emosi** yaa... **lebih banyak lari ke game** sih kalau aku ya. Kalau aku udah emosi parah, aku dah pasti main game. Dinamika*

*game bisa jadi release emosi karena ya game sebagai pelarian untuk melampiaskan emosiku". (RM1, S2, P50)*

*"Kalau dalam pemikiran sih lebih ke... cara membangunya ya lebih ke yaudah aja. Ngga pernah mempedulikan masalah yang ada, maksudnya nih kaya masalah pasti selalu ada tapi yaudah... kita Jalani aja. Kalau dari segi kemampuan dalam bidang yang bisa di lihat, saya adalah tipe orang kalau misalnya sakit, saya pasti suka belajar sesuatu. Itulah kenapa saya bersyukur, Puji Tuhannya, Tuhan kasih saya karunia dengan bisa main gitar dan piano. Saya bisa menyalurkan emosi saya melalui itu". (RM1, S2, P24)*

*"Dari yang saya lihat dan kenal dari JB, hmm... memang beliau itu terkait hobi juga yaa karena hobinya main musik dan bermain game, hmm... dia memang lebih sering mengungkapkan atau melepaskan emosinya itu ketika bermain game, mungkin secara tidak sadar ya itu membantu dia untuk mengeluarkan unek-uneknya dia dari permasalahan yang di alami. Hal itu sendiri cukup sering dan kalau perbedaan dari sebelum dan sesudah kerja memang lebih sering bermain gamenya itu sebelum bekerja yaa karena memang mungkin waktunya banyak tersita untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan itu, mungkin lembur ataupun tidak. Tapi terkait emosi sendiri memang game cukup efektif untuk JB sendiri karena itu membantu dia untuk hmm... mengeluarkan unek-unek yang dia rasakan". (RM1, TSY2, P9)*

Setelah JB merantau dan hidup sendiri, JB merasa lebih mandiri, terutama dalam menjalani hidup tanpa sosok seorang papa. Kemandirian ini menjadi salah satu bentuk penerimaan diri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang baru.

*"Sebenarnya kalau setelah perceraian gaada sih, tapi kalau setelah merantau dan hidup sendiri yaa banyak. Jadi lebih mandiri. Ya lebih mandiri hidup tanpa sosok seorang ayah". (RM1, S2, P65)*

### 3. Subjek Ketiga (ST)

Dalam menjalani kehidupan sebagai anak yang menjadi korban perceraian kedua orang tuanya, ST memiliki beberapa cara yang digunakan untuk berdamai dengan diri sendiri pada kondisi ini. Dalam sesi wawancara 1 dan 2 ST mengungkapkan memiliki beberapa strategi yang digunakan, namun strategi efektif yang digunakan ST untuk berdamai dengan diri sendiri adalah ibadah, mendengarkan lagu, dan *journaling*.

“Strateginya mungkin narik diri gitu... aku **narik diri terus diem**. Aku kan orang e gampang nangis, nangis dulu kalau mau marah-marah atau mau apa hmm... gimana ya... kaya mau ngata-ngatain diri sendiri yaudah aku yang denger gitu. Jadi yaa... kaya **nangis** dulu terus nanti kalau udah selesai nangis kaya dengerin **dengerin lagu**, nah aku strateginya kaya gitu. Dengerin lagunya kaya yang punya Kunto Aji, Nadin gitu... terus hmm kalau dari “Kunto Aji tu yang “sulung” kalau Nadin yang “di akhir perang” kaya gitu pokoknya kalau lagi sedih terus kalau keingat semuanya tu yaa gitu. Jadi kaya **lirik-liriknya aku dalam**, kaya sampai nangis sampai yaudah gapapa yang penting kamu ngga boleh nyakitin orang, cukup aku aja yang sakit gitu. Strataginya yaa gitu paling nangis, dengerin lagu habis tu **curhat** tapi mungkin dulu aku selalu curhat kalau **sekarang mulai ngerem diri** gitu lo kak kaya... mikir ngga semua orang itu mau dengerin, ngga semua orang hmm... selalu ada buat kamu. Jadi mikirnya sekarang apa-apa harus sendiri gitu. Strateginya mungkin aku **membentuk diri aku lebih mandiri**... terus ngga **bergantung sama orang** kaya gitu habis tu mungkin kaya **ibadah**. Kalau lagi ngerasa kaya tiba-tiba ke trigger... sama masa laluku terus kaya tiba-tiba keingat sama omongan-omongan negatif yaudah aku **sholat, doa, nangis** gapapa yang penting tersampaikan gitu lo karena yaa... ngga semua orang tu perlu dengerin ceritaku gitu, cukup aku sama Tuhanku aja yang tahu semua. Terus yaa... nanti **jalan-jalan** gitu, kadang kan kalau udah nangis, udah sholat, doa gitu kan udah cape terus keluar nanti **ke café beli minuman**, aku kan suka red velvet yaudah aku minum red velvet gitu. Kalau udah nanti yaa... itu sih bawa buku terus **nulis-nulis sambil dengerin lagu**. Jadi yaudah kaya gapapa aku di keramaian tapi sendiri dengan hatiku yang campur aduk gitu yang penting aku bisa menyampaikan semuanya itu di tulisan, aku merasa hmm... ngga semua orang itu harus dengerin ceritaku, yaudah ini bukuku aja buku pribadiku yang tahu semuanya biar besok kalau aku dah gede tu aku punya arsip pribadi gitu. Terus aku mungkin... apa yaa... strateginya... **mulai untuk mengingat hal-hal baik** gitu lo kaya... kalau semisal lagi ke trigger terus nanti aku patahin dengan “aku udah baik dari sebelumnya” jadi yaa itu kaya kasih afirmasi positif” (RM1, S3, P1)

“Hmm... sama sih kak kalau aku. Kalau yang paling dominan ibadahnya... **ibadah sama dengerin lagu terus journaling** karena aku merasa sekarang tu udah gaada energi buat coar-coar kaya gembar-gembor Hmm... sama sih kak kalau aku. Kalau yang paling dominan ibadahnya... **ibadah sama dengerin lagu terus journaling** karena aku merasa sekarang tu udah gaada energi buat coar-coar kaya gembar-gembor “aku sakit” atau “aku lagi banyak masalah” gitu. Jadi itu... sekarang aku mulai mendominasi dengan hal positif gitu lo karena aku mikirnya kalau aku curhat tu engga mungkin cuma satu orang yang tau siapa tau orang yang aku ceritain itu nanti ember ke semua orang. Jadi itu... aku mulai sadar dan ngerem diri kalau lagi ada masalah tolong banget nih di selesaiin dengan Tuhanmu dan diri kamu sendiri gitu” (RM1, S3, P1)\*

Adanya dukungan sosial yang ST dapatkan dari sahabatnya, membuat ST merasa di dalam kehidupan ini masih ada yang peduli terhadap kehidupannya sebagai anak korban perceraian. Peran sahabat ST ini juga dirasa sangat membantu ST dalam berdamai dengan diri sendiri karena ST tidak perlu mencari perhatian ke orang lain.

*“Ya membantunya... itu sih kak, aku ngerasa cerita di dengerin itu udah cukup banget. Itu ke **sahabat** ceritanya. Terus ngerasa kaya oh masih ada yang peduli sama aku, terus aku ngga perlu mencari perhatian ke orang lain atau stranger. Cukup ke teman-teman dekatku aja” (RM1, S3, P2)*

Selain adanya dukungan sosial yang ST dapatkan dari sahabatnya, ST juga melakukan berbagai upaya yang dapat membantunya dalam berdamai serta menerima diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua. Beberapa upaya yang dilakukan ST ini dirasa memberikannya makna positif karena ST merasa *heal* ketika ST melakukan beberapa upaya ini.

*“Kalau dulu aku waktu SMA aku ikut orkes gitu lo... biola. Terus di situ kan belajar not-not lagu, terus jadi ngerasa kaya healing gitu lo kak dengar nada-nada yang aku gesek sendiri terus juga lagu-lagunya bermakna. Terus udah ngga ikut biola (orkes), sekarang mungkin... hobinya yaa itu sih **melanjutkan nulis... journaling** gitu lebih mendalami gitu. Terus kalau di bilang hobi... mungkin aku sekarang tu lebih kaya **self-love** gitu lo... kaya **coba-coba make up** terus yaa **coba-coba skincare** an walaupun yaa cocok-cocok an. Tapi dari situ aku jadi lebih kenal sama diri aku, dari dulu aku yang ngerasa kaya... aku yang ngga sayang sama diriku sendiri sekarang udah tau cara ngerawat diri sendiri karena apa yaa... sebenarnya kalau di bilang masalah percaya diri tu aku banyak di patahkan kak... dari orang-orang sekitar karena aku kan jerawat, aku kurus. Nah itu orang-orang pasti ngomong wajahku rusak, terus kalau kalau kamu rusak (wajah) kaya gini kamu bakalan susah punya suami gitu. Terus aku langsung mikir, yaa... mau punya suami gimana kalau dari lihat sosok bapakku aja ngga tanggung jawab aku kan jadi kaya ngga percaya gitu to. Terus aku juga di bilang suntik putih, padahal aku juga tau kalau suntik putih itu kan berbahaya gitu lo dan itu tu dari keluargaku sendiri, budeku yang bilang. Tapi waktu kuliah kan ngekos sendiri kan jadi apa-apa sama diri sendiri, aku jadi ngerasa kaya udah mulai menerima omongan-omongan orang gitu. Kalau untuk manfaatnya mungkin kaya lagi nggesek (biola) gitu kan kadang merem kan kak... oh yaa ngerasanya baitnya kaya gini terus hmm... apa yaa... pelantunan lagu tu ternyata buat tenang gitu lo ngga yang harus denger omongan-omongan jahat terus gitu kan. Jadi kalau lagi stress gitu, kaya main biola gitu kaya ada hal baik yang masuk ke telingaku kaya gitu” (RM1, S3, P5)*

Dalam proses ST berdamai dengan diri sendiri, ST menyadari bahwa sesuatu yang digenggam suatu saat dapat lepas begitu saja. Hal ini sama dengan apa yang ST harapkan supaya orang tuanya dapat kembali bersatu menjadi pasangan suami istri. Semakin harapan itu ia genggam erat, realita mengatakan bahwa menerima dan berdamai pada kondisi orang tua yang sudah bercerai adalah solusi

untuk tidak menyiksa diri sendiri terhadap ekspektasi. Momen ini juga menjadi titik balik ST untuk berdamai pada kondisi keluarga dan ekspektasinya.

*”Karena mungkin ngelihat dari yang orang tuaku juga ya kak, mau berusaha bersatupun (udah pernah mengusahakan untuk bersama lagi) tapi tiba-tiba yaa udah ngga bisa jadi di lepas, aku mikirnya sekarang kaya gitu kak. Sesuatu yang aku genggam tu suatu saat juga bakalan lepas gitu, jadi yaudah... terima apa yang bakalan jadi milik aku karena yaa memang ngga boleh egois kalau memang itu milik orang lain yaa buat orang lain. Jadi ngga mau terlalu nyiksa diri, karena terlalu nyiksa diri itu malah jadi sakit sendiri kalau tiba-tiba hilang atau ngga sesuai ekspektasi nanti malah kecewa sama diri sendiri, malah nyalahin keadaan terus tiba-tiba malah menjauh sama Tuhan, aku udah ngga mau di titik itu lagi” (RM1, S3, P7)*

Perceraian kedua orang tua ST memiliki kaitan terhadap angan-angan masa depannya. Pengalaman masa lalu di mana ST sering diremehkan ketika ingin mencoba sesuatu yang baru juga menjadi salah satu penghambatnya untuk berangan-angan mengenai masa depan. Namun seiring berjalannya waktu, ST mulai mendapatkan dukungan yang di harapkan dari ibunya walaupun secara tersirat. Dukungan yang diberikan ibu ST ini secara tidak langsung juga membuat ST perlahan berdamai dengan diri sendiri.

*”Mempengaruhinya karena di patahin itu sih kak. Hmm... apa yaa... dari kecil aja udah mikir mau coba hal baru aja udah di (katain) nanti gagal, nanti kamu ngabisin waktu, begini, begitu... Dari situ aku ngerasa kalau masa depanku kaya gitu lagi gimana ya... Sebenarnya kalau sekarang ini udah mulai di support sih kak...tapi mungkin tersirat, ngga yang kelihatan banget. Kalau dulu kan mungkin aku selalu dipaksa yang jadi nomor satulah... tapi kalau sekarang yaudah gapapa jalanin wae, yang penting kamu tetap sehat, mentalnya juga. Sekarang udah mulai kontrol diri karena... ibu aku tu sekarang udah mulai memahami diri aku tu kaya gimana. Kalau untuk pakde supportnya tu lebih ke uang gitu lo, karena kan mikirnya yaa kaya kalau... gimana ya kak... sama bapakku mungkin dulu di kasihnya perhatian fisik tapi tentang finansial itu kurang. Kalau sekarang sama ibukku udah mulai dua-duanya (ibu dan pakde) lebih ke finansial, karena yaa pakdeku orangnya pendiem gitu kak” (RM1, S3, P8)*

Melalui pengalaman perceraian yang terjadi pada kedua orang tuanya, ST lebih banyak mendapatkan pembelajaran mengenai bagaimana ST bisa memahami dan mengandalkan diri sendiri. Hal ini juga diperkuat oleh penuturan C selaku

sahabat ST, bahwa melalui pengalaman perceraian kedua orang tuanya ST lebih banyak mengandalkan diri sendiri dibandingkan orang lain.

*“Mempelajari dirinya mungkin kaya... gimana ya... mulai... dari aku yang dulu ngga tau diri aku yang kaya gimana gitu kalau sekarang jadi tau diriku itu seperti apa karena yaa banyak kecewa ne, banyak luka ne. Jadi udah mulai mengenal kalau ohh ternyata kalau aku di giniin tu ngga suka (maksudnya cara orang lain memperlakukan). Jadi lebih mendalami diri aku sendiri, kalau dulu mungkin hmm... terlalu berusaha untuk membahagiakan orang gitu lo kak. Tapi sekarang kaya, udahh bahagiaiin diri sendiri, lebih intens sama diri sendiri, menggali kaya apa yaa... diri aku lebih dalam” (RM1, S3, P10)*

*“Hmm mungkin insight yang paling kerasa itu yang gaada siapapun yang bisa kita andalin selain diri sendiri dan itu bener-bener dia ngulang perkataan itu terus. Mungkin kan banyak orang yang misalnya waktu mau pindahan ke kos atau yang lain kaya momen-momen yang harus di dampingi orang tua gitu kan. Tapi si ST ini engga, jadi mungkin itu sih lebih ke apa ya... dia ngandelin diri sendiri gitu daripada orang lain” (RM1, TSC2, P10)*

Walaupun belum memahami secara mendalam mengenai definisi yang cocok mengenai peran pengampunan dalam proses penyembuhan dan cara ST berdamai dengan diri sendiri, ST tetap berusaha untuk mulai memaafkan diri sendiri karena ST merasa ia jahat pada diri sendiri di masa lalunya. Hal ini sering ST lakukan dengan afirmasi positif terhadap diri sendiri.

*”Hmm sebenarnya ngga tau kak definisi yang cocok tu kaya gimana. Karena yaa... balik lagi dulu sampai sekarang masih berusaha untuk memaafkan diri sendiri karena dulu pernah jahat, pernah ngekang diri sendiri kenapa harus jadi anak... yang terlahir broken home. Sekarang mungkin mikirnya kaya... hidup tu cuma sekali kalau kamu terlalu hmm... pressure diri kamu, kamu ngga memaafkan diri kamu sendiri tu kamu bakal sakit, terus kamu bakalan ngga tau apa yang terbaik buat dirimu mau sampai kapan kamu kehilangan jati dirimu sesungguhnya. Masa ya kamu mau ngerasa hidupmu ngga bermakna terus gitu. Jadi sekarang aku mulai merasa hmm... dulu mungkin gengsi buat ngomong maaf ke diri sendiri tapi kalau sekarang misalnya gagal gitu kaya “gapapa ti kalau gagal sekarang, rejekinya mungkin besok gitu” (afirmasi positif ke diri sendiri). Mungkin yaa itu kak... pengampunan buat aku, permohonan maaf ke aku tu dengan afirmasi positif” (RM1, S3, P11)*

Melihat dari pengalaman ibunya yang selama ini berjuang menghidupi ST dan adiknya tanpa bantuan dari orang lain, ST merasa hal ini membantunya dalam menerima kondisi dan berdamai pada diri sendiri setelah orang tuanya bercerai. Selain itu, C selaku sahabat ST juga mengungkapkan bahwa kondisi ini juga

membuat ST lebih peduli terhadap ibunya. Walaupun di masa lalu ibu ST sangat keras dan sering menuntut ST.

*"Hmm menurut aku yang pertama diri sendiri dulu yaa. Mungkin kalau dulu aku ngerasa masih abu-abu ya kak, mau cari motivasi di mana ya. Aku ngga mungkin nyemangatin diri sendiri kalau hmm... kaya aku itu butuh pancingan gitu lo kak, kaya... aku pasti bakalan nyari semacam quotes atau lirik lagu yang buat aku bangkit gitu. Karena hmm... aku ngga mau ngerepotin orang... masa aku kaya bilang aku butuh dukunganmu, masa aku ngomong kaya gitu terus. Aku yo tahu kalau misal orang itu punya masalahnya sendiri-sendiri... Terus juga alasane hmm... lihat dari orangtuaku sendiri, dari ibuku... mau ada masalah atau apapun yaa di tandangi dewe, ngga yang gambar-gembor minta bantuan dari orang lain kalau dari diri sendiri aja bisa" (RM1, S3, P30)*

*"Kalau hubungan dengan orangtuanya ST, karena ST tinggal satu rumah sama ibunya jadi mungkin sama ibunya itu setauku kalau dulu pernah ada masa hmm... ibunya ST itu agak keras gitu, dari cara mendidiknya atau kaya perilakunya gitu. Terus ada suatu saat di mana ST ini cerita kalau ibunya udah ngga sekeras dulu. Aku ngelihat juga sisi positifnya, ST sendiripun udah mulai aware gitu kalau sama ibunya, kaya ada rasa mau nemenin di rumah kalau dulu mikirnya dia mending di luar rumah terus gitu. Kalau sama bapaknya itu, kebalikannya. Dulu itu dia dekat kan sama bapaknya sebelum cerai, nah tapi makin kesini hubungannya itu makin ngga baik. Sampai ST itu di masa-masa sekarang ini kalau lihat bapaknya ada kaya semacam... hmm sakit hati gitu" (RM1, TSC2, P8)*

#### 4.2.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri

##### 1. Subjek Pertama (MC)

Pengalaman perceraian kedua orang tua MC, berdampak harapan dan mimpinya untuk masa depan, terutama dalam hal berelasi. MC merasa melalui pengalaman ini ia mendapatkan pembelajaran yang berharga untuk mempersiapkan pernikahan di masa depan dengan sebaik mungkin supaya tidak mengulangi kesalahan yang sama pada pengalaman perceraian kedua orang tuanya.

*"Kalau terkait dengan harapan itu saya pasti berharapnya orientasinya pasti ke ee... hubungan relasi dengan lawan jenis. Entah itu pacaran atau menikah nanti ya. Kalau untuk harapan sendiri, sebenarnya bukan mempengaruhi secara langsung yaa... tapi lebih ke mindset bahwa sebisa mungkin saya mempersiapkan pernikahan itu dengan baik. Jadi saya harus mengenal calon suami saya dengan baik sehingga apa yang terjadi di orang tua saya tu tidak terjadi di saya gitu sih" (RM2, S1, P8)*

*"Tidak menimbulkan luka tapi cukup mempengaruhi persepsi akan kehidupan berumah tangga. Jauh lebih kompleks, selektif dan perfeksionis dalam mempersiapkan jenjang pernikahan" (RM2, S1, P51)*

*"Pentingnya memahami dan mengetahui pasanganmu lebih dalam sebelum memutuskan untuk memasuki jenjang yang lebih serius" (RM2, S1, P61)*

Menurut MC dalam dinamika perceraian kedua orang tuanya hal yang paling berdampak pada penerimaan dirinya adalah mengenai pembagian peran. Sehingga MC merasa apabila ia belum menerima diri sendiri, ia tidak akan bisa membantu orang tuanya dalam peran yang dibutuhkan. Oleh karena itu, karena MC sudah dewasa dan mampu menerima diri serta kondisi keluarganya saat ini, ia merasa bisa membantu jika kedua orang tuanya meminta bantuan.

*"Oke... kalau yang berdampak ke penerimaan diri tu lebih ke pembagian peran. Tapi ini terjadi ketika saya udah dewasa yaa gitu ee... setelah saya bener-bener sekitar SMA sih. Lebih ke pembagian tugas di rumah. Jadi faktor yang paling berdampak itu adalah, peran saya tu udah bukan cuma sebatas anak aja. Tapi juga sebagai penengah dan pembuat keputusan ee... dalam keluarga. Jadi karena ee... orang tua saya kan ada hal yang memang mereka tidak bisa lagi untuk diskusi bersama, jadi saya di rumah juga bisa dibilang sebagai mediator gitu yaa. Jadi saya menjadi penengah dan mengapa itu berdampak? Karena secara tidak sadar, saya juga ikut ambil dalam masalah-masalah yang orang tua saya hadapin. Jadi kalau saya tidak bisa menerima kondisi, itu menghambat saya jadi saya ngga bisa mengambil keputusan secara ee... jernih gitu lo. Jadi saya harus menerima dulu kondisi permasalahan orang tua saya, baik itu masalah kebuabelah pihak atau mungkin hanya masalah papah saya atau mama saya aja, tapi saya juga harus melihat masalah itu dari sudut pandang keduanya dan saya harus menerima bahwa masalah itu ada baru saya bisa menjadi penengah diantara mereka. Jadi peran saya sih yang berubah" (RM2, S1, P13)*

Dalam penerimaan dirinya, MC merasa lingkungan sosial saat ini turut berperan baginya. Namun secara tidak langsung MC juga sering membandingkan cerita teman-temannya mengenai keluarga mereka. Sehingga ada banyak hal yang membuat MC bersyukur walaupun orang tuanya sudah bercerai, ia merasa bersyukur karena kondisinya saat ini baik-baik saja dibandingkan dengan kondisi keluarga teman MC. Selain itu, pengalaman perceraian kedua orang tuanya juga membuat MC mampu memiliki kepedulian untuk memandang berbagai sudut

ketika berhadapan dengan temannya yang memiliki kondisi diri atau keluarga yang kurang baik.

*”Peran lingkungan sendiri hmm... kalau saya melihat ya... walaupun untuk kalangan saat ini lingkungan saya di kuliah itu, untuk teman dekat saya itu tidak banyak yang mengalami kasus serupa dengan saya. Tapi saya tu juga pernah mendapat cerita dari salah satu teman yang tidak terlalu dekatlah yaa, tapi dia pernah cerita ke saya tentang kondisi kedua orang tuanya yang maaf menurut saya lebih buruk daripada saya dan dia akhirnya memutuskan untuk berdamai. Karena yaa dia juga lelah yaa... kalau jadi anak tu ibaratnya di lempar sana sini gitu. Akhirnya hmm... teman saya ini memilih untuk menerima keadaan dan itu membentuk saya untuk “oh yaa dia yang maaf mungkin kondisinya aja bisa menerima, seharusnya saya juga bisa menerima. Apalagi semakin bertambahnya usia, saya juga harusnya memiliki pola pikir yang lebih dewasa. Tidak selamanya saya harus stuck di keadaan dulu ketika orang tua saya bercerai” (RM2, S1, P16)*

*”Hmm... kalau di lihat secara luar sebenarnya tidak ada pengaruhnya sih. Jadi, justru yaa karena perceraian orang tua yang terjadi itu saya makin ngeliat ohh memang sifat manusia itu banyak yaa ternyata. Saya juga memilih teman tu lebih kaya ke menerima kondisi mereka. Jadi kaya lebih memahami kalau misalnya ni teman saya ada yang marah, ada yang badmood, atau mungkin ada yang hmm... kurang bisa mengontrol emosi mereka, saya di titik kadang “oke, mungkin mereka punya permasalahan pribadi yang tidak bisa mereka ceritakan”. Jadi itu berpengaruh sih menurut saya, kaya lebih membuka pandangan saya kalau yaa... harus menerima kondisi orang lain juga, harus belajar banyak mamaafkan. Terus kalau mempengaruhi dengan orang tua saya, justru menurut saya dengan mereka yang apa yaa... sering minta tolong ke saya secara masing-masing yaa, baik itu komunikasi dan hubungan interpersonal ke ayah atau ibu menurut saya semakin baik kaya gitu” (RM2, S1, P22)*

Selain pembagian peran yang berdampak bagi penerimaan diri MC, kebiasaan orang tuanya untuk selalu melibatkan dan meminta tolong MC sebagai penengah atau mediator juga meningkatkan kepercayaan dirinya. Sehingga MC memandang perceraian orang tuanya ini berdampak positif terhadap kepercayaan dirinya karena orang tua MC juga mengapresiasi kemampuan MC dalam membantu mereka. Oleh karena itu MC juga mengembangkan pola pikir ”apa yang terjadi di masa lalu, biarlah di masa lalu”. Sehingga hal ini mampu meningkatkan rasa tanggung jawab MC dalam memegang peranan penting bagi kedua orang tuanya yang sudah bercerai.

*"Kalau mempengaruhi... tidak berpengaruh secara negatif. Justru yang saya alami positif, karena semenjak orang tua saya berpisah dan ketika saya beranjak dewasa sekitar SMA itu kan orang tua saya sudah mulai menggantungkan kondisi rumah ke saya lalu papa dan mama masing-masing dari mereka itu... cukup berterima kasih kepada saya. Walaupun saya sebenarnya juga bingung yaa... maksudnya saya merasa tidak punya dampak yang besar terhadap kondisi status pernikahan mereka. Tapi mereka pernah berkata kalau terima kasih kepada saya karena saya juga selain sebagai jembatan komunikasi, saya juga mungkin beberapa kali sebagai mediator masalah yang menurut saya cukup besar, itu cukup ningkatin kepercayaan diri. Hmm... alasannya karena saya di beri apresiasi, walaupun saya juga tidak tau dampak saya tu sebenarnya sebesar apa ke mereka. Tapi dengan mereka mengapresiasi, mereka berterima kasih cukup ningkatin kepercayaan diri sih. Jadi saya ngga makin down, ngga ngerasa terbebani dengan tugas atau peran saya sebagai penengah dalam keluarga" (RM2, S1, P21)*

*"Pola pikir yang saya kembangkan yaitu apa yang terjadi di masa lalu, biarlah di masa lalu. Saya punya tanggung jawab atas diri saya dan saya juga memegang peran penting dalam orang tua saya. Jadinya karena saya sudah menyetujui mengambil peran sebagai penengah diantara kedua orang tua saya jadi yaudah karena saya sudah menerima saya lakukan tanggung jawab semampu saya, sekuat saya. Jadi hmm... saya akan berusaha sebaik mungkin tapi saya juga tidak akan memaksakan kondisi saya untuk selalu memberikan solusi terhadap mereka gitu sih" (RM2, S1, P27)*

Pengalaman perceraian kedua orang tua MC juga turut berperan pada pandangannya mengenai gambaran diri yang berubah. Saat kedua orang tuanya belum bercerai, MC masih sering mengharapakan hal-hal yang sempurna. Namun setelah dewasa dan menerima perceraian orang tuanya, MC menyadari bahwa semua tidak bisa berjalan sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu saat ini ia mampu menurunkan ekspektasi tersebut dan lebih melihat bagaimana realitanya.

*"Kalau gambaran diri sendiri hmm... dulu yaa mungkin ini lebih ke harapan, harapan saya ke diri sendiri. Kalau dulu tu saya masih punya pikiran atau mengejar hal-hal yang menurut saya sempurna dalam hidup, contohnya kaya hmm... semakin dewasa ini kan saya juga bertemu banyak orang, bertemu dengan banyak lingkungan baru. Semakin dewasa itu saya menurunkan ekspektasi, contohnya kaya perceraian orang tua kan hubungannya sama hubungan relasi romantis yaa. Misalnya ketika saya punya pacar itu hmm... saya dulu pasti pengen yang sempurna dalam arti bahagia selamanya gitu. Tapi saya mengalami juga bahwa ternyata banyak hal yang tidak bisa dipaksakan, tidak bisa dipaksakan selamanya bahagia. Memang adakalanya kamu harus merasakan sakitnya dulu, merasakan kecewanya dulu baru kamu bisa mengambil makna apa sih yang terjadi di situ. Jadi tu harapan saya juga hmm... mempengaruhi di bilang iya mempengaruhi, cuman lebih ke apa yaa... belajar menerima dan memaafkan lagi gitu sih" (RM2, S1, P23)*

Perceraian kedua orang tua MC yang ia ketahui setelah beberapa tahun pasti membuat MC kaget, bingung, dan kecewa. Oleh karena itu, pengalaman ini juga membuat MC belajar untuk mengelola emosi dalam masa-masa sulitnya. Selain itu, MC juga menyadari bahwa kedua orang tuanya hanyalah manusia yang membutuhkan partner di dalam hidup mereka. Sehingga MC juga belajar untuk menerima keputusan apabila masing-masing dari orang tuanya memutuskan untuk memiliki pasangan baru dan menikah.

*"Emosi paling sering dan paling dominan itu kecewa. Kecewanya tu lebih ke gini sih... karena dulu kan saya ngga tau pasti permasalahan apa sih? Maksud saya kan selama ini yang saya lihat kalian baik-baik aja, tapi kenapa pisah gitu lo. Yaa... walaupun mungkin beberapa kali adu argumen depan saya. Terus hmm... kecewanya lebih kaya ke proses saya harus menerima fakta bahwa, yang pertama menerima fakta kalau mereka berpisah dan yang kedua menerima fakta bahwa masing-masing dari mereka punya pasangan lain walaupun tidak menikah sampai hari ini. Jadi mungkin papa saya punya pasangan lagi atau mama saya punya pasangan lagi, itu kecewa sih. Dulu kaya yaudah kalau misal kalian mau pisah, pisah aja ngga tapi ngga usah kalian punya pasangan lagi. Jadi menurut saya itu sama aja dong kaya gitu, dulu mikirnya saya seperti itu. Tapi untuk sekarang ngga terlalu dominan sih, maksudnya kecewanya udah berlalu. Jadi mengelolanya dengan menerima keadaan bahwa orang tua saya kan sudah berpisah, tapi mereka kan masih sebagai apa namanya... peran mereka di laki-laki dan perempuan yang dimana membutuhkan pasangan hidup juga. Jadi saya tidak memaksakan orang tua saya untuk tetap hmm... apa namanya... stay satu sama lain tapi yaudah silakan mungkin kalian punya pasangan lain atau gimana yang penting tidak kelewat batas aja sih. Jadi mengelola emosinya dengan menerima keadaan"*  
**(RM2, S1, P26)**

Walaupun kedua orang tua MC telah bercerai, mereka tetap menjalankan perannya sebagai orang tua yang baik baginya. Hal ini dilakukan orang tua MC seperti mendengarkan kebutuhan MC dan tidak mendidik MC secara otoriter. Selain itu, komunikasi yang baik sampai saat ini juga masih terus berlangsung karena MC dan orang tuanya memiliki sifat asertif, sehingga MC merasa tidak ada sesuatu yang ditutupi dari dirinya. Hal ini juga membantu MC dalam meningkatkan penerimaan dirinya karena MC.

*"Orang tua saya adalah tipe orang tua yang hmm... apa namanya... hmm... mendengarkan kebutuhan anaknya. Jadi, walaupun saya anak tunggal tapi saya tidak di manja sekali. Tapi saya juga tidak di didik dengan otoriter, jadi maksudnya tu orang tua saya memahami apa yang menjadi kebutuhan saya dan apa yang menjadi keluh kesah saya. Jadi saya ngerasa adanya perceraian ini tu tidak mempengaruhi kondisi saya, dalam arti bukannya hmm... entah saya semakin manja atau saya semakin menjauh dari orang tua saya tapi itu menurut saya membuat porsi yang pas dalam kondisi keluarga saya. Contohnya hmm... orang tua saya yang tadi ngasih kepercayaan ke saya dengen mereka cerita, meminta saran dari saya dan orang tua saya juga mendukung apapun yang menjadi keputusan saya selagi itu baik. Jadinya saya diberikan kepercayaan sih, jadinya saya lebih pd aja kalau misalnya saya jadi penengah ataupun saya yang ngasih tau ke orang tua saya kalau misalnya saya punya hmm... rencana akan masa depan saya dan mereka tidak menghambat itu sih. Jadi yaa mereka memberikan kepercayaan penuh kepada saya gitu" (RM2, S1, P29)*

*"Terkait penerimaan diri yaa... hmm... orang tua saya aja bisa menerima saya yang bisa di bilang saya bukan anak yang sempurna ini, jadi saya juga harus menerima diri saya secara sempurna" (RM3, S1, P30)*

## 2. Subjek Kedua (JB)

Dinamika pada perceraian orang tua yang terjadi pada JB secara signifikan membentuk penerimaan dirinya dengan berbagai cara. Walaupun JB menyatakan bahwa kondisi perceraian kedua orang tuanya bukan faktor utama penerimaan diri, namun dalam sesi wawancara JB mengakui bahwa kondisi perceraian ini sebagai salah satu faktor yang berdampak terhadap penerimaan dirinya.

*"Ada kaitannya. Saya bisa menerima diri saya juga berkaitan dengan peristiwa orang tua yang bercerai. Memang kondisi perceraian mereka bukan menjadi faktor utama penerimaan diri saya. Tapi dengan adanya kondisi itu, menjadi salah satu faktor dalam diri saya untuk bisa menerima keadaan termasuk diri saya". (RM2, S2, P7)\**

Selain mendapatkan dukungan dari teman-teman terdekatnya, JB juga mendapatkan dukungan yang berdampak positif terhadap dirinya dari partnernya saat ini. Melalui pengalaman orang tuanya yang bercerai, JB belajar untuk lebih menghargai dan menerima pasangannya siapa pun itu. JB juga menyadari bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, termasuk

partnernya saat ini. Namun bagi JB yang terpenting saat ini adalah ia dapat menerima partnernya dengan apa adanya sebagai sebuah komitmen.

*"Menghargai dan menerima pasangan siapapun juga. Mau itu artis, orang biasa tetap harus menghargai dan menerima pasangan. Karena ya pasangan itu pasti kaya... udah dari Tuhan kan... yaa seperti itu. Menghargai, menerima dan hmm... mengerti itu sih". (RM1, S2, P10)*

*"Hargai pasangan. Sebenarnya banyak sih, cuma yaa itu yang paling kepikiran. Hmm... dengan cara ya menerima apa adanya to, kan kita sebelum jadi pasangan juga bisa lihat oh ini misalnya orangnya kaya gini, orangnya kaya gitu. Nah kita harus bisa menerima apa adanya (Karena kalau udah namanya pasangan itu udah tau pros dan contra dari awal kita, kan kita tu kalau mau memulai sesuatu pasti memikirkan hal tersebut tentang pro dan kontra jadi kita harus menerimanya), karena itu kan komitmen. Apalagi komitmennya sama Tuhan". (RM2, S2, P63)*

Perceraian orang tua JB memang mengajarkan JB untuk menghargai dan menerima pasangan apa adanya. Namun selain itu, JB juga mendapatkan *insight* yang begitu mendalam mengenai komitmen yang saat ini sedang JB jalan bersama partnernya. Y sebagai teman terdekat JB juga mengungkapkan bahwa JB berusaha untuk tidak main-main dalam menjalankan komitmen dan berusaha tidak mengulangi kesalahan yang dilakukan orang tuanya dalam membangun keluarga, walaupun saat ini JB masih berpacaran. Namun pengalaman ini membuat JB lebih selektif, supaya tidak menjadi *boomerang* bagi dirinya.

*"Hmm... kalau dalam kehidupan tidak ada. Tapi kalau misal dalam hmm... arah ke berkeluarga pasti lebih selektif dalam memilih istri. Terus, lebih ini sih... hmm... berusaha untuk tidak terjadi seperti orang tua, mengusahakan dong pasti dan harus bukan mengusahakan saja". (RM2, S2, P9)*

*"Mungkin terkait hal itu dari apa yang sering JB ceritakan ke saya, hmm... insight dari kedua orangtuanya bercerai itu lebih ke apa ya... kewaspadaan dia ya sebagai seorang laki-laki yang sudah beranjak dewasa itu untuk lebih berhati-hati sih dalam memilih pasangan, karena hmm... luka yang dialami itu kan bisa dibilang hmm... cukup dalam yaa walaupun dia mungkin sudah bisa berdamai dengan kehidupannya sekarang, sudah lebih enjoy. Tapi itu akan menjadi trigger yang cukup besar ketika dia memilih pasangan khususnya dalam berkeluarga, jadi hal-hal itu sendiri memang cukup berpengaruh terhadap JB jadi dia sekarangpun lebih apa ya... mencoba untuk bisa lebih baik sih daripada orang tuanya khususnya dalam kondisi pernikahan". (RM2, TSY2, P10)*

Dinamika perceraian kedua orang tua JB membuat JB merasa khawatir akan masa depannya. Namun dibalik kekhawatirannya ini, seiring dengan berjalannya

waktu, JB mulai mengembangkan *coping mechanism* atau pemikiran "let it go" dan menerima kondisi keluarganya sebagai takdir dan menjalani hidup dengan apa adanya (menerima fakta). Hal ini sangat penting bagi JB karena dapat mengurangi emosi negatifnya dan sebagai strategi untuk tidak terlalu memikirkan masalah di hidupnya.

*"Kalau waktu dulu sih ya... lebih ke takut masa depan dalam berkeluarga ya, ada. Kalau untuk ketakutan ini sebenarnya masih sampai sekarang, kalau misal saya mengalami hal yang sama dengan orang tua. Kaya siapa sih orang di dunia ini yang ingin terjadi seperti itu (perceraian) gitu. Tapi kalau untuk sekarang, yaa... namanya keluarga juga kita sendiri yang ngejalanin. Ya mungkin prinsip... yaudah jalanin aja... let's go on gitu". (RM2, S2, P8)*

Pengalaman perceraian orang tua yang sudah JB lalui, tentunya membawa dampak pada kestabilannya dalam mengelola emosi dan juga proses pendewasaannya. Oleh karena itu, JB merasa kehadiran partnernya juga memiliki dampak yang besar dan positif dalam membantu JB untuk mengubah pandangannya terhadap diri sendiri, termasuk dalam pengontrolan emosi, memandang masalah, serta dalam proses pendewasaan dan pengenalan diri. JB merasa kehadiran partner ini menjadi tempat cerita yang cukup efektif baginya.

*"Besar sih, dalam tahun itu tu kaya merubah beberapa pandangan saya terhadap diri saya gitu. Kehadiran orang ini, termasuk memberikan dampak yang besar terhadap penilaian diri sendiri kaya soal mengontrol emosi, memandang masalah, proses pendewasaan diri dan pengenalan diri. Kalau efektifnya sih mungkin yaa around 7-8 sih ya, kalau 9-10 nya ya balik di kita sendiri dan jeleknya saya yaa saya belum bisa mengontrol itu semua jadi masih belum bisa 9-10 gitu". (RM2, S2, P25)\**

*"Hmm oke... mungkin pertanyaan ini saya jawabnya agak subjektif yaa karena hmm... saya benar-benar kenal dan tahu JB itu kan setelah orangtuanya bercerai ya... tapi kalau dari apa yang di ceritakan JB itu hmm... perubahannya sendiri lebih ke cara dia memandang masalah, cara dia mengungkapkan kondisi emosionalnya itu sangat berpengaruh sih ya. Jadi dari kondisi orangtuanya yang sudah bercerai itu, itu cukup membuat dia sebagai seorang anak laki-laki tu kadang emosinya jadi ngga stabil dan itu hmm... cukup membuat dia mengalami trauma yaa... terhadap memiliki pasangan atau mungkin saat dia mengalami masalah itu jadi kaya dia sulit untuk mengungkapkan emosi, tapi kita tahu kalau dia lagi emosi gitu". (RM1, TSY2, P6)*

Stigma sosial yang timbul pada anak korban perceraian kedua orang tuanya dapat berdampak buruk pada pandangan masa depan sang anak. Namun berbeda dengan JB, salah satu strategi yang digunakan untuk dapat menerima diri dan kondisi keluarganya adalah dengan mengabaikan stigma sosial yang ada. JB tidak peduli dengan perkataan orang lain mengenai kondisi keluarganya dan lebih berfokus pada diri sendiri untuk masa depannya sesuai apa yang diajarkan mama JB sejak dulu. Sehingga dengan fokus pada diri sendiri dan tidak berpatokan pada latar belakang keluarga, JB tidak terlalu memedulikan oleh perceraian kedua orang tuanya dalam memandang masa depan (berkarir).

*"Tidak pernah peduli. Saya ngga pernah peduli perkataan orang tentang keluarga saya, tapi kalau tentang saya sendiri, saya benar-benar lebih peduli". (RM2, S2, P19)*

*"Tidak ada yang berbeda sih... karena masa depan seseorang itu bukan ditentukan dari keluarga, melainkan dari diri sendiri gitu yang saya pegang... dan itu diterapkan oleh orang tua yang sering berbicara seperti itu. Lebih ke menguatkan". (RM2, S2, P6)*

### 3. Subjek Ketiga (ST)

Dalam proses penerimaan diri pada dinamika perceraian orang tua, ST menyadari bahwa terdapat nilai-nilai atau keyakinan diri yang berubah. Adanya perubahan ini juga membantu ST untuk menerima diri sendiri dan menjadi pribadi yang lebih realistis di dalam kehidupan ini. Selain adanya nilai-nilai atau keyakinan yang berubah, ST juga memiliki nilai hidup yang dipegang teguh dalam kehidupan ini untuk membantunya melewati masa-masa sulit yang diakibatkan karena perceraian kedua orang tuanya.

*"Ada kak. Hmm... kaya apa yaa... dari aku yang egois kaya apa-apa harus keturunan karena dari kecil tu semua harus jadi miliku gitu. Tapi sekarang hmm... mulai realistislah pikirnya kaya kalau buat kamu yaa buat kamu, kalau engga yaa engga. Terus... apa yaa... mulai ngerasa mungkin kalau dulu mungkin sering bohong sama ke diri sendiri tapi kalau sekarang jujur kalau kamu ngga suka, yaa*

*ngga suka. Kamu berhak nge cut orang atau nge cut semua hal yang buat kamu sakit gitu... Mempengaruhi sih kak, karena mungkin... dulu kan aku orangnya kompetitif kaya misalnya dari SD kan selalu juara kelas, aku harus jadi yang terbaik gitu karena kalau ngga jadi juara kelas nanti di salah-salahin. Kaya ngga pintar, ngga ini... ngga itu... jadi kan hmm... apa yaa... hmm aku selalu berusaha untuk jadi yang terbaik jadi juara tapi itu karena aku memenuhi ego orang tuaku, aku takut kalau di marahin. Terus waktu gede aku udah mulai sadar kaya yaudahh semua itu udah ada porsinya masing-masing, kalau kamu udah berusaha hmm... segini kalau hasilnya segini yaudahh di terima gitu. Itu ngerasanya tu kaya sekarang tu setiap gagal kaya bodoh banget sih gitu. Apalagi kalau sekarang di kuliah yaa kak... dosen-dosennya yaa... mood-mood an gitu ya kalau kasih nilai tu aku jadi ngerasa kaya kok aku tu jiwa kompetitif e ilang ya... waktu SD, SMP, SMA tu kaya selalu memberikan yang terbaik gitu, nilainya tu aku kasih ke ibuku. Tapi pas kuliah aku udah memberikan semuanya ke ibuku, kok nilainya jelek gitu. Aku ngerasa gitu sih, semuanya yang udah jadi apa yaa... karakterku dalam bidang studi tu ilang waktu di kuliah, karena mungkin aku udah mulai ngerasa sadar kaya... semua tu ngga harus kamu genggam gitu” (RM2, S3, P3)*

*“Nilai yang aku pegang kaya... apa yaa... mungkin... teguh sama diri aku sendiri gitu lo kaya hmm... apa yang udah aku mulai, aku harus selesaiin karena di sini aku ngga mau mimpiku gagal untuk ke depannya. Nilai-nilainya yaa pasti yang positif kaya lebih sabar karena... dari permasalahan di masa lalu (perceraian orang tua) itu ternyata secara tidak langsung membuahkan hal yang baik buat aku, jadiin aku lebih bisa mengontrol diri terus jadi aku yang ngga egois... aku yang mau memandang banyak masalah tu dari sudut pandang yang lain” (RM2, S3, P9)*

Walaupun kedua orang tuanya sudah bercerai, pola asuh merupakan faktor yang penting dalam membantu ST membentuk penerimaan dirinya. Pola asuh yang paling berdampak pada penerimaan diri ST ini diterima dari ibunya yang mengajarkan bahwa apa pun itu ST harus mampu bertanggung jawab atas pilihan di dalam hidupnya. Pola asuh yang dikembangkan oleh ibunya ini juga mengajarkan ST untuk tidak selalu bergantung pada orang lain. Selain itu, perceraian kedua orang tua ST ini juga sempat membuat hubungan mereka menjadi renggang atau tidak baik-baik saja, seperti tidak bisa memahami sudut pandang masing-masing. Namun seiring berjalannya waktu, ST memahami bahwa setiap individu membutuhkan waktu untuk bisa berdamai dengan kondisi kehidupan yang sudah di lalui. Oleh karena itu, komunikasi merupakan faktor kedua yang mampu membantu ST dalam menerima dirinya pada kondisi perceraian orang tuanya.

*"Hmm... mungkin pola asuhnya yaa... yang sebenarnya tu aku harus bisa bertanggung jawab untuk diri aku sendiri gitu. Jadi yaa walaupun waktu itu ada sosok bapak tapi, juga dari treatmentnya ibuku tu... semua yang kamu mau tu bakalan di kasih kalau semisal kamu bertanggung jawab sama dirimu sendiri. Nah dari situ aku ngerasa, mau ada orang tuaku atau engga tu aku berusaha untuk menerima diriku apa adanya dan bertanggung jawab untuk diri aku gitu lo kak. Kaya... hmm... mau apa ya... kalau bukan diri aku tu siapa lagi gitu. Jadi yaa itu faktornya, yang buat aku menjadi aku yang sekarang tetap berdiri karena yaitu treatmentnya. Mau di manjapun... tapi yaa tetap harus bertanggung jawab dan menyelesaikan apa yang udah aku mulai" (RM2, S3, P13)*

*"Mempengaruhi sih kak karena... apa yaa... yaa... waktu itu kan masih emosi-emosinya jadi komunikasinya buruk terus aku ngerasa kaya aku juga butuh di dengerin tapi kok kaya gini, jadi aku sempat ngerasa ngga di terima. Tapi lama-lama tu komunikasinya udah mulai baik, udah mulai deeptalk gitu. Jadi aku ngerasa kaya... ohiyaa semua itu memang butuh waktu, terus awal-awal ketika aku curhat di tolak tapi sekarang udah di dengerin. Aku jadi ngerasa kaya diriku tu udah di terima sama orang di rumah dan itu apa yaa... aku udah mulai menghapus pikiran burukku kalau awalnya aku tu ngga di terima, tapi sekarang udah mulai di terima gitu" (RM2, S3, P14)*

Lingkungan sosial dan beberapa kegiatan yang ST mulai coba untuk ikuti, ternyata memiliki dampak yang positif dalam membentuk penerimaan diri sebagai anak yang menjadi korban perceraian kedua orang tuanya. Dampak positif yang ST rasakan adalah ia dapat menyalurkan antara tanggung jawab di dalam kegiatan yang harus ST selesaikan dan permasalahan yang terjadi di keluarganya.

*"Hmm... itu membentuknya kaya gimana ya... aku mau sebanyak masalah apapun, aku tetap profesional gitu lo kak. Misalnya kaya lagi capek atau apa, tapi dalam kepanitiaan itu aku harus nunjukkin kalau aku baik-baik aja. Kalau lagi diajak diskusi yaa aku mungkin ngga yang langsung emosi apa gimana, aku mulai mulai melihat banyak sudut pandang orang lain gitu. Terus waktu insipro itu kan aku jadi co (koordinator) aku ngerasa tanggunganku gede banget, aku lagi banyak masalah tapi aku ngga boleh kalah sama egoku gitu lo. Aku udah di kasih kepercayaan, aku mau ngga mau harus tanggung jawab. Jadi dari situ, dari kepanitiaan tu kaya apa yaa... aku belajar hal baik gitu kaya ketemu banyak orang, yang dulunya apa-apa aku mendem sendiri gamau kenal, tapi waktu ikut kepanitiaan jadi lahir aku yang baru. Kaya... hmm... dulu aku mikirnya mau kupu-kupu (kuliah pulang) aja deh ngga mau ikut-ikut. Tapi waktu udah terjun tu yaa kaya senang, kenal banyak orang dengan karakter yang berbeda gitu. Jadi yaa... membantu aku yang baik dalam kepanitiaan (secara tidak langsung dengan subjek mengikuti kepanitiaan melahirkan jiwa profesional)" (RM2, S3, P16)*

Perceraian kedua orang tua ST juga mengajarkannya untuk bertanggung jawab pada adiknya dan hal ini secara tidak langsung juga berdampak bagi harga

diri ST sebagai anak pertama yang mampu memberikan pengertian kepada adiknya supaya tetap dapat merasakan kasih sayang dari keluarga walaupun sudah tidak utuh.

*"Bertanggung jawab... iya kak, karena aku mikirnya... apa ya... orang tuaku kan cerai tapi mereka ngga nikah lagi gitu kan, aku jadi bertanggung jawab untuk selalu ada buat dua-duane gitu lo kak. Dulu dalam suami istri mungkin mereka ngobrol atau gimana sedangkan sekarang kalau lagi ada masalah ceritanya yaa ke siapa. Jadi aku bertanggung jawab, untuk jadi sosok penggantinya gitu lo kak. Jadi mau ngga mau yaa harus gitu... walaupun itu sebenarnya masalah orang dewasa gitulah. Jadi dari situ aku belajar buat hmm... bertanggung jawab walaupun aku masih kecil tapi aku diajak untuk berpikir hmm... pemecahan permasalahan orang-orang dewasa. Jadi aku punya tanggung jawab karena hmm... mereka bercerai tapi juga ninggalin anak satu (yang dimaksud adalah adik subjek yang masih kecil pada saat itu) yaa istilahnya kan masih kecil, belum tau apa-apa gitu. Jadi kan aku harus memberi pengertian, aku harus bisa nge back up adikku kalau semisal suatu saat orang tuaku gaada atau ngga orang tuaku yaa... lagi dalam kondisi down tapi ngga bisa ngapa-ngapain kan yaa mesti tetap anak pertama yang jadi hmm... apa yaa... kaya punya tanggung jawab yang gede gitu"* (RM2, S3, P17)

Dinamika perceraian orang tua yang dialami ST ini juga membuat ST memiliki gambaran diri yang lebih positif. Walaupun banyak rintangan dalam proses penerimaan diri, ST menyatakan bahwa perceraian kedua orang tuanya membawa banyak pembelajaran untuk kehidupannya saat ini, terutama dalam ST menghadapi berbagai macam masalah baik itu yang berkaitan dengan masalah keluarga maupun permasalahan lainnya.

*"Hmm kalau aku memandang diri aku sendiri tu menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa, karena aku tu ngerasane menggambarkan masa lalu itu sebagai panah. Kaya aku berdiri terus aku dihujami panah dari berbagai sudut, terus aku ngerasa kok aku tetap berdiri ya walaupun aku udah sering mau jatuh tapi kok hmm... kaya ada aja gitu lo keajaiban, terus banyak support dari orang-orang di sekitar aku yang membuat aku kaya... aku harus bangkit gitu lo. Kaya... mungkin aku dulu menggambarkan diriku tu kaya anak kecil yang penuh luka batin, tapi sekarang kamu udah gede tapi jiwamu masih kecil. Tapi seenggaknya waktu kamu kecil itu pikirannya udah dewasa dan ini tu bisa jadi pembelajaran kamu kalau udah gede gitu. Jadi aku sekarang memandang diriku kaya apa ya... orang yang "nerimo ing pandum" gitu lo kak, yaudah gapapa aku di kasih banyak masalah yang penting aku tu kaya tetap berdiri gitu... karena aku mikirnya kalau semisal gaada hal kaya up and down gitu, kaya aku di atas terus nanti aku bisa lupa kalau semisal tiba-tiba aku ada masalah gimana ya... makanya aku sekarang kaya yaudah... bersyukur aja kalau misal dapat banyak masalah, karena nanti kalau aku lagi bahagia aku mikir kaya... oh iya yaa ini tu berkat dari Tuhan semua karena ngga mungkin aku jadi diri aku yang sekarang tanpa ada pahatan, tanpa luka dan tanpa ada tangisan"* (RM2, S3, P22)

Perceraian kedua orang tua ST memang membuat ST memiliki trauma. Namun, perceraian kedua orang tuanya juga secara tidak langsung mengajarkan ST untuk memiliki kemampuan dalam mengatasi trauma tersebut. Kemampuan yang dimiliki ST ini tentunya juga dapat membantu ST membentuk penerimaan diri dalam dinamika perceraian orang tua yang ia alami.

*“Kalau aku memberi ruang buat diriku dulu... kaya ngga terburu-buru. Terus misal e habis putus, kasih space dulu kak kaya 1 atau 2 tahun. Walaupun mungkin disitu ada kenal beberapa cowo, tapi rasanya kaya... yaudah sekedar fun aja, ngga yang hmm pengen dalam sebuah komitmen gitu. Terus... berbenah diri, kaya kemarin itu aku kurangnya apa yaa. Mungkin waktu putus itu kaya debat-debatan gitu kan, aku kurangnya ini dan itu, tapi aku menyadari juga kak. Hmm... aku tu gatau ya bisa di bilang terlalu mandiri atau gimana, kaya... beberpa orang itu ngomong kamu tu gimana sih pacaranne kok kaya ngga melibatkan cowomu di kehidupanmu. Nah aku ngga bisa to yo, ada orang yang ngomong gitu. Aku awalnya masih kaya... ya kan itu pilihanku, terus aku sadar kak kaya kok aku selama ini, yaa selama beberapa kali menjalin hubungan sama cowo itu kok aku ngga pernah melibatkan diri yaa... aku nanti kaya mikir dan lihat lagi soal ibuku, lah kok ibuku apa-apa bisa sendiri, tanpa bapakku, masih bisa sampai sekarang nyekolahkan aku. Terus kan aku mikir yaudah mau sampai kapanpun tu kamu ngga boleh bergantung sama cowo, aku sadar itu kak kalau semisal aku terlalu hmm... kaya ngga melibatkan mantanku dulu. Terus sekarang aku mulai berbenah diri kaya kamu hidup itu sebagai makhluk sosial, mungkin kamu percaya kalau kamu bisa handle semua, tapi itu kan yaa menurut kamu aja gitu. jadi sekarang aku mikir buat ngga terlalu egois sama diri sendiri, banyak yang pengen kenal aku. Maksudnya bukan hanya kenal pengen dekat terus pacaran gitu yaa kak, tapi orang lain juga pengen tahu karakterku kaya gimana. Mungkin kalau dulu aku nutup diri, tapi kalau sekarang udah welcome tapi tetap filter orang-orangnya gitu. Terus kalau sekarang pikirnya lebih ke menjalani sesuatu itu dengan dewasa, mungkin aku dulu berpikir apa orangtuaku itu childish ya... kalau dulu ibuku komunikasinya kurang kalau sama bapakku, kalau sekarang yaudahlah aku mulai belajar terbuka. Dulu apa-apa di pendam sendiri, kalau ngga bisa cerita nanti marah-marah, kalau sekarang yaa udah mulai deeptalk, aku udah bisa jelasin ngga sukanya apa atau sukanya apa biar aku ngga nuntut orang untuk memahami aku terus. Soalnya aku paham, banyak yang ngomong kalau aku egois, tapi itu aku ngerasanya sebagai bentuk pertahanan diri gitu lo kak karena udah banyak di kecewain. Terus aku ngelihat ibuku tu gimana yaa... kaya di dimainkan, nah aku sebagai cewe ya gamau kalau semisal udah sakit nih lihat ibuku kaya menderita. Masa aku di masa depan juga akan menderita gitu, mungkin itu cara-caraku”*  
**(RM2, S3, P23)**

Dalam menghadapi masa-masa sulit yang diakibatkan dari perceraian kedua orang tuanya, ST memiliki pola pikir untuk tidak terlalu berlarut-larut memikirkan kejadian di masa lalu yang dapat menghambat proses penerimaan dirinya.

Walaupun masih mengalami kesulitan dalam menerapkan pola pikir ini, tetapi ST mengusahakan terus menerus supaya tidak semakin terjebak pada masa lalunya yang banyak luka.

*"Pola pikir yang dikembangkan tu mungkin ini masih sulit yaa kak... karena aku kaya... orang e yaa overthinking gitu. Tapi mungkin sekarang mikirnya, ini tu semua terjadi karena takdirnya gitu. Terus kalau yang udah berlalu yaudah berlalu, karena kalau terlalu di pikirin itu stress gitu. Aku yaa... lihat dari ibuku lagi kaya kok ibuku bisa sesantai itu, yaa... karena di lihatnya kalau kamu stress nanti malah dapat omongan orang-orang kaya... kui lo wonge mikir banget, maksudnya dalam keadaan tidak baik gitu, aku gamau. Jadi mikirnya kaya yang berlalu yaudah berlalu, masih ada hari baru, kamu itu ngga boleh terpaku sama kesalahan-kesalahan kamu dulu karena aku udah pernah ngerasain kak. Kaya... berhari-hari terlalu berlarut-larut sama kejadian, misalnya kaya aku ngerasa kok aku bodoh banget kok ngelakuin hal ini, hal itu gitu. Terus jadi kan kaya aku mikirnya malah jadi pribadi yang hmm... apa ya... ngawur gitu, harusnya kan aku bisa lebih hati-hati tapi kok aku malah kaya gini terus. Makanya aku jadi mikir kaya... semua... semua yang udah terjadi tu yaudah, kamu ngga boleh berlarut-larut karena kalau kamu ngga melewati kejadian ini, kamu pasti ngga bakal belajar buat lebih baik kedepannya gitu kak" (RM2, S3, P26)*

Setiap individu pasti memiliki tujuan hidup. Namun di dalam mencapai tujuan tersebut terkadang memiliki penghambatnya masing-masing. Hal ini sesuai dengan pengalaman yang dilalui ST pada masa lalunya, di mana ketika ST memiliki banyak mimpi untuk masa depannya namun selalu dipatahkan oleh orang-orang terdekatnya. Namun seiring berjalannya waktu, adanya perceraian orang tua ini juga mengajarkan ST untuk tidak patah semangat dalam mewujudkan apa saja yang ST harapkan untuk masa depannya. Melalui dukungan teman-teman sebayanya, ST merasa masih ada yang mau mendukung tanpa memperhatikan latar belakang ST sebagai korban perceraian kedua orang tuanya.

*"Hmm... mempengaruhinya tu lebih kaya dipatahin semuanya sih kak. Mungkin waktu kecil aku punya banyak mimpi, punya banyak angan-angan waktu gede pasti bakal bisa mewujudkan. Semisalnya kaya di support hobinya atau di apresiasi kaya gitu. Tapi kalau sekarang aku lihatnya kaya... mau menjalani hidup aja... misalnya kaya bangun tidur kaya udah melek gitu, mesti mikir apa sih yang di cari, semua itu kosong, semua itu udah hilang. Sebenere gimana ya kak... sebenere yang hilang kan dulu ya kak, kalau sekarang kaya udah mulai membaik. Tapi aku kaya... yaa buat apa gitu, kaya semua itu percuma, harapan-harapanku tu kaya... aku dulu bisa dibilang cukup pintar. Terus nanti kalau aku ngomong soal nilaiku, ini nilaiku bagus segini... nanti dibilangnya malah segitu tok... gitu-gitu lo. Jadi kan... buat*

*apa aku mengusahakan yang terbaik, buat apa aku meraih mimpiku kalau hal kecil aja aku ngga selalu di support. Kaya... seakan-akan aku itu harus lebih, lebih, lebih terus gitu lo. Padahal hmm... aku juga punya batas kemampuan gitu lo, aku jadi ngerasane kaya di masa depan itu... masih awang-awang gitu yaa... karena hmm... dari diri aku sendiri mengusahakan, tapi kok aku banyak banget di patahkan sama omongan orang di masa lalu yang membuat aku itu ragu buat melangkah. **Tapi kalau sekarang mungkin mikirnya... udah gede, kamu itu bisa milih omongan orang yang mau kamu ambil hati apa engga. Karena ngga semua orang tu jahat omongane, mungkin itu sebagai saran gitu ya mungkin, tapi nadanya yang... ngga bisa kamu terima gitu.** karena kalau kamu ngga mau dengar omongan orang yang nyakitin, yaudah kamu harus cari lingkungan yang positif aku mikirnya kaya gitu kak, karena kalau lingkungannya positif curhatpun ngga akan di adu nasib gitu. Pasti bakalan di dengerin, mereka bakalan memberi kamu afirmasi positif kalau masa depan aku itu yaa di tanganku. Hmm... ini dari teman-temanku yaa kak... walaupun kita tahu keluargamu itu hancur, yaudah yang hancur itu cuma keluargamu aja, kamu ngga boleh. **Dari aku yang udah hilang harapan dan kosong, aku ngerasa kaya oh yaa... ternyata ada lo orang yang mau dengerin aku, ada lo orang yang ngga mematahkan semangatku.** Karena yaa... kita seumuran, kita kaya jalan bareng, kita juga sama-sama broken home tapi aku (teman subjek) juga punya kamu (subjek). **Jadi mau seberat apapun masalahnya, kalau kita tetap mau jalan terus itu bakalan ada jalan keluarnya. Jadi kamu ngga boleh patah semangat sama omongan-omongan orang atau trauma di masa lalu kamu gitu**" (RM2, S3, P31)*

Adanya perceraian orang tua yang terjadi dalam kehidupan ST tentu mengajarkan banyak hal baginya. Salah satunya adalah mengenai bagaimana ST harus berekspektasi pada kehidupan ini. ST merasa tidak mau berekspektasi terlalu tinggi pada hidup. Secara tidak langsung pengalaman perceraian kedua orang tuanya ini juga mengajarkan ST untuk menyikapi segala sesuatu secukupnya saja.

*"Harapan aku mungkin kaya... apa ya... harapan yang pengen aku lepas mungkin kaya ngga mau terlalu berekspektasi tinggi tentang hidup sih. Kaya... hmm... kalau dulu aku punya mimpi yang tinggi, aku punya harapan, aku bisa ngelakuin ini dan itu. Tapi sekarang udah... semua orang itu udah ada porsinya yang penting kamu melakukan yang terbaik karena hmm... apa yaa... kamu tu dulu pernah punya mimpi yang besar tapi karena kedua orang yang kamu sayang itu... bermasalah yaa istilahnya, kamu jadi menghancurkan semua mimpi-mimpi kamu. Mempengaruhinya mungkin... karena harapannya mempengaruhi aku, jadi aku ngga bisa menerima diri aku karena dulu mungkin aku punya ambisi yang kuat kak. Kaya... aku pengen menggapai semuanya, tapi sekarang kaya yaudahlah... mau gimana lagi, mau di kejar kalau itu bukan punyaku yaa buat apa gitu. Terus sekarang tu aku ngerasane setelah ngga terlalu berambisi, ngga terlalu berekspektasi yang terlalu tinggi itu malah aku ngerasane damai gitu lo. Karena aku ngga mau kecewa, aku ngga mau di hantam kenyataan pahit yang sebenarnya itu aku yang terlalu berlebihan menganggap sesuatu itu bakal jadi punyaku tapi tiba-tiba ngga jadi kan aku kaya malu... sama diri sendiri gitu" (RM2, S3, P38)*

### 4.2.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis

#### 1) Subjek Pertama (MC)

Akibat perceraian kedua orang tuanya, MC sering menjadi penengah atau mediator bagi mereka. Namun, karena MC kuliah di luar kota dan ia juga mengikuti banyak kegiatan di Universitasnya, MC sering kali sibuk dan merasa lelah. Sehingga apabila kedua orang tuanya meminta bantuan pada MC namun MC merasa tidak bisa karena suatu hal, ia sering memberikan kesempatan orang tuanya untuk bercerita tetapi MC juga menegaskan bahwa permasalahan yang mereka hadapi tidak selalu bisa MC selesaikan. Adanya kemauan satu sama lain untuk memahami ini juga membantu MC untuk membentuk penerimaan dirinya.

*"Hmmm... tidak ada yang pasti saya lakukan sih. Maksudnya tidak ada hal rutin yang saya lakukan. Cuma, hmm... mekanisme pertahanan dirinya adalah dengan melihat yang pertama kemampuan saya, apakah kemampuan saya cukup baik untuk menangani masalah orang tua saya. Jadi biasanya tu melihat, kalau misalnya mereka sudah cerita ke saya ya, kaya ni kira-kira saya bisa ngga membantu atau setidaknya hmm... berdiskusi dengan mereka. Jadi kalau misalnya dulu itu sebelum saya tau tentang diri saya sendiri kaya coping mechanism apa yang bisa saya pakai tu saya menerima semua informasi dari mereka tanpa saya tau sebenarnya saya bisa ngga sih nyelesaiin masalah-masalah ini. Cuman hmm... makin kesini tu saya punya hmm... cara yaitu kaya oke silakan kalian bercerita apapun itu saya terima, tapi saya ngasih tau ke mereka tidak semua hal itu bisa saya selesaikan. Jadi memilih dan memilah yaa... kira-kira masalah apa sih yang bisa saya selesaikan. Jadi tidak memberatkan keduabelah pihak gitu"* (RM3, S1, P25)

*"Mereka ngga masalah sih, tapi hmm... akhirnya mereka berdiskusi berdua tapi ngasih hasil diskusinya ke saya. Jadi kaya nanya pendapat ke saya, menurut kamu sebagai seorang anak ini kira-kira win-win solution atau ngg gitu. Lebih ke konfirmasi persetujuan sih"* (RM3, S1, P25)\*

Walaupun adanya perceraian orang tua sempat membuat MC kecewa, namun ia masih dapat merasakan dan menemukan kebahagiaan di dalam hidupnya. Selain itu, kemampuan yang MC miliki dari pengalaman orang tuanya untuk tidak memaksakan ekspektasinya juga turut membantu MC dalam menerima kondisi diri sendiri dan juga keluarganya. Menurut MC tidak ada salahnya ia memiliki harapan, namun tidak dengan melupakan realita yang ada di hidupnya.

*“Yang pertama adalah bersyukur karena orang tua saya masih ada sampai sekarang, mereka masih percaya ke saya dan yang membuat saya senang adalah benar-benar mendukung apa yang menjadi pilihan saya. Jadi hmm... apa namanya... mereka juga mengatakan kalau perceraian itu kan sudah berlalu dan apa yang terjadi hari ini tu hmm... sebisa mungkin jangan memengaruhi diri saya. Orang tua saya juga bilang, silakan untk explore diri saya sebebas yang saya mau selagi hal yang baik. Misalnya untuk karir dan pendidikan saya, untuk pasangan juga apa namanya... silakan saya berkenalan dengan banyak karakter, dengan banyak sifat orang biar saya tu juga tau mana sih hal yang baik dan hal yang buruk. Jadi itu tu membuat saya semakin kuat sih... dan saya bersyukur banget untuk hal itu karena orang tua saya mendukung saya” (RM3, S1, P33)*

*“Harapan itu ada. Ketika aku masih berpikir bahwa kadang-kadang aku masih ingin mereka kembali, tapi balik lagi, aku menyadari bahwa itu cuma harapan aja. Tidak bisa aku pegang teguh karena aku juga tidak bisa memaksakan ekspektasiku. Berpengaruh karena dari harapan itu aku ubah jadi realita. Tapi... tidak ada salahnya dengan berharap. Namun, tidak dengan melupakan realita yang ada” (RM3, S1, P38)*

*”Karakteristik yang aku punya, mungkin poin plusnya adalah aku bisa fleksibel dan melihat realitas yang lebih dalam. Aku memandang perceraian itu bukan sebagai hal yang dipaksa untuk kembali lagi. Karena apapun keputusan yang di ambil oleh kedua orangtuaku sudah dipertimbangkan dengan baik” (RM3, S1, P52)*

Dalam menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, MC juga menerapkan cara yang mampu mendukung penerimaan dirinya. Sehingga cara yang MC lakukan ini, seiring berjalannya waktu juga mampu berdampak pada bagaimana MC mengolah emosi serta perasaannya di dalam kehidupan sehari-hari.

*“Hal yang aku lakukan adalah memberi ruang untuk diriku sendiri. Misalnya kalau kondisi mentalku lagi tidak baik-baik aja, itu aku sengaja meluapkan apa yang aku rasakan. Misalnya kalau lagi pengen nangis biasanya ditahan dulu, lalu kalau sudah ada waktu untuk menangis yaa aku baru nangis atau biasanya curhat ke teman dekat yang punya aktivitas sama jadi biar ngga ngerasa sendiri” (RM3, S1, P44)*

*”Pastinya menyadari bahwa tidak apa-apa orang tua bercerai. Tapi ketika ada masalah yang mengganggu di luar konsteks perceraian orang tua berusaha untuk tidak memproyeksikan kemarahan atau hal-hal negatif. Dalam arti berusaha memajemen konflik dalam diri. Jadi itu menurutku berpengaruh ke kesehatan mental atau keseimbangan emosional yang lain” (RM3, S1, P49)*

*”Belajar punya regulasi emosi yang lebih baik dan memajemen konflik. Ekstrovert, karena hmm... caraku menangani konflik itu yang pertama memberikan ruang bagi diri sendiri dan bercerita pada orang yang aku percayai tetapi bukan sebagai pelampiasan” (RM3, S1, P53)*

Keputusan kedua orang tua MC untuk bercerai tidak menjadi penghalang bagi mereka untuk tetap mendukung dan memberikan kasih sayangnya kepada MC.

Sehingga sampai hari ini MC merasa bahwa orang tuanya tetap mendukung apa pun yang menjadi keputusannya dan hal ini juga berdampak pada bagaimana MC dalam menerima dirinya.

*”Untuk saat ini tidak merasa kurang dukungan sih. Karena yaa Puji Tuhan sampai sekarang aku mendapat dukungan yang positif dan cukup dari orang yang aku butuhkan. Karena mereka juga menerima aku apa adanya, jadi itu membantu aku untuk menerima diriku secara utuh” (RM3, S1, 56)*

Walaupun MC mengetahui perceraian kedua orang tuanya setelah beberapa tahun dan sempat membuatnya bingung serta kaget, MC merasa ada dampak positif. MC memaknai hal ini dengan tersedianya jangka panjang untuk MC berproses dalam menerima dirinya.

*”Untuk usia sendiri waktu itu masih kecil, jadi cukup berpengaruh dalam arti jadi lebih positif ke diri sendiri. Jadi karena aku taunya waktu itu masih kecil itu jadi taunya dari awal bukan ketika dewasa. Makanya aku ngerasa jadi punya proses yang lebih baik dan jangka panjang untuk penerimaan diri. Kaya... ngga kaget gitu lo jadinya, tapi kalau waktu kecil ya emang kaget tapi efeknya sekarang aku ngga harus menyesuaikan di kondisi yang pas aku dewasa gitu lo” (RM3, S1, P57)*

## 2) Subjek Kedua (JB)

Salah satu dinamika psikologis yang dapat membantu JB dalam penerimaan dirinya adalah dengan mengembangkan *coping mechanism* yang adaptif. Selama ini, JB secara tidak langsung sudah mengembangkan strategi *”let it go”* ini untuk mengatasi tekanan emosional yang diakibatkan dari perceraian kedua orang tuanya. Strategi yang dikembangkan JB ini bukan hanya sekedar pasrah dan menyerah pada kondisi yang saat ini sedang dijalani, melainkan memilih untuk tidak memikirkan hal-hal negatif atau hal di luar kendalinya dan tanggung jawabnya terkait dengan perceraian kedua orang tuanya dan fokus pada apa saja yang saat ini sedang JB jalani. Strategi ini sangat membantu JB dalam membantu mengurangi beban emosionalnya dan akses penerimaan diri.

*"Arti yang aku dapat sampai sekarang cuma satu sih, ada masalah jalani, yaudah, let it go". (RM3, S2, P67)*

Selain itu, mencari waktu untuk diri sendiri juga menjadi mekanisme pertahanan yang JB kembangkan. Hal ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental JB.

*"Untuk mekanisme pertahanan diri yaa... mekanisme pertahanan diri... lebih ke mencari waktu untuk sendiri. Waktu untuk... me time kalau Bahasa Jerman nya tu me time. Kalau saya lebih ke situ sih me time sama yaa... tadi, let it go itu sih, dua sih yang paling sering. Me timenya, kalau me timenya saya tu lebih ke sendiri sih maksudnya mungkin kaya nikmatin denger lagu di kos or something. Kalau jalan memang ada tapi bukan frekuensi yang sering nah seperti itu. Me timenya seperti dengerin lagu, main game (kalau sekarang buat ngisi waktu luang, dulu sebagai pelampiasan). Kalau saat ini misalnya punya masalah ngga mau ngomong sama orang. Kalau sekarang juga sering cerita sama orang itu (partner)". (RM3, S2, P25)*

Meskipun keluarga JB tidak ada yang memberikan dukungan emosional secara langsung, JB merasa tidak masalah dengan hal ini karena JB mendapatkan dukungan yang ia harapkan dari teman-teman terdekatnya sehingga JB tidak merasa sendirian dalam menjalani kehidupan ini. Dukungan dari teman-teman terdekatnya ini berupa sharing tentang kehidupan, yang membuat JB secara tidak langsung dapat berdamai dengan dirinya sendiri dalam kondisi orang tuanya yang sudah bercerai.

*"Ngga pernah tau kalau orang tua mau cerai sih, terus kalau ke profesional belum pernah. Kalau untuk dukungan sosial yang lain itu dapat mendukung, jadi aku merasa tidak terlalu mengalami hal ini sendirian. Tapi ini lebih ke teman sih, soalnya kalau dari keluarga tidak pernah memberi dukungan, tapi bisa memahami bagaimana aku". (RM3, S2, P2)*

*"Dari dukungan teman sih...saya merasa tidak sendirian dalam menjalani hidup. Lebih ke sharing. Lebih ke mereka sharing tentang hidupnya. Saya merasa tidak sendirian itu bukan berarti saya sendirian dalam kekosongan tapi sendiri dalam menjalani hidup ini". (RM3, S2, P4)*

Meskipun proses penerimaan diri JB digambarkan masih bergelombang, namun terkadang JB merasa baik-baik saja dan terkadang merasa sangat tidak terima, adanya *coping mechanism* "let it go", dukungan dari teman-teman terdekat,

partner, dan fokus pada diri sendiri menjadi pondasi utama dalam membantu JB berdamai dengan kondisi perceraian orang tua dan menerima diri apa adanya.

*"Kurang sih, yaa kan saya saya lebih banyak ceritanya di luar (dengan teman-teman), saya lebih banyak dukungan dari luar. Memang keluarga yaa ada sisi mendukungnya, tapi saya lebih banyak dapat dukungan dari luar sih. Hmm... karena lebih banyak menerima dukungan dari luar seperti dari teman dan orang tua teman". (RM3, S2, P29)*

*"Pikiran let it go yang pertama dan pikiran kalau segala sesuatu hal yang terjadi itu atas kehendak Tuhan dan Tuhan mau beracara dengan kita". (RM3, S2, P31)*

*"Okee... untuk penerimaan diri... dari dulu sampai sekarang masih bergelombang sih jujurly. Mungkin kalau dari pihak mama udah oke (sudah bisa berdamai), tapi kalau di lihat dari pihak papa... engga, belum maksudnya yaa masih... kadang aku baik-baik saja, aku bisa menerima... kadang aku bisa sebenci itu yaa gitulah. Tapi saya merasa tu... masih bergelombang". (RM3, S2, P38)*

### 3) Subjek Ketiga (ST)

Adanya perceraian orang tua di dalam kehidupan ST, memang membawa luka yang cukup dalam pada masa lalunya. Sehingga pesan yang ingin di sampaikan ST pada dirinya adalah mengenai bagaimana ia bisa berdamai dan dapat memandang kehidupan ini lebih bermakna.

*"Mungkin kaya hmm... apa ya... memaafkan diri, ngga boleh terlalu berlarut-larut, kamu ngga boleh hmm... apa yaa... menyakiti diri sendiri, jangan sampai membuat dirimu gagal. Karena sebenarnya waktu kecil tu waktunya kamu buat betumbuh dan belajar banyak hal. Tapi gapapa... semisal jalan hidupmu tu berbeda dengan yang lain, karena yaa... kita ngga bisa kontrol omongan orang, kita ngga bisa mengendalikan takdir Tuhan, yang penting selama kamu masih hidup kamu menemukan orang-orang baik di hidup kamu tu kaya sebagai... anugerah. Terus itu sebagai tanda kalau Tuhan tu memberikan orang-orang yang baik walaupun kamu sempat membenci orang tuamu. Terus juga... kamu ngga boleh pressure diri sendiri untuk membahagiakana orang, yaa membahagiakan orang tuamu itu penting tapi kalau itu jadi sakit sendiri buat diri kamu yaa... kamu harus bisa ngomong kalau lagi cape, ngga bisa di setir terus. Kamu juga harus bisa membela kamu kalau ada orang-orang yang ngejelekin kamu, kalau dulu mungkin kamu terima-terima aja karena mungkin ngga apa ya... bisa menjawab tapi gapapa itu sebagai pengingat buat kamu kalau sejahat-jahatnya orang lain kamu tu tetap harus baik ke diri sendiri, kamu ngga boleh jahat ke orang lain karena yang aku percaya karma itu yaa ada. Karena apapun yang aku lakuin sekarang itu juga akan kamu ambil buat ke depannya. Mau sejahat apapun dunia, kalau kamu percaya sama diri kamu sendiri aku yang kecil, aku yang berdiri dengan kakinya sendiri dengan banyak cobaan dan luka batin. Tapi aku percaya kalau semua tu udah masuk skenario Tuhan dann aku ngga akan jadi diriku yang*

*sekarang kalau aku ngga menerima segala tantangan. Tuhan percaya aku mampu, maka dari itu aku yang kecil sampai dewasa jadi hilang arah tapi waktu sudah mulai berdamai kamu mulai mengetahui bahwa hidupmu itu sangat bermakna buat diri kamu sendiri maupun orang lain” (RM3, S3, P28)*

Walaupun dalam membentuk penerimaan diri ST merasa membutuhkan waktu yang lama dan terdapat beberapa hambatan, ST merasa peran *attachment style* (gaya keterikatan) antara ST dengan orang tuanya memiliki peranan yang penting dalam membantunya menerima diri sendiri dan kondisi keluarganya. Seiring dengan berjalannya waktu, setelah ST dan ibunya sama-sama berdamai pada masa lalunya, mereka mulai memiliki hubungan yang lebih intim walaupun dengan ayahnya ST merasa tetap ada sekat atau batasan. Usaha yang dilakukan ST untuk memperbaiki hubungan dengan ayahnya yang sia-sia juga secara tidak langsung membuat ST merasa lelah harus berusaha terus menerus. Sampai pada akhirnya ST memutuskan untuk tidak mau memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya karena takut melukainya lagi. Hal ini juga sesuai dengan penuturan C sebagai sahabat ST bahwa ST karena kehilangan figur ayahnya, ia menjadi sulit dalam mengungkapkan kasih sayang.

*”Hmm itu prosesnya lama sih, dari awal yang aku mau curhat tu ngga bisa kak. Hmm... dulu mungkin aku menyuarakan perasaanku yaa “halah ngopo to, koyo durung ono sebanding karo wong tuwamu” gitu-gitu kak. Jadi dari situ kaya ada hmm... apa ya... banding-bandingke gitu. Terus aku mikirnya kaya... gimana mau ada hubungan kalau semisal sekedar basa-basi aja gaada gitu. Terus aku ngerasa udah mulai intim banget tu pas kelas 9, waktu graduation itulah pokoknya ibuku mau datang. Wahh aku ngerasa kaya... oh orangtuaku udah mulai nerima aku, karena aku mikirnya hmm... mungkin ibuku tu kasar sama aku... tempramen sama aku karena yaa itu, belum damai sepenuhnya sama perceraianne. Terus waktu awal-awal SMA, aku kan sekolahnya di luar kota terus aku juga udah ngerasa diterima sama ibuku kalau mau sekolah di luar kota, terus waktu hubungannya udah mulai baik ibuku udah ngga sadis banget. Nah habis itu kan karena covid kan di rumah terus, terus ibuku juga sakit... hmm... ibuku kan apa-apa sambatnya sama aku karena adikku masih kecil, jadi aku yang tau gitu lo kak. Ibuku yang istilahnya kaya... ngga mau ngerepotin tapi sekarang udah mau di repotin terus udah mulai curhat-curhat perasaane kaya gimana. Jadi dari situ aku ngerasa kaya udah ada keterikatan emosional mungkin. Kaya... aku tau ibuku ngga suka e apa, ibuku udah mulai mendalami aku tu seperti apa karena aku ngerasane dulu ibuku ngga kenal aku. Tapi karena mungkin covid yaa... Alhamdulillah e covid itu kan di rumah terus, jadi kaya lebih intim sama ibu terus sampai sekarang aku ngerasa*

*kaya... yang dulu jarang ngobrol, jarang di telfon... tapi karena aku ngerantau ibuku selalu telfon aku, itu tu engga cuma telfon kak... tapi kaya vc gitu. aku sampai nanya, ngopo harus vc gitu terus ibuku itu kaya yo pengen ndelok wajah e anak e to, mosok ora meh weruh. Nah dari situ aku ngerasa kaya... oh yaa berarti ibuku tu udah ngga se gengsi dulu. Aku udah mulai terima terus kita udah terikat emosine. Dulu mungkin emosine negatif terus yaa, kalau sekarang emosine tu udah kaya... senang bareng, udah ketawa bareng kaya gitu. Kalau bapak tu... aku ngerasa keterikatanne tu dah hilang gitu lo kak, habis di waktu aku SD karena yang kemarin aku omongin juga... aku tu memberi sekat gitu lo kak. Aku ngerasa kaya mau gimana lagi aku harus menjalin hubungan biar lebih baik kaya yaa... dulu lagi kalau aku tu udah dengar banyak keburukane tentang bapakku kan aku ngerasane malah kaya ngeri sendiri to. Kaya aku... yaudahlah hubunganku, ikatanku sama bapakku tu yaudah sekedar biologis aja. Tapi mungkin kaya hmm... yang berhak tau aku kenapa-kenapa, berhak tau dalamku kaya gimana itu mungkin pakdeku sih sama ibuku, karena hmm... ini tanggung jawab penuh mereka berdua dan aku sadar juga mereka yang mencukupi semua kebutuhanku gitu lo. Bukan berarti aku durkaha atau gimana, tapi aku melihat juga kaya... selagi aku susah... bapakku itu ke mana... aku mencari keberadaannya. Walaupun satu desa tapi tapi kok yaa itu hmm... ada aku memberi sekat jadi yaa aku ngerasane kaya udah... aku ngga mau membangun hubungan yang lebih baik dan aku ngga mau terikat banyak lagi karena yaa aku takut kalau semisal ada omongan-omongan buruk dari tetangga lagi gitu..." (RM3, S3, P28)*

*"Hmm aku kan kenal ST setelah orangtuanya cerai, jadi aku ngga tahu ST sebelum orangtuanya cerai itu seperti apa. Hmm tapi kalau menurutku, selama aku kenal ST... aku pernah ngerasa karena dia kehilangan kasih sayang, dia jadi selalu butuh ada orang yang terus-terusan merhatiin. Misalnya kaya entah itu pacar atau orang yang dekat gitu kan. Tapi... kan ada fase di mana persahabatan kita itu mulai dekat, nah aku pernah ngerasa ST itu kaya ngga butuh gitu lo kerasanya, tapi kalau pas jauh gini ST itu kaya ngga bisa kosong (ngga bisa sendiri) gitu, mungkin tanpa dia sadari ya kak. Terus aku juga ngerasa, dia itu sulit mengekspresikan kasih sayang dia. Yaa... di beberapa hal mungkin kelihatan, tapi kadang tu dia kesulitan gitu lo kalau mau mengekspresikan kasih sayangnya ke orang lain itu kaya gimana. Mungkin karena ngga ada figur atau contohnya gitu kan jadi kesulitan". (RM3, TSC2, P6)*

Meskipun banyak dinamika tidak menyenangkan di dalam perceraian kedua orang tuanya, ST masih bisa merasakan kebahagiaan di dalam hidupnya. Hal ini ST sadari dengan menyadari bahwa dirinya saat ini masih bisa bertahan hidup. Selain itu, kebahagiaan yang ST rasakan setelah melalui masa-masa sulit yang diakibatkan karena perceraian kedua orang tuanya, ST memiliki harapan yang positif untuk dirinya supaya dapat menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam menyikapi dan menerima semua keadaan di dalam hidupnya. selain itu, ST juga menerapkan sikap untuk secukupnya.

*“Bahagia tu apa yaa... hmm mungkin aku masih bisa bernafas dan hidup sekarang, aku ngga yang bunuh diri aja deh dari banyaknya kasus. Tapi setelah aku melihat perjalanan hidupku itu ternyata banyak masalah tapi aku bisa melewati itu semua. Walaupun yaa... tetap ngerasa nyalahin diri sendiri gitu” (RM3, S3, P33)*

*“Harapanku mungkin... tetep bertumbuh jadi orang yang baik terus jadi pribadi yang lebih dewasa, terus bisa menerima semua keadaan hmm... karena yaa... semakin kesini hidup itu kaya ngga bisa sesuai sama apa yang kita mau. Banyak... batunyalah di setiap perjalanannya... tapi yaa... dari semua itu mewarnai proses kehidupanku gitu lo. Karena yaa... hmm... mau jadi orang yang sukses, mau jadi orang yang... bijaksanapun pasti prosesnya ngga instan, pasti bakal melewati banyak masalah yang bakal membentuk diri kamu... karena kalau kamu ngga di tempa masalah yaa kamu bakal ngerasa kalau hidupmu tu kaya gaada bebannya dan kamu ngga bakal bersyukur. Dengan adanya masalah tu yaa bersyukur kak, karena bisa nangis, terus bisa tahu orang-orang yang peduli sama aku itu siapa... terus aku juga bisa tahu hal-hal negatif yang membuat aku kaya sekarang, misalnya jadi orang yang mudah emosioan tu ternyata bawaan dari pola asuh yang kurang baik waktu kecil yang bisa membuat aku kaya gini (sulit untuk mengendalikan emosi) tu sembuhnya gimana. Jadi kan aku juga belajar untuk mencari pemecahan masalah gitu yaa. Mungkin kaya hmm... pikirannya kaya di buat happy terus yaa, pasti nanti mikirnya bakal ada hal negatif deh, ada hal buruk ehh malah bener... jadi yaa aku sekarang menerapkan hmm... mau bahagia yaa secukupnya, mau sedih juga secukupnya, karena yaa kehidupan gaada yang tahu” (RM3, S3, P34)*

Selain mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman terdekatnya, ST juga melakukan upaya untuk terus percaya diri walaupun tidak memiliki keluarga yang utuh serta lingkungan di sekitar rumah (tetangga) yang sering mem-bully ST yang dibalut dengan guyonan. Selain itu upaya yang dilakukan ST untuk tetap percaya diri dengan merawat diri seperti *self-care*, afirmasi positif, dan jalan-jalan juga membantunya dalam menjaga kesehatan fisik dan mentalnya.

*“Mungkin dengan cara hmm... lebih merawat diri aja karena dulu kan aku jerawatan, dari kecil itu mesti banyak omongan-omongan negatif yang menjurus ke bullying tetapi berkedok guyonan terus gitu lo kak. Aku udah ngga percaya diri dari kecil, aku udah haus kasih sayang tapi kok fisikku itu juga kena kaya di salah-salahin. Aku jadi ngerasa siapa yang mau jerawatan, aku juga tetap merawat diri kaya gitu... jadi aku mulai lebih *self-care*, *self-love* terus kaya udah mulai ngga ngrusin omongan-omongan orang lain” (RM3, S3, P43)*

*“Kegiatannya yaa paling merawat diri juga karena kan kalau gabut yaa... misalya bingung mau ngapain yaudah aku merawat diri. Terus nanti kaya aku jadi ngerasa kaya ohh yaa aku itu cantik dengan diriku sendiri (afirmasi positif ke diri sendiri). Terus kalau kegiatan yang lain yaa kaya jalan-jalan muter Jogja kalau ngga ya ke café gitu. Aku ngerasa kaya duduk di tengah keramaian, minum red velvet, makan sendirian itu ngerasa kaya... yaudah gapapa sendiri yang penting itu kamu bisa intens sama diri sendiri. Terus kalau untuk menyeimbangkannya tu... aku*

*ngerasane tu kaya apa ya... menyeimbangkan banget karena hidupku berat, aku udah harus bisa menghidupi diri sendiri yaa maksudnya aku di kasih uang ibuku tapi itu jadi tanggung jawabku. Nah dari situ aku ngerasane kaya oh iyaa aku harus bisa me manage untuk keberlangsungan hidupku. Kalau dengan caraku seperti itu bisa merasa kaya... hmm... kegiatannya positif dan membuat aku ngerasa lupa sama maslahku yaa... yaudah aku lakuin” (RM3, S3, P44)*

Setelah kedua orang ST bercerai, ST lebih sering berada di rumah bersama ibu dan adiknya saja. Oleh karena itu, adanya perceraian orang tua mengajarkan ST untuk mau bekerja sama dengan adiknya dengan saling *back up*. ST merasa pada masa lalunya, ia tidak memiliki kapasitas untuk melawan kemauan orang tuanya yang terus menuntut ST untuk menjadi nomor satu dalam segala hal. Namun seiring berjalannya waktu, ST mulai memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan apa saja yang menjadi keinginannya. Kemampuan ST untuk mengkomunikasikan berbagai hal yang tidak berani ia ungkapkan pada masa lalu ternyata membuahkan hasil. ST mampu membantu adiknya dalam memilih jurusan dan memberikan penjelasan kepada ibunya mengenai apa yang menjadi keinginan adiknya di dalam melanjutkan pendidikan. Namun dalam keberanian ST untuk menanyakan berbagai hal yang membuatnya tidak nyaman ini juga masih dalam situasi tertentu saja.

*”Perannya... mungkin apa ya... aku jadi punya teman yang ngerasain permasalahanku itu sama gitu kak. Tapi yaa kaya sebagai pendukung hmm... faktor pendukung sesaat aja, yaa kaya nemenin aja. Terus juga apa yaa... ngerasain tumbuh bareng sama saudara yang sedarah daging dengan orang tua. Terus kita ngerasain juga dinamika kehidupane keluarga itu kaya gimana... terus nanti bisa ngerasain hal yang dulu kita dapat tu sekarang kok ilang gitu. Jadi ngerasane yaa saling melengkapi aja gitu. Kalau dulu mungkin ibuku terlalu pressure adikku sama kaya harus pintar di akademik. Ibuku itu mungkin lupa atau ngga tau gimana yaa atau mungkin belum tahu karakter anaknya kaya gimana sedangkan kalau adikku itu lebih menonjolnya di non akademik, makanya dia masuk di tata boga. Sedangkan aku itu ngga bisa yang di non akademik, jadi dari situ tu kita udah bisa saling hmm... back up satu sama lain gitu lo kak. Kita bisa saling ngertiin juga, ngasih tau ke ibu kalau ini lo buk anakmu itu walaupun sama dari rahim ibu tapi tu beda gitu lo, ngga boleh menyamaratakan atau membanding-bandingin gitu” (RM3, S3, P45)*

*”Karakteristikku menghadapi perceraian orang tua ya... hmm... dulu mungkin menye-mense gitu yaa kaya ngga mudeng apa-apa. Kalau sekarang, aku udah mulai berani, udah mulai bertanya-tanya terus gitu lo kaya tentang apa yang ada di pikiran-pikiranku atau pradugaku dulu yaa. Kalau dulu mungkin aku cuma bisa*

*menerka-nerka aja, tapi sekarang aku udah jadi pribadi yang lebih berani, aku udah mulai tanya tentang sesuatu yang ngga bikin aku nyaman gitu, terus aku bisa menyuarakan perasaanku gitu. Tapi mungkin kalau aku masih kecil yaa aku cuma bisa terima-terima aja tapi kalau sekarang aku bisa ngomong kalau aku ngga suka diginiin (ga suka disalahin tanpa sebab, dijadiin pelampiasan emosi padahal aku sendiri gatau apa- apa) terus kok ibuku tega terus pas udah dapat penjelasan dari ibu aku ternyata udah dapat jawabannya dan aku mungkin yang misalnya berambisi untuk mencari tahu tapi sekarang udah mulai reda. Terus aku kalau dulu itu aku berani, tapi berani yang kolot gitu. Tapi kalau sekarang aku cuma berani di situasi tertentu aja” (RM3, S3, P52)*

Dalam menghadapi kesulitan yang timbul akibat perceraian kedua orang tuanya, ST memiliki untuk berpikir lebih dewasa dan menjadi pribadi yang apa adanya yang mampu membuat ST berdamai pada kondisi di masa lalunya. Menurut ST strategi yang ia kembangkan ini termasuk pencapaian baru dalam menemukan jati diri supaya ST tidak terus menerus berpatokan pada masa lalunya. Strategi yang ST gunakan ini juga berdampak pada cara ST menjaga keseimbangan emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari.

*”Strateginya mungkin... ya lebih berpikir dewasa itu terus hmm... mulai jadi pribadi yang apa adanya terus mulai cari-cari hal baru, kaya sesuatu yang buat aku intens sama diri sendiri kak, dulu gaberani keluar sendiri karena takut dibilang ga punya temen. Tapi menurut aku yang sekarang apa-apa berani sendiri itu termasuk hal baru dalam menemukan jati diriku biar aku ngga berpatokan sama masa lalu” (RM3, S3, P48)*

*”Hmm menjaga keseimbangan emosional mungkin sekarang udah lebih bisa kaya... ngatur emosi gitu kaya kalau lagi panik itu bisa di kontrol kalau dulu udah parah kan, nah kalau sekarang kalau kamu ngga mau panik yaudah kamu harus teliti ngerjainnya, kamu harus memberikan yang terbaik. Kalau nanti hasilnya ngga sesuai itu yaa seengaknya kamu udah memberikan yang terbaik, engga ada penyesalan atau gimana biar ngga overthinking gitu” (RM3, S3, P49)*

#### **4.3 Analisis Data Penelitian**

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di atas, peneliti menemukan bahwa hasil tersebut menjawab tiga (3) rumusan masalah yang telah dipaparkan pada bab 1. Pertanyaan tersebut adalah bagaimana (1) subjek berdamai dengan diri sendiri pada kondisi perceraian orang tua, (2)

bagaimana dinamika perceraian orang tua dapat membentuk penerimaan diri pada subjek korban perceraian, dan (3) bagaimana dinamika psikologis subjek dalam membentuk penerimaan diri. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Notebook LM AI*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengunggah *file*, kemudian peneliti akan meminta *Notebook LM AI* untuk memberikan analisis mengenai ketiga rumusan masalah yang diperoleh dari data wawancara. Berikut ini adalah analisis dari masing-masing rumusan masalah dalam penelitian ini.

#### 4.3.1 Berdamai dengan Diri Sendiri

Berdasarkan data dari ketiga subjek (MC, JB, dan ST) dalam penelitian ini, masing-masing menunjukkan cara yang beragam dalam proses mereka berdamai dengan diri sendiri setelah mengalami perceraian orang tua. Secara umum, proses berdamai subjek melibatkan penerimaan kondisi, pengelolaan emosi, pembangunan kembali rasa percaya diri, dan penemuan makna dalam pengalaman tersebut. Berikut ini adalah analisis mendalam mengenai cara berdamai dengan diri sendiri dari ketiga subjek.

MC menemukan kedamaian dengan diri sendiri melalui beberapa faktor penting. Dukungan sosial dari teman-teman terdekatnya memainkan peran yang signifikan. MC merasa lebih nyaman dan dikuatkan ketika ia berbagi pengalamannya dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarga besarnya yang cenderung memberikan penilaian negatif (*judgement*). Seiring berjalannya waktu, keyakinan MC mengenai perceraian kedua orang tuanya berubah. Pada awalnya MC menganggap orang tuanya egois, MC kemudian memahami bahwa pernikahan mereka memang tidak dapat dipertahankan.

Keberadaan orang tua MC yang tetap menjalankan peran dengan baik meskipun telah bercerai juga membantu MC membangun kembali rasa percaya dirinya. MC menyadari bahwa status pernikahan orang tuanya tidak menghilangkan peran mereka sebagai ibu dan ayah yang tetap ada untuknya. Pemahaman bahwa masa depannya tidak ditentukan oleh perceraian kedua orang tuanya menjadi langkah penting bagi MC untuk berdamai dengan diri sendiri dan kondisi keluarganya. MC memilih untuk tidak menjadikan perceraian orang tuanya sebagai penghalang dalam meraih mimpinya. Selain itu, MC juga menyadari bahwa sebagai anak, ia tidak memiliki peran sebagai pasangan dalam pernikahan orang tuanya, sehingga ia tidak bisa memaksakan mereka untuk tetap bersama. Kesadaran ini menjadi titik balik yang membawa kedamaian bagi MC. Sehingga MC juga memegang teguh nilai-nilai hidup yang memberikannya rasa berkuasa dan bertanggung jawab atas diri sendiri, yang turut membantunya dalam berdamai dengan diri sendiri.

Kemampuan MC untuk mengkomunikasikan keterbatasannya kepada orang tua dan mendapatkan respons positif juga berdampak pada proses penerimaannya. MC bersyukur dapat mencapai *win-win solution* dengan orang tuanya terkait harapan mereka. Peran pengampunan dan penerimaan dipandang sangat besar oleh MC. Ia merasa perlu menerima kondisi keluarganya terlebih dahulu sebelum mengampuni, yang pada akhirnya membantu penerimaan dirinya sendiri. Selain itu, MC juga berupaya membangun resiliensi dengan menetapkan batasan diri dan menjadikan pengalaman orang tuanya sebagai pembelajaran untuk kehidupan berumah tangganya kelak.

JB menghadapi perceraian orang tuanya yang dilatarbelakangi oleh KDRT dengan pemikiran pesimis tentang masa depan. Berbeda dengan MC, proses berdamai bagi JB lebih berfokus pada penerimaan takdir dan kondisi keluarga yang dianggapnya memiliki jalan berbeda. JB menekankan bahwa keputusan orang tuanya untuk bercerai sudah tidak dapat diubah. Strategi utama JB dalam berdamai dengan diri sendiri adalah mengembangkan pola pikir "*let it go*". Pola pikir ini membantunya untuk tidak terlalu memikirkan masalah dan menjalani hidup dengan apa adanya. JB juga menggunakan pengalihan emosi melalui hobinya, yaitu bermain *game* (Dota 2), bermain alat musik (gitar dan piano), dan mendengarkan lagu rohani. Hobi yang dimiliki JB ini menjadi sarana pelampiasan emosi ketika ia merasa tertekan. Berdasarkan penuturan Y sebagai teman JB juga mengamati bahwa *game* menjadi cara JB melepaskan emosinya. Setelah merantau dan hidup sendiri, JB merasa lebih mandiri, terutama dalam menjalani hidup tanpa sosok ayah, yang menjadi salah satu bentuk penerimaan diri dan adaptasinya. JB memilih untuk tidak memedulikan masalah yang ada dan menjalaninya saja.

ST menunjukkan beragam strategi untuk berdamai dengan diri sendiri, termasuk penarikan diri, menangis, mendengarkan lagu dan *journaling*. Lagu yang diciptakan artis seperti Kunto Aji dan Nadin Amizah memiliki peran emosional yang signifikan bagi ST dalam memproses kesedihannya. Seiring berjalannya waktu, ST belajar untuk lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalahnya. Ibadah dan berdoa menjadi cara penting ST untuk menyampaikan emosi dan keresahannya ketika teringat akan masa lalu. Dukungan sosial yang ST dapatkan dari sahabatnya dirasa sangat membantu ST karena ia merasa didengarkan tanpa perlu mencari perhatian orang lain. ST juga melakukan

berbagai upaya yang memberikannya makna positif dan rasa "heal", seperti bermain biola saat SMA dan melanjutkan dengan *journaling* serta melakukan *self-love* melalui *make up* dan *skincare*. Pengalaman diremehkan di masa lalu sempat menghambat ST untuk berangan-angan mengenai masa depan, namun dukungan dari ibunya, walaupun secara tersirat, perlahan membantunya dalam berdamai dengan diri sendiri.

ST menyadari bahwa sesuatu yang terlalu digenggam, dapat lepas begitu saja, termasuk harapannya agar orang tuanya dapat kembali bersatu. ST memilih untuk menerima dan berdamai agar tidak menyiksa diri sendiri dengan ekspektasi. Pengalaman perceraian kedua orang tuanya mengajarkan ST untuk lebih memahami dan mengandalkan diri sendiri. Meskipun belum memiliki definisi yang pasti mengenai pengampunan, ST berusaha untuk memaafkan diri sendiri melalui afirmasi positif atas kesalahan dan tekanan yang ia rasakan di masa lalu. Kekuatan dan perjuangan ibunya dalam membesarkan ST dan adiknya juga memotivasi ST untuk menerima kondisi keluarga dan berdamai dengan diri sendiri.

#### **4.3.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri**

Berdasarkan data wawancara, dinamika perceraian orang tua memiliki peranan yang kompleks dalam membentuk penerimaan diri pada ketiga subjek (MC, JB, dan ST). Meskipun pengalaman inti yang mereka alami serupa, cara masing-masing subjek memaknai dan beradaptasi dengan kondisi keluarga ini sangat beragam, sehingga mampu menghasilkan jalur penerimaan diri yang unik. Berikut ini adalah analisis mendalam mengenai bagaimana dinamika perceraian orang tua dalam membentuk penerimaan diri pada masing-masing subjek.

Pengalaman perceraian orang tua bagi MC menjadi pembelajaran yang berharga untuk mempersiapkan diri dalam hubungan dan pernikahan di masa depan. MC merasa lebih selektif dan perfeksionis dalam mempersiapkan jenjang pernikahan dan menekankan pentingnya memahami pasangan secara mendalam supaya tidak mengulangi kesalahan orang tuanya. Selain itu, pandangan MC mengenai gambaran diri juga berubah. Dari harapan akan kesempurnaan menjadi lebih realistis dan menurunkan ekspektasi, terutama dalam hubungan romantis. Adanya hal ini juga membuat MC belajar untuk menerima dan memaafkan. MC juga menyadari bahwa pengalaman ini tidak menimbulkan luka, namun cukup berdampak pada persepsi akan kehidupan berumah tangga. Aspek yang paling berdampak dalam membentuk penerimaan diri MC adalah perubahan peran dalam keluarga. Setelah dewasa, MC mengambil peran sebagai penengah atau pembuat keputusan di antara kedua orang tuanya. Kemampuan MC untuk menerima kondisi keluarganya dan mengambil peran ini secara bertanggung jawab sangat berdampak pada penerimaan dirinya. MC merasa harus menerima terlebih dahulu mengenai kondisi permasalahan kedua orang tuanya dari sudut pandang masing-masing, supaya MC dapat menjadi penengah yang jernih. Dalam sesi wawancara, MC mampu menceritakan secara detail kepada peneliti mengenai kondisi yang biasa terjadi (ketika MC minta untuk meluangkan waktu untuk menelfon ayahnya). Selain itu, MC juga mengungkapkan apabila ia sedang tidak bisa membantu orang tuanya, ia tetap bertanggung jawab dengan perannya. Hal ini MC lakukan dengan cara ia memberikan pilihan kepada orang tuanya untuk menunggu atau mendiskusikan sendiri antara ayah dan ibunya saja. Namun di satu sisi, kemampuan

mereka untuk saling memahami membuat MC merasa ia tetap dihargai oleh kedua orang tuanya.

Lingkungan sosial juga berperan dalam penerimaan diri MC. Meskipun tidak banyak teman dekatnya yang mengalami hal serupa, MC sering membandingkan cerita teman-temannya dan merasa lebih bersyukur dengan kondisinya. Pengalaman ini juga menumbuhkan kepedulian dan kemampuan untuk melihat berbagai sudut pandang. Selain itu, kepercayaan diri MC meningkat karena orang tuanya melibatkan dan mengapresiasi perannya. MC mengembangkan pola pikir "apa yang terjadi di masa lalu, biarlah di masa lalu", yang meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap orang tuanya. Dalam hal pengelolaan emosi, MC belajar menerima fakta perceraian dan kemungkinan orang tuanya memiliki pasangan baru, meskipun awalnya merasa kecewa. MC menerima bahwa orang tuanya tetap membutuhkan pasangan hidup karena ia memahami bahwa kedua orang tuanya juga manusia biasa yang membutuhkan partner untuk menemani hidupnya. Pola asuh yang suportif dari kedua orang tuanya, yang tetap mendengarkan kebutuhan MC, tidak otoriter, dan memberikan kepercayaan, juga sangat membantu penerimaan diri MC. MC merasa diterima oleh orang tuanya yang tidak sempurna, sehingga ia juga belajar menerima dirinya.

JB mengakui bahwa perceraian orang tuanya menjadi salah satu faktor yang berdampak terhadap penerimaan dirinya, meskipun bukan faktor utama. Pengalaman perceraian orang tuanya mengajarkan JB untuk lebih menghargai dan menerima pasangan apa adanya serta mendapatkan *insight* mendalam mengenai komitmen dalam hubungan. JB berusaha untuk tidak main-main dalam komitmen dan tidak mengulangi kesalahan orang tuanya dalam membangun keluarga,

membuatnya lebih selektif dalam memilih pasangan. Selain itu, dinamika perceraian sempat menimbulkan kekhawatiran akan masa depan JB, terutama dalam berkeluarga. Namun, JB mengembangkan *coping mechanism* "let it go" dan menerima kondisi keluarganya sebagai takdir, menjalani hidup dengan apa adanya. Penerimaan ini membantu mengurangi emosi negatif. Kehadiran partnernya memiliki dampak besar dan positif dalam membantu JB mengubah pandangannya terhadap diri sendiri, termasuk dalam mengontrol emosi, memandang masalah, serta dalam proses pendewasaan dan pengenalan diri. Partnernya menjadi tempat cerita yang efektif. Berbeda dengan potensi dampak buruk stigma sosial, JB memilih untuk mengabaikan stigma sosial terkait perceraian orang tuanya dan lebih berfokus pada diri sendiri untuk masa depannya, sesuai ajaran ibunya.

Dalam sesi wawancara 1 dan 2, JB terlihat mengalami kesulitan di dalam ia menceritakan pengalaman ini (kesulitan dalam membahasakan apa yang dialaminya). Namun, ketika peneliti membantu untuk meruntutkan cerita dan membahasakannya dengan bahasa yang mudah dipahami JB mulai bisa menjelaskan sedikit demi sedikit. Dalam penelitian ini, peneliti merasa bahwa sebenarnya JB sudah memahami apa yang terjadi pada dirinya. Namun, karena JB masih memiliki kebiasaan untuk memendam masalah terlalu lama, hal ini menyebabkan JB cukup kesulitan saat menceritakan pengalamannya. Walaupun dalam sesi wawancara ia mengaku sering bercerita terhadap teman atau partnernya, JB masih sering memendam permasalahannya sendiri. Walaupun ia merasa kesulitan untuk mengungkapkan pengalamannya (secara bahasa), setiap sesi wawancara berjalan dengan santai dan semua pertanyaan mampu dijawab.

Dalam proses penerimaan diri, ST menyadari adanya perubahan nilai-nilai atau keyakinan diri yang membantunya menjadi pribadi yang lebih realistis. ST juga memiliki nilai hidup yang dipegang teguh, seperti menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan bersabar, yang membantunya melewati masa sulit. ST menyadari perubahan diri dari pribadi yang egois menjadi lebih realistis dan mampu melihat masalah dari berbagai sudut pandang, serta lebih jujur pada diri sendiri. Pola asuh ibunya yang mengajarkan tanggung jawab atas pilihan hidup dan kemandirian sangat berdampak pada penerimaan diri ST. Meskipun sempat renggang, komunikasi yang membaik seiring waktu dengan orang tuanya menjadi faktor penting dalam penerimaan dirinya. ST merasa diterima ketika mulai didengarkan. Lingkungan sosial dan kegiatan yang diikuti memberikan dampak positif, mengajarkan ST untuk tetap profesional dan tidak terbawa masalah pribadi. ST mendapatkan banyak teman dan pengalaman baru yang membuatnya lebih terbuka.

ST juga merasa bertanggung jawab terhadap adiknya, yang secara tidak langsung memengaruhi harga dirinya sebagai kakak. Dinamika perceraian membentuk gambaran diri ST menjadi lebih positif. ST memaknai masa lalu sebagai pembelajaran yang menjadikannya lebih matang dan dewasa, serta belajar untuk bersyukur. Meskipun mengalami trauma, ST belajar untuk mengatasi trauma tersebut dengan memberi ruang untuk diri sendiri dan refleksi diri. Ia mengembangkan pola pikir untuk tidak terlalu berlarut-larut dalam memikirkan masa lalu yang menyakitkan. Pengalaman dipatahkan semangatnya dalam meraih mimpi di masa lalu juga memengaruhi penerimaan diri ST, namun dukungan dari teman-temannya memberikan harapan baru. Terakhir, ST belajar untuk tidak berekspektasi terlalu tinggi pada kehidupan.

Dalam sesi wawancara 1 dan 2, peneliti mengamati bahwa pada saat ST menceritakan pengalaman perceraian kedua orang tuanya, ia sering memainkan ikat rambut dan menggerakkan kaki. Selain itu, saat ST menceritakan mengenai bagaimana ayahnya setelah perceraian terjadi, dapat dilihat dari ekspresi wajahnya yang tampak sedih dan beberapa kali melamun. Setelah mendapatkan konfirmasi dari ST, ia memang sudah tidak dekat lagi dengan ayahnya setelah mengusahakan beberapa kali namun tidak ada hasil yang memuaskan. Sehingga hal ini membuatnya sedih dan memutuskan untuk membuat batasan terhadap ayahnya supaya tidak menimbulkan kekecewaan yang lebih mendalam. Selain itu, saat ST menceritakan mengenai bagaimana perilaku tetangga dan keluarganya yang pernah meremehkannya, ST juga tampak sedih.

#### **4.3.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis**

Berdasarkan data yang diperoleh dari ketiga subjek (MC, JB, dan ST) dalam wawancara, masing-masing menunjukkan cara yang unik dalam membentuk penerimaan diri setelah perceraian orang tua. Meskipun demikian, kesamaan yang terlihat adalah bahwa proses penerimaan diri adalah perjalanan individual yang memerlukan waktu dan melibatkan berbagai upaya untuk berdamai dengan masa lalu dan menerima diri serta kondisi keluarga saat ini. Berikut ini adalah analisis mendalam mengenai bagaimana dinamika psikologis dalam membentuk penerimaan diri setelah perceraian orang tua.

MC mengembangkan kemampuan untuk menetapkan batasan diri yang sehat dalam menanggapi permintaan dari kedua orang tuanya. Awalnya sering menjadi penengah, MC belajar untuk memilah masalah orang tua yang dapat

diselesaikan dan mengkomunikasikan keterbatasannya. Kemauan orang tuanya untuk memahami hal ini juga berperan dalam membantu penerimaan diri MC. Mekanisme pertahanan diri MC melibatkan evaluasi kemampuan diri sebelum terlibat dalam masalah orang tua. MC menerima cerita orang tua namun menegaskan batasan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah tersebut, sehingga tidak memberatkan kedua belah pihak. Meskipun sempat kecewa dengan perceraian, MC tetap mampu merasakan kebahagiaan. Dukungan positif dan kepercayaan dari kedua orang tua terhadap pilihan MC menjadi faktor krusial dalam penerimaan diri dan keluarganya. Orang tua MC memberikan kebebasan untuk eksplorasi diri dan mengingatkan bahwa masa lalu perceraian tidak seharusnya memengaruhi kehidupannya saat ini. Sehingga MC mampu bersyukur atas dukungan yang diberikan orang tuanya.

MC menunjukkan kemampuan untuk mengubah harapan menjadi realita. Meskipun terkadang masih berharap orang tuanya kembali, MC menyadari ketidakmungkinan tersebut dan memilih untuk menerima kenyataan. Fleksibilitas dan kemampuan melihat realitas secara mendalam menjadi kekuatan MC dalam menghadapi perceraian orang tuanya. Dalam menjaga kesehatan mental, MC memberi ruang untuk diri sendiri dan meluapkan emosi ketika perlu. MC menyadari bahwa perceraian orang tua adalah fakta dan berusaha untuk tidak memproyeksikan emosi negatif di luar konteks tersebut, serta belajar manajemen konflik dalam diri. MC juga mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik dan cenderung ekstrovert dalam menangani masalah dengan berbagi kepada orang yang dipercaya. Mengetahui perceraian orang tua sejak usia kecil memberikan dampak positif jangka panjang bagi MC dalam proses penerimaan diri, karena memiliki waktu

lebih untuk berproses dan tidak terlalu terkejut di kemudian hari. Penerimaan tanpa syarat dari orang tua juga sangat membantu MC menerima dirinya secara utuh.

Dinamika psikologis JB dalam membentuk penerimaan diri ditandai dengan pengembangan *coping mechanism* adaptif berupa strategi “*let it go*”. Strategi ini bukan sekadar pasrah, melainkan memilih untuk tidak memikirkan hal negatif atau hal di luar kendalinya terkait perceraian orang tua dan fokus pada kehidupannya saat ini. Hal ini membantu mengurangi beban emosional JB dan turut berperan dalam membantu penerimaan dirinya. JB memaknai masalah dengan menjalaninya dan kemudian melepaskannya, serta meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Tuhan.

Mencari waktu untuk diri sendiri “*me time*” juga menjadi mekanisme pertahanan penting bagi JB untuk menjaga keseimbangan mental. “*Me time*” bagi JB lebih mengarah pada kesendirian, seperti mendengarkan musik atau bermain *game*. JB cenderung tidak ingin membicarakan masalahnya dengan orang lain, kecuali dengan pasangannya saat ini. Meskipun tidak mendapatkan dukungan emosional langsung dari keluarga, JB merasa tidak masalah karena mendapatkan dukungan yang diharapkan dari teman-teman terdekat. Dukungan sosial dari teman berupa saling berbagi tentang kehidupan membuat JB tidak merasa sendirian dan secara tidak langsung membantu JB berdamai dengan kondisi orang tuanya. JB merasa lebih banyak mendapatkan dukungan dari luar, seperti teman dan orang tua teman. Proses penerimaan diri JB digambarkan masih bergelombang. Terkadang JB merasa baik-baik saja dan bisa menerima, namun terkadang masih merasa tidak terima, terutama terkait dengan pihak ayah. Meskipun demikian, strategi “*let it go*”,

dukungan dari teman dan partner, serta fokus pada diri sendiri menjadi fondasi utama dalam membantu JB berdamai dan menerima diri apa adanya.

Dinamika psikologis ST dalam membentuk penerimaan diri melibatkan proses yang membutuhkan waktu yang cukup lama karena ST memiliki luka mendalam akibat perceraian orang tua di masa lalu. Sehingga dalam sesi wawancara, peneliti memberikan kesempatan kepada ST untuk menyampaikan pesan pada diri sendiri dan pesan tersebut adalah untuk memaafkan diri sendiri, tidak berlarut-larut dalam kesedihan, tidak menyakiti diri sendiri, dan tidak membuat dirinya terus-menerus merasa gagal akibat luka pada masa lalunya. Selain itu, ST juga belajar untuk menerima bahwa jalan hidupnya mungkin berbeda dari orang lain dan menghargai kehadiran orang-orang baik sebagai anugerah. Dinamika perceraian kedua orang tuanya juga mengajarkan ST untuk belajar tidak memaksakan diri untuk membahagiakan orang lain hingga menyakiti diri sendiri dan berani mengkomunikasikan kebutuhannya. Dalam sesi wawancara, ST juga mengungkapkan adanya kebiasaan pada masa lalu di mana ia sering diremehkan oleh orang-orang sekitar, membuatnya enggan mengkomunikasikan apa saja yang sebenarnya ST rasakan dan butuhkan. Oleh karena itu, ST di dalam kehidupan ini juga meyakini adanya karma dan pentingnya berbuat baik pada diri sendiri meskipun dunia terasa jahat. Adanya pandangan ini, membuat ST perlahan mampu memahami diri sendiri dan bagaimana orang-orang di sekitarnya dalam memperlakukan ST. adanya berbagai pengalaman pada masa lalu yang membekas bagi ST, ia percaya bahwa segala tantangan adalah bagian dari rencana Tuhan yang membentuk dirinya hingga saat ini.

Gaya keterikatan (*attachment style*) dengan orang tua, terutama setelah ST dan ibunya berdamai dengan masa lalu, memainkan peran penting dalam membantu ST menerima diri dan kondisi keluarganya. Hubungan ST dengan ibunya menjadi lebih intim seiring waktu. Namun, ST merasa ada sekat dengan ayahnya karena merasa lelah berusaha memperbaiki hubungan yang sia-sia dan takut terluka lagi. Dalam sesi wawancara, terlihat sangat jelas ketika ST menjelaskan mengenai ayahnya, ia tampak sedih karena sudah tidak bisa dekat lagi dengan ayahnya. Selain itu, ST juga menyampaikan bahwa sebelum ibu dan ayahnya bercerai, ST cukup memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya. Sehingga secara tidak langsung, melalui omongan tetangga-tetangganya yang selalu menjelek-jelekkan ayah ST, ia merasa dikecewakan terus-menerus. Meskipun demikian, ST juga mengungkapkan bahwa sang ayah tidak ada niatan atau usaha untuk memperbaiki hubungannya dengan ST maupun adiknya. Hubungan yang terjalin antara ST dan ayahnya saat ini hanya sewajarnya, seperti ketika ST membutuhkan uang saku untuk kuliah. Namun hal itu juga masih terbilang jarang karena ST sudah banyak dicukupi oleh sang ibu. Adanya hubungan yang tidak terjalin dengan baik bersama ayahnya setelah perceraian, ST merasa kesulitan dalam mengungkapkan kasih sayangnya terhadap sesama. Sehingga ST sering mendapat label bahwa ia adalah pribadi yang kasar (sering berbicara menggunakan bahasa yang tidak sopan, seperti mengumpat). Hal ini juga sesuai dengan penuturan C selaku sahabat ST melihat yang melihat serta memahami bahwa ST kesulitan mengekspresikan kasih sayang mungkin karena kehilangan figur ayah.

Meskipun mengalami banyak dinamika tidak menyenangkan, ST masih bisa merasakan kebahagiaan dengan menyadari bahwa dirinya masih bisa bertahan

hidup sampai saat ini. ST memiliki harapan positif untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa dan menerima semua keadaan dalam hidup. ST menerapkan sikap “secukupnya” dalam menghadapi kebahagiaan dan kesedihan. Selain dukungan sosial dari teman-teman terdekat, ST berupaya untuk terus percaya diri meskipun berasal dari keluarga yang tidak utuh dan menghadapi *bullying* dari tetangga. Hal ini ST lakukan dengan berupaya seperti merawat diri (*self-care*), afirmasi positif, dan jalan-jalan membantu ST menjaga kesehatan fisik dan mental serta ST belajar untuk tidak menghiraukan omongan negatif orang lain.

Perceraian orang tua mengajarkan ST untuk bekerja sama dengan adiknya. ST yang dulunya tidak berani mengkomunikasikan keinginannya, kini mulai memiliki kemampuan tersebut dan bahkan membantu adiknya. Sebelum peneliti melakukan sesi wawancara 1, ST sempat meminta waktu untuk menelfon adiknya, di mana pada saat itu adiknya meminta bantuan ST untuk mengurus pendaftaran perkuliahan. Pada saat ST membantu adiknya, peneliti mengamati bahwa ST begitu sabar dan detail dalam menjelaskan persyaratan yang harus di siapkan oleh adiknya dan benar-benar memastikan adiknya paham. Selain itu, ketika ST sudah mulai berdamai dan menerima kondisi keluarganya, ia memiliki keberanian untuk bertanya dan menyuarakan apa saja yang menjadi ketidaknyamanan dalam situasi tertentu. ST menyadari adanya perbedaan karakter dengan adiknya dan pentingnya saling memahami. Dalam menghadapi kesulitan, ST memilih untuk berpikir lebih dewasa dan menjadi pribadi yang apa adanya yang membantunya berdamai dengan masa lalu. Strategi ini dianggap sebagai pencapaian baru dalam menemukan jati diri agar tidak terus berpatokan pada masa lalu. Selain itu, ST juga mengalami

perkembangan dalam menjaga keseimbangan emosional dan mengelola emosi seperti panik.

#### 4.4 Pembahasan

##### 4.4.1 Berdamai dengan Diri Sendiri

Berdasarkan analisis data yang diperoleh, proses berdamai pada ketiga subjek sangat erat kaitannya dengan pencarian makna dan penerimaan diri. Oleh karena itu, peneliti dapat mengaitkan proses berdamai subjek dengan teori humanistik eksistensial yang dipopulerkan oleh Viktor Frankl yang juga digunakan sebagai *grand theory* dalam penelitian ini. Berikut ini adalah pembahasan cara ketiga subjek (MC, JB, dan ST) berdamai dengan diri sendiri.

Keberadaan orang tua yang tetap menjalankan peran dan tanggung jawabnya, turut membantu MC dalam membangun kembali rasa percaya dirinya. Hal ini dapat diartikan sebagai pemenuhan kebutuhan akan hubungan yang bermakna dan rasa aman, yang berperan penting bagi penerimaan diri MC. Kesadaran MC bahwa masa depannya tidak ditentukan oleh adanya perceraian kedua orang tuanya adalah langkah yang baik dalam menemukan makna dan tujuan hidup. Hal ini sesuai dengan salah satu komponen penerimaan diri menurut Bastman (dalam Putri, 2022) yaitu keterikatan diri (*self commitment*) yang merupakan suatu komitmen yang diciptakan individu terhadap pemaknaan akan kehidupan yang ditetapkan. Adanya komitmen yang kuat ini akan membawa individu pada kehidupan yang lebih bermakna secara mendalam. Pilihan MC untuk tidak menjadikan perceraian kedua orang tuanya sebagai penghalang juga sejalan dengan pandangan Frankl bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menentukan

sikap terhadap kondisi yang mereka hadapi. Selain itu, MC juga menyadari bahwa ia tidak bisa memaksakan orang tuanya untuk tetap bersama menunjukkan penerimaan terhadap keterbatasan dirinya dan situasi yang ada. Hal ini juga sesuai dengan pemaparan (Putri, 2022) bahwa penerimaan diri di anggap sebagai hal penting supaya individu yang menjadi korban perceraian orang tua memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan realita yang di hadapi. Sehingga adanya penerimaan diri dapat membantu individu untuk menumbuhkan sikap toleransi terhadap suatu peristiwa menyakitkan yang terkait dengan konflik di dalam keluarga. Kemampuan yang dimiliki MC dalam mengkomunikasikan apa saja yang menjadi keterbatasannya dan mencapai solusi dengan orang tuanya juga mencerminkan kebebasannya dalam bertanggung jawab. Di dalam eksistensial, Frankl juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa dimensi besar di dalam manusia Corey (dalam Nusrimawan dkk, 2023). Apabila dimensi ini dikaitkan dengan kesadaran yang dimiliki MC, hal ini termasuk pada dimensi kesadaran diri, kebebasan dan tanggung jawab.

Peran pengampunan dan penerimaan yang ditekankan MC juga sangat penting dalam konteks penerimaan diri secara utuh. Hal ini sesuai dengan pemaparan (Putri, 2022) bahwa penerimaan diri sebagai fondasi penting bagi individu supaya ia memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan yang sehat dan positif. Penerimaan diri mencakup adanya kemampuan individu dalam mengakui dan menghargai semua aspek dalam diri seperti kelebihan dan kekurangan, serta pengalaman positif atau negatif yang dialami. Hal ini dapat terlihat melalui MC yang menyikapi secara positif pada perceraian kedua orang tuanya, mampu menghargai nilai-nilai pribadi dengan mengkomunikasikan keterbatasannya

dengan orang tua, dan pertimbangan matang terhadap perilaku. Selain itu, cara MC dalam menyikapi hal ini juga sesuai dengan salah satu komponen penerimaan diri menurut Bastman (dalam Putri, 2022) yaitu perubahan sikap (*changing attitude*). Di mana perubahan sikap sendiri merupakan cara individu dalam mengubah sikap negatif menjadi positif dalam menghadapi permasalahan supaya mendapatkan jalan atau solusi yang tepat. Adanya upaya MC untuk membangun resiliensi dan mengambil pelajaran dari pengalaman perceraian kedua orang tuanya juga menunjukkan kemauan MC untuk memaknai penderitaan yang ia alami. Hal ini juga sesuai dengan Frankl yang menuturkan bahwa, penderitaan yang dialami individu itu sejatinya tidak memiliki makna; melainkan kita sebagai individu yang mampu memberikan makna pada penderitaan yang kita lalui dengan cara menghadapinya Frankl (dalam Kushner, 2017).

Subjek kedua (JB) menunjukkan pendekatan yang berbeda dalam berdamai dengan diri sendiri. JB lebih berfokus pada penerimaan takdir dan kondisi keluarganya serta mengembangkan pola pikir "*let it go*". Meskipun tidak secara langsung menunjukkan bahwa JB mencari makna yang mendalam seperti pada penderitaan yang di alami MC, JB lebih menunjukkan kemauan untuk bertahan dengan cara menerima kenyataan yang ada dan ia hadapi saat ini. Pengalihan emosi yang JB lakukan melalui hobi menjadi *coping mechanism* yang utama baginya. Teori eksistensial Frankl (dalam Kushner, 2017) mengungkapkan bahwa, meskipun pencarian makna adalah motivator utama, individu tetap memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana individu merespons masa-masa sulit, dan mengalihkan perhatian melalui aktivitas yang disukai dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental dalam kondisi tertekan. Keputusan JB untuk merantau

dan hidup sendiri dapat diinterpretasikan sebagai upaya untuk mencari kemandirian dan beradaptasi dengan kondisi keluarga yang berubah, di mana hal ini juga termasuk dalam bentuk pertanggungjawaban JB atas kehidupannya. Selain itu, dalam berdamai dengan diri sendiri dan kondisi keluarganya, JB memilih untuk tidak terlalu meratapi dan hanya menjalaninya saja. Hal ini merupakan bentuk penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat ia ubah. Selain itu, pilihan JB ini sesuai dengan Kadek & Maulida (dalam Nurismawan dkk, 2023) pendekatan eksistensial ini mengacu pada anggapan bahwa manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab atas seluruh tindakannya dalam kehidupan ini.

Dalam pembahasan di atas mengenai cara JB berdamai dengan diri sendiri "*let it go*" diidentifikasi sebagai strategi utamanya. Pola pikir ini membantunya untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang ada dan menjalani hidup apa adanya, yang merupakan bentuk penerimaan takdir dan kondisi keluarga yang dianggapnya memiliki jalan berbeda. Melepaskan (*letting go*) beban emosional melalui pola pikir ini membantunya bertahan dan menerima kenyataan yang tidak dapat diubah. Bagi JB, "*let it go*" adalah bagian dari proses berdamai yang meliputi penerimaan kondisi, pengelolaan emosi, dan penemuan makna (meskipun makna bagi JB lebih pada penerimaan takdir dan menjalani hidup). Secara eksplisit, JB juga menyatakan bahwa "pikiran *let it go*" menjadi hal yang paling membantunya dalam menerima diri sendiri apa adanya.

Berbeda dengan JB, subjek ketiga (ST) menunjukkan rangkaian strategi yang lebih beragam. Penarikan diri, menangis, mendengarkan lagu, dan *journaling* menjadi cara awal ST dalam merespon perceraian orang tuanya. Musik dan *journaling* dapat menjadi sarana untuk memproses emosi dan mencari pemahaman

atas pengalaman yang dialami. Seiring waktu, ST belajar untuk lebih mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang lain, yang menunjukkan perkembangan dalam kebebasan dan tanggung jawab atas dirinya sendiri. Peran ibadah dan doa bagi ST menjadi cara untuk menyampaikan emosi dan keresahan, yang bisa diartikan sebagai upaya untuk mencari makna dan ketenangan dalam dimensi spiritual. Berbagai upaya yang memberikan makna positif dan rasa "*heal*", seperti bermain biola, *journaling*, dan *self-love*, menunjukkan keinginan ST untuk mengatasi penderitaan dan membangun kembali nilai-nilai pribadi.

Pengalaman diremehkan di masa lalu memang sempat menghambat ST, namun dukungan yang ia dapatkan dari ibunya sangat membantu ST untuk berdamai dengan diri sendiri serta kondisi keluarga. Selain itu, hal ini juga menunjukkan pentingnya hubungan positif dalam proses penerimaan diri. Hal ini juga sesuai dengan apa yang di paparkan dalam (Putri, 2022) yaitu pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri memungkinkan individu untuk membangun hubungan positif baik dengan diri sendiri dan orang lain, serta menghindari penolakan diri dan kesulitan dalam interaksi sosial. ST melalui pengalaman perceraian kedua orang tuanya juga menyadari bahwa sesuatu yang digenggam terlalu erat dapat lepas merupakan bentuk penerimaan diri terhadap realita yang tidak sesuai dengan harapannya. ST juga berusaha untuk memaafkan diri sendiri melalui afirmasi positif, yang merupakan bagian penting dalam penerimaan dirinya. Kekuatan dan perjuangan ibunya menjadi motivasi ST untuk menerima kondisi dan berdamai, menunjukkan bagaimana cinta dan kepeduliannya pada orang lain (dalam hal ini ibunya) dapat menjadi sumber makna. Hal ini sesuai juga mengenai pandangan Frankl (dalam Kushner, 2017) mengenai tiga kemungkinan sumber

pemaknaan hidup, yaitu dalam kerja (melakukan sesuatu yang penting), dalam cinta (kepedulian terhadap orang lain), dan dalam keberanian pada masa-masa sulit. Pengalaman perceraian orang tuanya mengajarkan ST untuk lebih memahami dan mengandalkan diri sendiri, yang mengarah pada kemandirian dan penerimaan diri. Hal ini juga sesuai dengan konsep penerimaan diri dianggap sebagai hal yang penting supaya individu yang menjadi korban perceraian orang tua, memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan realita yang di hadapi (Putri, 2022).

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

dengan Frankl yang menuturkan bahwa, penderitaan yang dialami individu itu sejatinya tidak memiliki makna; melainkan kita sebagai individu yang mampu memberikan makna pada penderitaan yang kita lalui dengan cara menghadapinya Frankl (dalam Kushner, 2017).

#### **4.4.2 Konflik Perceraian Orang Tua dalam Membentuk Penerimaan Diri**

Berdasarkan analisis data yang diperoleh, konflik perceraian orang tua memainkan peran yang beragam dalam membentuk penerimaan diri pada ketiga subjek (MC, JB, dan ST). Meskipun pengalaman intinya serupa, cara masing-masing subjek merespons dan memaknai dinamika perceraian inilah yang menjadi kunci dalam proses penerimaan diri mereka, sesuai dengan gagasan Frankl bahwa manusia memiliki kebebasan untuk menyikapi berbagai kondisi. Berikut ini adalah pembahasan mengenai konflik perceraian orang tua dalam membantu membentuk penerimaan diri ketiga subjek (MC, JB, dan ST).

Bagi MC, perceraian orang tuanya di usia dewasa menjadi pembelajaran yang bermakna untuk mempersiapkan masa depannya. MC mengambil peran aktif sebagai penengah dan merasa bertanggung jawab atas orang tuanya. Kepercayaan yang diberikan oleh orang tuanya dalam pengambilan keputusan meningkatkan kepercayaan diri MC. Proses ini membantu MC belajar untuk menerima ketidaksempurnaan orang tuanya dan kemudian menerima dirinya sendiri. Dalam kerangka teori Frankl, tindakan MC mencerminkan kebebasan dan tanggung jawab dalam menghadapi situasi sulit Frankl (Nurismawan dkk, 2023). MC menemukan makna dalam tanggung jawabnya terhadap keluarga dan belajar dari pengalaman orang tuanya untuk tujuan masa depan MC. Kemampuan MC untuk membiarkan

masa lalu dan fokus pada tanggung jawab saat ini mencerminkan kemauan untuk bermakna (*will to meaning*) yang dikemukakan Frankl. Penerimaan dari orang tua juga memperkuat harga diri MC, membantunya menerima dirinya secara utuh. Seperti yang dikutip dari RM3, S1, P30, "*Orang tua saya aja bisa menerima saya yang bisa di bilang saya bukan anak yang sempurna ini, jadi saya juga harus menerima diri saya secara sempurna*".

JB mengakui bahwa perceraian orang tuanya menjadi salah satu faktor yang berdampak terhadap penerimaan dirinya, meskipun bukan faktor utama. Pengalaman perceraian orang tuanya mengajarkan JB untuk lebih menghargai dan menerima pasangan apa adanya serta mendapatkan *insight* mendalam mengenai komitmen dalam hubungan. JB berusaha untuk tidak main-main dalam komitmen dan tidak mengulangi kesalahan orang tuanya dalam membangun keluarga, membuatnya lebih selektif dalam memilih pasangan. Dalam konteks teori eksistensial Frankl, pengalaman JB memicu kesadaran akan pentingnya komitmen dan penerimaan dalam sebuah hubungan, yang dapat dilihat sebagai pencarian makna dalam relasi, Corey (dalam Nurismawan dkk, 2023). JB menggunakan pengalaman negatif orang tuanya sebagai pelajaran untuk membentuk tujuan hidupnya dalam membangun keluarga yang lebih baik, yang sejalan dengan konsep kemauan untuk bermakna.

Konflik perceraian orang tua memainkan peran yang kompleks dalam membentuk penerimaan diri ST. ST menyadari adanya perubahan nilai-nilai dan keyakinan diri setelah perceraian, menjadi pribadi yang lebih realistis dan tidak lagi bersikap egois. Pengalaman ini mengajarkan ST nilai untuk teguh pada diri sendiri dan lebih sabar. ST juga belajar untuk menyelaraskan tanggung jawab dalam

berbagai aspek kehidupannya, termasuk tanggung jawab terhadap adiknya, yang secara tidak langsung memengaruhi harga dirinya. Selain itu, ST memaknai perceraian orang tuanya sebagai pembelajaran berharga yang membentuk gambaran diri yang lebih positif, serta belajar untuk tidak berekspektasi terlalu tinggi agar terhindar dari kekecewaan. Hal ini sesuai dengan pemaparan Bastman dalam (Putri, 2022) mengenai salah satu komponen penerimaan diri, yaitu pemahaman diri (*self-insight*) yang merupakan peningkatan kesadaran pada buruknya kondisi diri sendiri saat ini dan adanya keinginan untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Kemampuan ST dalam mengatasi trauma dengan memberi ruang bagi diri sendiri dan tidak terburu-buru juga berkontribusi pada penerimaan dirinya.

Proses penerimaan diri ST ini sejalan dengan konsep penerimaan diri yang menekankan pada kesadaran dan kemauan individu untuk hidup dengan kelebihan dan kekurangan diri. Hal ini sesuai juga dengan paparan penerimaan diri (Putri, 2022) bahwa kesadaran dan kemauan yang di miliki oleh individu untuk hidup dengan kelemahan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya. Pada individu korban perceraian orang tua, penerimaan diri menjadi hal yang penting untuk di miliki. Dalam hal ini, penerimaan diri di anggap sebagai hal penting supaya individu yang menjadi korban perceraian orang tua memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan realita yang di hadapi. Pengalaman ST mengajarkannya untuk memiliki harapan yang realistis, hal ini sesuai dengan faktor penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Putri, 2022) yaitu kepuasan diri, yang merupakan bagian penting dari penerimaan diri, dapat dicapai ketika seseorang menetapkan tujuan berdasarkan pemahaman akan kemampuannya sendiri. Harapan yang realistis, yang

tidak dipaksakan oleh orang lain, akan meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan kepuasan. Selain itu, hal ini juga turut membentuk ST menjadi pribadi yang tegar, sabar, dan jujur. Dari perspektif teori eksistensial dalam "*Man's Search For Meanin*" Frankl (dalam Kushner, 2017), pengalaman ST menunjukkan bagaimana individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap terhadap kondisi yang sulit. Perceraian orang tua menjadi bagian dari "eksistensi atau keberadaan manusia itu sendiri" dan cara ST memaknai serta beradaptasi dengan situasi ini menunjukkan kapasitasnya untuk menemukan makna dalam kehidupannya, bahkan di tengah pengalaman yang menyakitkan. Dukungan dari teman-teman juga menjadi faktor eksternal yang membantu ST dalam proses penerimaan dirinya.

#### **4.4.3 Proses Penerimaan Diri dari Aspek Psikologis**

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari ketiga subjek (MC, JB, dan ST), masing-masing menunjukkan cara yang unik dalam perjalanan mereka menuju penerimaan diri setelah perceraian orang tua, namun semuanya mencerminkan aspek-aspek yang berkaitan dengan pandangan eksistensial mengenai kemampuan manusia untuk merespons dan menemukan makna dalam kondisi yang dihadapi. Berikut ini adalah pembahasan mendalam mengenai dinamika psikologis dalam membantu ketiga subjek mencapai penerimaan diri.

Subjek MC menunjukkan aspek psikologis yang berpusat pada pengembangan batasan diri yang sehat dalam hubungannya dengan kedua orang tuanya. Pengalaman awal sebagai penengah memicu MC untuk belajar memilah masalah orang tua dan mengkomunikasikan keterbatasannya. Kemampuan orang tua untuk memahami dan menghargai batasan yang dimiliki MC juga menjadi

faktor penting dalam penerimaan diri MC. Teori eksistensial Frankl (dalam Kushner, 2017), ini dapat dilihat sebagai manifestasi kebebasan untuk memilih sikap dan tindakan dalam menghadapi realitas perceraian orang tua. MC tidak pasif menerima peran sebagai penengah yang membebani, tetapi secara aktif bertanggung jawab untuk menentukan bagaimana ia akan merespons dengan situasi tersebut. Hal ini sesuai dengan paparan Kadek & Maulida (dalam Nurismawan dkk, 2023) bahwa pendekatan eksistensial ini mengacu pada anggapan bahwa manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab atas seluruh tindakannya dalam kehidupan ini. Kemampuan untuk mengevaluasi diri sebelum terlibat juga menunjukkan kesadaran diri yang penting dalam pendekatan eksistensial. Meskipun perceraian adalah kondisi yang tidak dipilih oleh MC, ia memiliki kebebasan untuk memilih responsnya dan dengan menetapkan batasan, ia menciptakan makna dan integritas dalam situasinya. Hal ini juga sesuai dengan dimensi besar yang dimiliki manusia mengenai kesadaran diri dan kebebasan dalam bertanggung jawab Corey (dalam Nurismawan dkk, 2023).

Subjek JB menunjukkan dinamika psikologis yang signifikan dalam menghadapi perceraian orang tuanya, yang tercermin dalam pengembangan *coping mechanism* adaptif berupa strategi “*let it go*”. Strategi ini bukan hanya sekadar kepasrahan, melainkan sebuah pilihan aktif bagi JB untuk tidak memfokuskan diri pada hal-hal negatif atau di luar kendalinya terkait perceraian tersebut, dan memilih untuk memusatkan perhatian pada kehidupannya saat ini. Berdasarkan perspektif eksistensial Frankl, kemampuan JB untuk memilih fokusnya dan menerima aspek-aspek kehidupan yang tidak dapat diubah merupakan manifestasi dari kebebasan manusia untuk menentukan sikap dalam menghadapi realitas Frankl (dalam

Kushner, 2017). Meskipun perceraian orang tua adalah situasi yang tidak dipilihnya, JB memiliki kebebasan batin untuk memilih bagaimana ia akan meresponsnya. Strategi *“let it go”* ini menjadi cara bagi JB untuk mengurangi beban emosional, yang sejalan dengan pandangan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk memelihara sisa-sisa kebebasan spiritual bahkan dalam kondisi yang menekan. Hal ini sesuai dengan paparan dalam buku *Man’s Search For Meaning* yang mengungkapkan bahwa manusia dapat melestarikan sisa-sisa kebebasan spiritual, kebebasan dalam berpikir, walaupun mereka dalam kondisi mental dan fisik yang sangat tertekan.

Selain itu, pencarian waktu untuk diri sendiri *“me time”* merupakan cara JB dalam menjaga keseimbangan mental dan fisiknya. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai upaya JB untuk mempertahankan integritas diri dan mencari ketenangan batin di tengah perubahan dinamika keluarga. Dalam teori eksistensial, kesadaran diri merupakan salah satu dimensi penting manusia, dan *“me time”* dapat menjadi sarana bagi JB untuk menghubungkan diri dengan dirinya sendiri dan merefleksikan pengalamannya. Meskipun JB merasa kurang mendapatkan dukungan emosional langsung dari keluarga, dukungan dari teman-teman terdekat menjadi sangat penting. Dukungan sosial dari teman, berupa saling berbagi tentang kehidupan, membuat JB tidak merasa sendirian dan secara tidak langsung membantunya berdamai dengan kondisi orang tuanya. Dalam kerangka eksistensial Frankl, membangun hubungan yang bermakna bersama orang lain merupakan salah satu dimensi besar eksistensi manusia Corey (dalam Nurismawan dkk, 2023). Dukungan dari teman-teman memberikan dimensi hubungan yang bermakna bagi JB, yang dapat menjadi sumber kekuatan dan membantu dalam proses penerimaan

diri. Hal ini menunjukkan bahwa JB secara aktif mencari makna dan dukungan di luar keluarga inti, yang merupakan respons proaktif terhadap situasinya.

Proses penerimaan diri JB digambarkan masih bergelombang. Terkadang JB merasa baik-baik saja dan bisa menerima, namun terkadang masih merasa tidak terima, terutama terkait dengan pihak ayah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri adalah sebuah proses individual yang memerlukan waktu dan tidak selalu linear. Meskipun demikian, strategi *"let it go"*, dukungan dari teman dan partner, serta fokus pada diri sendiri menjadi pondasi utama dalam membantu JB berdamai dan menerima diri apa adanya. Kemampuan JB untuk melanjutkan hidup dan mencari dukungan merupakan indikasi dari *"will to meaning"*, yaitu dorongan manusia untuk menemukan tujuan dan makna dalam hidupnya, bahkan dalam situasi perceraian orang tua yang mungkin terasa kurang ideal. JB tidak menyerah pada keadaan, melainkan secara aktif berupaya untuk menjalani dan memaknai masalah yang dihadapinya, yang merupakan inti dari pandangan eksistensial mengenai kemampuan manusia untuk memberi makna pada penderitaan melalui cara menghadapinya Frankl (dalam Kushner, 2017).

Subjek ST menunjukkan dinamika psikologis dalam membentuk penerimaan diri yang membutuhkan waktu lebih lama karena adanya luka mendalam akibat perceraian orang tua di masa lalu. Pesan ST kepada diri sendiri untuk memaafkan diri, tidak berlarut-larut dalam kesedihan, dan tidak menyakiti diri sendiri merupakan langkah penting dalam berdamai dengan masa lalu dan menerima diri saat ini. ST belajar untuk menerima perbedaan jalan hidupnya dan menghargai orang-orang baik di sekitarnya. Kemampuan untuk tidak memaksakan diri membahagiakan orang lain hingga menyakiti diri sendiri dan berani

mengkomunikasikan kebutuhannya juga berkontribusi pada penerimaan dirinya. Perbaikan dalam gaya keterikatan dengan ibu membantu ST menerima diri dan keluarga. Dalam konteks eksistensial, perjalanan ST menunjukkan perjuangan individu untuk menemukan makna dan berdamai dengan penderitaan masa lalu. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dipaparkan oleh Frankl (Nurismawan dkk, 2023) bahwa proses pencarian makna dan tujuan hidup merupakan hakikat utama menjadi diri manusia itu sendiri. Dengan manusia mengalami satu nilai seperti pencapaian, perasaan cinta atau bahkan dengan mengalami penderitaan atau kesengsaraan sekalipun manusia dapat menemukan makna hidupnya. Keputusan untuk memaafkan diri sendiri dan fokus pada pertumbuhan pribadi adalah manifestasi kebebasan batin untuk memilih sikap terhadap masa lalu. Kemampuan ST untuk tetap merasakan kebahagiaan dan memiliki harapan untuk masa depan mencerminkan orientasi ke masa depan yang penting dalam menemukan makna hidup. Belajar untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan merawat diri sendiri adalah langkah menuju penerimaan diri yang selaras dengan gagasan eksistensial tentang tanggung jawab individu terhadap diri sendiri.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini mengenai dinamika penerimaan diri pada individu korban perceraian orang tua, dapat disimpulkan bahwa proses penerimaan diri pada individu yang menjadi korban perceraian orang tua adalah sebuah perjalanan yang bersifat unik, individual, dan kompleks. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati bagaimana tiga subjek dengan latar belakang dan pengalaman perceraian orang tua yang berbeda menunjukkan beragam cara dan dinamika dalam mencapai penerimaan diri.

Setiap subjek menunjukkan perbedaan dalam menghadapi kondisi perceraian orang tua. MC cenderung mengambil pendekatan yang aktif dan konstruktif, mencari dukungan sosial dari teman, berusaha memahami rasionalitas perceraian orang tuanya, dan secara proaktif membangun kembali rasa percaya diri serta menetapkan batasan dalam dinamika keluarga. MC juga berfokus pada nilai-nilai hidup dan komunikasi yang efektif dengan orang tua, serta melihat pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk masa depan. Sebaliknya, JB memilih strategi yang lebih pasif dan internal, dengan mengembangkan pola pikir “*let it go*” dan mengalihkan emosi melalui hobi seperti bermain *game* dan musik. JB juga menekankan penerimaan takdir dan menjadi lebih mandiri setelah hidup sendiri. Secara keseluruhan pengembangan pola pikir “*let it go*” dominan digunakan dalam suasana penerimaan, pelepasan (tidak memikirkan/mendendam), dan penyesuaian diri terhadap kenyataan yang sulit atau tidak menyenangkan, terutama yang terkait dengan keluarga dan pengalaman masa lalu.

ST menunjukkan respons yang lebih emosional dan beragam, termasuk penarikan diri, melampiaskan kesedihan melalui menangis, mendengarkan lagu, dan *journaling*. Seiring waktu, ST belajar menjadi lebih mandiri, mencari dukungan dari sahabat, dan melakukan aktivitas *self-care* untuk pemulihan. Pengalaman diremehkan di masa lalu sempat menghambat, namun dukungan dari ibu dan penerimaan harapan yang tidak terwujud membantunya berdamai. Meskipun belum memiliki pemahaman pasti tentang pengampunan, ST berusaha memaafkan diri sendiri. Perbedaan mendasar ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pasca-perceraian orang tua sangat individual dan disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

1. Meskipun jumlah subjek dalam penelitian ini memungkinkan penggalan data yang mendalam mengenai pengalaman subjektif masing-masing subjek, temuan dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada seluruh individu yang menjadi korban perceraian orang tua.
2. Peneliti memiliki kesalahpahaman dalam memahami pengembangan pola pikir “*let it go*” pada subjek kedua.
3. Terdapat 2 subjek dalam penelitian ini yang kesulitan dalam mengartikulasikan pengalaman secara verbal juga dapat menjadi keterbatasan dalam pengumpulan data.

### 5.3 Saran

1. Orang tua yang memutuskan untuk bercerai sebaiknya lebih memperhatikan bagaimana keputusan mereka berdampak pada anak. Supaya anak tidak merasakan kehilangan peran orang tua.
2. Penelitian ini tidak meninjau atau meneliti secara lebih mendalam mengenai aspek psikomotorik pada setiap subjek dan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.
3. Anak sebagai korban perceraian orang tua, sebaiknya lebih memperhatikan dampak tersebut terhadap kesehatan fisik dan mentalnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alysia, N., & Laksmiwati, H. (2024). Gambaran Penerimaan Diri Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 121-135.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, MS (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1 (2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Atmasari, A., & Adzkia, T. . (2023). Strategi Mengatasi Stres Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psimawa : Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 6 (1), 6 -. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2777>
- AZZAHRA, F. (2024). *GAMBARAN SELF-ACCEPTANCE PADA REMAJA DENGAN ORANGTUA BERCERAI* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Dewi, P. M., & SH, M. (2025). METODE PENELITIAN KUALITATIF BAB. *Metode Penelitian Kualitatif*, 101.
- Edmawati, M. 2023. Body Dysmorphic Disorder (Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring). PT. Nas Media Indonesia. <https://eprints.univetbantara.ac.id/id/eprint/108/1/LOW%20Ebook%20Buku%20B5%20UN%20Memahami%20Penanganan%20Bodi.pdf>. Diakses pada 6 April 2025, pukul 12.00 WIB.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., ... & Ambarwati, K. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Rake Sarasin (Issue March)*. Surabaya: PT. Pustaka Pelajar. <https://scholar.google.com/citations>. [https://www.researchgate.net/profile/AnitaMaharani/publication/359652702\\_Metodologi\\_Penelitian\\_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf](https://www.researchgate.net/profile/AnitaMaharani/publication/359652702_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/6246f08b21077329f2e8330b/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf) Diakses pada 21 Maret 2025, pukul 23.00 WIB
- Frankl, V.E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Noura Books (PT Mizan Publika).
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psimpati: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (1), 139-152.

- Hiqqal, M. (2024). Menguatkan Diri Dalam Keterpisahan: Konsep Penerimaan Diri Remaja dari Broken Home. *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 9 (1). <https://doi.org/10.14421/jkii.v9i1.1363>
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Karneli, Y. (2022). PENERIMAAN DIRI REMAJA BROKEN HOME MELALUI PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY: PENERIMAAN DIRI REMAJA BROKEN HOME MELALUI PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 2(4).
- Kemenag.2024.Angka Cerai Turun 10% di 2023, Kemenag Dorong Peran KUA Jaga Ketahanan Keluarga. <https://kemenag.go.id/nasional/angka-cerai-turun-10-di-2023-kemenag-dorong-peran-kua-jaga-ketahanan-keluarga-rgQBT> Diakses pada 26 Maret 2025, pukul 15.20 WIB.
- Latifah, S., Adiwinata, A. H., & Nadirah, N. A. (2023). Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 7(1), 01-15.
- Massimiliano Di Matteo, Untung Subroto, & Meike Kurniawati. (2025). GAMBARAN PROSES PENERIMAAN DIRI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MERUPAKAN KORBAN PERCERAIAN. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10 (04), 356 - 369. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4749>
- Mustika, Y., Sukoco, K. W., & Rofiqi, M. A. (2023, April). Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Menghadapi Anak Broken Home Korban Perceraian. In Prosiding Seminar Nasional Literasi dan Pedagogi (SRADA) (pp. 73- 79). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal.
- Muttaqin, I., & Sulistyoy, B. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 245-256.
- Nurismawan, A. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126-131.

- NURFADILA, N. (2024). *Studi Kasus Penerimaan Diri Warga Binaan Masyarakat (Wbp) Yang Mendapatkan Bimbingan Keagamaan Di Lapas Kelas II Parepare* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Oktavia, S. A., & Setiawan, A. I. B. (2024). Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(2), 68-76.
- PUTRI, S. E. *PENERIMAAN DIRI REMAJA KORBAN PERCERAIAN STUDI DI KELURAHAN SAWAH LEBAR BARU KOTA BENGKULU* (Doctoral dissertation, UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU).
- Rahayu, R., & Rindrayani, S. R. MENGUJI KEABSAHAN DATA PENELITIAN KUALITATIF.
- Rijali, A. (2019). ANALISIS DATA KUALITATIF. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17 (33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Sari, F. A., Noni, N., & Adri, Z. (2024). Gambaran Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 67-73.
- Sarwono, R. B. (2018, August). Menggugah semangat indigenous dalam praksis konseling di Indonesia. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 1-8).
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110-116.
- Wandi, S. (2013). Pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8).



# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Verbatim Hasil Wawancara**

Nama / Inisial subjek 1 : MC

Tanggal / waktu : 30 Oktober 2024 / 17.00 dan 16 Desember 2024 / 19.00

No.	Pewawancara	Narasumber/Responden
1.	Bagaimana strategi yang paling efektif dari subjek untuk mengatasi perasaan sedih, marah, atau bingung akibat perceraian orang tua?	Kalau saya membahas rentang usia pertama perceraian orang tua, itu jujur saya belum tau caranya untuk mengolah emosi saya. Karena saya agak lupa sama tahun pastinya. Tapi perceraian ortu terjadi saat SD, jadi kalau saat itu perasaannya dominan kaget. Tapi kalau sewaktu sudah dewasa ini strateginya lebih ke menerima fakta yang ada.
2.	Bagaimana peran dukungan sosial (keluarga, teman, atau profesional) dalam membantu subjek mencapai penerimaan diri?	Yang paling mendukung dari teman, karena saya itu lebih senang dan lebih nyaman kalau cerita ke teman, saya ngerasa nyaman walaupun mereka ngga mengalami hal yang sama seperti saya. Tapi kalau cerita ke keluarga (om/tante) itu bentuknya lebih ke <i>judgement</i> . Tapi kalau ke teman lebih ke di kuatkan dan mereka juga mau mendukung apapun keadaan saya.
3.	Apakah ada perubahan signifikan dalam nilai-nilai atau keyakinan diri subjek setelah mengalami perceraian orang tua? Jika ada, bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi penerimaan dirinya?	Kalau keyakinan sendiri itu, waktu kecil sekitar usia SD-SMP. Saya memang masih belum terima kalau kondisi ortu bercerai, karena bingung harus pro ke mama/papa dan alasan pastinya mereka bercerai itu apa. Saya dulu sempat meyakini kalau mereka itu egois karena saya merupakan anak tunggal terus kenapa ortu saya memilih untuk cerai. Tetapi sewaktu dewasa saya memiliki keyakinan bahwa pernikahan yg mengalami kedua ortu bukan saya, jadi tidak bisa dipaksakan apapun keadaanya kalau memang sudah tidak sejalan yaa ngga masalah kalau mereka memutuskan untuk berpisah.

<p>4.</p>	<p>Bagaimana subjek membangun kembali rasa percaya diri setelah mengalami trauma akibat perceraian orang tua?</p>	<p>Dengan melihat keadaan yang ada di rumah bahwa ortu saya tidak meninggalkan saya. Yang berbeda hanyalah status suami-istri dari pernikahan ortu saya. Namun mereka tetap menjalankan peran orang tua dengan baik. Karena sampai hari ini saya juga masih mendapatkan figur ibu dan ayah, selain itu mereka juga selalu ada untuk saya. Kami juga masih sering berkumpul ber 3.</p>
<p>5.</p>	<p>Adakah hobi atau aktivitas tertentu yang membantu subjek dalam proses penerimaan diri? Jika ada, jelaskan bagaimana aktivitas tersebut memberikan manfaat.</p>	<p>Saya punya hobi walaupun tidak dilakukan setiap hari, tapi kalau lagi mood aja. Yaitu journaling. Adanya journaling itu membantu saya membantu saya mengisi waktu luang ketika di rumah keadannya sedang tidak baik dan mencurahkan isi hati walaupun isinya tidak berkaitan dengan kondisi yang ada di rumah</p>
<p>6.</p>	<p>Bagaimana subjek memandang masa depan dirinya setelah mengalami perceraian orang tua?</p>	<p>Menurut saya apa yang terjadi di masa lalu itu tidak akan mempengaruhi kondisi saya. Karena apapun yang terjadi pada orang tua saya itu tidak akan saya jadikan hambatan di diri saya untuk menjadi pribadi yang berkembang sehingga tidak akan mempengaruhi apa yang akan terjadi di masa depan begitu.</p>
<p>7.</p>	<p>Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam proses Anda berdamai dengan diri sendiri? Jelaskan.</p>	<p>Peristiwa setelah saya lulus SMA, waktu itu saya berada di fase saya bisa menentukan masa depan saya mau dibawa ke arah mana. Tapi waktu itu saya juga bingung saya mau lanjut kuliah dimana lalu saya berdiskusi dengan kedua orang tua saya. Yang pertama itu saya diskusi dulu ke papa kemudian baru ke ibu jadi tidak bersamaan diskusinya. Lalu inti dari diskusi itu adalah memberikan saya pilihan untuk bebas bertanggung jawab dimana saya mau berkuliah. Lalu disitu saya juga sempat meras tertampar dengan kata-kata ayah saya kalau misalnya</p>

		<p>semakin kamu dewasa kamu akan menentukan jalan hidupmu sendiri. Bahkan orang lain itu tidak bisa memaksakan apa yang menjadi pilihan kamu. Nah lalu disitu saya juga melihat bahwa selama ini orang tua saya juga mereka memiliki hak untuk menentukan pernikahan mereka mau dibawa sampai mana. Walaupun saya anaknya, tapi saya kan tidak mengalami peran suami istri disitu, peran saya hanya sebatas anak jadinya saya juga ngga bisa memaksakan kalau mereka memang masih harus melanjutkan pernikahan mereka. Jadi hal itu membuat saya tersadar kalau misalnya banyak hal yang tidak bisa dipaksakan. Salah satunya adalah mungkin cinta dalam pernikahan yang tidak selamanya itu akan utuh sampai maut memisahkan. Jadi sepenuhnya saya juga menyerahkan kondisi pernikahan itu ke orang tua saya, yang penting mereka menjalankan peran sebagai orang tua dengan baik gitu sih</p>
<p>8.</p>	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi harapan dan mimpi Anda untuk masa depan?</p>	<p>Kalau terkait dengan harapan itu saya pasti berharapnya orientasinya pasti ke ee... hubungan relasi dengan lawan jenis. Entah itu pacaran atau menikah nanti ya. Kalau untuk harapan sendiri, sebenarnya bukan mempengaruhi secara langsung yaa... tapi lebih ke <i>mindset</i> bahwa sebisa mungkin saya mempersiapkan pernikahan itu dengan baik. Jadi saya harus mengenal calon suami saya dengan baik sehingga apa yang terjadi di orang tua saya tu tidak terjadi di saya gitu sih.</p>
<p>9.</p>	<p>Apakah ada nilai-nilai hidup tertentu yang Anda pegang teguh untuk membantu Anda</p>	<p>Nilai-nilai dalam hidup yaa, ee... ada. Kalau nilai itu saya punya kuasa atas diri saya, tapi saya juga harus bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada diri saya.</p>

	melewati masa-masa sulit ini?	
*	Kalau boleh tahu ini nilai-nilai yang kamu pegang sudah ada sejak dulu atau setelah perceraian orang tua?	Setelah orang tua bercerai tapi setelah saya dewasa, jadi yaa sekitar SMA.
10.	Apa yang telah Anda pelajari tentang diri sendiri melalui pengalaman perceraian orang tua?	Hmm... yang saya pelajari yaa... jadi karena peran saya disini sebagai seorang anak, saya itu belajar hal bahwa tidak semua hal itu bisa di paksakan. Begitupun dengan orang tua saya yang mungkin ada harapan tertentu kepada saya tapi saya tidak bisa mewujudkan apa yang menjadi harapan mereka ee... itu juga menjadi pegangan saya bahwa orang tua saya juga ngga bisa maksa saya. Jadi, yaa kita <i>win-win solution</i> aja gitu, saya menerima kondisi orang tua saya dan saya juga berharap orang tua saya menerima kondisi saya bahwa tidak semua hal itu tidak bisa kita paksakan sesuai dengan apa yang kita mau gitu...
11.	Bagaimana Anda memandang peran pengampunan dalam proses penyembuhan diri Anda?	Sangat besar. Perannya sangat besar karena tanpa pengampunan dan penerimaan yaa jadi kalau menurut saya lebih baik menerima dulu baru mengampuni. Karena kalau misalnya ee... di proses mengampuni dulu, saya bisa mengampuni tapi saya gatau kalau itu saya udah menerima keadaannya atau belum. Jadi menurut saya, ee... peran yang saya alami sebagai seorang anak karena orang tua saya berpisah yaa walaupun mereka masih bersama dalam satu rumah gitu yaa. Ee... saya menerima kondisi yang terjadi yang terjadi di rumah, jadi tidak selamanya rumah akan selalu hangat dan harmonis. Tapi balik lagi ketika saya sudah menerima, saya akan lebih mudah mengampuni orang tua saya. Karena

		<p> mungkin tidak secara besar dampaknya ke saya yaa, tapi ee... saya mungkin punya hak untuk mendapatkan kondisi rumah yang hangat. Tapi kan keadaan tidak bisa dipaksa yaa, jadi yaa saya mengampuni itu semua. <b>Karen kalau saya tidak bisa menerima, saya tidak mau mengampuni saya ngga akan bisa menerima kondisi diri saya sendiri gitu.</b></p>
12.	<p> Jika Anda bisa berbicara dengan diri sendiri di masa lalu, apa pesan yang akan Anda sampaikan?</p>	<p> Pesan untuk diri saya di masa lalu hmm... tidak perlu mengharapkan dunia yang sempurna karena dirimu juga tidak sempurna.</p>
*	<p> Oke, kalau boleh dijelaskan kenapa kamu punya pemikiran seperti itu dan ingin di sampaikan kepada dirimu di masa lalu</p>	<p> Terkait perceraian yang terjadi diantara kedua orang tua saya yaa karena saya taunya itu ketika usia masih terbilang cukup kecil dan tidak tau apa-apa yaa karena orang tua saya kan tidak menunjukkan secara terus terang kalau memang mereka sudah berpisah. Mungkin pernah beberapa kali lah ya adu mulut di depan saya dan saya jujur bingung. Lalu ketika saya tau saat kecil itu kalau orang tua saya ternyata sudah berpisah, saya tu sempat protes ke Tuhan karena kenapa orang tuaku harus berpisah? Lalu, saya juga mungkin melihat teman-teman saya yang lain keluarganya hangat, orangtuanya masih hmm... apa namanya harmonis sampai sekarang. Lalu kenapa saya punya pandangan itu, kalau saya tidak perlu mengharapkan dunia yang sempurna karena dirimu juga tidak sempurna kaitannya adalah orang tua saya itu juga bukan pasangan suami istri yang sempurna, mereka juga bukan orang tua yang sempurna. Jadi ketika saya menutup kesempurnaan ke kedua orang tua saya, saya juga melihat ke diri sendiri bahwa saya juga bukan anak yang sempurna gitu buat mereka.</p>

		<p>Hmm... mungkin karena peristiwa itu terjadi ketika saya masih kecil, saya juga mau bilang ke diri saya gapapa kalau misalnya kamu kaget, wajar karena di umur yang belum seharusnya tau apa yang terjadi, cuman ee... masih banyak peran yang mereka berikan. Jadi kaya orang tua saya masih berperan baik sebagai orang tua tapi balik lagi mereka juga bukan pasangan yang sempurna.</p>
<p>13.</p>	<p>Faktor apa saja dalam proses perceraian orang tua yang paling berdampak pada penerimaan diri subjek (misalnya, konflik orang tua, cara pengasuhan setelah perceraian, dll.)? bagaimana Anda menghadapi faktor tersebut?</p>	<p>Oke... kalau yang berdampak ke penerimaan diri tu lebih ke pembagian peran. Tapi ini terjadi ketika saya udah dewasa yaa gitu ee... setelah saya bener-bener sekitar SMA sih. Lebih ke pembagian tugas di rumah. Jadi faktor yang paling berdampak itu adalah, peran saya tu udah bukan cuma sebatas anak aja. Tapi juga sebagai penengah dan pembuat keputusan ee... dalam keluarga. Jadi karena ee... orangtua saya kan ada hal yang memang mereka tidak bisa lagi untuk diskusi bersama, jadi saya di rumah juga bisa dibilang sebagai mediator gitu yaa. Jadi saya menjadi penengah dan mengapa itu berdampak? Karena secara tidak sadar, saya juga ikut ambil dalam masalah-masalah yang orang tua saya hadapin. Jadi kalau saya tidak bisa menerima kondisi, itu menghambat saya jadi saya ngga bisa mengambil keputusan secara ee... jernih gitu lo. Jadi saya harus menerima dulu kondisi permasalahan orang tua saya, baik itu masalah kebuabelah pihak atau mungkin hanya masalah papah saya atau mama saya aja, tapi saya juga harus melihat masalah itu dari sudut pandang keduanya dan saya harus menerima bahwa masalah itu ada baru saya bisa menjadi penengah diantara mereka. Jadi peran saya sih yang berubah.</p>

<p>*</p>	<p>Hmm oke, kalau boleh tahu selama kamu menjadi penengah kamu pernah nemuin hambatan ngga? Tadi kan kamu sempat nyampeiin kalau bingung, nah selain ngerasa bingung gitu ada lagi ngga?</p>	<p>Hambatannya ya hmm... ketika proses mediasi gitu lah ya. Kalau hambatan ada jelas. Nah salah satunya itu adalah ketika salah satu pihak entah dari papa saya atau mama saya yang tidak mau terbuka dengan saya. Tapi mereka minta tolong ke saya untuk jadi penengah gitu, jadi kan yaa saya ngga bisa jadi penengah kalau saya tidak tau masalahnya secara utuh. Jadi yaa... mereka tu sebenarnya juga ada sisi ngga enak nya ya karena masalah yang seharusnya mereka selesaikan berdua tapi harus melibatkan saya juga jadinya gitu. Cuma di satu sisi kalau misalnya saya ngga tau masalahnya, ya gimana saya bisa ikut membantu memberikan solusi atau mungkin sekedar jembatan komunikasi antar mereka gitu sih.</p>
<p>*</p>	<p>Kalau boleh tahu, dari kamu sendiri untuk solusi supaya kedua orangtua kamu jadi mau terbuka atau jujur gitu gimana?</p>	<p>Okee... biasanya ee... justru yaa ketika mereka tidak menemukan titik terang tu biasanya waktu mediasinya bertiga itu. Karena saya juga harus memasang telinga saya untuk dua mulut mereka, jadi kan saya harus mendengarkan pihak a dan pihak b. Jadi itu mereka juga mungkin ada adu pendapat dan argumen gitu. Jadi ee... jalan yang saya cari biasanya mungkin mediasinya kita cukupin dulu, tidak sehari selesai atau saat itu bisa menemukan solusi tapi misalnya besok ketika suasana rumah sudah agak tenang saya biasanya ngomong dulu. Misalnya ke pihak yang benar-benar bermasalah dulu nih, misalnya papa saya. Terus oke ternyata maunya papa saya seperti ini gitu, baru saya nanti tanya ke pihak mama saya maunya seperti apa. Jadi waktunya di bedain sih. Nah dari situ saya baru tau ohh... ternyata ketika <i>face to face</i>, ketika ngomong berdua dengan saya papa saya lebih bisa jujur dan</p>

		<p>mama saya lebih bisa terbuka. Jadi ketika sudah tau permasalahannya apa, baru nanti saya kumpulkan lagi mereka berdua. Akhirnya saya membantu memberikan opsi aja sih tapi tidak semua keputusan final itu di saya. Jadi saya memberikan opsi kalau kemarin dari pihak papa menjelaskan seperti ini dari pihak mama seperti ini. Lalu saya bisa ngasih opsi gimana kalau pemecahan masalahnya seperti ini.</p>
14.	<p>Bagaimana cara komunikasi orang tua dengan anak setelah perceraian mempengaruhi penerimaan diri anak?</p>	<p>Kalau komunikasi saya sama orang tua sih gaada bedanya ya baik dulu masih bersama ataupun tidak. Jadi gaada ngaruhnya sama sekali sih, kalau komunikasi ke saya masih setiap hari kaya nanyaiin kabar, nanya kondisi saya dan lain-lain gitu. Jadi kalau dari komunikasi aman sih kalau itu. Ngga ada pengaruhnya.</p>
15.	<p>Bagaimana perilaku orang tua Anda selama dan setelah perceraian memengaruhi cara Anda memandang diri sendiri?</p>	<p>Kalau perilaku orang tua saya seperti yang saya jelasin tadi yaa kalau misalnya peran mereka ee... tetap terhadap saya. Jadi ngga ada memberatkan saya kaya saya harus ikut siapa gitu kan. Jadi kalau secara perilaku sendiri tidak ada perubahan yang signifikan. Tapi kalau untuk mempengaruhi cara saya memandang diri sendiri ada. Kalau misalnya, ada kalanya saya itu mungkin lagi banyak kegiatan atau cape gitu terus karena orang tua saya kan jadi menggantungkan ke saya ya entah komunikasi atau penyelesaian masalah, itu saya tu jadi mandang diri saya seperti saya harus bisa menyelesaikan masalah orang tua saya. Tapi di satu sisi saya ngerasa ngga semua masalah bisa saya <i>handle</i>, contohnya kalau saya lagi banyak kegiatan dan cape kan saya jadi ngga bisa kan. Nah itu jadi kadang ada kalanya nyalahin diri sendiri sih kaya biasanya kan aku yang <i>ngehandle</i></p>

		<p>masalah ini gitu dan ketika saya udah cape dan ngga bisa, kadang sih... pernah nyalahin diri sendiri. Cuma sebatas pikiran malu aja, jadi ngga sampai bikin kepikiran banget gitu paling saya pending aja sih waktu ngobrolnya. Tanya juga ke meraka boleh ngga kalau ngobrolnya besok aja kalau aku udah ngga terlalu cape gitu.</p>
*	<p>Okee, lalu kalau boleh tahu tanggapan dari orang tua sewaktu kamu bilang lagi ada banyak kegiatan atau cape saat di mintaiin bantuan untuk menyelesaikan masalah gitu gimana?</p>	<p>Biasanya tu saya nanya dulu, ini <i>urgent</i> atau ngga dan kalau ini masalahnya ngga urgent lalu di pending dulu pembahasannya biasanya orang tua saya ngga masalah. Mereka hmm... apa ya... memahami kondisi saya sih. Apalagi saya kuliah dan ngekos jadi kan udah ngga serumah sama orang tua setiap hari yaa. Apalagi komunikasi kita juga <i>by chat</i> dan telfon gitu, jadinya saya juga minta waktu dan mereka ngga masalah kalau misalnya saya menyelesaikan tanggung jawab saya di kuliah dulu.</p>
*	<p>Lalu kalau boleh tahu bagian yang tadi kan kamu sempat ada perasaan untuk menyalahkan diri sendiri karena kamu sudah beranggapan yaa ini kan masalah yang nyelesaiin aku. Nah, kalau untuk mengatasi rasa bersalah seperti itu kalau dari kamu sendiri bagaimana?</p>	<p>Biasanya hmm... melihat bahwa tadi yaa hmm ke apa namanya, pandangan saya terhadap diri saya kalau saya kan juga bukan manusia yang sempurna. Saya bukan anak yang apa namanya... bisa tau semua kondisi orang tua saya. Jadi saya biasanya ngomong ke diri saya kalau misalnya hmm... yaa... "tidak semua hal itu harus aku selesaikan, adakalanya mereka juga harus hmm... menanggung dari apa hmm... konsekuensilah yaa dari apa yang terjadi atas mereka. Perceraian itu bukan berarti mereka tidak berkomunikasi sama sekali. Jadi saya biasanya ngomong ke diri saya kalau "yaudah kalau memang kamu ngga bisa, berarti itu di luar kendali gitu". Jadi biar saya tidak larut dalam menyalahkan diri sendiri.</p>

<p>16.</p>	<p>Bagaimana lingkungan sosial dalam membentuk penerimaan diri anak yang mengalami perceraian orang tua?</p>	<p>Peran lingkungan sendiri hmm... kalau saya melihat ya... walaupun untuk kalangan saat ini lingkungan saya di kuliah itu, untuk teman dekat saya itu tidak banyak yang mengalami kasus serupa dengan saya. Tapi saya tu juga pernah mendapat cerita dari salah satu teman yang tidak terlalu dekatlah yaa, tapi dia pernah cerita ke saya tentang kondisi kedua orang tuanya yang maaf menurut saya lebih buruk daripada saya dan dia akhirnya memutuskan untuk berdamai. Karena yaa dia juga lelah yaa... kalau jadi anak tu ibaratnya di lempar sana sini gitu. Akhirnya hmm... teman saya ini memilih untuk menerima keadaan dan itu membentuk saya untuk “oh yaa dia yang maaf mungkin kondisinya aja bisa menerima, seharusnya saya juga bisa menerima. Apalagi semakin bertambahnya usia, saya juga harusnya memiliki pola pikir yang lebih dewasa. Tidak selamanya saya harus <i>stuck</i> di keadaan dulu ketika orang tua saya bercerai”.</p>
<p>17.</p>	<p>Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas perceraian orang tua Anda? Jika ya, bagaimana perasaan itu memengaruhi harga diri Anda?</p>	<p>Kalau bertanggung jawab secara penuh jelas engga yaa... karena balik lagi kalau misalnya mereka itu bercerai atas dasar pilihan mereka sendiri tanpa adanya permasalahan yang diakibatkan oleh saya gitu yaa. Jadi saya kaya ya... sudah memberikan hmm... kebebasan orang tua saya untuk memilih status pernikahan mereka seperti apa. Jadi itu ngga mempengaruhi diri saya secara apa yaa... harga diri atau mungkin saya akan ngerasa rendah diri gitu ngga sih.</p>
<p>*</p>	<p>Berarti apakah ini juga balik ke <i>statement</i> tadi “asalkan mereka masih bisa berperan</p>	<p>Iyaa betul.</p>

	sebagai orang tua yang baik untuk kamu?	
*	Berarti perceraian orang tua disini tu hmm... ngga merasa bertanggung jawab penuh atas keputusan itu, begitu?	Betul.
18.	Apakah ada konflik yang terjadi dalam keluarga Anda setelah perceraian? Bagaimana konflik tersebut memengaruhi harga diri Anda?	<p>Kalau konflik sendiri ada tapi tidak se parah ketika dulu mereka masih proses perceraian. Jadi kaya mungkin dulu yang saya tangkap yaa karena proses perceraian mereka itu terjadi ketika saya masih kecil hmm... konfliknya saat itu mungkin tidak tuntas gitu yaa... Lalu seiring berjalannya waktu mungkin mereka juga menuntaskan apa yang menjadi perdebatan mereka dulu. Lalu saat ini konflik yang terjadi tu lebih kaya ke hmm... permasalahan eksternal dan itu mempengaruhi kondisi keluarga sih. Misalnya tu, kondisi ekonomi yang tidak terprediksi, misalnya kaya kondisi karier papa saya yang mana hmm... kondisi papa saya itu mempengaruhi kondisi ekonomi keluarga yang mana papa saya kan juga harus membiayai saya yaa kan. Walaupun saya tidak tahu apakah papa saya masih membiayai mama saya atau tidak sebagaimana dulu. Tapi hmm... hal itu berpengaruh ke keluarga kami gitu jadi hmm... dari situ mungkin karir papa saya agak terganggu jadinya mama saya harus ikutan kerja dan itu konfliknya lumayan hmm... apa ya berpengaruh tapi tidak mempengaruhi dinamika yang terjadi di dalam keluarga kami gitu. Maksudnya karena itu memang hal yang tidak terduga, jadi konfliknya itu dari eksternal. Cuma kalau kondisinya sendiri sih masih aman-aman aja, jadi kaya kita lebih cari solusi bersama sih.</p> <p><b>Kalau untuk mempengaruhi harga diri engga.</b></p>

<p>19.</p>	<p>Bagaimana stigma sosial terhadap anak-anak dari orang tua yang bercerai memengaruhi penerimaan diri Anda?</p>	<p>Kalau dari sosial sendiri yaa stigma entah mungkin hmm... di Indonesia sendiri kan agak ini yaa... agak sensitif tentang <i>broken home</i> dan segala macam. Tapi hmm... balik lagi karena saya punya lingkungan yang mendukung, teman-teman yang mengerti, sahabat dan mungkin beberapa saudara yang paham. Jadi saya ngga pernah ngerasa kalau saya dari <i>broken home</i> gitu sih. Jadi kaya yaudah... kaya apa yang terjadi ngga akan mempengaruhi saya juga. Kondisi keluarga saya ibaratnya cukup saya yang tau aja gitu. Kalau stigma mereka boleh berpendapat, tapi mereka tidak tau internal yang terjadi seperti apa gitu.</p>
<p>*</p>	<p>Tapi apakah pernah mendapatkan hmm... misalkan kaya bullyan atau semacam ejekan dari orang yang mungkin tidak terlalu dekat dan tidak mengetahui kondisi Anda, terus sampai bikin down gitu?</p>	<p>Sampai <i>down</i> engga sih. Tapi kalau hmm... bercanda iyaa pernah cuma ngga pernah saya masukin hati.</p>
<p>*</p>	<p>Kalau dari kamu sendiri menyikapi hal seperti itu gimana?</p>	<p>Sebenarnya saya lebih ke santai. Kalau misalnya orang itu bercanda ya yaudah, saya ngga perlu klarifikasi juga sih. Jadi saya diemin aja biasanya.</p>
<p>20.</p>	<p>Perasaan kehilangan apa yang paling Anda rasakan akibat perceraian orang tua? Bagaimana perasaan kehilangan tersebut memengaruhi penerimaan diri Anda?</p>	<p>Hmm... ini jawabannya flashback ke masa lalu yaa. Perasaan kehilangan itu perasaan di mana saya ngerasa hmm... karena peristiwanya waktu saya kecil ya jadi kehilangannya tu kaya saya itu masih punya sosok orang tua ngga sih? Waktu itu mikirnya seperti itu yaa, kaya mereka kan berpisah terus saya masih kecil jadi saya juga takut di tinggal sama keduanya jadinya dan itu lumayan berpengaruh sampai saya SMP kurang lebih. Cuma kalau sekarang saya udah ngga</p>

		<p>memikirkan tentang perasaan-perasaan itu lagi. Terus kalau perasaan itu mempengaruhi penerimaan diri, kalau sekarang kan saya sudah menerima diri secara utuh yaa tentang kondisi orang tua saya lalu tentang diri saya juga, jadi tidak berpengaruh sih. Karena apa yang saya takutin jug tidak terjadi.</p>
21.	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tingkat kepercayaan diri Anda?</p>	<p>Kalau mempengaruhi... tidak berpengaruh secara negatif. Justru yang saya alami positif, karena semenjak orang tua saya berpisah dan ketika saya beranjak dewasa sekitar SMA itu kan orang tua saya sudah mulai menggantungkan kondisi rumah ke saya lalu papa dan mama masing-masing dari mereka itu... cukup berterima kasih kepada saya. Walaupun saya sebenarnya juga bingung yaa... maksudnya saya merasa tidak punya dampak yang besar terhadap kondisi status pernikahan mereka. Tapi mereka pernah berkata kalau terima kasih kepada saya karena saya juga selain sebagai jembatan komunikasi, saya juga mungkin beberapa kali sebagai mediator masalah yang menurut saya cukup besar, itu cukup ningkatin kepercayaan diri. Hmm... alasannya karena saya di beri apresiasi, walaupun saya juga tidak tau dampak saya tu sebenarnya sebesar apa ke mereka. Tapi dengan mereka mengapresiasi, mereka berterima kasih cukup ningkatin kepercayaan diri sih. Jadi saya ngga makin <i>down</i>, ngga ngerasa terbebani dengan tugas atau peran saya sebagai penengah dalam keluarga.</p>
22.	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi hubungan Anda dengan orang lain, terutama dengan orang tua Anda?</p>	<p>Hmm... kalau di lihat secara luar sebenarnya tidak ada pengaruhnya sih. Jadi, justru yaa karena perceraian orang tua yang terjadi itu saya makin ngeliat ohh memang sifat manusia itu banyak yaa ternyata. Saya juga memilih teman tu lebih kaya</p>

		<p>ke menerima kondisi mereka. Jadi kaya lebih memahami kalau misalnya ni teman saya ada yang marah, ada yang <i>badmood</i>, atau mungkin ada yang hmm... kurang bisa mengontrol emosi mereka, saya di titik kadang “oke, mungkin mereka punya permasalahan pribadi yang tidak bisa mereka ceritakan”. Jadi itu berpengaruh sih menurut saya, kaya lebih membuka pandangan saya kalau yaa... harus menerima kondisi orang lain juga, harus belajar banyak mamaafkan. Terus kalau mempengaruhi dengan orang tua saya, justru menurut saya dengan mereka yang apa yaa... sering minta tolong ke saya secara masing-masing yaa, baik itu komunikasi dan hubungan interpersonal ke ayah atau ibu menurut saya semakin baik kaya gitu.</p>
<p>23.</p>	<p>Bagaimana gambaran diri Anda berubah setelah perceraian orang tua?</p>	<p>Kalau gambaran diri sendiri hmm... dulu yaa mungkin ini lebih ke harapan, harapan saya ke diri sendiri. Kalau dulu tu saya masih punya pikiran atau mengejar hal-hal yang menurut saya sempurna dalam hidup, contohnya kaya hmm... semakin dewasa ini kan saya juga bertemu banyak orang, bertemu dengan banyak lingkungan baru. Semakin dewasa itu saya menurunkan ekspektasi, contohnya kaya perceraian orang tua kan hubungannya sama hubungan relasi romantis yaa. Misalnya ketika saya punya pacar itu hmm... saya dulu pasti pengen yang sempurna dalam arti bahagia selamanya gitu. Tapi saya mengalami juga bahwa ternyata banyak hal yang tidak bisa dipaksakan, tidak bisa dipaksakan selamanya bahagia. Memang adakalanya kamu harus merasakan sakitnya dulu, merasakan kecewanya dulu baru kamu bisa mengambil makna apa sih yang terjadi</p>

		<p>di situ. Jadi tu harapan saya juga hmm... mempengaruhi di bilang iyaa mempengaruhi, cuman lebih ke apa yaa... belajar menerima dan memaafkan lagi gitu sih.</p>
24.	<p>Bagaimana Anda membangun resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami trauma akibat perceraian?</p>	<p>Cara membanggunya itu adalah apa yaa... saya menetapkan batas ke diri saya sendiri sih. Kaya balik lagi saya selektif, hmm... apa yang terjadi di orang tua saya itu belum terjadi atau bisa jadi tidak terjadi di saya karena saya punya pengalaman atau pembelajaran dari orang tua saya. Jadi sebisa mungkin apa yang terjadi di orang tua saya yaa berhenti di mereka aja. Saya punya bekal, punya pengalaman dengan melihat peristiwa mereka jadi sebaiknya dan sebisa mungkin ketika saya menjalani hmm... apa namanya kehidupan saya itu hmm... saya tidak mencampuradukkan apa yang terjadi di masa lalu dengan apa yang saya bentuk hari ini untuk masa depan saya gitu.</p>
25.	<p>Bagaimana mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan subjek untuk menghadapi dampak psikologis dari perceraian orang tua?</p>	<p>Hmmm... tidak ada yang pasti saya lakukan sih. Maksudnya tidak ada hal rutin yang saya lakukan. Cuma, hmm... mekanisme pertahanan dirinya adalah dengan melihat yang pertama kemampuan saya, apakah kemampuan saya cukup baik untuk menangani masalah orang tua saya. Jadi biasanya tu melihat, kalau misalnya mereka sudah cerita ke saya ya, kaya ni kira-kira saya bisa ngga membantu atau setidaknya hmm... berdiskusi dengan mereka. Jadi kalau misalnya dulu itu sebelum saya tau tentang diri saya sendiri kaya <i>coping mechanism</i> apa yang bisa saya pakai tu saya menerima semua informasi dari mereka tanpa saya tu tau sebenarnya saya bisa ngga sih nyelesaiin masalah-masalah ini. Cuman hmm... makin kesini tu saya punya hmm... cara yaitu</p>

		<p>kaya oke silakan kalian bercerita apapun itu saya terima, tapi saya ngasih tau ke mereka tidak semua hal itu bisa saya selesaikan. Jadi memilih dan memilah yaa... kira-kira masalah apa sih yang bisa saya selesaikan. Jadi tidak memberatkan keduabelah pihak gitu.</p>
*	<p>Tapi kalau misalnya nih, orang tua udah cerita semua ke kamu dan minta tolong ke kamu untuk jadi penengah atau yang lain. Lalu kalau misalnya dari kamu memang lagi ngga bisa entah karena alasan apapun, tanggapan orang tuamu gimana?</p>	<p>Mereka ngga masalah sih, tapi hmm... akhirnya mereka berdiskusi berdua tapi ngasih hasil diskusinya ke saya. Jadi kaya nanya pendapat ke saya, menurut kamu sebagai seorang anak ini kira-kira <i>win-win solution</i> atau ngg gitu. Lebih ke konfirmasi persetujuan sih.</p>
26.	<p>Emosi negatif apa yang paling sering Anda rasakan setelah perceraian, dan bagaimana Anda mengelola emosi tersebut?</p>	<p>Emosi paling sering dan paling dominan itu kecewa. Kecewanya tu lebih ke gini sih... karena dulu kan saya ngga tau pasti permasalahan apa sih? Maksud saya kan selama ini yang saya lihat kalian baik-baik aja, tapi kenapa pisah gitu lo. Yaa... walaupun mungkin beberapa kali adu argumen depan saya. Terus hmm... kecewanya lebih kaya ke proses saya harus menerima fakta bahwa, yang pertama menerima fakta kalau mereka berpisah dan yang kedua menerima fakta bahwa masing-masing dari mereka punya pasangan lain walaupun tidak menikah sampai hari ini. Jadi mungkin papa saya punya pasangan lagi atau mama saya punya pasangan lagi, itu kecewa sih. Dulu kaya yaudah kalau misal kalian mau pisah, pisah aja ngga tapi ngga usah kalian punya pasangan lagi. Jadi menurut saya itu sama aja dong kaya gitu, dulu mikirnya saya seperti itu. Tapi untuk sekarang ngga terlalu dominan sih, maksudnya kecewanya udah berlalu. Jadi</p>

		<p>mengelolanya dengan menerima keadaan bahwa orang tua saya kan sudah berpisah, tapi mereka kan masih sebagai apa namanya... peran mereka di laki-laki dan perempuan yang dimana membutuhkan pasangan hidup juga. Jadi saya tidak memaksakan orang tua saya untuk tetap hmm... apa namanya... <i>stay</i> satu sama lain tapi yaudah silakan mungkin kalian punya pasangan lain atau gimana yang penting tidak kelewat batas aja sih. Jadi mengelola emosinya dengan menerima keadaan.</p>
*	<p>Lalu kalau misalnya salah satu atau dari kedua orang tua kamu kemudian memutuskan untuk memiliki pasangan hidup lagi yang baru dan mereka sampai di tahap menikah, gimana tanggapan dari kamu?</p>	<p>Kalau dari saya ngga masalah. Tapi mungkin saya akan ngasih syarat yaa... kalau kalian mau menikah satu sama lain yaa menunggu salah satu dari kalian ada yang meninggal dulu. Jadi menurut saya lebih adil terhadap saya juga dan kalian tu juga masih punya tanggung jawab keterikatan di agama sih menurut saya. Jadi ya sudah, saya menerima kondisi kalian berpisah tapi jangan lupakan kalau kalian juga masih hmm... secara tidak langsung kan terikat di dalam satu hukum gereja yaa. Jadi yaudah nunggu sampai salah satu meninggal tapi dalam arti kalau misal kalau salah satu meninggal dan yang satunya menikah silakan. Yang terpenting saya tau siapa orangnya, sifat dan karakternya seperti apa. Yang penting saya di libatkan aja sih.</p>
*	<p>Kalau boleh tau apakah kamu juga sudah pernah menyampaikan hal ini ke orang tuamu? Atau ini masih jadi pikiran kamu aja?</p>	<p>Saya menyampaikan tapi hanya ke satu pihak yaitu mama. Karena saya pernah nanya ke papa saya dia udah ngga ada sampai mau menikah gitu. Apalagi menurut saya sampai sekarang udah ngga ada pasangan siapa-siapa lagi. Dia fokusnya cuma ke saya aja sekarang, ke karir dan pendidikan saya gitu. Jadi kalau obrolan yang lebih mendalam soal pernikahan lebih ke mama</p>

		sih dan beliau ngga masalah, maksudnya menerima syarat yang saya kasih tadi.
27.	Bagaimana pola pikir yang Anda kembangkan untuk menghadapi situasi sulit akibat perceraian?	Pola pikir yang saya kembangkan yaitu apa yang terjadi di masa lalu, biarlah di masa lalu. Saya punya tanggung jawab atas diri saya dan saya juga memegang peran penting dalam orang tua saya. Jadinya karena saya sudah menyetujui mengambil peran sebagai penengah diantara kedua orang tua saya jadi yaudah karena saya sudah menerima saya lakukan tanggung jawab semampu saya, sekuat saya. Jadi hmm... saya akan berusaha sebaik mungkin tapi saya juga tidak akan memaksakan kondisi saya untuk selalu memberikan solusi terhadap mereka gitu sih.
28.	Kebutuhan psikologis seperti apa yang paling penting dan Anda butuhkan setelah menghadapi perceraian orang tua?	Kalau kebutuhan psikologis itu... afeksi dari pasangan sih. Hmm... kebutuhan psikologisnya tu lebih kaya ke saya butuh di yakinkan dan butuh apa ya... afeksinya tu dalam arti pasangan saya tu bisa meyakini saya kalau memang kami berdua itu bisa menghadapi situasi sulit dalam hubungan. Sehingga apa yang kami bangun ini, semoga tidak terjadi seperti apa yang terjadi di orang tua saya. Jadi saya merasa karena orang tua saya cukup gitu lo, tapi kan ada sisi ketakutan juga yaa kalau misalnya siapa tau nanti bisa terjadi di saya kan gaada yang tau yaa kan. Jadi yaa saya juga ngomong sih ke pasangan saya kalau misalnya hmm... saya punya ketakutan akan perceraian orang tua dan itu mungkin sedikit mempengaruhi di hubungan terkait kepercayaan dan kebutuhan psikologis itu tadi. Tapi tidak berarti saya akan meminta itu terus-terusan yaa... cuman saya udah ngomong terkait itu ke pasangan saya sih.
*	Hmm oke, kalau boleh tahu waktu kamu cerita atau	Tanggapannya positif. Dalam arti menurut dia itu kebutuhan psikologis yang memang diperlukan

	<p>ngomong tentang hal ini ke pasangan kamu, gimana tanggapannya?</p>	<p>jadi butuh bukan karena ada karena faktor perceraian gitu. Jadi memang di hubungan itu membutuhkan hal yang seperti itu. Kebetulan juga pasangan saya juga mengalami hal yang sama seperti saya, orang tua pasangan saya juga bercerai. Jadi yaa kita punya nilai yang sama di situ kalau ya memang kasih sayang, kebutuhan afeksi itu memang diperlukan dalam hubungan gitu.</p>
<p>29.</p>	<p>Bagaimana peran <i>attachment style</i> (gaya keterikatan) subjek dengan orang tua dalam membentuk penerimaan dirinya?</p>	<p>Orang tua saya adalah tipe orang tua yang hmm... apa namanya... hmm... mendengarkan kebutuhan anaknya. Jadi, walaupun saya anak tunggal tapi saya tidak di manja sekali. Tapi saya juga tidak di didik dengan otoriter, jadi maksudnya tu orang tua saya memahami apa yang menjadi kebutuhan saya dan apa yang menjadi keluh kesah saya. Jadi saya ngerasa adanya perceraian ini tu tidak mempengaruhi kondisi saya, dalam arti bukannya hmm... entah saya semakin manja atau saya semakin menjauh dari orang tua saya tapi itu menurut saya membuat porsi yang pas dalam kondisi keluarga saya. Contohnya hmm... orang tua saya yang tadi ngasih kepercayaan ke saya dengan mereka cerita, meminta saran dari saya dan orang tua saya juga mendukung apapun yang menjadi keputusan saya selagi itu baik. Jadinya saya diberikan kepercayaan sih, jadinya saya lebih pd aja kalau misalnya saya jadi penengah ataupun saya yang ngasih tau ke orang tua saya kalau misalnya saya punya hmm... rencana akan masa depan saya dan mereka tidak menghambat itu sih. Jadi yaa mereka memberikan kepercayaan penuh kepada saya gitu.</p>

<p>*</p>	<p>Sebelumnya aku mau tanya soal trauma. Apakah dari kamu sendiri punya trauma di masa kecil? Ohh iyaa disini saya ngga minta kamu untuk menjelaskan bagaimana traumanya tapi cuman mau konfirmasi aja apakah kamu memiliki trauma di masa kecil atau tidak?</p>	<p>Hmm... punya tapi sudah berdamai. Dalam arti itu sudah selesai dan tidak saya bawa sampai sekarang. Sebenarnya ini gaada kaitannya sama perceraian orang tua karena kejadian ini tu ketika saya SD dan menurut saya kejadian ini tu terjadi setelah orang tua saya bercerai tapi saya lupa, waktu itu saya udah tau atau belum kalau orang tua saya sudah cerai. Waktu itu saya ngga berani cerita ke orang tua saya karena saya itu ngalamin <i>sexual harassment</i> dari keluarga saya sendiri, keluarga mama saya. Nah hmm... sebenarnya traumanya itu berkaitan dengan saya sebagai korban tapi saya yang takut di salahin kedua orang tua saya gitu. Jadi lebih ke bingung yaa... harus cerita atau ngga karena kan masih kecil yaa takut ngga di percaya kalau itu tu kejadian ke saya. Jadi kalau hubungannya penerimaan diri, dulu saya takut di marahin... hmm... lebih ke takut ngga di terima sih. Kalau saya menerima diri saya, tapi yang jadi ketakutan saya tu kalau saya ngga bisa diterima orang lain apa lagi orang tua saya karena saya ngalamin <i>sexual harassment</i>. Tapi hmm... ini ngga berkaitan dengan perceraian orang tua saya sih, jadi untuk sekarang saya juga sudah berdamai dengan hmm... trauma saya yang itu karena itu menurut saya lebih berpengaruh sih dibandingkan dengan perceraian orang tua saya gitu.</p>
<p>30.</p>	<p>Apa yang paling membantu Anda dalam menerima diri sendiri apa adanya setelah perceraian?</p>	<p>Terkait penerimaan diri yaa... hmm... orang tua saya aja bisa menerima saya yang bisa di bilang saya bukan anak yang sempurna ini, jadi saya juga harus menerima diri saya secara sempurna.</p>
<p>31.</p>	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tujuan hidup Anda?</p>	<p>Perceraian orang tua tu berpengaruh terhadap tujuan hidup tu iyaa, ada pengaruhnya. Tujuan hidupnya tu lebih ke arah pernikahan sih yaa...</p>

		<p>jadi kalau untuk tujuan hidup karir, pendidikan ataupun diri saya sendiri, itu menurut saya tanggung jawab diri saya sendiri dan tidak ada kaitannya sama sekali dengan perceraian. Tapi kalau ngomongin pernikahan, hmm... dulu saya pernah ada di titik tidak mau menikah. Walaupun saya sudah menerima diri secara utuh dan menerima kalau orang tua saya sudah bercerai yaa ini. Jadi dulu ada apa yaa... mungkin bisa di bilang ketakutan yaa walaupun kita sudah menerima diri sendiri cuman mungkin ada pandangan daripada kejadian apa yang terjadi di orang tua saya mending saya ngga usah nikah aja gitu. Sampai akhirnya orang tua saya tu pernah bilang, terutama mama saya ya itu bilang, saya kan anak tunggal ya nanti kalau misalkan orang tua saya udah ngga ada yaa... saya sama siapa kalau saya ngga nikah. Terus mulai dari situ saya juga pelan-pelan ubah <i>mindset</i>, kalau saya kan punya apa namanya... <i>planning</i> atas hidup saya sendiri gitu, kaya saya boleh memilih dengan laki-laki mana saya akan menikah terus karakter pasangan seperti apa yang kira-kira cocok di saya. Jadi yaa lebih ke selektif aja, selektif kalau misalnya tidak selamanya apa yang terjadi di orang tua saya itu akan terjadi di saya kalau misalnya saya bisa selektif.</p>
<p>32.</p>	<p>Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi dampak psikologis dari perceraian? Jika ya, bagaimana pengalaman Anda?</p>	<p>Kalau mencari bantuan dari tenaga profesional pernah, tapi bukan untuk menangani masalah perceraian orang tua saya. Tapi lebih ke internal, masalah saya dengan diri saya sendiri.</p>
<p>33.</p>	<p>Apa yang membuat Anda merasa bahagia saat ini,</p>	<p>Yang pertama adalah bersyukur karena orang tua saya masih ada sampai sekarang, mereka masih</p>

	meskipun telah mengalami perceraian orang tua?	percaya ke saya dan yang membuat saya senang adalah benar-benar mendukung apa yang menjadi pilihan saya. Jadi hmm... apa namanya... mereka juga mengatakan kalau perceraian itu kan sudah berlalu dan apa yang terjadi hari ini tu hmm... sebisa mungkin jangan memengaruhi diri saya. Orang tua saya juga bilang, silakan untk <i>explore</i> diri saya sebebas yang saya mau selagi hal yang baik. Misalnya untuk karir dan pendidikan saya, untuk pasangan juga apa namanya... silakan saya berkenalan dengan banyak karakter, dengan banyak sifat orang biar saya tu juga tau mana sih hal yang baik dan hal yang buruk. Jadi itu tu membuat saya semakin kuat sih... dan saya bersyukur banget untuk hal itu karena orang tua saya mendukung saya.
34.	Apa harapan Anda untuk masa depan setelah melalui pengalaman ini?	Untuk masa depan yang jelas saya akan hmm... sebisa mungkin menghadirkan pernikahan yang bahagia dan saya impikan selama ini. Jadi sebisa mungkin, saya tidak akan menghadirkan pernikahan yang sempurna tapi saya akan menghadirkan pernikahan yang bahagia itu harapan saya.

**Wawancara kedua**

No.	Pewawancara	Narasumber/Responden
35.	Bisakah Anda menggambarkan secara lebih rinci perjalanan waktu Anda dalam menerima perceraian orang tua? Apakah ada fase-fase tertentu (misalnya, penolakan, kemarahan, penerimaan) yang Anda	Kalau fase tertentu pasti ada. Karna hmmm... ketika aku tahu orang tuaku bercerai nah itu terjadi pada saat SD itu posisinya pasti ngga terima sih. Karena kan saat itu aku mendambakan keluarga yg utuh. Terus mulai menyadari sebelum menerima itu yaa sekitar 2 tahun sampai aku lulus SD. Lalu kalau yang benar-benar menerima itu sekitar, kalau untuk penolakan itu

	alami? Jika ya, berapa lama setiap fase berlangsung?	mungkin sekitar 2 tahun, lalu untuk menerima sekitar jarak 5 tahun dari proses perceraian.
36.	Selain kenyataan perceraian itu sendiri, apa hambatan atau tantangan lain yang paling menghambat Anda dalam proses penerimaan diri? Apakah itu terkait dengan harapan, mimpi masa depan, atau pandangan Anda tentang keluarga?	Tantangan sendiri lebih ke penerimaan itu sendiri sih. Karena ketika tau orang tua udah cerai itu reaksi awalnya itu bingung dan kaget. Jadi tantangannya itu lebih ke aku sebagai anak tunggal menerima fakta bahwa orang tuaku sudah tidak bersama. Lebih ke pandangan tentang keluarga. Karena kalau mimpi atau cita-cita mungkin apa ya... cita-cita di masa depan itu lebih ke tanggung jawab aku pribadi. Tapi kalau pandangan tentang keluarga itu jelas mempengaruhi persepsiku.
37.	Apakah proses penerimaan Anda bersifat linear atau lebih seperti gelombang? Apakah ada kalanya Anda merasa sudah sepenuhnya menerima situasi, namun kemudian muncul kembali perasaan-perasaan yang belum terselesaikan?	Kalau selama yang aku rasakan, itu linear. Mungkin lebih ke jangka waktu orang tua bercerai sampai aku benar-benar menerima bahwa mereka sudah berpisah itu memang lama. Tapi aku menyadari bahwa itu lebih nyaman di diri aku sendiri. Karena aku memakai waktu yang lama itu untuk mengolah perasaanku akan ketidaknyamanan kondisi di rumah.
38.	Harapan apa yang paling sulit Anda lepaskan setelah perceraian orang tua? Bagaimana harapan-harapan tersebut memengaruhi proses penerimaan Anda?	Harapan itu ada. Ketika aku masih berpikir bahwa kadang-kadang aku masih ingin mereka kembali, tapi balik lagi, aku menyadari bahwa itu cuma harapan aja. Tidak bisa aku pegang teguh karena aku juga tidak bisa memaksakan ekspektasiku. Berpengaruh karena dari harapan itu aku ubah jadi realita. Tapi... tidak ada salahnya dengan berharap. Namun, tidak dengan melupakan realita yang ada.
39.	Bagaimana perceraian memengaruhi pandangan Anda tentang diri sendiri dan identitas Anda sebagai	Gaada sama sekali. Alasannya yang pertama karena perceraian orang tua di luar tanggung jawabku sebagai seorang anak dan yang kedua itu aku tidak merasa bahwa aku bukanlah seorang

	seorang anak? Apakah Anda merasa identitas Anda terancam atau berubah?	anak yang tidak utuh. Aku merasa aku tetap menjadi diri sendiri, anak yang tetap bisa sukses dan bukan anak yang gagal gitu.
40.	Ketakutan apa yang paling Anda khawatirkan setelah perceraian? Bagaimana ketakutan-ketakutan ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menerima situasi?	Ketakutannya ada. Yaitu kalau kedua orangtuaku sudah tidak peduli satu sama lain. Dalam arti mamahku sudah tidak peduli dengan papahku begitu juga sebaliknya. Ketakutan itu tidak mempengaruhi karena tidak terjadi. Karena mereka masih saling akur untuk membesarkanku sebagai seorang <i>partner</i> .
41.	Apakah Anda membandingkan situasi Anda dengan teman sebaya yang keluarganya utuh? Bagaimana perbandingan ini memengaruhi perasaan Anda?	Iya pernah membandingkan. Tapi bukan membandingkan kondisi keluarga yang serupa, yang dalam arti orang tua juga berpisah. Tapi aku... membandingkan kondisi yang serupa tapi bagian ekonomi yang lebih stabil bahkan cukup atau berkecukupan. Hal itu cukup mempengaruhi perasaan karena dulu aku punya pemikiran bahwa setidaknya anak yang orang tuanya bercerai, di kondisi keuangan keluarga yang sangat stabil itu jauh lebih baik dibandingkan dengan kondisi keluargaku.
42.	Apakah nilai-nilai budaya atau agama keluarga Anda memengaruhi cara Anda memandang perceraian dan proses penerimaan diri?	Sangat ada. Terutama dari agama karena di agamaku Katholik itu perceraian adalah hal yang sangat di larang. Jadi aku marah, marah yang tidak diungkapkan ke kedua orang tua karena menurutku orang tuaku tahu bahwa perceraian itu di larang, namun mereka juga melakukan hal tersebut. Jadi dari hal itu sempat menghambat aku selama bertahun-tahun tentang penerimaan kondisi orang tuaku yang berpisah.
43.	Selain dukungan sosial, upaya konkret apa yang Anda lakukan untuk membangun kembali rasa percaya diri? Apakah itu melalui hobi,	Ada, dulu memang menjalankan hobi <i>journaling</i> . Tapi semakin dewasa, penerimaan itu... ada ketika aku mulai sering <i>deeptalk</i> sama orang tuaku. Jadi dari <i>deeptalk</i> itu aku semakin paham alasan-alasan yang mungkin belum bisa aku

	kegiatan sosial, atau pengembangan diri?	pahami. Untuk sekarang sudah tidak dilakukan, karena yaa capek kuliah dan journaling juga bukan sebagai <i>coping mechanismku</i> .
44.	Kegiatan apa yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik Anda selama proses pemulihan? Bagaimana Anda menyeimbangkan tuntutan kehidupan sehari-hari dengan kebutuhan diri sendiri?	Hal yang aku lakukan adalah memberi ruang untuk diriku sendiri. Misalnya kalau kondisi mentalku lagi tidak baik-baik aja, itu aku sengaja meluapkan apa yang aku rasakan. Misalnya kalau lagi pengen nangis biasanya ditahan dulu, lalu kalau sudah ada waktu untuk menangis yaa aku baru nangis atau biasanya curhat ke teman dekat yang punya aktivitas sama jadi biar ngga ngerasa sendiri.
45.	Bagaimana peran saudara kandung Anda dalam menghadapi perceraian?	Tidak memiliki saudara kandung.
46.	Apakah Anda merasa stigma atau diskriminasi dari lingkungan sekitar karena kondisi keluarga Anda?	Tidak.
47.	Apa yang paling sulit bagi Anda untuk diterima dari perceraian ini?	Kondisi ketika mereka sudah tidak bersama. Ada kalanya, contohnya saat ada masalah keluarga yang seharusnya di selesaikan bertiga karena hmm... kondisi orang tua yang sudah berpisah itu juga mempengaruhi manajemen konflik saat ada masalah itu.
48.	Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengatasi kesulitan yang timbul akibat perceraian?	<i>Journaling</i> , tapi sekarang sih udah ngga ngelakuin itu lagi sih.
49.	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari?	Pastinya menyadari bahwa tidak apa-apa orang tua bercerai. Tapi ketika ada masalah yang mengganggu di luar konsteks perceraian orang tua berusaha untuk tidak memproyeksikan kemarahan atau hal-hal negatif. Dalam arti berusaha memanajemen konflik dalam diri. Jadi

		itu menurutku berpengaruh ke kesehatan mental atau keseimbangan emosional yang lain.
50.	Bagaimana perceraian mempengaruhi prestasi akademik atau karier Anda?	Tidak ada pengaruhnya karena yang terjadi hanyalah diantara kedua orang tuaku. Karena kondisi <i>emotional support</i> masih di dapatkan dari kedua orangtuaku masih aku dapatkan. Jadi yaa tidak menghambat keduanya.
51.	Apakah Anda merasa perceraian orang tua meninggalkan bekas luka emosional yang mendalam?	Tidak menimbulkan luka tapi cukup mempengaruhi persepsi akan kehidupan berumah tangga. Jauh lebih kompleks, selektif dan perfeksionis dalam mempersiapkan jenjang pernikahan.
52.	Bagaimana karakteristik kepribadian Anda mempengaruhi cara Anda menghadapi perceraian?	Karakteristik yang aku punya, mungkin poin plusnya adalah aku bisa fleksibel dan melihat realitas yang lebih dalam. Aku memandang perceraian itu bukan sebagai hal yang dipaksa untuk kembali lagi. Karena apapun keputusan yang di ambil oleh kedua orangtuaku sudah dipertimbangkan dengan baik.
53.	Bagaimana cara Anda biasanya mengatasi stres dan kesulitan? Apakah Anda cenderung lebih introvert atau ekstrovert dalam menghadapi masalah?	Belajar punya regulasi emosi yang lebih baik dan manajemen konflik. <i>Ekstrovert</i> , karena hmm... caraku menangani konflik itu yang pertama memberikan ruang bagi diri sendiri dan bercerita pada orang yang aku percayai tetapi bukan sebagai pelampiasan.
54.	Bagaimana tingkat harga diri Anda sebelum perceraian memengaruhi cara Anda merespons peristiwa tersebut?	Tidak ada kaitannya dengan harga diri. Karena konflik perceraian orang tua itu tidak mempengaruhi aku untuk memandang kebermaknaan diri. Jadi sebelum ada perceraian ataupun tidak, aku tidak melihat harga diri sebagai orang yang rendah diri tapi yaa gaada bedanya juga sih, aku tidak pernah memandang diriku rendah.
55.	Bagaimana kualitas hubungan Anda dengan orang-orang	Yang jelas hubungannya sangat amat baik dan aku juga memiliki kelekatan emosi yang baik.

	yang memberikan dukungan memengaruhi efektivitas dukungan tersebut?	Dalam arti aku memiliki kelekatan emosi yang positif yaa bukan yang kaya <i>attachment issue</i> yang negatif. Misalnya aku cerita ke sahabat, teman atau pacar itu jadi bikin aku punya <i>coping mechanism</i> yang lebih baik.
56.	Apakah ada situasi di mana Anda merasa kurang mendapatkan dukungan yang Anda butuhkan? Bagaimana hal ini memengaruhi proses penerimaan diri Anda?	Untuk saat ini tidak merasa kurang dukungan sih. Karena yaa Puji Tuhan sampai sekarang aku mendapat dukungan yang positif dan cukup dari orang yang aku butuhkan. Karena mereka juga menerima aku apa adanya, jadi itu membantu aku untuk menerima diriku secara utuh.
57.	Apakah usia Anda saat perceraian terjadi memiliki pengaruh signifikan pada proses penerimaan diri?	Untuk usia sendiri waktu itu masih kecil, jadi cukup berpengaruh dalam arti jadi lebih positif ke diri sendiri. Jadi karena aku taunya waktu itu masih kecil itu jadi taunya dari awal bukan ketika dewasa. Makanya aku ngerasa jadi punya proses yang lebih baik dan jangka panjang untuk penerimaan diri. Kaya... ngga kaget gitu lo jadinya, tapi kalau waktu kecil ya emang kaget tapi efeknya sekarang aku ngga harus menyesuaikan di kondisi yang pas aku dewasa gitu lo.
58.	Bagaimana perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian memengaruhi gaya hidup Anda? Apakah ada perubahan yang signifikan yang sulit Anda terima?	Kondisi ekonomi itu sangat amat berpengaruh. Tapi bukan dalam arti aku tidak menerima kondisi finansial yang lagi memburuk. Artinya menyesuaikan, jadi tu kalau sebelum bercerai kan orang tua lebih membahas finansial berdua ya, tapi jadinya melibatkan aku yang sebenarnya belum ranahnya untuk ikut bahas kesitu.
59.	Apakah ada keterampilan baru yang ingin Anda pelajari untuk membantu Anda mengatasi situasi yang sulit?	Mungkin bukan keterampilan tapi yang berpengaruh ke pribadiku itu lebih pengen mengatasi rasa <i>trust issue</i> ku. Terutama ke

		pasangan. (kemampuan menyesuaikan di dalam kepribadian).
60.	Strategi apa yang Anda rencanakan untuk digunakan dalam jangka panjang untuk menjaga kesejahteraan mental Anda?	Menjaga <i>bounderis</i> dengan semakin memahami orang lain dan menghargai orang lain. Tapi aku juga harus menjaga <i>bounderisku</i> sendiri untuk tidak memperbolehkan orang lain menyakitiku lebih dalam.
61.	Apa pelajaran paling berharga yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?	Pentingnya memahami dan mengetahui pasanganmu lebih dalam sebelum memutuskan untuk memasuki jenjang yang lebih serius.
62.	Apakah Anda memiliki penyesalan terkait dengan perceraian orang tua? Bagaimana Anda menghadapi penyesalan tersebut?	Aku tidak pernah menyesal dengan kondisi orang tuaku yang berpisah. Karena kembali lagi itu udah jadi keputusannya mereka untuk bercerai dan tidak mempengaruhi afeksi yang orang tua berikan ke aku.
63.	Dalam hal apa saja Anda merasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi setelah perceraian?	Menghargai pendapat dan tidak memaksakan kehendak diluar tanggung jawabku.
64.	Bagaimana Anda menggambarkan ketahanan diri Anda dalam menghadapi situasi yang sulit?	Kalau dari skala 1-10 mungkin 7. Hmm... 7 karena aku pernah mengalami penerimaan diri itu kan aku lalui sendiri berdinamika dengan diri sendiri. Tapi seiring dengan berjalannya waktu kan ada yang namanya pendewasaan diri dan ketahanan diri itu juga di bangun dari dukungan orang-orang yang percaya.
65.	Bagaimana pengalaman ini memengaruhi pemahaman Anda tentang arti hidup?	Hmm mungkin hanya sebagian. Karena perceraian orang tuaku tidak begitu menekan mentalku. Tapi kalau untuk kondisiku untuk berjuang seperti akademik, karier itu baru mempengaruhi arti hidup. Tapi kalau masalah orang tua ini menurutku tidak berpengaruh sih. Tapi yaa memang dari adanya perceraian orang tua ini mengajarkan aku selektif banget dalam mencari pasangan hidup. Tapi ngga yang

		mempengaruhi aku tentang arti kehidupan gitu sih.
66.	Apakah Anda merasa memiliki misi atau tujuan hidup yang lebih jelas setelah perceraian?	Ada, dengan punya perkiraan tentang timeline tujuan hidup. Misalnya aku punya timeline karier, tentang pernikahan, tentang diri sendiri jadinya biar lebih terstruktur aja. Karena kalau pas perceraian itu kan punya <i>pressure</i> yaa dulu karena aku belum bisa menerima tapi kalau sekarang lebih jelas aja jadi kalau adanya <i>timeline</i> lebih ngerasa terstruktur aja.

**Lampiran 2. Hasil Kategorisasi dan Coding Notebook LM AI (Subjek 1)**

<i>Category</i>	<i>Code</i>	<i>Text</i>
Cara berdamai	(RM1, S1, P2)	Yang paling mendukung dari teman, karena saya itu lebih senang dan lebih nyaman kalau cerita ke teman, saya ngerasa nyaman walaupun mereka ngga mengalami hal yang sama seperti saya. Tapi kalau cerita ke keluarga (om/tante) itu bentuknya lebih ke <i>judgement</i> . Tapi kalau ke teman lebih ke di kuatkan dan mereka juga mau mendukung apapun keadaan saya.
Cara berdamai	(RM1, S1, P3)	Kalau keyakinan sendiri itu, waktu kecil sekitar usia SD-SMP. Saya memang masih belum terima kalau kondisi ortu bercerai, karena bingung harus pro ke mama/papa dan alasan pastinya mereka bercerai itu apa. Saya dulu sempat meyakini kalau mereka itu egois karena saya merupakan anak tunggal terus kenapa ortu saya memilih untuk cerai. Tetapi sewaktu dewasa saya memiliki keyakinan bahwa pernikahan yang mengalami kedua ortu bukan saya, jadi tidak bisa dipaksakan apapun keadaanya kalau memang sudah tidak sejalan yaa ngga masalah kalau mereka memutuskan untuk berpisah.

<p>Cara berdamai</p>	<p><b>(RM1, S1, P4)</b></p>	<p>Dengan melihat keadaan yang ada di rumah bahwa ortu saya tidak meninggalkan saya. Yang berbeda hanyalah status suami-istri dari pernikahan ortu saya. Namun mereka tetap menjalankan peran orang tua dengan baik. Karena sampai hari ini saya juga masih mendapatkan figur ibu dan ayah, selain itu mereka juga selalu ada untuk saya. Kami juga masih sering berkumpul ber 3.</p>
<p>Cara berdamai</p>	<p><b>(RM1, S1, P6)</b></p>	<p>Menurut saya apa yang terjadi di masa lalu itu tidak akan mempengaruhi kondisi saya. Karena apapun yang terjadi pada orang tua saya itu tidak akan saya jadikan hambatan di diri saya untuk menjadi pribadi yang berkembang sehingga tidak akan mempengaruhi apa yang akan terjadi di masa depan begitu.</p>
<p>Cara berdamai</p>	<p><b>(RM1, S1, P7)</b></p>	<p>Peristiwa setelah saya lulus SMA, waktu itu saya berada di fase saya bisa menentukan masa depan saya mau dibawa ke arah mana. Tapi waktu itu saya juga bingung saya mau lanjut kuliah dimana lalu saya berdiskusi dengan kedua orang tua saya. Yang pertama itu saya diskusi dulu ke papa kemudian baru ke ibu jadi tidak bersamaan diskusinya. Lalu inti dari diskusi itu adalah memberikan saya pilihan untuk bebas bertanggung jawab dimana saya mau berkuliah. Lalu disitu saya juga sempat meras tertampar dengan kata-kata ayah saya kalau misalnya semakin kamu dewasa kamu akan menentukan jalan hidupmu sendiri. Bahkan orang lain itu tidak bisa memaksakan apa yang menjadi pilihan kamu. Nah lalu disitu saya juga melihat bahwa selama ini orang tua saya juga mereka memiliki hak untuk menentukan pernikahan mereka mau dibawa sampai mana. Walaupun saya anaknya,</p>

		tapi saya kan tidak mengalami peran suami istri disitu, peran saya hanya sebatas anak jadinya saya juga ngga bisa memaksakan kalau mereka memang masih harus melanjutkan pernikahan mereka. Jadi hal itu membuat saya tersadar kalau misalnya banyak hal yang tidak bisa dipaksakan. Salah satunya adalah mungkin cinta dalam pernikahan yang tidak selamanya itu akan utuh sampai maut memisahkan. Jadi sepenuhnya saya juga menyerahkan kondisi pernikahan itu ke orang tua saya, yang penting mereka menjalankan peran sebagai orang tua dengan baik gitu sih
Cara berdamai	<b>(RM1, S1, P9)</b>	Nilai-nilai dalam hidup yaa, ee... ada. Kalau nilai itu saya punya kuasa atas diri saya, tapi saya juga harus bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada diri saya.
Cara berdamai	<b>(RM1, S1, P10)</b>	Hmm... yang saya pelajari yaa... jadi karena peran saya disini sebagai seorang anak, saya itu belajar hal bahwa tidak semua hal itu bisa di paksakan. Begitupun dengan orang tua saya yang mungkin ada harapan tertentu kepada saya tapi saya tidak bisa mewujudkan apa yang menjadi harapan mereka ee... itu juga menjadi pegangan saya bahwa orang tua saya juga ngga bisa maksa saya. Jadi, yaa kita <i>win-win solution</i> aja gitu, saya menerima kondisi orang tua saya dan saya juga berharap orang tua saya menerima kondisi saya bahwa tidak semua hal itu tidak bisa kita paksakan sesuai dengan apa yang kita mau gitu...
Cara berdamai	<b>(RM1, S1, P11)</b>	Sangat besar. Perannya sangat besar karena tanpa pengampunan dan penerimaan yaa jadi kalau menurut saya lebih baik menerima dulu baru mengampuni. Karena kalau misalnya ee... di

		<p>proses mengampuni dulu, saya bisa mengampuni tapi saya gatau kalau itu saya udah menerima keadaannya atau belum. Jadi menurut saya, ee... peran yang saya alami sebagai seorang anak karena orang tua saya berpisah yaa walaupun mereka masih bersama dalam satu rumah gitu yaa. Ee... saya menerima kondisi yang terjadi yang terjadi di rumah, jadi tidak selamanya rumah akan selalu hangat dan harmonis. Tapi balik lagi ketika saya sudah menerima, saya akan lebih mudah mengampuni orang tua saya. Karena mungkin tidak secara besar dampaknya ke saya yaa, tapi ee... saya mungkin punya hak untuk mendapatkan kondisi rumah yang hangat. Tapi kan keadaan tidak bisa dipaksa yaa, jadi yaa saya mengampuni itu semua. <b>Karen kalau saya tidak bisa menerima, saya tidak mau mengampuni saya ngga akan bisa menerima kondisi diri saya sendiri gitu.</b></p>
<p>Cara berdamai</p>	<p>(RM1, S1, P24)</p>	<p>Cara membangunnya itu adalah apa yaa... saya menetapkan batas ke diri saya sendiri sih. Kaya balik lagi saya selektif, hmm... apa yang terjadi di orang tua saya itu belum terjadi atau bisa jadi tidak terjadi di saya karena saya punya pengalaman atau pembelajaran dari orang tua saya. Jadi sebisa mungkin apa yang terjadi di orang tua saya yaa berhenti di mereka aja. Saya punya bekal, punya pengalaman dengan melihat peristiwa mereka jadi sebaiknya dan sebisa mungkin ketika saya menjalani hmm... apa namanya kehidupan saya itu hmm... saya tidak mencampuradukkan apa yang terjadi di masa lalu dengan apa yang saya bentuk hari ini untuk masa depan saya gitu.</p>

Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P8)</b>	Kalau terkait dengan harapan itu saya pasti berharapnya orientasinya pasti ke ee... hubungan relasi dengan lawan jenis. Entah itu pacaran atau menikah nanti ya. Kalau untuk harapan sendiri, sebenarnya bukan mempengaruhi secara langsung yaa... tapi lebih ke <i>mindset</i> bahwa sebisa mungkin saya mempersiapkan pernikahan itu dengan baik. Jadi saya harus mengenal calon suami saya dengan baik sehingga apa yang terjadi di orang tua saya tu tidak terjadi di saya gitu sih.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P13)</b>	Oke... kalau yang berdampak ke penerimaan diri tu lebih ke pembagian peran. Tapi ini terjadi ketika saya udah dewasa yaa gitu ee... setelah saya bener-bener sekitar SMA sih. Lebih ke pembagian tugas di rumah. Jadi faktor yang paling berdampak itu adalah, peran saya tu udah bukan cuma sebatas anak aja. Tapi juga sebagai penengah dan pembuat keputusan ee... dalam keluarga. Jadi karena ee... orangtua saya kan ada hal yang memang mereka tidak bisa lagi untuk diskusi bersama, jadi saya di rumah juga bisa dibilang sebagai mediator gitu yaa. Jadi saya menjadi penengah dan mengapa itu berdampak? Karena secara tidak sadar, saya juga ikut ambil dalam masalah-masalah yang orang tua saya hadapi. Jadi kalau saya tidak bisa menerima kondisi, itu menghambat saya jadi saya ngga bisa mengambil keputusan secara ee... jernih gitu lo. Jadi saya harus menerima dulu kondisi permasalahan orang tua saya, baik itu masalah kebuabelah pihak atau mungkin hanya masalah papah saya atau mama saya aja, tapi saya juga harus melihat masalah itu dari sudut pandang keduanya dan saya harus menerima bahwa masalah itu ada baru saya bisa menjadi penengah

		diantara mereka. Jadi peran saya sih yang berubah.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P16)</b>	Peran lingkungan sendiri hmm... kalau saya melihat ya... walaupun untuk kalangan saat ini lingkungan saya di kuliah itu, untuk teman dekat saya itu tidak banyak yang mengalami kasus serupa dengan saya. Tapi saya tu juga pernah mendapat cerita dari salah satu teman yang tidak terlalu dekatlah yaa, tapi dia pernah cerita ke saya tentang kondisi kedua orang tuanya yang maaf menurut saya lebih buruk daripada saya dan dia akhirnya memutuskan untuk berdamai. Karena yaa dia juga lelah yaa... kalau jadi anak tu ibaratnya di lempar sana sini gitu. Akhirnya hmm... teman saya ini memilih untuk menerima keadaan dan itu membentuk saya untuk "oh yaa dia yang maaf mungkin kondisinya aja bisa menerima, seharusnya saya juga bisa menerima. Apalagi semakin bertambahnya usia, saya juga harusnya memiliki pola pikir yang lebih dewasa. Tidak selamanya saya harus <i>stuck</i> di keadaan dulu ketika orang tua saya bercerai".
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P21)</b>	Kalau mempengaruhi... tidak berpengaruh secara negatif. Justru yang saya alami positif, karena semenjak orang tua saya berpisah dan ketika saya beranjak dewasa sekitar SMA itu kan orang tua saya sudah mulai menggantungkan kondisi rumah ke saya lalu papa dan mama masing-masing dari mereka itu... cukup berterima kasih kepada saya. Walaupun saya sebenarnya juga bingung yaa... maksudnya saya merasa tidak punya dampak yang besar terhadap kondisi status pernikahan mereka. Tapi mereka pernah berkata kalau terima kasih kepada saya karena saya juga selain sebagai jembatan komunikasi, saya juga

		<p>mungkin beberapa kali sebagai mediator masalah yang menurut saya cukup besar, itu cukup ningkatin kepercayaan diri. Hmm... alasannya karena saya di beri apresiasi, walaupun saya juga tidak tau dampak saya tu sebenarnya sebesar apa ke mereka. Tapi dengan mereka mengapresiasi, mereka berterima kasih cukup ningkatin kepercayaan diri sih. Jadi saya ngga makin <i>down</i>, ngga ngerasa terbebani dengan tugas atau peran saya sebagai penengah dalam keluarga.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S1, P22)</b></p>	<p>Hmm... kalau di lihat secara luar sebenarnya tidak ada pengaruhnya sih. Jadi, justru yaa karena perceraian orang tua yang terjadi itu saya makin ngeliat ohh memang sifat manusia itu banyak yaa ternyata. Saya juga memilih teman tu lebih kaya ke menerima kondisi mereka. Jadi kaya lebih memahami kalau misalnya ni teman saya ada yang marah, ada yang <i>badmood</i>, atau mungkin ada yang hmm... kurang bisa mengontrol emosi mereka, saya di titik kadang “oke, mungkin mereka punya permasalahan pribadi yang tidak bisa mereka ceritakan”. Jadi itu berpengaruh sih menurut saya, kaya lebih membuka pandangan saya kalau yaa... harus menerima kondisi orang lain juga, harus belajar banyak mamaafkan. Terus kalau mempengaruhi dengan orang tua saya, justru menurut saya dengan mereka yang apa yaa... sering minta tolong ke saya secara masing-masing yaa, baik itu komunikasi dan hubungan interpersonal ke ayah atau ibu menurut saya semakin baik kaya gitu.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S1, P23)</b></p>	<p>Kalau gambaran diri sendiri hmm... dulu yaa mungkin ini lebih ke harapan, harapan saya ke diri sendiri. Kalau dulu tu saya masih punya pikiran atau mengejar hal-hal yang menurut saya</p>

		<p>sempurna dalam hidup, contohnya kaya hmm... semakin dewasa ini kan saya juga bertemu banyak orang, bertemu dengan banyak lingkungan baru. Semakin dewasa itu saya menurunkan ekspektasi, contohnya kaya perceraian orang tua kan hubungannya sama hubungan relasi romantis yaa. Misalnya ketika saya punya pacar itu hmm... saya dulu pasti pengen yang sempurna dalam arti bahagia selamanya gitu. Tapi saya mengalami juga bahwa ternyata banyak hal yang tidak bisa dipaksakan, tidak bisa dipaksakan selamanya bahagia. Memang adakalanya kamu harus merasakan sakitnya dulu, merasakan kecewanya dulu baru kamu bisa mengambil makna apa sih yang terjadi di situ. Jadi tu harapan saya juga hmm... mempengaruhi di bilang iyaa mempengaruhi, cuman lebih ke apa yaa... belajar menerima dan memaafkan lagi gitu sih.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S1, P26)</b></p>	<p>Emosi paling sering dan paling dominan itu kecewa. Kecewanya tu lebih ke gini sih... karena dulu kan saya ngga tau pasti permasalahan apa sih? Maksud saya kan selama ini yang saya lihat kalian baik-baik aja, tapi kenapa pisah gitu lo. Yaa... walaupun mungkin beberapa kali adu argumen depan saya. Terus hmm... kecewanya lebih kaya ke proses saya harus menerima fakta bahwa, yang pertama menerima fakta kalau mereka berpisah dan yang kedua menerima fakta bahwa masing-masing dari mereka punya pasangan lain walaupun tidak menikah sampai hari ini. Jadi mungkin papa saya punya pasangan lagi atau mama saya punya pasangan lagi, itu kecewa sih. Dulu kaya yaudah kalau misal kalian mau pisah, pisah aja ngga tapi ngga usah kalian</p>

		<p>punya pasangan lagi. Jadi menurut saya itu sama aja dong kaya gitu, dulu mikirnya saya seperti itu. Tapi untuk sekarang ngga terlalu dominan sih, maksudnya kecewanya udah berlalu. Jadi mengelolanya dengan menerima keadaan bahwa orang tua saya kan sudah berpisah, tapi mereka kan masih sebagai apa namanya... peran mereka di laki-laki dan perempuan yang dimana membutuhkan pasangan hidup juga. Jadi saya tidak memaksakan orang tua saya untuk tetap hmm... apa namanya... <i>stay</i> satu sama lain tapi yaudah silakan mungkin kalian punya pasangan lain atau gimana yang penting tidak kelewat batas aja sih. Jadi mengelola emosinya dengan menerima keadaan.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S1, P27)</b></p>	<p>Pola pikir yang saya kembangkan yaitu apa yang terjadi di masa lalu, biarlah di masa lalu. Saya punya tanggung jawab atas diri saya dan saya juga memegang peran penting dalam orang tua saya. Jadinya karena saya sudah menyetujui mengambil peran sebagai penengah diantara kedua orang tua saya jadi yaudah karena saya sudah menerima saya lakukan tanggung jawab semampu saya, sekuat saya. Jadi hmm... saya akan berusaha sebaik mungkin tapi saya juga tidak akan memaksakan kondisi saya untuk selalu memberikan solusi terhadap mereka gitu sih.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S1, P29)</b></p>	<p>Orang tua saya adalah tipe orang tua yang hmm... apa namanya... hmm... mendengarkan kebutuhan anaknya. Jadi, walaupun saya anak tunggal tapi saya tidak di manja sekali. Tapi saya juga tidak di didik dengan otoriter, jadi maksudnya tu orang tua saya memahami apa yang menjadi kebutuhan saya dan apa yang menjadi keluh kesah saya. Jadi saya ngerasa</p>

		<p>adanya perceraian ini tu tidak mempengaruhi kondisi saya, dalam arti bukannya hmm... entah saya semakin manja atau saya semakin menjauh dari orang tua saya tapi itu menurut saya membuat porsi yang pas dalam kondisi keluarga saya. Contohnya hmm... orang tua saya yang tadi ngasih kepercayaan ke saya dengan mereka cerita, meminta saran dari saya dan orang tua saya juga mendukung apapun yang menjadi keputusan saya selagi itu baik. Jadinya saya diberikan kepercayaan sih, jadinya saya lebih pd aja kalau misalnya saya jadi penengah ataupun saya yang ngasih tau ke orang tua saya kalau misalnya saya punya hmm... rencana akan masa depan saya dan mereka tidak menghambat itu sih. Jadi yaa mereka memberikan kepercayaan penuh kepada saya gitu.</p>
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P30)</b>	<p>Terkait penerimaan diri yaa... hmm... orang tua saya aja bisa menerima saya yang bisa di bilang saya bukan anak yang sempurna ini, jadi saya juga harus menerima diri saya secara sempurna.</p>
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P51)</b>	<p>Tidak menimbulkan luka tapi cukup mempengaruhi persepsi akan kehidupan berumah tangga. Jauh lebih kompleks, selektif dan perfeksionis dalam mempersiapkan jenjang pernikahan.</p>
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S1, P61)</b>	<p>Pentingnya memahami dan mengetahui pasanganmu lebih dalam sebelum memutuskan untuk memasuki jenjang yang lebih serius.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S1, P25)</b>	<p>Hmmm... tidak ada yang pasti saya lakukan sih. Maksudnya tidak ada hal rutin yang saya lakukan. Cuma, hmm... mekanisme pertahanan dirinya adalah dengan melihat yang pertama kemampuan saya, apakah kemampuan saya cukup baik untuk menangani masalah orang tua saya. Jadi biasanya</p>

		<p>tu melihat, kalau misalnya mereka sudah cerita ke saya ya, kaya ni kira-kira saya bisa ngga membantu atau setidaknya hmm... berdiskusi dengan mereka. Jadi kalau misalnya dulu itu sebelum saya tau tentang diri saya sendiri kaya <i>coping mechanism</i> apa yang bisa saya pakai tu saya menerima semua informasi dari mereka tanpa saya tu tau sebenarnya saya bisa ngga sih nyelesaiin masalah-masalah ini. Cuman hmm... makin kesini tu saya punya hmm... cara yaitu kaya oke silakan kalian bercerita apapun itu saya terima, tapi saya ngasih tau ke mereka tidak semua hal itu bisa saya selesaikan. Jadi memilih dan memilah yaa... kira-kira masalah apa sih yang bisa saya selesaikan. Jadi tidak memberatkan keduabelah pihak gitu.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S1, P25)*</b>	<p>Mereka ngga masalah sih, tapi hmm... akhirnya mereka berdiskusi berdua tapi ngasih hasil diskusinya ke saya. Jadi kaya nanya pendapat ke saya, menurut kamu sebagai seorang anak ini kira-kira <i>win-win solution</i> atau ngg gitu. Lebih ke konfirmasi persetujuan sih.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S1, P33)</b>	<p>Yang pertama adalah bersyukur karena orang tua saya masih ada sampai sekarang, mereka masih percaya ke saya dan yang membuat saya senang adalah benar-benar mendukung apa yang menjadi pilihan saya. Jadi hmm... apa namanya... mereka juga mengatakan kalau perceraian itu kan sudah berlalu dan apa yang terjadi hari ini tu hmm... sebisa mungkin jangan memengaruhi diri saya. Orang tua saya juga bilang, silakan untk <i>explore</i> diri saya sebebaskan yang saya mau selagi hal yang baik. Misalnya untuk karir dan pendidikan saya, untuk pasangan juga apa namanya... silakan saya berkenalan dengan banyak karakter, dengan</p>

		<p>banyak sifat orang biar saya tu juga tau mana sih hal yang baik dan hal yang buruk. Jadi itu tu membuat saya semakin kuat sih... dan saya bersyukur banget untuk hal itu karena orang tua saya mendukung saya.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P38)</b></p>	<p>Harapan itu ada. Ketika aku masih berpikir bahwa kadang-kadang aku masih ingin mereka kembali, tapi balik lagi, aku menyadari bahwa itu cuma harapan aja. Tidak bisa aku pegang teguh karena aku juga tidak bisa memaksakan ekspektasiku. Berpengaruh karena dari harapan itu aku ubah jadi realita. Tapi... tidak ada salahnya dengan berharap. Namun, tidak dengan melupakan realita yang ada.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P44)</b></p>	<p>Hal yang aku lakukan adalah memberi ruang untuk diriku sendiri. Misalnya kalau kondisi mentalku lagi tidak baik-baik aja, itu aku sengaja meluapkan apa yang aku rasakan. Misalnya kalau lagi pengen nangis biasanya ditahan dulu, lalu kalau sudah ada waktu untuk menangis yaa aku baru nangis atau biasanya curhat ke teman dekat yang punya aktivitas sama jadi biar ngga ngerasa sendiri.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P49)</b></p>	<p>Pastinya menyadari bahwa tidak apa-apa orang tua bercerai. Tapi ketika ada masalah yang mengganggu di luar konsteks perceraian orang tua berusaha untuk tidak memproyeksikan kemarahan atau hal-hal negatif. Dalam arti berusaha memanajemen konflik dalam diri. Jadi itu menurutku berpengaruh ke kesehatan mental atau keseimbangan emosional yang lain.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P52)</b></p>	<p>Karakteristik yang aku punya, mungkin poin plusnya adalah aku bisa fleksibel dan melihat realitas yang lebih dalam. Aku memandang perceraian itu bukan sebagai hal yang dipaksa</p>

		<p>untuk kembali lagi. Karena apapun keputusan yang di ambil oleh kedua orangtuaku sudah dipertimbangkan dengan baik.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P53)</b></p>	<p>Belajar punya regulasi emosi yang lebih baik dan memajemen konflik. <i>Ekstrovert</i>, karena hmm... caraku menangani konflik itu yang pertama memberikan ruang bagi diri sendiri dan bercerita pada orang yang aku percayai tetapi bukan sebagai pelampiasan.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P56)</b></p>	<p>Untuk saat ini tidak merasa kurang dukungan sih. Karena yaa Puji Tuhan sampai sekarang aku mendapat dukungan yang positif dan cukup dari orang yang aku butuhkan. Karena mereka juga menerima aku apa adanya, jadi itu membantu aku untuk menerima diriku secara utuh.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S1, P57)</b></p>	<p>Untuk usia sendiri waktu itu masih kecil, jadi cukup berpengaruh dalam arti jadi lebih positif ke diri sendiri. Jadi karena aku taunya waktu itu masih kecil itu jadi taunya dari awal bukan ketika dewasa. Makanya aku ngerasa jadi punya proses yang lebih baik dan jangka panjang untuk penerimaan diri. Kaya... ngga kaget gitu lo jadinya, tapi kalau waktu kecil ya emang kaget tapi efeknya sekarang aku ngga harus menyesuaikan di kondisi yang pas aku dewasa gitu lo.</p>

**Lampiran 3. Verbatim Hasil Wawancara**

Nama / Inisial subjek 2 : JB

Tanggal / Waktu : 28 Oktober 2024 / 20.00 dan 16 Desember 2024 / 20.00

No.	Pewawancara	Narasumber / Responden
1.	Bagaimana strategi yang paling efektif dari subjek untuk mengatasi perasaan sedih, marah, atau bingung akibat perceraian orang tua?	Kalau pas SMP itu kan pasti kepikiran ya, kenapa kok orang tua cerai, kok sampai kdrt dan sebagainya. Nah dari situ aku jadi punya pikiran kalau masa depanku ngga cerah gimana ya. <b>Tapi kalau untuk saat-saat sekarang, kalau udah takdir mau gimana sih. Yaa jalanin aja hidup. Kalau dikata menerima sih yaa siapa yang mau menerima perceraian, tapi kan namanya hidup pasti punya jalannya masing-masing.</b> Nah mungkin jalannya aku kaya gini, mungkin jalan keluargaku kaya gini.
2.	Bagaimana peran dukungan sosial (kelurga, teman, atau profesional) dalam membantu subjek mencapai penerimaan diri?	Ngga pernah tau kalau orang tua mau cerai sih, terus kalau ke profesional belum pernah. Kalau untuk dukungan sosial yang lain itu dapat mendukung, jadi aku merasa tidak terlalu mengalami hal ini sendirian. Tapi ini lebih ke teman sih, soalnya kalau dari keluarga tidak pernah memberi dukungan, tapi bisa memahami bagaimana aku.
3.	Apakah ada perubahan signifikan dalam nilai-nilai atau keyakinan diri subjek setelah mengalami perceraian orang tua? Jika ada, bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi penerimaan dirinya?	Tidak ada

4.	Bagaimana subjek membangun kembali rasa percaya diri setelah mengalami trauma akibat perceraian orang tua?	Dari dukungan teman sih...saya merasa tidak sendirian dalam menjalani hidup. Lebih ke <i>sharing</i> .
*	Kalau boleh tahu dukungan dari teman itu dukungan yang seperti apa?	Lebih ke mereka <i>sharing</i> tentang hidupnya. Saya merasa tidak sendirian itu bukan berarti saya sendirian dalam kekosongan tapi sendiri dalam menjalani hidup ini.
5.	Adakah hobi atau aktivitas tertentu yang membantu subjek dalam proses penerimaan diri? Jika ada, jelaskan bagaimana aktivitas tersebut memberikan manfaat.	Ada. Main game, kalau untuk yang menghilangkan rasa itu (rasa sakit akibat trauma perceraian) yaa main game aja (dota 2) sama denger lagu rohani.
6.	Bagaimana subjek memandang masa depan dirinya setelah mengalami perceraian orang tua?	Tidak ada yang berbeda sih... karena masa depan seseorang itu bukan ditentukan dari keluarga, melainkan dari diri sendiri gitu yang saya pegang... dan itu diterapkan oleh orang tua yang sering berbicara seperti itu. berasal dari diri sendiri bukan dari orang tua. Lebih ke menguatkan.
*	Kalau boleh tahu orang tua yang menguatkan hal seperti ini tu sejak kapan? Sejak dulu atau setelah orang tua bercerai?	Sejak dulu sih.
*	Lalu siapa yang sering berbicara seperti ini (menguatkan) apakah dari kedua orang tua atau salah satu?	Dari mama saja.
7.	Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik	Hmm... tidak ada sih, cuma kalau prosesnya yaa lebih... ke mulai untuk menerima keadaan. Yaa...

	dalam proses Anda berdamai dengan diri sendiri? Jelaskan.	keputusan orang tua mau cerai mau bagaimana pun tidak bisa dipaksakan lagi.
*	<p>Berarti kalau boleh tahu, sampai hari ini terkait dengan penerimaan diri itu apakah tidak ada kaitannya dengan peristiwa orang tua yang sudah bercerai?</p> <p>Atau kalau misalnya peristiwa orang tua yang sudah bercerai ini tidak ada kaitannya dengan penerimaan diri, menurut kakak suatu hal atau peristiwa apa yang bisa mempengaruhi penerimaan diri kakak?</p>	Ada kaitannya. Saya bisa menerima diri saya juga berkaitan dengan peristiwa orang tua yang bercerai. Memang kondisi perceraian mereka bukan menjadi faktor utama penerimaan diri saya. Tapi dengan adanya kondisi itu, menjadi salah satu faktor dalam diri saya untuk bisa menerima keadaan termasuk diri saya
8.	Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi harapan dan mimpi Anda untuk masa depan?	<p>Kalau waktu dulu sih ya... lebih ke takut masa depan dalam berkeluarga ya, ada. Kalau untuk ketakutan ini sebenarnya masih sampai sekarang, kalau misal saya mengalami hal yang sama dengan orang tua. Kaya siapa sih orang di dunia ini yang ingin terjadi seperti itu (perceraian) gitu.</p> <p>Tapi kalau untuk sekarang, yaa... namanya keluarga juga kita sendiri yang ngejalanin. Ya mungkin prinsip... yaudah jalanin aja... <i>let's go on</i> gitu.</p>
*	Oke berarti kan adanya perceraian orang tua ini mempengaruhi ya untuk harapan dan mimpi kakak di masa depan. Lalu apakah sampai hari ini sudah menemukan solusi atau cara yang digunakan untuk mengatasi ketakutan	Ketakutan gagal dalam membina keluarga karena tidak ada jaminan bahagia atas pernikahan. Ini jadi hal yang cukup membuat saya takut karena sering terbayang-bayang kondisi orang tua saya akan terjadi di saya. Ketakutan yang kedua yaitu ketika akan memulai hubungan baru meskipun pacaran tetap takut untuk gagal lagi

	tersebut? Bagaimana cara kakak mengatasi ketakutan tersebut dengan solusi atau cara yang sudah di sebutkan?	
9.	Apakah ada nilai-nilai hidup tertentu yang Anda pegang teguh untuk membantu Anda melewati masa-masa sulit ini?	Hmm... kalau dalam kehidupan tidak ada. Tapi kalau misal dalam hmm... arah ke berkeluarga pasti lebih selektif dalam memilih istri. Terus, lebih ini sih... hmm... berusaha untuk tidak terjadi seperti orang tua, mengusahakan dong pasti dan harus bukan mengusahakan saja.
10.	Apa yang telah Anda pelajari tentang diri sendiri melalui pengalaman perceraian orang tua?	Menghargai dan menerima pasangan siapapun juga. Mau itu artis, orang biasa tetap harus menghargai dan menerima pasangan. Karena ya pasangan itu pasti kaya... udah dari Tuhan kan... yaa seperti itu. Menghargai, menerima dan hmm... mengerti itu sih.
11.	Bagaimana Anda memandang peran pengampunan dalam proses penyembuhan diri Anda?	Peran pengampunan sih lebih ke... saya mengampuni tu yaa karena yaudah hal ini ngga bisa saya Lewatin. Kalau saya ngga bisa ngampuni, saya ngga bisa Lewatin dan kalau ngga mengampuni ya aku ngga bakalan bisa dapat <i>start</i> yang lebih susah lagi daripada itu. Terus yaa... namanya hal udah terjadi dan ini emang tadi saya bilang sebagai takdir, yaa mau gimana lagi. Jadi yaa menerima.
12.	Jika Anda bisa berbicara dengan diri sendiri di masa lalu, apa pesan yang akan Anda sampaikan?	<i>Stay strong, we never know what God will do to us</i> , itu sih.
13.	Faktor apa saja dalam proses perceraian orang tua yang paling berdampak pada penerimaan diri subjek (misalnya, konflik orang tua, cara pengasuhan setelah	KDRT, perselingkuhan dan orang tua lebih memilih bukan anak kandungnya. Cara menghadapi KDRT dan perselingkuhan kebetulan saya di momen-momen itu belum bisa berbuat apa-apa. Soalnya saya belum bisa berdiri di kaki saya sendiri, sampai sekarang bahkan.

	<p>perceraian, dll.)? bagaimana Anda menghadapi faktor tersebut?</p>	<p>Atau kalau kamu masih butuh jawaban ini bisa ditanyakan waktu aku udah dapat kerjaan (Kalau untuk saat ini saya sudah bisa bekerja sendiri dan dengan hal ini saya bisa lebih percaya diri dan tidak memikirkan kondisi orang tua yang sudah bercerai). Kalau untuk yang tidak memilih anak kandung itu yaa sangat menyakitkan dan melukai mental saya, jujur itu memang hampir melukai. Ada di saat momen yang memang hmm... mental saya hampir kena gara-gara soal itu. Jadi dimana ada momen anaknya itu menikah, sedangkan bapak saya malah jadi pendampingnya, bukan bapaknya yang asli. Dari situ cara mengatasi faktor tersebut ya... saya ngga mau lagi kalau bapak saya jadi pendamping saya dan itu masih bertahan sampai hari ini, ya 90% iya kaya gitu. Walaupun itu kejadian udah satu setengah tahun mungkin ya. Saya ngga tau kedepannya, mungkin saya bisa mengampuni karena apa... tapi saya sampai sejauh ini... masih merasa belum terima dengan hal itu.</p>
<p>14.</p>	<p>Bagaimana cara komunikasi orang tua dengan anak setelah perceraian mempengaruhi penerimaan diri anak?</p>	<p>Komunikasi orang tua masih biasa-biasa aja sih dan saya adalah anak yang paling jarang berkomunikasi dengan orang tua. Jadi ya yaudah, gaada apa-apa. Jujur kalau dari namanya orang perselingkuhan, perceraian, KDRT, <i>broken home or something</i>, itu pasti anak kan namanya kurang dari kasih sayang orang tua. Kalau diperhatiin siapa sih yang ngga mau... nah itu hmm... kalau jujur untuk diperhatiin saya suka, tapi ya emang hmm... kita ngga bisa maksa orang tua untuk berbuat seperti apa. Kalau kita mau, tetap kita yang harus menghubungi orang tua. Soalnya kalau kita ngomongin dari orang tua cewe (mama) itu anaknya 3, ngga mungkin cuman saya</p>

		sendiri yang di urus. Kecuali saya baru ada sesuatu yang urgent yaa... terus kalau misalnya orang tua cowo (papa) itu punya anak 6 (dari 2 istri yang berbeda), nah itu kan berarti yaa... lebih susah lagi. Sebenarnya kalau ditanya aku memahami atau menerima ya engga sih, kaya yaudah aja, saya ngga pernah peduli soal komunikasi, ngga protes aja... kalau memang orang tua seperti itu. Tapi, lebih banyak orang tua perempuan (mama) yang lebih protes, kaya kenapa kamu ngga pernah ngehubungin dan sebagainya. Ya walaupun kita berempat (subjek, mama, dan kedua adiknya) sama-sama korban, tapi kan yaa... mungkin dari situ sih, cuma yaa kalau mama lebih banyak protes.
*	Kalau dari papa sendiri terkait komunikasi gimana? Apakah sama juga dengan mama yang protes, atau ada yang beda?	Jarang sih, saya lebih sering cerita dengan mama daripada papa. Apalagi papa udah sama istri lain.
*	Hmm aku mau tanya juga, tadi kan kakak bilang lebih sering cerita ke mama, nah lebih sering cerita ke mama itu apakah juga merasa nyaman ketika bercerita dengan mama?	Sebenarnya tidak. Hmm... kalau ngomongin komunikasi ya, saya jarang bicara atau komunikasi dengan orang tua tentang hal diri saya sendiri. Saya lebih bicara ke teman, seperti itu. Paling yaa komunikasi kalau ada <i>something</i> yang perlu di bahas, yaa baru di bahas gitu, kalau engga ya kita bahas tentang hidup kita sehari-hari dari kehidupan saya, kehidupan orang tua saya, atau kehidupan adik saya yang masih di Jepara gitu. Jadi yaa lebih ke kalau <i>urgent</i> aja. Hmm... kalau boleh ditambahkan sih itu sebenarnya bukan sama mam doang sih, tapi sama kakaknya mama itu saya sering komuikasinya ke sana.
*	Berarti kalau boleh tahu lebih sering cerita ke mama atau	Kalau tentang apapun itu, saya lebih sering malah ke tante daripada ke mama. Yaa kalau bisa

	kakaknya mama? Tentang apapun.	diomongin 55%nya ke tante, 45%nya ke mama gitu lo. Mirip-mirip tapi ngga begitu jauh gitu.
15.	Bagaimana perilaku orang tua Anda selama dan setelah perceraian memengaruhi cara Anda memandang diri sendiri?	Perilakunya sih ya masih sama ya. Mama dan tante tetap seperti itu, ya mungkin kita kalau telfon cuma hal penting soalnya saya kaya kurang gitu. Kalau ngga penting-penting banget sih telfon ya cuma sekedar <i>say hi</i> tapi kalau misalnya ada hal penting dan harus saya bahas, saya baru punya energi positif atau sosial energi saya penuh itu yaa pasti... akan ngajak mam untuk bahas. Cuma kalau dari papa, papa lebih jarang di hubungi dan susah di hubungi.
*	Kalau boleh tahu, kan dari papa sendiri susah di hubungin gitu ya dan kakak juga jarang menghubungi gitu kan. Nah itu pernah coba di komunikasikan ngga? Lalu kalau sudah di komunikasikan gimana responnya?	Sudah, kalau responnya ya sama aja. Respon sih tetap respon tapi... kenyataannya engga. Misalnya nih kaya aku hari ini ada masalah terus cerita nih ke papa, yaa responnya kaya oyaa nanti apalah, nanti papa apa gitu... tapi seminggu kemudian yaa udah ngga kaya gitu lagi, itu maksudnya respon.
16.	Bagaimana peran lingkungan sosial dalam membentuk penerimaan diri anak yang mengalami perceraian orang tua?	Lingkungan sosial sebenarnya tidak terlalu berpengaruh yang signifikan. Tapi, ya paling kalo sudah bosan dengan kondisi di rumah ya dulu main <i>game</i> aja ke warnet. Kalau lingkungan sosial seperti orang-orang di sekitar tidak terlalu berperan.
17.	Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas perceraian orang tua Anda? Jika ya, bagaimana perasaan itu memengaruhi harga diri Anda?	Tidak, tapi adikku yang merasa seperti itu. Sebenarnya pasti ada, tapi aku ngga pernah peduliin soal itu. Tanggung jawab kan itu tetap urusan orang tua yaa, yaa saya belum di tahap itu jadi saya kurang tau, jadi kaya perceraian itu apa dan sebagainya (karena subjek masih SD). Hmm... saya juga ngga mau sampai tahap itu juga kan ketika saya menikah. Kaya saya kurang

		tau urusan orang tua, karena kan itu dinamika orang tua bukan dinamika anak kan. Soalnya dalam kasus perceraian ini tu masalah bukan di anak <i>or something</i> tapi emang dari orang tua, orang tua pria (papa) sih tepatnya. Kalau diri aku pribadi sama sekali ga merasa bertanggung jawab atas kondisi orang tua karena bukan aku yang berada dalam pernikahan itu
18.	Apakah ada konflik yang terjadi dalam keluarga Anda setelah perceraian? Bagaimana konflik tersebut memengaruhi harga diri Anda?	Ada. klo harga diri lebih ke aku ngga peduli. Kalau ditanya tentang harga diri sebenarnya saya ngga pernah peduli sih, tapi kalau menurutku malah ke emosi yan lebih membludak gitu lo. Susah mengontrol, apalagi kalau berurusan dengan orang tua, apalagi papa.
*	Kalau boleh tahu apakah sampai hari ini kakak sendiri masih kesusahan dalam mengontrol emosi, terutama dengan papa? Kalau misalnya sudah bisa mengontrol emosi, gimana strategi yang dipakai kakak untuk mengontrol emosi tersebut supaya tidak sampai membludak?	Sampai saat ini belum bisa karena beberapa hal yang berkaitan sama ayah sering memicu pertengkaran dengan ayah.
19.	Bagaimana stigma sosial terhadap anak-anak dari orang tua yang bercerai memengaruhi penerimaan diri Anda?	Tidak pernah peduli. Saya ngga pernah peduli perkataan orang tentang keluarga saya, tapi kalau tentang saya sendiri, saya benar-benar lebih peduli.
*	Berarti kalau misalnya kita nih saling ngga kenal, terus aku tiba-tiba ngejudge kakak soal keluarga yang bercerai gitu ngga pernah di tanggapin?	Aku ngga pernah peduli, bukan ngga di tanggapin yaa... saya tanggapin tapi lebih ke ngga di masukin hati aja sih. Justru lebih baik gitu daripada misalnya kamu udah kerja, terus kamu nanya aku udah dapat kerjaan atau belum. Nah

		saya lebih tertekan dengan hal itu daripada ditanya soal kondisi keluarga saya.
20.	Perasaan kehilangan apa yang paling Anda rasakan akibat perceraian orang tua? Bagaimana perasaan kehilangan tersebut memengaruhi penerimaan diri Anda?	Hmm yang terutama yaa, kita ngga usah yang namanya munafik ya. Hmm uang bukan segalanya tapi segalanya butuh uang. Nah dari situ, yang pertama pasti uang. Soalnya kan yaa... ayah lebih susah untuk di mintain uang. Kalau yang kedua pasti kehilangan kasih sayang (terutama dari ayah) sih pastinya, yang harusnya orang tua kasih sayang kepada kita, kepada anaknya yang asli, yang darah dagingnya. Tapi dia malah milih ke orang lain. Terus yang ketiga ada lagi, sosok seorang ayah. Apalagi kan saya calon seorang ayah. Karena dari kehilangan itu juga mempengaruhi kondisi finansial saya sebagai anak. Saya merasa kurang mendapat hak finansial saya sebagai anak jadi itu mempengaruhi saya saat proses penerimaan diri waktu itu. Aku jadi gabisa beli hal-hal yang aku inginkan dan kebutuhan
21.	Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tingkat kepercayaan diri Anda?	Mempengaruhi sekali. Karena kedepannya juga saya ga percaya diri kalau cari istri, takut kalau istri saya menilai saya dari keluarga <i>broken home</i> .
22.	Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi hubungan Anda dengan orang lain, terutama dengan orang tua Anda?	Hmm kalau dalam pertemanan itu pasti mama lebih sensitif dan selektif terhadap pergaulan yang bebas, buruk dan <i>something</i> . Kalau dalam hal asmara lebih selektif juga.
*	Nah dari semua hal yang mungkin jadi sensitif dan selektif buat mama sendiri itu, gimana cara kakak menghadapi itu semua?	Cara menghadapinya yaa... kalau dari hubungan pertemanan sih yaa ngga bilang-bilang yaa... lebih ke menunjukkan siapa yang baik yaa tunjukkan aja, kalau yang jelek jangan di tunjukkan, bahaya... kalau yang hubungan

		pacaran yaa pastilah... <i>backstreet</i> (hubungan yang tidak di ketahui orang tua).
*	Tapi pernah ngga kak misalnya hmm sebelum pacaran sama yang sekarang terus ketahuan gitu sama orang tua kalau misalnya lagi punya pacar gitu? terus gimana tanggapan orang tua kalau akhirnya ketahuan pacaran?	Sering... tanggapannya ngga suka aja... langsung di labrak... udah 3x di labrak semua. Saya pacaran lebih dari 3x, cuma yang ketahuan sama mama 3 itu. Itu faktornya karena suku karena berbeda dengan aku. Jadi kalau harapan orang tua itu nanti aku nikah sama yang satu suku gitu, cuma kan kembali ke pilihan anaknya to, yang ngejalani anaknya. Kalau dari papa lebih tidak peduli dan saya juga tidak mempedulikan, karena papa juga gagal di cinta, masa orang bodoh ngajarin orang bodoh.
23.	Bagaimana gambaran diri Anda berubah setelah perceraian orang tua?	Jadi pribadi yang... gimana ya hmm... pribadi yang lebih suka menyendiri, pasti gampang emosi, terus hmm... kurang mengenali diri sendiri, terus hmm... <b>tidak pd, itu yang paling utama sih. Tidak pd dalam hal apapun.</b> Apalagi dengan hubungan (suami-istri) yang akan ditempuh. Tapi positifnya pertemanannya lebih bagus sih, kalau dalam hubungan <i>confidence</i> ke pertemanan malah lebih bagus sih gatau kenapa ya. Mungkin itu dari sifat saya sendiri, tapi saya ngerasanya kaya gitu.
24.	Bagaimana Anda membangun resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami trauma akibat perceraian?	Kalau dalam pemikiran sih lebih ke... cara membangunnya ya lebih ke yaudah aja. Ngga pernah mempedulikan masalah yang ada, maksudnya nih kaya masalah pasti selalu ada tapi yaudah... kita jalani aja. Kalau dari segi kemampuan dalam bidang yang bisa di lihat, saya adalah tipe orang kalau misalnya sakit, saya pasti suka belajar sesuatu. Itulah kenapa saya bersyukur, Puji Tuhannya, Tuhan kasih saya karunia dengan bisa main gitar dan piano. Saya bisa menyalurkan emosi saya melalui itu.

25.	Bagaimana mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan subjek untuk menghadapi dampak psikologis dari perceraian orang tua?	Untuk mekanisme pertahanan diri yaa... mekanisme pertahanan diri... lebih ke mencari waktu untuk sendiri. Waktu untuk... <i>me time</i> kalau Bahasa Jerman nya tu <i>me time</i> . Kalau saya lebih ke situ sih <i>me time</i> sama yaa... tadi, <i>let it go</i> itu sih, dua sih yang paling sering. <i>Me timenya</i> , kalau <i>me timenya</i> saya tu lebih ke sendiri sih maksudnya mungkin kaya nikmatin denger lagu di kos <i>or something</i> . Kalau jalan memang ada tapi bukan frekuensi yang sering nah seperti itu. <i>Me timenya</i> seperti dengerin lagu, main game (kalau sekarang buat ngisi waktu luang, dulu sebagai pelampiasan). Kalau saat ini misalnya punya masalah ngga mau ngomong sama orang. Kalau sekarang juga sering cerita sama orang itu ( <i>partner</i> ).
*	Lalu adanya orang ini ( <i>partner</i> ) itu apakah berdampak besar untuk kehidupan kakak saat ini?	Besar sih, dalam tahun itu tu kaya merubah beberapa pandangan saya terhadap diri saya gitu. Kehadiran orang ini, termasuk memberikan dampak yang besar terhadap penilaian diri sendiri kaya soal mengontrol emosi, memandang masalah, proses pendewasaan diri dan <b>pengenalan diri</b> .
*	Kalau dari skala 1-10, menurut kakak seberapa efektif orang ini untuk dijadikan sebagai tempat cerita?	Kalau efektifnya sih mungkin yaa around 7-8 sih ya, kalau 9-10 nya ya balik di kita sendiri dan jeleknya saya yaa saya belum bisa mengontrol itu semua jadi masih belum bisa 9-10 gitu.
26.	Emosi negatif apa yang paling sering Anda rasakan setelah perceraian, dan bagaimana Anda mengelola emosi tersebut?	<b>Minder</b> (belum bisa mengatasi, tapi untuk menenangkan diri mempunyai pemikiran <i>let it go</i> ), <b>sulit percaya dengan orang</b> (tidak berekspektasi tinggi dengan orang lain, <b>tidak berani berekspektasi ke diri sendiri dan merasa butuh kasih sayang</b> . Ini aku jawab satu-satu ya. Untuk yang minder sih kalau dari saya

		<p>yaa jujurly belum bisa mengatasi hal itu. Tapi untuk bagaimana supaya saya bisa menekan rasa minder itu aku punya pemikiran <i>let it go</i>. Kalau poin yang kedua itu kan sulit percaya dengan orang, saya ngga pernah ngasih kepercayaan ke orang lain, gitu aja sih. Tidak berekspektasi tinggi dengan orang lain, karena saya pernah coba untuk mengikis perasaan itu... tapi ada teman saya yang mambalikan ekspektasi saya dan itu bisa di katakan sampai hari ini. Kita ngga usah terlalu banyak ekspektasi sama orang lain ya, maksudnya sama diri sendiri juga saya ngga begitu besar karena dalam hal ini saya sudah beberapa kali di tampar sama ekspektasi sendiri gitu lo. Saya punya prinsip kalau kita dari diri sendiri aja udah ngga bisa memberi ekspektasi tinggi, apalagi ke orang lain. Makanya itu yaa kembali ke yang sering saya katakan yaitu <i>let it go</i> tadi, biarkan semua berjalan sesuai dengan rencana Tuhan. Untuk poin ketiga membutuhkan kasih sayang ya, hmm jujur sampai sekarang saya masih belum bisa dapat poin itu. Tapi di gereja kan aku punya sebuah komunitas yang namanya komsel dan saya mencari komsel ini untuk membantu saya memenuhi kebutuhan kasih sayang. Hmm untuk ikut komsel ini aku ngerasa 70% ekspektasiku untuk mandapatkan kasih sayang terpenuhi. Tapi kalau sekarang aku masih mencari komsel lagi sih, jadi komsel yang aku ceritain ini dulu. Nah kalau untuk yang <i>overthinking</i>, jujur saya belum bisa mengatasi itu.</p>
27.	<p>Bagaimana pola pikir yang Anda kembangkan untuk menghadapi situasi sulit akibat perceraian?</p>	<p>Memiliki pola pikir bahwa semua masalah pasti ada titik endingnya, dan yaa kembali lagi sih jangan bosan ya... punya pemikiran <i>let it go</i>.</p>

28.	Kebutuhan psikologis seperti apa yang paling penting dan Anda butuhkan setelah menghadapi perceraian orang tua?	Tidak ada, karena... itu kalau dalam diri saya itu pasti mempunyai pemikiran untuk <i>let it go</i> ketika dikaitkan dengan keluarga. Tapi kalau untuk diri sendiri saya bisa katakan lebih sensitif dan memiliki rasa untuk melindungi diri sendiri.
29.	Bagaimana peran <i>attachment style</i> (gaya keterikatan) subjek dengan orang tua dalam membentuk penerimaan dirinya?	Kurang sih, yaa kan saya saya lebih banyak ceritanya di luar (dengan teman-teman), saya lebih banyak dukungan dari luar. Memang keluarga yaa ada sisi mendukungnya, tapi saya lebih banyak dapat dukungan dari luar sih. Hmm... karena lebih banyak menerima dukungan dari luar seperti dari teman dan orang tua teman.
30.	Bagaimana peran trauma masa kecil (jika ada) dalam mempengaruhi penerimaan diri subjek yang juga mengalami perceraian orang tua?	Tidak ada, karena setelah perceraian baru ada trauma. Traumanya baru muncul setelah orang tua benar-benar bercerai. Contohnya trauma dengan bentakan dan suara keras.
31.	Apa yang paling membantu Anda dalam menerima diri sendiri apa adanya setelah perceraian?	Pikiran <i>let it go</i> yang pertama dan pikiran kalau segala sesuatu hal yang terjadi itu atas kehendak Tuhan dan Tuhan mau beracara dengan kita.
32.	Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tujuan hidup Anda?	Hmm tidak ada, karena... kalau dikata tujuan hidup sih hmm... tujuan hidup sekarang yaa... untuk hidup lebih baik, untuk memuliakan Tuhan dan sebagainya. Ya jadi ngga ada hubungannya gitu lo, karena tidak berhubungan antara perceraian orang tua dan tujuan hidup yang saya inginkan. Paling kalau ada tu cuma ini sih... yaa takut untuk berumah tangga aja, takut untuk terjadi hal yang sama gitu.
*	Hmm balik lagi nih, kalau di skala 1-10 seberapa besar rasa takut itu?	<i>Mybe</i> 7-8 untuk asmara. Itupun aku bukan takut dari pasanganku ya tapi... aku takut dari diriku sendiri sih gitu.

33.	Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi dampak psikologis dari perceraian? Jika ya, bagaimana pengalaman Anda?	Belum pernah.
34.	Apa yang membuat Anda merasa bahagia saat ini, meskipun telah mengalami perceraian orang tua?	Saat ini ya dapat kerja, itu aja.
*	Kenapa dari hal itu kakak bisa merasa bahagia?	Karena bisa membahagiakan orang lain yang pertama, terus bisa membahagiakan diri sendiri karena bisa <i>top up game</i> itu yang ketiga.
*	Kalau boleh tahu kenapa kakak lebih mengutamakan membahagiakan orang lain daripada diri sendiri terlebih dahulu? Apakah ada alasan tertentu? Kalau misalnya ada, bagaimana dari alasan tersebut bisa berdampak atau mempengaruhi penerimaan diri kakak sampai hari ini?	Kalau aku ngerasa diriku agak <i>people pleaser</i> ya, karena ada ketakutan akan ditinggalkan dan hal itu sempat membuat aku susah menerima diriku sendiri dulu. Kalau sekarang sih sudah biasa aja dan sebisa mungkin menerima diriku.
35.	Apa harapan Anda untuk masa depan setelah melalui pengalaman ini?	Apa yang terjadi pada keluarga, tidak terjadi pada diri saya.

### Wawancara Kedua

No.	Pewawancara	Narasumber / Responden
36.	Bisakah Anda menggambarkan secara lebih rinci perjalanan waktu Anda dalam menerima perceraian	Mungkin kalau masalah penolakan itu kaya gaada sih. Cuma kalau rasa malu itu aku ngerasa malu mungkin itu masih zaman SD yaa... cuma yaa mulai SD tingkat akhir kaya kelas 5 atau 6

	<p>orang tua? Apakah ada fase-fase tertentu (misalnya, penolakan, kemarahan, penerimaan) yang Anda alami? Jika ya, berapa lama setiap fase berlangsung?</p>	<p>gitu yaa udah mulai menerima dan aku udah mulai terbuka. Sebenarnya kalau pertanyaannya tentang penolakan, kaya... yaudah mau gimana kan nasib orang gaada yang tahu kan. Kalau untuk kemarahan pasti ada, tapi itu lebih ke orang tua laki-laki karena lebih ke urusan finansial sih sama figur seorang ayah gitu (merasa kehilangan figur ayah). Hmm sebenarnya kalau gambaran rinci aku udah... hmm kurang paham ya, tapi kalau misalnya masalahnya apa aku bisa tahu. Kalau misalnya aku marah dengan orang tua perempuan atau mama, itu lebih ke trauma. Trauma tentang dia di ceraikan <i>or something</i> gitu sehingga dia itu <i>overprotective</i> pada saya. Nah jadi terkadang saya itu marah dengan orang tua perempuan saya seperti itu (karena <i>overprotective</i>). Tapi kalau dengan orang tua laki-laki mungkin lebih ke figur dan juga finansial sih. Cuma kalau misal untuk kemarahan sama orang tua perempuan itu di masa SMP-SMA (2014-2019).</p>
<p>37.</p>	<p>Selain kenyataan perceraian itu sendiri, apa hambatan atau tantangan lain yang paling menghambat Anda dalam proses penerimaan diri? Apakah itu terkait dengan harapan, mimpi masa depan, atau pandangan Anda tentang keluarga?</p>	<p>Ngga ada pengaruhnya sih karena... ya mungkin kalau... di adikku ada, kalau aku gaada pengaruhnya. Hmm... mungkin kalau dari saya kedepannya mungkin... ngga ada... cuma kalau dalam hubungan asmara mungkin orang tua perempuan lebih protektif. Sehingga saya tu... yaa... ada masa di mana saya itu membenci mama saya karena <i>overprotectivenya</i> itu. Jadi yaa... emang saya sudah besar gini ya saya ngga bisa nyalahin keputusan mama, ngga bisa nyalahin mama seperti apapun karena dia memang ada trauma di hal tersebut. Mungkin kalau di fase yang saya bilang tadi SMP-SMA, mungkin dari saya sendiri saya lebih ke marah</p>

		ya. Kaya... apaan sih orang tua kaya gini dan sebagainya. Tapi seiring berjalannya waktu mungkin... lebih bisa memahami sih. Soalnya berbicara tentang umur juga.
38.	Apakah proses penerimaan Anda bersifat linear atau lebih seperti gelombang? Apakah ada kalanya Anda merasa sudah sepenuhnya menerima situasi, namun kemudian muncul kembali perasaan-perasaan yang belum terselesaikan?	Okee... untuk penerimaan diri... dari dulu sampai sekarang masih bergelombang sih jujurly. Mungkin kalau dari pihak mama udah oke (sudah bisa berdamai), tapi kalau di lihat dari pihak papa... engga, belum maksudnya yaa masih... kadang aku baik-baik saja, aku bisa menerima... kadang aku bisa sebenci itu yaa gitulah. Tapi saya merasa tu... masih bergelombang.
39.	Harapan apa yang paling sulit Anda lepaskan setelah perceraian orang tua? Bagaimana harapan-harapan tersebut memengaruhi proses penerimaan Anda?	Harapanku simpel sih yaitu orang tua kembali bersama tapi ya mau gimana udah gabisa. Harapan itu mempengaruhi penerimaan diriku karena yauda terima aja karena emang situasinya gabisa diubah.
40.	Bagaimana perceraian memengaruhi pandangan Anda tentang diri sendiri dan identitas Anda sebagai seorang anak? Apakah Anda merasa identitas Anda terancam atau berubah?	Aku ngga pernah peduli sih. Jujurly yaa maksud e kaya... aku ngga pernah peduli sih soal status sosialku. Mungkin hmm... <i>sorry to say</i> ada orang yang bilang aku tu anaknya peselingkuh atau anaknya orang cerai seperti itu yaa saya ngga pernah peduli sih. Soalnya kan hidup orang masing-masing, walaupun itu masuk dalam salah satu kandidat dalam mencari... pasangan, tapi kalau menurut saya ngga peduli sih. Karena yaa... setiap orang pasti ada sisi lemah dan sisi positifnya.
41.	Ketakutan apa yang paling Anda khawatirkan setelah perceraian?	Hmm kalau ketakutan... lebih ke ketakutan kehilangan mama sih. Hmm... kehilangan mama, kehilangan tante sama kehilangan adikku. Hmm kalau itu aku masih belum tau yaa, dalam arti kehilangan <i>sorry to say... gone</i> , mati gitu.

	<p>Bagaimana ketakutan-ketakutan ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menerima situasi?</p>	<p>Jadi aku lebih takut itu, karena itu juga ada pemicunya. Pemicunya ini gara-gara anjingku yang meninggal. Sedih banget karena merasa ditinggalkan lagi walaupun cuma anjing tapi aku sayang banget, merasa dunia sudah tidak ada artinya.</p>
*	<p>Hmm okee... kalau boleh tau kan itu sempat punya peliharaan anjing yaa terus akhirnya meninggal, terus jadi kaya bikin luka di diri sendiri gitu ya?</p>	<p>Iyaa.</p>
42.	<p>Apakah Anda membandingkan situasi Anda dengan teman sebaya yang keluarganya utuh? Bagaimana perbandingan ini memengaruhi perasaan Anda?</p>	<p>Pernah. Yaa pasti sedih yaa... sedih, kecewa, marah itu pasti. Yaa cuma, balik lagi sih... <i>sorry to say</i> kalau bosan tapi yaa kaya yaudah aja... ya emang kita ngga bisa rubah. Tapi kan kalau kata rohani kan bisa ya, tapi yaa... sampai sekarang belum ngeliat. Maksudku tu ya aku tetep iri sama mereka yang memiliki keluarga lengkap, bisa damai dengan keluarganya, bisa menikmati <i>family time</i> dengan keluarganya setiap hari dan setiap saat.</p>
43.	<p>Apakah nilai-nilai budaya atau agama keluarga Anda memengaruhi cara Anda memandang perceraian dan proses penerimaan diri?</p>	<p>Yaa kalau dari agama pasti kan ada, kita kan ngga boleh bercerai yaa... tertera di Alkitab yang sudah di satukan Tuhan ngga boleh dipisahkan oleh manusia. Kalau menurut saya sih dalam proses penerimaan diri kaya... yaudah aja lagi. Mau gimana lagi... emang gitu sih. Kaya... ya sama berpikir kedepannya jangan sampai terjadilah.</p>
44.	<p>Selain dukungan sosial, upaya konkret apa yang Anda lakukan untuk membangun kembali rasa percaya diri? Apakah itu melalui hobi,</p>	<p>Hmm mungkin kaya... bahasa Inggrisnya tu <i>I will show what others can't do that</i>. Aku bakal tunjukan apa yang orang lain ngga bisa tunjukin. Contoh, hmm ini berhubungan tentang game sih. Ngga semua orang bisa nyelesaiin tentang spiral</p>

	kegiatan sosial, atau pengembangan diri?	abyss genshin terus yaa aku lebih sering posting game apa yang aku bisa raih gitu sih. Maksudnya aku bisa... bisa menjadi lebih baik dari mereka <i>or something</i> . Mungkin kaya <i>achivement</i> diri sih, lebih kaya ke <i>show my achivement</i> diri yang mungkin ngga bisa mereka raih. Terus kaya... kalau dari olahraga aku bulutangkis, dari apa yang aku punya, apa yang aku bisa dapat seperti itu.
*	Kalau boleh tau di wawancara yang pertama kan sempat bahas ya kalau ikut komsel juga. Nah itu juga termasuk salah satu dukungan sosial yang sampai hari ini masih bertahan dan dilakukan?	Yaa dukungannya sama cuma kalau sekarang udah pindah komsel. Jadi yaa tetap sama, kalau pembedanya kksnya itu sebaya kalau sekarang lebih dewasa. Kaya... dia udah tahu apa yang terjadi di hidupku dan aku mendapatkan dukungan moral dan itu masih berjalan sampai sekarang.
45.	Kegiatan apa yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik Anda selama proses pemulihan? Bagaimana Anda menyeimbangkan tuntutan kehidupan sehari-hari dengan kebutuhan diri sendiri?	Main <i>game</i> , bulutangkis, jalan-jalan, berenang. Hmm kalau dulu kuliah kan banyak <i>free time</i> yaa... tapi kalau sekarang udah kerja yaa... mungkin bulutangkis sih yang bisa di jalankan sama <i>game</i> sih. Cuma <i>game</i> itu ngga sesering dulu, soalnya kan yaa cape. Yaa gitu sih... kalau renang belum ada sih.
46.	Bagaimana peran saudara kandung Anda dalam menghadapi perceraian?	Ngga ada.
47.	Apakah Anda merasa stigma atau diskriminasi dari lingkungan sekitar karena kondisi keluarga Anda?	Engga.
48.	Apa yang paling sulit bagi Anda untuk diterima dari perceraian ini?	Ya papa bukan jadi milikku lagi. Yaa hmm... sorry mungkin... siapa sih yang ngga

		menginginkan keluarga cemara gitu sih. (keluarga yang sudah tidak utuh)
49.	Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengatasi kesulitan yang timbul akibat perceraian?	Mungkin kalau dari pengendalian emosi yaa... lebih banyak lari ke <i>game</i> sih kalau aku ya. Kalau aku udah emosi parah, aku dah pasti main <i>game</i> .
*	Hmm oke, kalau lagi emosi kan kita gatau yaa berapa lama waktunya, nah itu kan di luapkannya dengan main <i>game</i> gitu, nah biasanya dalam berapa lama?	Seharian juga jadi sih... kalau ada uang ya.
*	Kalau boleh tahu, apakah dengan seharian main <i>game</i> itu adalah cara yang paling efektif sebagai <i>coping mechanism</i> ? Lalu gimana dinamika selama main <i>game</i> itu bisa membuat kakak emosinya mereda atau bahkan bisa lebih lega dalam menghadapi permasalahan di kemudian hari?	Nggak. Dinamika game bisa jadi <i>release</i> emosi karena ya game sebagai pelarian untuk melampiaskan emosiku.
50.	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari?	Ngelakuin apa yang bikin aku senang. Contoh main <i>game</i> , cerita, ngobrol yaa itu sih.
51.	Bagaimana perceraian mempengaruhi prestasi akademik atau karier Anda?	Ndak pernah.
52.	Apakah Anda merasa perceraian orang tua meninggalkan bekas luka emosional yang mendalam?	Pasti. Yaa itu pasti sih... hmm gimana yaa... mungkin kemarin aku udah sempat cerita atau belum yaa, cuma hmm... lebih ke mentalku di bangun di keluarga pendendam. Bukan keluargaku yaa, tapi kaya aku merasa, partnerku juga merasa kalau aku dari keluarga pendendam.

*	Kalau aku boleh tahu, kan tadi bilangnyalahir di keluarga yang pendendam. Nah apakah perasaan itu tu lahir setelah adanya perceraian atau sebelum?	Setelah ortu cerai.
53.	Bagaimana karakteristik kepribadian Anda mempengaruhi cara Anda menghadapi perceraian?	Yaudah aja sih, di jalanin aja... <i>let it go</i> .
54.	Bagaimana cara Anda biasanya mengatasi stres dan kesulitan? Apakah Anda cenderung lebih introvert atau ekstrovert dalam menghadapi masalah?	Aku bingung e... kadang introvert, kadang yaa ekstrovert. Tapi kalau di bilang ambivert juga bukan. Yaa kadang aku suka nyimpen sendiri, kalau emang aku ngga bisa cerita ya, emang kadang gitu aku nyimpen sendiri. Kadang kalau emang masalah keluarga aku ya sering cerita gitu.
*	Kalau boleh tahu, untuk yang masalah di pendam atau yang diem aja gitu itu bisa bertahan berapa lama?	Lama... hmm aku pernah sih kaya mendem masalah... kaya tahunan gitu. kaya aku ngga bisa cerita ke mamaku soalnya aku baru dekat sama mamaku itu akhir-akhir ini, jadi yaa mungkin lama sih, tahunan gitu.
*	Selama kakak memendam masalah sendirian itu cuma ngga cerita ke mama atau ada orang lain juga gitu? jadi kaya di <i>keep</i> sendiri Lalu dari pengalaman memendam masalah ini apa yang di dapatkan? Apakah ada pengalaman yang boleh di ceritakan?	Aku mulai cerita dengan mama tu semenjak kuliah tetapi sebelumnya sih memendam sendiri hal tersebut.
55.	Bagaimana tingkat harga diri Anda sebelum perceraian	Kayanya aku belum sampai situ sih... maksudnya kaya aku belum bisa memahami harga diriku gimana soalnya masih SD. Cuma

	memengaruhi cara Anda merespons peristiwa tersebut?	yaa kadang malu, kadang marah sama kecewa... cuma lebih ke iri sih. Kaya yang orangtua yang jemput temenku yaa gitulah, <i>you know what I mean</i> .
56.	Apakah ada situasi di mana Anda merasa kurang mendapatkan dukungan yang Anda butuhkan? Bagaimana hal ini memengaruhi proses penerimaan diri Anda?	Sering. Aku ngga pernah peduli dukungan orang sih. Contohnya nih, misalnya hari ini aku sidang tapi gaada yang mau kasih semangat atau dukungan buat aku, kalau gitu aku mau ngga mau jalan ngga? Yaa jalan dong. Jadi mau ada dukungan ataupun gaada ya tetap jalan aja sih kalau aku.
57.	Apakah usia Anda saat perceraian terjadi memiliki pengaruh signifikan pada proses penerimaan diri?	Kalau setelah perceraian yaa perubahan di hidupku gaada sih. Tapi kalau pas papa mulai meninggalkan... ya pasti lebih iri sama orang lain yang masih kumpul sama keluarganya gitulah. Kalau aku sedangkan hidup dengan orang tua perempuan doang, dibesarkan oleh <i>single parent</i> gitu.
58.	Bagaimana perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian memengaruhi gaya hidup Anda? Apakah ada perubahan yang signifikan yang sulit Anda terima?	Aku kurang tahu, soalnya aku baru ngerasaiin... SMA ke kuliah atau hmm... pas kuliah kayanya yaa aku baru ngerasaiin perubahan. Soalnya kan papaku itu mulai ninggalin kan pas SD ya, 2013 kalau ngga salah. Nah terus kan aku masih belum ngalamin hal itu (perubahan ekonomi). Maksudnya kaya finansial aku berangkat sekolah dapat uang saku, pulang terus makan, maksudnya kaya masih tersedia semua gitu. Hmm... kalau SMA kayanya belum sih, pas kuliah kaya minta uang sulitlah, uang kos juga sulit dan sebagainya gitu.
*	Kalau sulit minta uang itu dari kedua orang tua atau hanya salah satu aja?	Papa aja sih.
59.	Apakah ada keterampilan baru yang ingin Anda pelajari	Kalau yang mau aku pelajari itu ada, musik.

	untuk membantu Anda mengatasi situasi yang sulit?	
*	Okee kalau gitu berarti dengan belajar musik itu sampai hari ini menurut kakak sendiri apakah bisa mengurangi stress?	Iya.
60.	Strategi apa yang Anda rencanakan untuk digunakan dalam jangka panjang untuk menjaga kesejahteraan mental Anda?	Kalau aku sih strateginya... hmm apa ya... <i>don't think about it</i> sih. Jangan memikirkan hal itu, strateginya kalau udah ada yang sampe bikin kepikiran... <i>release</i> dalam arti main <i>game</i> atau apalah.
*	Terus dengan strategi itu, besoknya misal menghadapi permasalahan entah yang sama (masalah yang belum selesai) ataupun baru apakah strategi yang di pake ini juga efektif untuk menjaga kesejahteraan mental?	Terkadang strategi itu berhasil terkadang juga engga berhasil tergantung kondisi masalah yang dihadapi kalau itu karena pernah ada yang aku bisa menghadapi hal tersebut secara sendiri dengan memendam dan ada juga yang aku ga bisa menjalani hal tersebut secara sendiri dan harus pakai rekomendasi atau saran dari orang lain.
61.	Apa pelajaran paling berharga yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?	Hargai pasangan. Sebenarnya banyak sih, cuma yaa itu yang paling kepikiran. Hmm... dengan cara ya menerima apa adanya to, kan kita sebelum jadi pasangan juga bisa lihat oh ini misalnya orangnya kaya gini, orangnya kaya gitu. Nah kita harus bisa menerima apa adanya (Karena kalau udah namanya pasangan itu udah tau pros dan contra dari awal kita, kan kita tu kalau mau memulai sesuatu pasti memikirkan hal tersebut tentang pro dan kontra jadi kita harus menerimanya), karena itu kan komitmen. Apalagi komitmennya sama Tuhan.
62.	Penyesalan: Apakah Anda memiliki penyesalan terkait dengan perceraian orang tua?	Ya pasti dong. Terima dan yaudah aja... <i>let it go</i> .

	Bagaimana Anda menghadapi penyesalan tersebut?	
63.	Dalam hal apa saja Anda merasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi setelah perceraian?	Sebenarnya kalau setelah perceraian gaada sih, tapi kalau setelah merantau dan hidup sendiri yaa banyak. Jadi lebih mandiri. Ya lebih mandiri hidup tanpa sosok seorang ayah.
64.	Bagaimana Anda menggambarkan ketahanan diri Anda dalam menghadapi situasi yang sulit?	Aku bakalan ngelakuin apa yang aku bisa sih. Selagi aku masih bisa aku akan berusaha maksimal.
65.	Bagaimana pengalaman ini memengaruhi pemahaman Anda tentang arti hidup?	Arti yang aku dapat sampai sekarang cuma satu sih, ada masalah jalani, yaudah, <i>let it go</i> .
66.	Apakah Anda merasa memiliki misi atau tujuan hidup yang lebih jelas setelah perceraian?	Ya, memiliki. Ingin membangun keluarga yang harmonis, tidak mau mengikuti orang tua seperti itu. Yaa... mungkin lebih mendengarkan orang lain dan memahami orang lain.

**Lampiran 4. Hasil Kategorisasi dan *Coding Notebook* LMAI (Subjek 2)**

<i>Category</i>	<i>Code</i>	<i>Text</i>
Cara Berdamai	RM1, S2, P1	Kalau pas SMP itu kan pasti kepikiran ya, kenapa kok orang tua cerai, kok sampai kdrt dan sebagainya. Nah dari situ aku jadi punya pikiran kalau masa depanku ngga cerah gimana ya. <b>Tapi kalau untuk saat-saat sekarang, kalau udah takdir mau gimana sih. Yaa jalanin aja hidup. Kalau dikata menerima sih yaa siapa yang mau menerima perceraian, tapi kan namanya hidup pasti punya jalannya masing-masing.</b> Nah mungkin jalannya aku kaya gini, mungkin jalan keluargaku kaya gini.

Cara Berdamai	RM1, S2, P7	Hmm... tidak ada sih, cuma kalau prosesnya yaa lebih... ke mulai untuk menerima keadaan. Yaa... keputusan orang tua mau cerai mau bagaimana pun tidak bsia dipaksakan lagi.
Cara Berdamai	RM1, S2, P27	Memiliki pola pikir bahwa semua masalah pasti ada titik endingnya, dan yaa kembali lagi sih jangan bosan ya... punya pemikiran <i>let it go</i> .
Cara Berdamai	(RM1, S2, P28)	Tidak ada, karena... itu kalau dalam diri saya itu pasti mempunyai pemikiran untuk <i>let it go</i> ketika dikaitkan dengan keluarga. Tapi kalau untuk diri sendiri saya bisa katakan lebih sensitif dan memiliki rasa untuk melindungi diri sendiri.
Cara berdamai	(RM1, S2, P5)	Ada. Main game, kalau untuk yang menghilangkan rasa itu (rasa sakit akibat trauma perceraian) yaa main game aja (dota 2) sama denger lagu rohani.
Cara Berdamai	(RM1, S2, P50)	Mungkin kalau dari pengendalian emosi yaa... lebih banyak lari ke <i>game</i> sih kalau aku ya. Kalau aku udah emosi parah, aku dah pasti main <i>game</i> .
Cara Berdamai	(RM1, S2, P24)	Kalau dalam pemikiran sih lebih ke... cara membangunnya ya lebih ke yaudah aja. Ngga pernah mempedulikan masalah yang ada, maksudnya nih kaya masalah pasti selalu ada tapi yaudah... kita jalani aja. Kalau dari segi kemampuan dalam bidang yang bisa di lihat, saya adalah tipe orang kalau misalnya sakit, saya pasti suka belajar sesuatu. Itulah kenapa saya bersyukur, Puji Tuhannya, Tuhan kasih

		saya karunia dengan bisa main gitar dan piano. Saya bisa menyalurkan emosi saya melalui itu.
Cara berdamai	<b>(RM1, S2, P65)</b>	Sebenarnya kalau setelah perceraian gaada sih, tapi kalau setelah merantau dan hidup sendiri yaa banyak. Jadi lebih mandiri. Ya lebih mandiri hidup tanpa sosok seorang ayah.
Pembentuk Penerimaan Diri*	<b>(RM2, S2, P7)*</b>	Ada kaitannya. Saya bisa menerima diri saya juga berkaitan dengan peristiwa orang tua yang bercerai. Memang kondisi perceraian mereka bukan menjadi faktor utama penerimaan diri saya. Tapi dengan adanya kondisi itu, menjadi salah satu faktor dalam diri saya untuk bisa menerima keadaan termasuk diri saya.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S2, P10)</b>	Menghargai dan menerima pasangan siapapun juga. Mau itu artis, orang biasa tetap harus menghargai dan menerima pasangan. Karena ya pasangan itu pasti kaya... udah dari Tuhan kan... yaa seperti itu. Menghargai, menerima dan hmm... mengerti itu sih.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S2, P63)</b>	Hargai pasangan. Sebenarnya banyak sih, cuma yaa itu yang paling kepikiran. Hmm... dengan cara ya menerima apa adanya to, kan kita sebelum jadi pasangan juga bisa lihat oh ini misalnya orangnya kaya gini, orangnya kaya gitu. Nah kita harus bisa menerima apa adanya (Karena kalau udah namanya pasangan itu udah tau pros dan contra dari awal kita, kan kita tu kalau mau memulai sesuatu pasti memikirkan hal tersebut tentang pro dan kontra jadi kita harus menerimanya),

		karena itu kan komitmen. Apalagi komitmennya sama Tuhan.
Pembentukan Penerimaan Diri	(RM2, S2, P9)	Hmm... kalau dalam kehidupan tidak ada. Tapi kalau misal dalam hmm... arah ke berkeluarga pasti lebih selektif dalam memilih istri. Terus, lebih ini sih... hmm... berusaha untuk tidak terjadi seperti orang tua, mengusahakan dong pasti dan harus bukan mengusahakan saja.
Pembentukan Penerimaan Diri.	(RM2, S2, P8)	Kalau waktu dulu sih ya... lebih ke takut masa depan dalam berkeluarga ya, ada. Kalau untuk ketakutan ini sebenarnya masih sampai sekarang, kalau misal saya mengalami hal yang sama dengan orang tua. Kaya siapa sih orang di dunia ini yang ingin terjadi seperti itu (perceraian) gitu. Tapi kalau untuk sekarang, yaa... namanya keluarga juga kita sendiri yang ngejalanin. Ya mungkin prinsip... yaudah jalanin aja... <i>let's go on</i> gitu.
Dinamika Psikologis	(RM3, S2, P25)	Untuk mekanisme pertahanan diri yaa... mekanisme pertahanan diri... lebih ke mencari waktu untuk sendiri. Waktu untuk... <i>me time</i> kalau Bahasa Jerman nya tu <i>me time</i> . Kalau saya lebih ke situ sih <i>me time</i> sama yaa... tadi, <i>let it go</i> itu sih, dua sih yang paling sering. <i>Me timenya</i> , kalau <i>me timenya</i> saya tu lebih ke sendiri sih maksudnya mungkin kaya nikmatin denger lagu di kos <i>or something</i> . Kalau jalan memang ada tapi bukan frekuensi yang sering nah seperti itu. <i>Me timenya</i> seperti dengerin lagu, main game (kalau sekarang buat ngisi

		waktu luang, dulu sebagai pelampiasan). Kalau saat ini misalnya punya masalah ngga mau ngomong sama orang. Kalau sekarang juga sering cerita sama orang itu ( <i>partner</i> ).
Pembentukan Penerimaan Diri	(RM2, S2, P19)	Tidak pernah peduli. Saya ngga pernah peduli perkataan orang tentang keluarga saya, tapi kalau tentang saya sendiri, saya benar-benar lebih peduli.
Pembentukan Penerimaan Diri.	(RM2, S2, P6)	Tidak ada yang berbeda sih... karena masa depan seseorang itu bukan ditentukan dari keluarga, melainkan dari diri sendiri gitu yang saya pegang... dan itu diterapkan oleh orang tua yang sering berbicara seperti itu. Lebih ke menguatkan.
Dinamika Psikologis.	(RM3, S2, P67)	Arti yang aku dapat sampai sekarang cuma satu sih, ada masalah jalani, yaudah, <i>let it go</i> .
Dinamika Psikologis	(RM3, S2, P25)	Untuk mekanisme pertahanan diri yaa... mekanisme pertahanan diri... lebih ke mencari waktu untuk sendiri. Waktu untuk... <i>me time</i> kalau Bahasa Jerman nya tu <i>me time</i> . Kalau saya lebih ke situ sih <i>me time</i> sama yaa... tadi, <i>let it go</i> itu sih, dua sih yang paling sering. <i>Me timenya</i> , kalau <i>me timenya</i> saya tu lebih ke sendiri sih maksudnya mungkin kaya nikmatin denger lagu di kos <i>or something</i> . Kalau jalan memang ada tapi bukan frekuensi yang sering nah seperti itu. <i>Me timenya</i> seperti dengerin lagu, main game (kalau sekarang buat ngisi waktu luang, dulu sebagai pelampiasan). Kalau saat ini misalnya punya masalah

		ngga mau ngomong sama orang. Kalau sekarang juga sering cerita sama orang itu ( <i>partner</i> ).
Dinamika Psikologis.	<b>(RM3, S2, P2)</b>	Ngga pernah tau kalau orang tua mau cerai sih, terus kalau ke profesional belum pernah. Kalau untuk dukungan sosial yang lain itu dapat mendukung, jadi aku merasa tidak terlalu mengalami hal ini sendirian. Tapi ini lebih ke teman sih, soalnya kalau dari keluarga tidak pernah memberi dukungan, tapi bisa memahami bagaimana aku.
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S2, P4)</b>	Dari dukungan teman sih...saya merasa tidak sendirian dalam menjalani hidup. Lebih ke <i>sharing</i> .
<b>Dinamika Psikologis.</b>	<b>(RM3, S2, P29)</b>	Kurang sih, yaa kan saya saya lebih banyak ceritanya di luar (dengan teman-teman), saya lebih banyak dukungan dari luar. Memang keluarga yaa ada sisi mendukungnya, tapi saya lebih banyak dapat dukungan dari luar sih. Hmm... karena lebih banyak menerima dukungan dari luar seperti dari teman dan orang tua teman.
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S2, P31)</b>	Pikiran <i>let it go</i> yang pertama dan pikiran kalau segala sesuatu hal yang terjadi itu atas kehendak Tuhan dan Tuhan mau beracara dengan kita.
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S2, P38)</b>	Okee... untuk penerimaan diri... dari dulu sampai sekarang masih bergelombang sih jujurly. Mungkin kalau dari pihak mama udah oke (sudah bisa berdamai), tapi kalau di lihat dari pihak papa... engga, belum maksudnya yaa masih... kadang aku baik-baik saja, aku

		bisa menerima... kadang aku bisa sebenci itu yaa gitulah. Tapi saya merasa tu... masih bergelombang.
--	--	--

**Lampiran 5. Verbatim Hasil Wawancara**

Nama / Inisial subjek 3 : ST

Tanggal / Waktu : 31 Januari 2025 / 14.30 dan 3 Februari 2025 / 14.00

No.	Pewawancara	Narasumber / Responden
1.	Bagaimana <b>strategi</b> yang paling efektif dari subjek untuk mengatasi perasaan sedih, marah, atau bingung akibat perceraian orang tua?	Strateginya mungkin narik diri gitu... aku <b>narik diri terus diem</b> . Aku kan orang e gampang nangis, nangis dulu kalau mau marah-marah atau mau apa hmm... gimana ya... kaya mau ngata-ngatain diri sendiri yaudah aku yang denger gitu. Jadi yaa... kaya <b>nangis</b> dulu terus nanti kalau udah selesai nangis kaya dengerin <b>dengerin lagu</b> , nah aku strateginya kaya gitu. Dengerin lagunya kaya yang punya Kunto Aji, Nadin gitu... terus hmm kalau dari Kunto Aji tu yang "sulung" kalau Nadin yang "di akhir perang" kaya gitu pokoknya kalau lagi sedih terus kalau keingat semuanya tu yaa gitu. Jadi kaya <b>lirik-liriknya aku dalamin</b> , kaya sampai nangis sampai yaudah gapapa yang penting kamu ngga boleh nyakitin orang, cukup aku aja yang sakit gitu. Strataginya yaa gitu paling nangis, dengerin lagu habis tu <b>curhat</b> tapi mungkin dulu aku selalu curhat kalau <b>sekarang mulai ngerem diri</b> gitu lo kak kaya... mikir ngga semua orang itu mau dengerin, ngga semua orang hmm... selalu ada buat kamu. Jadi mikirnya sekarang apa-apa harus sendiri gitu. Strateginya mungkin aku <b>membentuk diri aku lebih mandiri</b> ... terus ngga <b>bergantung sama orang</b> kaya gitu habis tu mungkin kaya <b>ibadah</b> . Kalau

		<p>lagi ngerasa kaya tiba-tiba ke <i>trigger</i>... sama masa laluku terus kaya tiba-tiba keingat sama omongan-omongan negatif yaudah aku <b>sholat, doa, nangis</b> gapapa yang penting tersampaikan gitu lo karena yaa... ngga semua orang tu perlu dengerin ceritaku gitu, cukup aku sama Tuhanku aja yang tahu semua. Terus yaa... nanti <b>jalan-jalan</b> gitu, kadang kan kalau udah nangis, udah sholat, doa gitu kan udah cape terus keluar nanti <b>ke café beli minuman</b>, aku kan suka <i>red velvet</i> yaudah aku minum <i>red velvet</i> gitu. Kalau udah nanti yaa... itu sih bawa buku terus <b>nulis-nulis sambil dengerin lagu</b>. Jadi yaudah kaya gapapa aku di keramaian tapi sendiri dengan hatiku yang campur aduk gitu yang penting aku bisa menyampaikan semuanya itu di tulisan, aku merasa hmm... ngga semua orang itu harus dengerin ceritaku, yaudah ini bukuku aja buku pribadiku yang tahu semuane biar besok kalau aku dah gede tu aku punya arsip pribadi gitu. Terus aku mungkin... apa yaa... strateginya... <b>mulai untuk mengingat hal-hal baik</b> gitu lo kaya... kalau semisal lagi ke <i>trigger</i> terus nanti aku patahin dengan “aku udah baik dari sebelumnya” jadi yaa itu kaya kasih afirmasi positif.</p>
<p>*</p>	<p>Okee... dari berbagai strategi yang kamu ceritain entah dengerin lagu, <i>journaling</i>, terus kasih afirmasi positif ke diri sendiri terus ada ibadah juga, menurut kamu yang paling dominan kamu lakuin apa? Atau mungkin beda</p>	<p>Hmm... sama sih kak kalau aku. Kalau yang paling dominan ibadahnya... <b>ibadah sama dengerin lagu terus journaling</b> karena aku merasa sekarang tu udah gaada energi buat koar-koar kaya gambar-gembor “aku sakit” atau “aku lagi banyak masalah” gitu. Jadi itu... sekarang aku mulai mendominasi dengan hal positif gitu lo karena aku mikirnya kalau aku curhat tu engga mungkin cuma satu orang yang tau siapa tau</p>

	<p>masalah, beda cara kamu meluapkannya atau gimana?</p>	<p>orang yang aku ceritaiin itu nanti ember ke semua orang. Jadi itu... aku mulai sadar dan ngerem diri kalau lagi ada masalah tolong banget nih di selesaiin dengan Tuhanmu dan diri kamu sendiri gitu.</p>
2.	<p>Bagaimana peran dukungan sosial (kelurga, teman, atau profesional) dalam membantu subjek mencapai penerimaan diri?</p>	<p>Ya membantunya... itu sih kak, aku ngerasa cerita di dengerin itu udah cukup banget. Itu ke <b>sahabat</b> ceritanya. Terus ngerasa kaya oh masih ada yang peduli sama aku, terus aku ngga perlu mencari perhatian ke orang lain atau <i>stranger</i>. Cukup ke teman-teman dekatku aja.</p>
*	<p>Hmm... berarti misalnya kamu lagi ngadepin masalah gitu atau kamu lagi pengen cerita, kamu lebih ceritanya ke teman ya?</p>	<p>Iya ke teman.</p>
3.	<p>Apakah ada perubahan signifikan dalam nilai-nilai atau keyakinan diri subjek setelah mengalami perceraian orang tua? Jika ada, bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi penerimaan dirinya?</p>	<p>Ada kak. Hmm... kaya apa yaa... dari aku yang egois kaya apa-apa harus keturutan karena dari kecil tu semua harus jadi milikku gitu. Tapi sekarang hmm... mulai realistislah mikirnya kaya kalau buat kamu yaa buat kamu, kalau engga yaa engga. Terus... apa yaa... mulai ngerasa mungkin kalau dulu mungkin sering bohong sama ke diri sendiri tapi kalau sekarang jujur kalau kamu ngga suka, yaa ngga suka. Kamu berhak nge <i>cut</i> orang atau nge <i>cut</i> semua hal yang buat kamu sakit gitu... Mempengaruhi sih kak, karena mungkin... dulu kan aku orangnya kompetitif kaya misalnya dari SD kan selalu juara kelas, aku harus jadi yang terbaik gitu karena kalau ngga jadi juara kelas nanti di salah-salahin. Kaya ngga pinter, ngga ini... ngga itu... jadi kan hmm... apa yaa... hmm aku selalu berusaha untuk jadi yang terbaik jadi juara tapi itu karena aku memenuhi ego orang tuaku, aku takut kalau</p>

		<p>di marahin. Terus waktu gede aku udah mulai sadar kaya yaudahh ti semua itu udah ada porsinya masing-masing, kalau kamu udah berusaha hmm... segini kalau hasilnya segini yaudah di terima gitu. Itu ngerasanya tu kaya sekarang tu setiap gagal kaya bodoh banget sih gitu. Apalagi kalau sekarang di kuliah yaa kak... dosen-dosennya yaa... <i>mood-mood</i> an gitu ya kalau kasih nilai tu aku jadi ngerasa kaya kok aku tu jiwa kompetitif e ilang ya... waktu SD, SMP, SMA tu kaya selalu memberikan yang terbaik gitu, nilainya tu aku kasih ke ibuku. Tapi pas kuliah aku udah memberikan semuanya ke ibuku, kok nilainya jelek gitu. Aku ngerasa gitu sih, semuanya yang udah jadi apa yaa... karakterku dalam bidang studi tu ilang waktu di kuliah, karena mungkin aku udah mulai ngerasa sadar kaya... semua tu ngga harus kamu genggam gitu.</p>
<p>4.</p>	<p>Bagaimana subjek membangun kembali rasa percaya diri setelah mengalami trauma akibat perceraian orang tua?</p>	<p>Percaya diri tu yaa... sebenarnya aku masih cari sih kak... karena dari kecil yang selalu ada sosok bapak, kaya... aku tu pd (percaya diri) yaa centil... terus berani <i>explore</i> banyak hal, ikut-ikut lomba, waktu TK tu aktif gitu kaya mau ngapain juga percaya aja karena ada yang <i>support</i> di belakang gitu. Tapi setelah ini (perceraian) terjadi tu kaya...ilang gitu lo, aku makanya masih cari (kepercayaan diri) gitu sampai sekarang. Terus juga hmm... percaya dirinya ilang karena hmm... apa yaa... mungkin aku itu terlalu memaksakan, sedangkan aku tu kaya gaada tumpuan gitu lo kak. Terus juga masalahnya... ngga percayane tu juga ke depan e sih, kaya kalau berumah tangga tu gimana ya gitu, dari aku sendiri aja kaya ngga percaya... karena sebenere sekarang tu aku mikirnya kaya ngga percaya sama cinta gitu lo</p>

		<p>kak. Jadi kaya ngga pd kalau semisalnya menjalin hubungan sama seseorang gitu... yaa itu beneran ngga sih kok orang kaya perhatian ke aku, menunjukkan kasih... cintanya gitu ke aku sedangkan aku dari kecil tu ngga dapat itu. Jadi kan aku ngerasa ngga percaya to buat menunjukkan rasa percaya diriku ke pacarku (mantan) kalau ngga ya ke teman-teman atau orang tuaku sendiri. Jadi yaa sekarang kalau di bilang percaya diri masih nyari-nyari, masih mencoba.</p>
<p>5.</p>	<p>Adakah hobi atau aktivitas tertentu yang membantu subjek dalam proses penerimaan diri? Jika ada, jelaskan bagaimana aktivitas tersebut memberikan manfaat.</p>	<p>Kalau dulu aku waktu SMA aku ikut orkes gitu lo... biola. Terus di situ kan belajar not-not lagu, terus jadi ngerasa kaya healing gitu lo kak dengar nada-nada yang aku gesek sendiri terus juga lagu-lagunya bermakna. Terus udah ngga ikut biola (orkes), sekarang mungkin... hobinya yaa itu sih melanjutkan nulis... <i>journaling</i> gitu lebih mendalami gitu. Terus kalau di bilang hobi... mungkin aku sekarang tu lebih kaya <i>self-love</i> gitu lo... kaya coba-coba make up terus yaa coba-coba <i>skincare</i> an walaupun yaa cocok-cocok an. Tapi dari situ aku jadi lebih kenal sama diri aku, dari dulu aku yang ngerasa kaya... aku yang ngga sayang sama diriku sendiri sekarang udah tau cara ngerawat diri sendiri karena apa yaa... sebenarnya kalau di bilang masalah percaya diri tu aku banyak di patahkan kak... dari orang-orang sekitar karena aku kan jerawat, aku kurus. Nah itu orang-orang pasti ngomong wajahku rusak, terus kalau kalau kamu rusak (wajah) kaya gini kamu bakalan susah punya suami gitu. Terus aku langsung mikir, yaa... mau punya suami gimana kalau dari lihat sosok bapakku aja ngga tanggung jawab aku kan jadi</p>

		<p>kaya ngga percaya gitu to. Terus aku juga di bilang suntik putih, padahal aku juga tau kalau suntik putih itu kan berbahaya gitu lo dan itu tu dari keluargaku sendiri, budeku yang bilang. Tapi waktu kuliah kan ngekos sendiri kan jadi apa-apa sama diri sendiri, aku jadi ngerasa kaya udah mulai menerima omongan-omongan orang gitu. Kalau untuk manfaatnya mungkin kaya lagi ngesek (biola) gitu kan kadang merem kan kak... oh yaa ngerasanya baitnya kaya gini terus hmm... apa yaa... pelantunan lagu tu ternyata buat tenang gitu lo ngga yang harus denger omongan-omongan jahat terus gitu kan. Jadi kalau lagi stress gitu, kaya main biola gitu kaya ada hal baik yang masuk ke telingaku kaya gitu.</p>
<p>6.</p>	<p>Bagaimana subjek memandang masa depan dirinya setelah mengalami perceraian orang tua?</p>	<p>Kalau memandang tu... masih kaya abu-abu gitu yaa kak. Kaya ngga tau gitu lo mau gimana soale banyak ketakutan, terus banyak juga <i>pressure</i> jadi anak pertama harus sukses, harus bisa jadi contoh gitu. Sedangkan, dari kecil tu lihatnya banyak kegagalannya gitu lo kak. Terus ngga dapat dukungan emosional yang baik, terus kan ngerasane kaya... masa depanku mau gimana kalau gagal gaada yang support. Jadi yaa... masih takut sama ke depan e mau gimana, jadi mungkin menjalani ne yaa... yang bakal terjadi hari ini aja gitu.</p>
<p>7.</p>	<p>Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam proses Anda berdamai dengan diri sendiri? Jelaskan.</p>	<p>Karena mungkin ngelihat dari yang orang tuaku juga ya kak, mau berusaha bersatupun (udah pernah mengusahakan untuk bersama lagi) tapi tiba-tiba yaa udah ngga bisa jadi di lepas, aku mikirnya sekarang kaya gitu kak. Sesuatu yang aku genggam tu suatu saat juga bakalan lepas gitu, jadi yaudah... terima apa yang bakala jadi milik aku karena yaa memang ngga boleh egois</p>

		<p>kalau memang itu milik orang lain yaa buat orang lain. Jadi ngga mau terlalu nyiksa diri, karena terlalu nyiksa diri itu malah jadi sakit sendiri kalau tiba-tiba hilang atau ngga sesuai ekspektasi nanti malah kecewa sama diri sendiri, malah nyalahin keadaan terus tiba-tiba malah menjauh sama Tuhan, aku udah ngga mau di titik itu lagi.</p>
8.	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi harapan dan mimpi Anda untuk masa depan?</p>	<p>Mempengaruhinya karena di patahin itu sih kak. Hmm... apa yaa... dari kecil aja udah mikir mau coba hal baru aja udah di (katain) nanti gagal, nanti kamu ngabisin waktu, begini, begitu... Dari situ aku ngerasa kalau masa depanku kaya gitu lagi gimana ya... Sebenarnya kalau sekarang ini udah mulai di <i>support</i> sih kak...tapi mungkin tersirat, ngga yang kelihatan banget. Kalau dulu kan mungkin aku selalu dipaksa yang jadi nomor satulah... tapi kalau sekarang yaudah gapapa jalanin wae, yang penting kamu tetap sehat, mentalnya juga. Sekarang udah mulai kontrol diri karena... ibu aku tu sekarang udah mulai memahami diri aku tu kaya gimana.</p> <p>Kalau untuk pakde <i>supportnya</i> tu lebih ke uang gitu lo, karena kan mikirnya yaa kaya kalau... gimana ya kak... sama bapakku mungkin dulu di kasihnya perhatian fisik tapi tentang finansial itu kurang. Kalau sekarang sama ibukku udah mulai dua-duanya (ibu dan pakde) lebih ke finansial, karena yaa pakdeku orangnya pendiem gitu kak.</p>
9.	<p>Apakah ada nilai-nilai hidup tertentu yang Anda pegang teguh untuk membantu Anda melewati masa-masa sulit ini?</p>	<p>Nilai yang aku pegang kaya... apa yaa... mungkin... teguh sama diri aku sendiri gitu lo kaya hmm... apa yang udah aku mulai, aku harus selesaiin karena di sini aku ngga mau mimpiku gagal untuk ke depannya. Nilai-nilainya yaa pasti yang positif kaya lebih sabar karena... dari permasalahan di masa lalu (perceraian orang</p>

		tua) itu ternyata secara tidak langsung membuah hal yang baik buat aku, jadiin aku lebih bisa mengontrol diri terus jadi aku yang ngga egois... aku yang mau memandang banyak masalah tu dari sudut pandang yang lain.
10.	Apa yang telah Anda pelajari tentang diri sendiri melalui pengalaman perceraian orang tua?	Mempelajari dirinya mungkin kaya... gimana ya... mulai... dari aku yang dulu ngga tau diri aku yang kaya gimana gitu kalau sekarang jadi tau diriku itu seperti apa karena yaa banyak kecewa ne, banyak luka ne. Jadi udah mulai mengenal kalau ohh ternyata kalau aku di giniin tu ngga suka (maksudnya cara orang lain memperlakukan). Jadi lebih mendalami diri aku sendiri, kalau dulu mungkin hmm... terlalu berusaha untuk membahagiakan orang gitu lo kak. Tapi sekarang kaya, udahh bahagiain diri sendiri, lebih intens sama diri sendiri, menggali kaya apa yaa... diri aku lebih dalam.
11.	Bagaimana Anda memandang peran pengampunan dalam proses penyembuhan diri Anda?	Hmm sebenarnya ngga tau kak definisi yang cocok tu kaya gimana. Karena yaa... balik lagi dulu sampai sekarang masih berusaha untuk memaafkan diri sendiri karena dulu pernah jahat, pernah ngekang diri sendiri kenapa harus jadi anak... yang terlahir <i>broken home</i> . Sekarang mungkin mikirnya kaya... hidup tu cuma sekali kalau kamu terlalu hmm... <i>pressure</i> diri kamu, kamu ngga memaafkan diri kamu sendiri tu kamu bakal sakit, terus kamu bakalan ngga tau apa yang terbaik buat dirimu mau sampai kapan kamu kehilangan jati dirimu sesungguhnya. Masa ya kamu mau ngerasa hidupmu ngga bermakna terus gitu. Jadi sekarang aku mulai merasa hmm... dulu mungkin gengsi buat ngomong maaf ke diri sendiri tapi kalau sekarang misalnya gagal gitu kaya “gapapa ti kalau gagal sekarang, rejekinya

		<p>mungkin besok gitu” (afirmasi positif ke diri sendiri). Mungkin yaa itu kak... pengampunan buat aku, permohonan maaf ke aku tu dengan afirmasi positif.</p>
<p>12.</p>	<p>Jika Anda bisa berbicara dengan diri sendiri di masa lalu, apa pesan yang akan Anda sampaikan?</p>	<p>Mungkin kaya hmm... apa ya... memaafkan diri, ngga boleh terlalu berlarut-larut, kamu ngga boleh hmm... apa yaa... menyakiti diri sendiri, jangan sampai membuat dirimu gagal. Karena sebenarnya waktu kecil tu waktunya kamu buat betumbuh dan belajar banyak hal. Tapi gapapa... semisal jalan hidupmu tu berbeda dengan yang lain, karena yaa... kita ngga bisa kontrol omongan orang, kita ngga bisa mengendalikan takdir Tuhan, yang penting selama kamu masih hidup kamu menemukan orang-orang baik di hidup kamu tu kaya sebagai... anugerah. Terus itu sebagai tanda kalau Tuhan tu memberikan orang-orang yang baik walaupun kamu sempat membenci orang tuamu. Terus juga... kamu ngga boleh <i>pressure</i> diri sendiri untuk membahagiakana orang, yaa membahagiakan orang tuamu itu penting tapi kalau itu jadi sakit sendiri buat diri kamu yaa... kamu harus bisa ngomong kalau lagi cape, ngga bisa di setir terus. Kamu juga harus bisa membela kamu kalau ada orang-orang yang ngejelekin kamu, kalau dulu mungkin kamu terima-terima aja karena mungkin ngga apa ya... bisa menjawab tapi gapapa itu sebagai pengingat buat kamu kalau sehat-jahatnya orang lain kamu tu tetap harus baik ke diri sendiri, kamu ngga boleh jahat ke orang lain karena yang aku percaya karma itu yaa ada. Karena apapun yang aku lakuin sekarang itu juga akan kamu ambil buat ke depannya. Mau sehat apapun dunia, kalau kamu percaya sama diri</p>

		<p>kamu sendiri aku yang kecil, aku yang berdiri dengan kakinya sendiri dengan banyak cobaan dan luka batin. Tapi aku percaya kalau semua tu udah masuk skenario Tuhan dann aku ngga akan jadi diriku yang sekarang kalau aku ngga menerima segala tantangan. Tuhan percaya aku mampu, maka dari itu aku yang kecil sampai dewasa jadi hilang arah tapi waktu sudah mulai berdamai kamu mulai mengetahui bahwa hidupmu itu sangat bermakna buat diri kamu sendiri maupun orang lain</p>
13.	<p>Faktor apa saja dalam proses perceraian orang tua yang paling berdampak pada penerimaan diri subjek (misalnya, konflik orang tua, cara pengasuhan setelah perceraian, dll.)? bagaimana Anda menghadapi faktor tersebut?</p>	<p>Hmm... mungkin pola asuhnya yaa... yang sebenarnya tu aku harus bisa bertanggung jawab untuk diri aku sendiri gitu. Jadi yaa walaupun waktu itu ada sosok bapak tapi, juga dari <i>treatmentnya</i> ibunya tu... semua yang kamu mau tu bakalan di kasih kalau semisal kamu bertanggung jawab sama dirimu sendiri. Nah dari situ aku ngerasa, mau ada orang tuaku atau engga tu aku berusaha untuk menerima diriku apa adanya dan bertanggung jawab untuk diri aku gitu lo kak. Kaya... hmm... mau apa ya... kalau bukan diri aku tu siapa lagi gitu. Jadi yaa itu faktornya, yang buat aku menjadi aku yang sekarang tetap berdiri karena yaitu <i>treatmentnya</i>. Mau di manjapun... tapi yaa tetap harus bertanggung jawab dan menyelesaikan apa yang udah aku mulai.</p>
14.	<p>Bagaimana cara komunikasi orang tua dengan anak setelah perceraian mempengaruhi penerimaan diri anak?</p>	<p>Mempengaruhi sih kak karena... apa yaa... yaa... waktu itu kan masih emosi-emosinya jadi komunikasinya buruk terus aku ngerasa kaya aku juga butuh di dengerin tapi kok kaya gini, jadi aku sempat ngerasa ngga di terima. Tapi lama-lama tu komunikasinya udah mulai baik, udah mulai <i>deeptalk</i> gitu. Jadi aku ngerasa kaya... ohiyaa</p>

		<p>semua itu memang butuh waktu, terus awal-awal ketika aku curhat di tolak tapi sekarang udah di dengerin. Aku jadi ngerasa kaya diriku tu udah di terima sama orang di rumah dan itu apa yaa... aku udah mulai menghapus pikiran burukku kalau awalnya aku tu ngga di terima, tapi sekarang udah mulai di terima gitu.</p>
15.	<p>Bagaimana perilaku orang tua Anda selama dan setelah perceraian memengaruhi cara Anda memandang diri sendiri?</p>	<p>Kalau sebelum cerai itu mungkin... aku memandang aku anak kecil yang bahagia gitu lo kaya apa yaa... kaya gaada masalah. Dulu aku pribadi yang normal-normal ajalah kehidupane, apa-apa di turutin terus aku selalu di terima, di beri pujian kalau misalnya sama bapakku. Terus hmm... waktu udah cerai tu aku memandang diriku tu yaa sebagai anak yang... buruk gitu lo kak, karena gara-gara aku tu orang tuanya bercerai. Jadi aku memandang diriku tu sebagai anak yang ngga berguna, orang yang ngga bisa di andelin, orang yang hidupe ngga ada maknane gitu. Jadi malah setelah bercerai itu malah ngerasa aku ngga sayang sama diriku sendiri karena dari semua masalah yang ada sebenarnya tu bukan gara-gara aku, tapi aku tu selalu mikir kalau itu gara-gara aku. Padahal itu bukan aku, jadi aku ngerasa kaya beda banget... fisiknya sama tapi dalamnya beda.</p>
*	<p>Kalau boleh tahu kamu sempat ikut organisasi/ekstrakurikuler gitu ngga selama masa sekolah-kuliah ini?</p>	<p>Kalau di sekolah organisasi tu engga, tapi lebih ke ekstrakurikuler. Kalau SMP itu aku ikut pramuka sama marching band. Kalau SMA yang orkes (biola) itu tadi.</p> <p>Kalau di kampus ini ikutnya kepanitiaan, udah ikut 3x.</p>
16.	<p>Bagaimana lingkungan sosial dalam membentuk penerimaan diri anak yang</p>	<p>Hmm... itu membentuknya kaya gimana ya... aku mau sebanyak masalah apapun, aku tetap profesional gitu lo kak. Misalnya kaya lagi capek</p>

	<p>mengalami perceraian orang tua?</p>	<p>atau apa, tapi dalam kepanitiaan itu aku harus nunjukkin kalau aku baik-baik aja. Kalau lagi diajak diskusi yaa aku mungkin ngga yang langsung emosi apa gimana, aku mulai mulai melihat banyak sudut pandang orang lain gitu. Terus waktu insipro itu kan aku jadi co (koordinator) aku ngerasa tanggunganku gede banget, aku lagi banyak masalah tapi aku ngga boleh kalah sama egoku gitu lo. Aku udah di kasih kepercayaan, aku mau ngga mau harus tanggung jawab. Jadi dari situ, dari kepanitiaan tu kaya apa yaa... aku belajar hal baik gitu kaya ketemu banyak orang, yang dulunya apa-apa aku mendem sendiri gamau kenalan, tapi waktu ikut kepanitiaan jadi lahir aku yang baru. Kaya... hmm... dulu aku mikirnya mau kupu-kupu (kuliah pulang) aja deh ngga mau ikut-ikut. Tapi waktu udah terjun tu yaa kaya senang, kenal banyak orang dengan karakter yang berbeda gitu. Jadi yaa... membantuk aku yang baik dalam kepanitiaan. (secara tidak langsung dengan subjek mengikuti kepanitiaan melahirkan jiwa profesional)</p>
<p>17.</p>	<p>Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas perceraian orang tua Anda? Jika ya, bagaimana perasaan itu memengaruhi harga diri Anda?</p>	<p>Bertanggung jawab... iya kak, karena aku mikirnya... apa ya... orang tuaku kan cerai tapi mereka ngga nikah lagi gitu kan, aku jadi bertanggung jawab untuk selalu ada buat dua-duane gitu lo kak. Dulu dalam suami istri mungkin mereka ngobrol atau gimana sedangkan sekarang kalau lagi ada masalah ceritanya yaa ke siapa. Jadi aku bertanggung jawab, untuk jadi sosok penggantinya gitu lo kak. Jadi mau ngga mau yaa harus gitu... walaupun itu sebenarnya masalah orang dewasa gitulah. Jadi dari situ aku belajar buat hmm... bertanggung jawab</p>

		<p>walaupun aku masih kecil tapi aku diajak untuk berpikir hmm... pemecahan permasalahan orang-orang dewasa. Jadi aku punya tanggung jawab karena hmm... mereka bercerai tapi juga ninggalin anak satu (yang dimaksud adalah adik subjek yang masih kecil pada saat itu) yaa istilahnya kan masih kecil, belum tau apa-apa gitu. Jadi kan aku harus memberi pengertian, aku harus bisa nge <i>back up</i> adikku kalau semisal suatu saat orang tuaku gaada atau ngga orang tuaku yaa... lagi dalam kondisi <i>down</i> tapi ngga bisa ngapa-ngapain kan yaa mesti tetap anak pertama yang jadi hmm... apa yaa... kaya punya tanggung jawab yang gede gitu.</p>
<p>18.</p>	<p>Apakah ada konflik yang terjadi dalam keluarga Anda setelah perceraian? Bagaimana konflik tersebut memengaruhi harga diri Anda?</p>	<p>Hmm... ada sih kak, itu kaya... apa yaa... hmm omongan-omongan orang tu lo kadang kan ngga tau kebenaran e kaya gimana, nanti tanyanya ke ibuku, ibuku mulai nih emosi lagi nanti kalau ketemu bapakku kaya... itu yaa ada yang ngomong kaya gini... kaya gini... gitu. Jadi tu sebenarnya udah <i>clear</i> aja... tapi orang-orang yang... bisa di bilang sok tau gitu yaa... mempertanyakan kebenarannya kaya gimana jadi yaudah... mulai lagi percekcockkane. Terus apa lagi yaa hmm... waktu itu pernah aku kan ke rumah bapakku mau minta uang, tiba-tiba tetanggaku tu ada di depan rumah bapakku (subjek sudah beberapa kali ke rumah bapak, namun sering tidak bertemu) terus ngomong eh ngga di kasih uang yaa sama ayahanda... nah aku kan yaa kaya nangis gitu kan pas masih kecil. Nah aku pulang... aku ngomong sama ibuku tadi ada yang gini-gini (menceritakan omongan tetangga yang berada di dekat rumah bapak subjek). Terus yaudaa... ibuku akhirnya ngomong sama</p>

		<p>bapakku kalau semisalnya mau ngasih uang yaa dateng ke rumah, kalau ngga memang udah janji yaa di rumah wae, bukane anak tu riwariwi ke rumah tapi malah gaada, malah jadi bahan olok-olok tetangga gitu. Sebenere emang cerainya tu pas kelas 6 SD tapi masalah-masalah kecil yang timbul itu kelarnya pas aku SMP tapi waktu SMA mulai lagi karena tetanggaku tu kaya gitu.</p> <p><b>Iyaa (mempengaruhi harga diri subjek)</b> karena... apa ya... mungkin dulu aku diterima aja kak kaya... sekarang aku kalau ingat tu... yaampun kok aku tu ternyata di nilaine tu kalau ketemu bapak tu cuma uang tok gitu yaa. Padahal aku masih butuh kasih sayange... gitu lo, terus harga diriku yaa terus diinjak-injak terus kaya hmm... sedih sih kaya... apa ya... orang lain tu mesti <i>underestimate</i> bapakku kalau ngga ibuku terus kan aku jadi ngerasa kaya... ini gimana yaa... harga diriku yaa diinjak-injak, ibuku juga. Tapi aku gaada kemampuan untuk melawan mereka, jadi yaa yaudah terima-terima aja.</p>
<p>19.</p>	<p>Bagaimana stigma sosial terhadap anak-anak dari orang tua yang bercerai memengaruhi penerimaan diri Anda?</p>	<p>Yaa... mempengaruhinya gimana yaa... aku ngerasa kaya ngga di terima gitu lo kak waktu itu, karena hmm... yang berurusan rumah tangga kan ibuku tapi kan orang-orang mikirnya kaya <i>wah rauduwe bapak</i> gitu-gitu terus. Terus aku ya kaya yaudah gapapa, yang penting mereka kan tetap ngasih hmm... uang ke aku kalau semisal aku butuh bantuan ya di kasih. Aku jadi ngerasa kaya apa ya... hmm... aku masih di terima apa ngga, kok malah aku jadi bullyan orang-orang gitu lo. Padahal aku sendiri udah mulai berusaha damai tapi orang-orang tu ada aja yaa gebrakanne yang</p>

		membuat aku tu kaya gitu (merasa tidak di terima oleh kedua orang tua). Jadi yaa mulai menerima tu sampai sekarang masih... belum bisa... ketemu jawaban e kak.
20.	Perasaan kehilangan apa yang paling Anda rasakan akibat perceraian orang tua? Bagaimana perasaan kehilangan tersebut memengaruhi penerimaan diri Anda?	<b>Kehilangannya</b> pasti <b>kasih sayang</b> sih kak, karena dulu kan... <i>full</i> gitu yaa... penuh. Tapi sekarang hilang, terus kok makin gede masalah tu makin banyak tapi kok aku ngerasa kaya gaada yang sayang sama aku. Yang penting kan pasti keluarga yaa... tapi kok keluargaku tu ngga memberi itu gitu lo (kasih sayang). Tapi kok malah aku nyarinya di orang lain, aku terlalu menggantungkan kebahagiaanku di orang lain. <b>Jadi yaa... kaya gitu... kasih sayang yang hilang membuat aku menjadi aku yang haus kasih sayang gitu.</b>
*	Hmm oke sorry, kalau boleh tahu tadi kamu sempat cerita kalau kamu punya mantan pacar. Nah, apakah kamu juga sempat hmm... apa yaa istilahnya... kaya menggantungkan diri kamu ke mantan pacar kamu itu?	Iyaa... aku jujur kaya nyari sosok bapak di dia gitu lo kak, karena mirip. Terus hmm... kaya apa yaa... dari cara dia menanggapi aku tu kaya selalu kaya bapakku. Jadi kan aku melihat dia itu kaya sosok bapak aku, terus setelah udah ngga bareng yaa... aku kehilangan banget karena udah kehilangan sosok bapak, kehilangan hmm... itu mantan. Jadi yaa itu mempengaruhi aku sekarang.
*	Berarti kalau boleh tahu sekarang kamu udah ada pacar lagi atau belum?	Gaada... belum ada kak hehe. Masih sama teman-teman aja.
21.	Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi hubungan Anda dengan orang lain, terutama dengan orang tua Anda?	<b>Mempengaruhi dengan orang lain dalam artian mungkin berinteraksi</b> gitu yaa kak... dari kecil mungkin kan... apa yaa... <b>interaksinya kurang kalau di rumah</b> , jadi kalau ngobrol sama orang lain tu kaku gitu lo, kaya ngga bisa basa-basi terus malah menarik diri. <b>Kaya ngga percaya buat tampil di depan orang</b> sama... sama... orang tua yaa jadi kaya

		membatasi diri, karena ngga percaya kalau semisal aku bakal di dengerin karena dari kecil yaa di bantah-bantah terus.
22.	Bagaimana gambaran diri Anda berubah setelah perceraian orang tua?	<p>Hmm kalau aku memandang diri aku sendiri tu menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa, karena aku tu ngerasane menggambarkan masa lalu itu sebagai panah. Kaya aku berdiri terus aku dihujami panah dari berbagai sudut, terus aku ngerasa kok aku tetap berdiri ya walaupun aku udah sering mau jatuh tapi kok hmm... kaya ada aja gitu lo keajaiban, terus banyak <i>support</i> dari orang-orang di sekitar aku yang membuat aku kaya... aku harus bangkit gitu lo. Kaya... mungkin aku dulu menggambarkan diriku tu kaya anak kecil yang penuh luka batin, tapi sekarang kamu udah gede tapi jiwamu masih kecil. Tapi seenggaknya waktu kamu kecil itu pikirannya udah dewasa dan ini tu bisa jadi pembelajaran kamu kalau udah gede gitu. Jadi aku sekarang memandang diriku kaya apa ya... orang yang “nerimo ing pandum” gitu lo kak, yaudah gapapa aku di kasih banyak masalah yang penting aku tu kaya tetap berdiri gitu... karena aku mikirnya kalau semisal gaada hal kaya <i>up and down</i> gitu, kaya aku di atas terus nanti aku bisa lupa kalau semisal tiba-tiba aku ada masalah gimana ya... makanya aku sekarang kaya yaudah... bersyukur aja kalau misal dapat banyak masalah, karena nanti kalau aku lagi bahagia aku mikir kaya... oh iya yaa ini tu berkat dari Tuhan semua karena ngga mungkin aku jadi diri aku yang sekarang tanpa ada pahatan, tanpa luka dan tanpa ada tangisan.</p>
*	Hmm sorry aku mau nanya ini dulu, kalau dari adanya	<b>Trauma tu aku lebih ke hubungan kak.</b> Aku mikirnya kaya... mungkin banyak yaa faktor-

<p>perceraian orang tua ini kamu punya trauma khusus gitu ngga tentang perceraian orang tua?</p>	<p>faktornya, yang pertama itu hubungan kak. <b>Aku ngerasane kaya... aku setiap menjalin hubungan bakalan gagal</b>, terus aku ngga pernah tahan lama gitu ngga pernah... kaya paling 3 bulan aku ngerasa kaya kok udah banyak masalah. Aku juga <b>sering</b> kaya... yaa <b>menganggap</b> hmm mungkin ini <b>pikiran irrasional ya kak, cowo itu nyakitin, cowo itu ngga tanggung jawab kaya gitu... jadi gitu traumaku tu mungkin kaya lihat cowo tu kalau nyakitin kaya bapakku</b> gimana ya... terus untuk hubungan di masa depan, <b>aku juga takut pernikahan</b> karena mau selama apapun hubungan yang sudah terjalin, kalau udah banyak masalah mau ngga mau harus cerai. Padahal prinsipnya kan kalau kita mau menikah yaa sehidup semati gitu. <b>Aku takut kalau ada perceraian, terus kalau semisal di selingkuhin.</b> Sebenarnya aku itu ngga takut di tinggal kak, karena aku lihat ibuku sebagai <i>role model</i> yaa kaya... aku pernah tanya kok ngga takut kalau misalnya cerai atau gimana. Terus ibuku yaa dengan percaya dirine ngomong, yaa ngapain takut hmm... ibu bisa nyari uang sendiri, tanpa bapakmu yaa ibu tu bisa gitu. Jadi kan aku punya ketakutan dalam hubungan gimana kalau besok aku jadi ibu rumah tangga, aku dah harus nyari kerja, aku yang <i>ngehandle</i> anak, <i>ngehandle</i> rumah... tapi kalau semisal suamiku amit-amitnya ngga tanggung jawab tu gimana, masa aku mau mengulang hal yang sama di keluargaku gitu. Padahal aku pernah ngomong, buk kalau semisal aku ngga siap atau takut nikah gimana... ibuku itu tau kak terus ngomong kaya... yaa ibu minta maaf kalau misal keluarganya kaya gini,</p>
--	--

		<p>tapi yo ibu itu punya harapan kalau semisal anak-anaknya ibu itu nikah yaa ngga ngikutin jejak orangtuanya gitu lo kak. Tapi kan itu juga <i>pressure</i> buat aku to. Jadi itu kak kalau yang pertama hubungan, terus aku juga <b>susah jalin komitmen karena setiap aku mencoba menjalani hubungan terus kaya... bapakku aja ngga kaya gini kok, bapakku aja ngga tanggung jawab, terus ini kok bisa cowo ngomong hmm... kaya omongan-omongan manis gitu lo.</b> Jadi dari situ aku udah mulai sadar kalau cinta itu kaya gaada gitu.</p>
<p>23.</p>	<p>Bagaimana Anda membangun resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami trauma akibat perceraian?</p>	<p>Kalau aku memberi ruang buat diriku dulu... kaya ngga terburu-buru. Terus misal e habis putus, kasih <i>space</i> dulu kak kaya 1 atau 2 tahun. Walaupun mungkin disitu ada kenal beberapa cowo, tapi rasanya kaya... yaudah sekedar <i>fun</i> aja, ngga yang hmm pengen dalam sebuah komitmen gitu. Terus... berbenah diri, kaya kemarin itu aku kurangnya apa yaa. Mungkin waktu putus itu kaya debat-debatan gitu kan, aku kurangnya ini dan itu, tapi aku menyadari juga kak. Hmm... aku tu gatau ya bisa di bilang terlalu mandiri atau gimana, kaya... beberapa orang itu ngomong kamu tu gimana sih pacaranne kok kaya ngga melibatkan cowomu di kehidupanmu. Nah aku ngga bisa to yo, ada orang yang ngomong gitu. Aku awalnya masih kaya... ya kan itu pilihanku, terus aku sadar kak kaya kok aku selama ini, yaa selama beberapa kali menjalin hubungan sama cowo itu kok aku ngga pernah melibatkan diri yaa... aku nanti kaya mikir dan lihat lagi soal ibuku, lah kok ibuku apa-apa bisa sendiri, tanpa bapakku, masih bisa sampai sekarang nyekolahin aku. Terus kan aku mikir</p>

	<p>yaudah mau sampai kapanpun tu kamu ngga boleh bergantung sama cowo, aku sadar itu kak kalau semisal aku terlalu hmm... kaya ngga melibatkan mantanku dulu. Terus sekarang aku mulai berbenah diri kaya kamu hidup itu sebagai makhluk sosial, mungkin kamu percaya kalau kamu bisa <i>handle</i> semua, tapi itu kan yaa menurut kamu aja gitu. jadi sekarang aku mikir buat ngga terlalu egois sama diri sendiri, banyak yang pengen kenal aku. Maksudnya bukan hanya kenal pengen dekat terus pacaran gitu yaa kak, tapi orang lain juga pengen tahu karakterku kaya gimana. Mungkin kalau dulu aku nutup diri, tapi kalau sekarang udah <i>welcome</i> tapi tetap filter orang-orangnya gitu. Terus kalau sekarang mikirnya lebih ke menjalani sesuatu itu dengan dewasa, mungkin aku dulu berpikir apa orangtuaku itu <i>childish</i> ya... kalau dulu ibuku komunikasinya kurang kalau sama bapakku, kalau sekarang yaudahlah aku mulai belajar terbuka. Dulu apa-apa di pendam sendiri, kalau ngga bisa cerita nanti marah-marah, kalau sekarang yaa udah mulai <i>deeptalk</i>, aku udah bisa jelasin ngga sukanya apa atau sukanya apa biar aku ngga nuntut orang untuk memahami aku terus. Soalnya aku paham, banyak yang ngomong kalau aku egois, tapi itu aku ngerasanya sebagai bentuk pertahanan diri gitu lo kak karena udah banyak di kecewain. Terus aku ngelihat ibuku tu gimana yaa... kaya di permainan, nah aku sebagai cewe ya gamau kalau semisal udah sakit nih lihat ibuku kaya menderita. Masa aku di masa depan juga akan menderita gitu, mungkin itu cara-caraku.</p>
--	---

<p>*</p>	<p>Kalau boleh tau, sewaktu kamu pacaran kemarin itu berlangsung berapa lama? Selain itu, sewaktu kamu pernah dekat lagi sama cowo apakah pernah terlibat konflik lagi? Bagaimana kamu menghadapi konflik itu?</p>	<p>Hampir 8 bulan                  Engga ada.                  Awal-awal sebenere masih <i>denial</i> kak. Aku sempat bertanya-tanya kak, kaya ini tu apa aku ke <i>trigger</i> sama traumaku ya... soalnya yaa dari hubunganku sebelum-sebelumnya itu kasusnya <i>template</i> semua kak. Aku kan mungkin udah menananmkan pikiran kalau di setiap cowo itu pasti hubunganku berakhir dengan hal yang sama gitu, aku awalnya <i>denial</i>. Terus lama-lama mulai <i>deeptalk</i> sama mantanku, ternyata itu karena ketakutanku aja. Tapi kan yang namanya cewe kan... kepo gitu yaa terus aku cari tahu kok malah aku sakit sendiri. Ini cowo tu sebenarnya ngga kenapa-kenapa, tapi karena aku punya ketakutan jadi aku mengkait-kaitkan semua hal gitu lo. Sebenarnya kalau di bilang cowoku marah tu yaa engga, ngga pernah misuh-misuh gitu lo, malah aku yang kaya kasar banget. Kasarnya itu aku lebih ke verbal sih kak, lewat omongan gitu. Soalnya aku kaya dibawa dari lingkungan rumah dimana kalau ngomong itu bahasanya kadang kasar. Bukan kasar secara tindakan karena ya alhamdulillahnya ga pernah ada kaya gitu.                  Terus aku sadar kaya... apa bener yo aku tu belum siap, tapi kok aku udah terlanjur (berpacaran) aku ngga mau menyesali semuane, aku udah memulai berarti aku harus bisa menjalani sebisaku. Terus dari banyaknya konflik, kita selesaiin bareng-bareng. Terus mantanku itu kaya bilang yaa gapapa, aku paham kamu tu punya ketakutan di masa lalu kamu. Terus mantanku ini juga udah tahu <i>background</i> keluargaku, jadi mau kamu (subjek) nuduh-nuduh aku yaa itu hakmu. Tapi disitu aku yaa</p>
----------	--	---

		<p>punya hak untuk menjawab sesuai keadaanmu kaya gitu. Terus aku sadar, kalau aku kaya gini terus itu bakalan nyakitin diri sendiri dan orang lain, aku takut ada karma juga.</p>
<p>24.</p>	<p>Bagaimana mekanisme pertahanan diri yang sering digunakan subjek untuk menghadapi dampak psikologis dari perceraian orang tua?</p>	<p>Kalo mekanisme pertahanan diri tu aku jadi yang kasar gitu. Kasar secara omongan sama diri sendiri kak, kaya misuh- misuh gitu. Kalau ke orang lain jadi teges tapi kadang berlebihan. Mungkin dulu aku orang e lembut, tapi aku sadar... kok dengan aku bersikap lembut itu kok malah orang itu jadi seenaknya sama aku. Walaupun kasar, tapi aku itu ngerasanya gini kak... aku kasar, aku galak tapi itu sebenarnya bentuk aku perhatian gitu lo soalnya aku ngga bisa menye-menyem karena kalo menye-menyem itu orang kok malah seenaknya, jadi kaya gampangin aku gitu lo. Terus kan mungkin banyak istilah <i>people pleaser</i> gitu kan, nah aku gamau jadi kaya gitu. Walaupun aku ngerasa aku itu keras tapi aku juga <i>people pleaser</i> gitu lo. Kaya... kok aku terlalu keras yaa... tapi kok ada juga orang yang kaya gini dalam artian memperlakukan aku seenaknya, jahat gitu kak ke aku, aku kaya gitu terus. Jadi itu tu kaya sebenarnya... aku mau sok-sok an keras sama diriku sendiri tapi... nanti malah <i>overthinking</i> gitu lo kak. Jadi itu masih jadi <i>boomerang</i> buat diri aku sendiri gitu. Terus kan karena aku ngerasa setelah jadi pribadi yang mungkin... dilihat dari depan itu keras tapi beberapa temenku itu sadar, ohh ternyata kamu kaya gini itu karena hmm apa ya... kamu ngga mau ada yang seenaknya sama kamu terus kamu juga tambah galak. Aku ngerasa tambah galak itu karena semakin gede aku tu sadar kak, aku tu punya adik. Jadi aku mau ngga mau yaa harus</p>

		<p>melindungi adikku gitu lo, yaa sewajarnya anak pertama perempuan itu gimana kaya gitu, jadi itu kaya dibawa. Ditambah lagi aku ngelihat sosok ibuku, ibuku itu galak tapi banyak orang yang ngomong perhatian. Aku itu pengen kaya ibuku gitu lo... coba ah aku jadi galak tapi hmm... kaya <i>care</i> gitu lo. Beberapa temanku yaa ngomong kaya kamu itu sebnarnya galak tapi <i>care</i> gitu. Terus ada yang ngomong kalo aku cuek kak, sebenarnya engga... kaya makanya aku bingung. Nek dibilang aku cuekpun, sebenarnya aku belum bisa gitu lo. Sebenarnya mekanisme pertahanan diri kan kaya hal yang membentengi diriku sendiri gitu yaa. Aku pengen cuek, tapi itu kaya cuma... sesaat gitu tok itu lo. Aku mungkin cuek tapi kaya... ngga banyak omong kadang, tapi nanti tiba-tiba aku langsung aksi gitu. Terus hmm... apa yaa bentuk pertahanan diri lainnya tu... mungkin sekarang aku jadi orang yang tegaan. Kaya... kalau kamu gamau yaudah... aku ngga akan maksa dan aku sendiri juga gamau dipaksa karena aku menghindari konflik-konflik. Dulu melihat kaya... selalu dipaksa jadi yang sempurna padahal aku ngga mampu gitu. Jadi sekarang ngerasane kaya... yaudahlah kamu ngga usah maksa orang lain, karena kamu sendiri udah paham diri kamu itu ngga mau di paksa gitu.</p>
<p>25.</p>	<p>Emosi negatif apa yang paling sering Anda rasakan setelah perceraian? Bagaimana Anda mengelola emosi tersebut?</p>	<p>Mungkin tempramen (pemarah tapi secara berlebihan) gitu ya. Kalau yang awal-awal (perilaku tempramennya) itu ke diriku sendiri kaya... kok aku malah tambah keras ya sama diriku. Kaya malah... menghujami diri sendiri dengan pernyataan-pernyataan negatif terus gitu. Terus kan aku ngerasane kaya kasar sama diriku, terus sempat kasar kaya nada tinggi, kalau</p>

		<p>tindakan itu aku kadang masih bisa nahan diri sendiri di depan teman. Sama beberapa temanku karena kan dirumah kan kadang kalau ngomong biasa aja jawabannya pake nada tinggi gitu. Tapi kalau sama diri sendiri sekarang itu kadang aku ada tindakan kasar kaya mukul kepala. Aku jadi ngerasa sama teman itu waktu awal SMP nada bicaraku itu tinggi terus. Kalau ditanyaiin apa-apa sensitif, ngga bisa diajak ngomong dengan santai gitu, sama keluarga juga gitu. Kalau sama keluarga sebenarnya masih sampai sekarang, tapi kalau sekarang udah mendingan banget kaya ngga separah dulu... yaa berkuranglah. Kalau dulu kan kaya marah-marah terus, kalau sekarang mikirnya mending ngga usah omongan daripada nada tinggiku itu keluar. Karena hmm... aku ya sadar, kalau tempramen tu yaa cape. Kalau misal yang lihat cuma diri sendirian yaa gapapa, tapi kalau di lihat sama orang lain kaya aku itu marah-marah terus, aku itu egois. Aku dulu di cap pemarkah kak, aku mulai sadar kaya... aku tu kok pemarkah yaa dulu pas SMP-SMA. Tapi beruntungnya sekarang aku udah kuliah itu aku bisa ngatur emosiku gitu. Kalau dulu hmm... diajak debat aku ngga mau kalah, tapi kalau sekarang yaudahlah... ngalah kita ngga bisa maksa orang lain untuk sepaham sama aku gitu.</p>
<p>*</p>	<p>Hmm oke, berarti kalau sesuai ceritamu barusan, kamu kadang-kadang masih kasar sama diri sendiri. Kalau boleh tahu di situasi seperti apa kamu melakukan tindakan tersebut? Lalu seberapa sering dan apa</p>	<p>Kalau ditanya situasi tu ya paling kalau aku lagi cape aja kak, kalau lagi senang ya aku bisa lupa. Tapi kalau pas cape aku bisa langsung ingat beberapa pengalaman buruk di masa lalu gitu lo. Jadi kaya misalnya sekarang udah cape banget sama hidupku sekarang terus ditambah ingat kok kehidupanku yang dulu tu kaya banyak masalah gitu. Terus karena dari kecil aku ngga bisa</p>

	<p>dampak yang kamu rasakan akibat melakukan tindakan tersebut?</p>	<p>memvalidasi perasaan, jadi sekarang kalau emosi ya agak ngga bisa nahan diri gitu. Terus kalau untuk seberapa sering, hmm... akhir-akhir ini sering sih kak. Soalnya ibuku kalau telfon gitu kan suka sambat ada masalah ini dan itu. Sedangkan aku ngga bisa pulang, jadi kan aku ya kaya pikiran gitu. Ditambah lagi emosiku itu juga belum stabil, kaya cape juga di semester 6. Terus kaya ngerasa tambah berat aja gitu kuliahnya, terus kok support atau dukungan emosional dari orang tua itu kok kurang... kan aku jadi kaya bergejolak gitu. Terus kalau cerita ke ibuku, nanti takutnya malah ngga di kira berjuang buat kuliah ini gitu. Kalau dampaknya hmm... jadi kaya ngejudge diri sendiri ya karena emosi yang ngga bisa aku kontrol. Aku ngerasa kaya... kok jahat ya sama diri sendiri. Setiap habis marah-marah atau apa gitu aku selalu ngerasa kaya... sampai kapan ya aku mau kaya gini, karena dari dulu sampai sekarang tu malah ngga berubah kak, malah tambah parah gitu lo. Kalau dulu mungkin pas ada masalah kaya yaudah aja, tapi kalau sekarang perasaan bersalah itu kaya menghantui gitu lo. Terus dampak lainnya, aku jadi kaya butuh validasi terus gitu dari teman-temanku, kaya kalau aku emosi kaya gini itu benar atau ngga.</p>
<p>26.</p>	<p>Bagaimana pola pikir yang Anda kembangkan untuk menghadapi situasi sulit akibat perceraian?</p>	<p>Pola pikir yang dikembangkan tu mungkin ini masih sulit yaa kak... karena aku kaya... orang e yaa <i>overthinking</i> gitu. Tapi mungkin sekarang mikirnya, ini tu semua terjadi karena takdirnya gitu. Terus kalau yang udah berlalu yaudah berlalu, karena kalau terlalu di pikirin itu stress gitu. Aku yaa... lihat dari ibuku lagi kaya kok ibuku bisa sesantai itu, yaa... karena di lihatnya</p>

		<p>kalau kamu stress nanti malah dapat omongan orang-orang kaya... kui lo wonge mikir banget, maksudnya dalam keadaan tidak baik gitu, aku gamau. Jadi mikirnya kaya yang berlalu yaudah berlalu, masih ada hari baru, kamu itu ngga boleh terpaku sama kesalahan-kesalahan kamu dulu karena aku udah pernah ngerasaiin kak. Kaya... berhari-hari terlalu berlarut-larut sama kejadian, misalnya kaya aku ngerasa kok aku bodoh banget kok ngelakuin hal ini, hal itu gitu. Terus jadi kan kaya aku mikirnya malah jadi pribadi yang hmm... apa ya... ngawur gitu, harusnya kan aku bisa lebih hati-hati tapi kok aku malah kaya gini terus. Makanya aku jadi mikir kaya... semua... semua yang udah terjadi tu yaudah, kamu ngga boleh berlarut-larut karena kalau kamu ngga melewati kejadian ini, kamu pasti ngga bakal belajar buat lebih baik kedepannya gitu kak.</p>
<p>27.</p>	<p>Kebutuhan psikologis seperti apa yang paling penting dan Anda butuhkan setelah menghadapi perceraian orang tua?</p>	<p>Hmm... dukungan emosional sih kak. Karena yaa, dukungan emosional kan ngga cuma <i>support</i> aja, aku tu butuh ditanyaiin keadaan gitu lo. Kalau dulu sering ditanyaiin, tapi kalau sekarang gaada gitu. Padahal aku ngerasane sekedarnya ditanyaiin walaupun basa-basi itu ngerasanya tu kaya aku itu di perhatiin deh, gerak-gerikku tu dilihat sama orangtuaku. Terus mungkin... tindakan kaya apa yaa... contohnya kasih sayang hmm... yang kelihatan gitu lo kak. Misalnya yaa kaya di peluk, di cium gitu. Terus kan aku ngerasane kaya... ada sosok yang bisa aku andelin gitu kalau aku lagi <i>down</i> dan aku ngga harus menyendiri. Ada orang yang bisa aku peluk terus ada orang yang bisa lihat aku nangis... karena dari kecil tu aku ngga pernah di bolehin nangis. Kaya... kalau setiap nangis di marahin</p>

		<p>terus, jadi kan aku sekarang kaya... buat menunjukkan perasaanku aja tu kadang ngga di terima gitu, jadi aku itu harus gimana to... nangis salah... ngga nangis yaa aku malah gila... masa apa-apa di pendam sendiri yaa ngga bisa. Terus... kehadiran orang tua itu aku juga butuh kak, ngga cuma sekedar di kasih uang tok. Yaa sebenere kalau uang yaa tetap penting ya, tapi hmm... sekarang aku udah gede aku ngerasain bisa beli apa aja, tapi kok rasane tu cuma aku belanja-belanja itu cuma ngisi kekosonganku tok ya. Aku bisa beli makan apa aja, tapi kok aku makan e sendiri yaa, sedangkan aku lihat kaya... orang cuma makan misalnya makanan sederhana tapi kok bisa kumpul keluarga. Sedangkan aku tu kok gaada gitu lo kehadiran orangtuaku itu kaya gaada di kehidupanku gitu.</p>
*	<p>Kalau boleh tahu, kalau yang sering maaf... marah ke kamu kalau ngeliat kamu nangis itu dari ibu atau bapak?</p>	<p>Ibu aku, karena ibuku tu... aku jarang banget gitu lo ngelihat ibuku nangis gitu lo kak, karena ibuku kan apa-apa di pendam sendiri. Prinsipnya ibuku itu, kalau kamu nangis tapi gaada pergerakan yaa kamu cuma <i>stuck</i> di situ aja. Kamu boleh nangis, tapi kamu ngga boleh berhenti. Kalau kamu nangis nanti di ejekin orang lain gitu. Jadi sekarang aku nurutin omongane ibuku, mau nangis yaa gapapa yang penting kamu tetap melangkah gitu.</p>
*	<p>Berarti kalau sekarang sudah lebih mending ya kalau ibu lihat kamu menangis udah ngga di marahin, yang penting tetap bisa tahu progresmu gimana gitu?</p>	<p>Iya.</p>
28.	<p>Bagaimana peran <i>attachment style</i> (gaya keterikatan)</p>	<p>Hmm itu prosesnya lama sih, dari awal yang aku mau curhat tu ngga bisa kak. Hmm... dulu</p>

<p>subjek dengan orang tua dalam membentuk penerimaan dirinya?</p>	<p>mungkin aku menyuarakan perasaanku yaa “halah ngopo to, koyo durung ono sebanding karo wong tuwamu” gitu-gitu kak. Jadi dari situ kaya ada hmm... apa ya... banding-bandingke gitu. Terus aku mikirnya kaya... gimana mau ada hubungan kalau semisal sekedar basa-basi aja gaada gitu. Terus aku ngerasa udah mulai intim banget tu pas kelas 9, waktu <i>graduation</i> itulah pokoknya ibuku mau datang. Wahh aku ngerasa kaya... oh orangtuaku udah mulai nerima aku, karena aku mikirnya hmm... mungkin ibuku tu kasar sama aku... tempramen sama aku karena yaa itu, belum damai sepenuhnya sama perceraianne. Terus waktu awal-awal SMA, aku kan sekolahnya di luar kota terus aku juga udah ngerasa diterima sama ibuku kalau mau sekolah di luar kota, terus waktu hubungannya udah mulai baik ibuku udah ngga sadis banget. Nah habis itu kan karena covid kan di rumah terus, terus ibuku juga sakit... hmm... ibuku kan apa-apa sambatnya sama aku karena adikku masih kecil, jadi aku yang tau gitu lo kak. Ibuku yang istilahnya kaya... ngga mau ngerepotin tapi sekarang udah mau di repotin terus udah mulai curhat-curhat perasaane kaya gimana. Jadi dari situ aku ngerasa kaya udah ada keterikatan emosional mungkin. Kaya... aku tau ibuku ngga suka e apa, ibuku udah mulai mendalami aku tu seperti apa karena aku ngerasane dulu ibuku ngga kenal aku. Tapi karena mungkin covid yaa... Alhamdulillah e covid itu kan di rumah terus, jadi kaya lebih intim sama ibu terus sampai sekarang aku ngerasa kaya... yang dulu jarang ngobrol, jarang di telfon... tapi karena aku ngerantau ibuku selalu telfon aku, itu tu engga cuma telfon</p>
--	---

	<p>kak... tapi kaya vc gitu. aku sampai nanya, ngopo harus vc gitu terus ibuku itu kaya yo pengen ndelok wajah e anak e to, mosok ora meh weruh. Nah dari situ aku ngerasa kaya... oh yaa berarti ibuku tu udah ngga se gengsi dulu. Aku udah mulai terima terus kita udah terikat emosine. Dulu mungkin emosine negatif terus yaa, kalau sekarang emosine tu udah kaya... senang bareng, udah ketawa bareng kaya gitu. Kalau bapak tu... aku ngerasa keterikatanne tu dah hilang gitu lo kak, habis di waktu aku SD karena yang kemarin aku omongin juga... aku tu memberi sekat gitu lo kak. Aku ngerasa kaya mau gimana lagi aku harus menjalin hubungan biar lebih baik kaya yaa... dulu lagi kalau aku tu udah dengar banyak keburukane tentang bapakku kan aku ngerasane malah kaya ngeri sendiri to. Kaya aku... yaudahlah hubunganku, ikatanku sama bapakku tu yaudah sekedar biologis aja. Tapi mungkin kaya hmm... yang berhak tau aku kenapa-kenapa, berhak tau dalamku kaya gimana itu mungkin pakdeku sih sama ibuku, karena hmm... ini tanggung jawab penuh mereka berdua dan aku sadar juga mereka yang mencukupi semua kebutuhanku gitu lo. Bukan berarti aku durkaha atau gimana, tapi aku melihat juga kaya... selagi aku susah... bapakku itu ke mana... aku mencari keberadaannya. Walaupun satu desa tapi tapi kok yaa itu hmm... ada aku memberi sekat jadi yaa aku ngerasane kaya udah... aku ngga mau membangun hubungan yang lebih baik dan aku ngga mau terikat banyak lagi karena yaa aku takut kalau semisal ada omongan-omongan buruk dari tetangga lagi gitu...</p>
--	---

<p>29.</p>	<p>Bagaimana peran trauma masa kecil (jika ada) dalam mempengaruhi penerimaan diri subjek yang juga mengalami perceraian orang tua?</p>	<p>Hmm kalau dari aku yaa... dari beberapa dekat sama cowo gitu tu pasti sebenere kalau aku tu yaa kan sebenere udah punya trauma to kak, aku tu kadang lihat dulu nih, ini cowo <i>backgroundnya</i> apa, sama ngga kaya aku. Karena kan aku udah punya ketakutan nih, kalau keluarga <i>broken home</i>, keluarga pisah aja terus anaknya jadi kaya aku terus aku liat ini cowoku keluarganya baik-baik ngga... setelah udah kenal mungkin hmm... misalnya <i>first date</i> gitu kan biasanya kan banyak ngomong gitu terus pasti nanti ada pembahasan di mana menyangkut keluarga. Terus aku udah mulai cerita kalau aku punya ketakutan kaya gini (Sempat punya ketakutan dalam menjalin hubungan, takut dikecewain dan takut jika harus berjuang sendiri karena melihat figur ibu yang mengusahakan apa- apa itu sendiri). Terus aku juga <i>say sorry</i> kalau misalnya aku lagi ngobrol suaranya mungkin lebih ke volume ya kak, kadang bisa keras bentak-bentak padahal lawan bicaranya itu ngomongnya biasa aja, karena aku dari kecil aku tu udah banyak bentakan gitu. Terus aku orangnya juga egois, suka memaksa karena hmm... aku suka di paksa dari kecil, sedangkan aku itu ngga bisa menyuarakan perasanku kalau aku tu ngga suka di paksa. Jadi yaa kaya minta maaf kalau misal aku maksa kamu (mantan pacar subjek). Tapi beberapa cowo itu ngomong kalau yaa gapapa kalau misal maksanya dalam hal baik gapapa. Terus cowonya itu malah ngga yang <i>ngejudge</i> gitu lo kak, malah jadi nanya <i>broken homenya</i> karena apa gitu. Terus aku juga cerita kalau aku kadang menganggap semua cowo tu sama aja, cowo itu kaya bapakku yang ngga tanggung jawab.</p>
------------	---	--

		<p>Terus kalau dari diri aku sendiri tu, semua <i>overthinking</i> itu aku tanyaiin semua karena aku ngerasa segala <i>overthinkingku</i> itu yaa terjadi di masa lalu.</p>
30.	<p>Apa yang paling membantu Anda dalam menerima diri sendiri apa adanya setelah perceraian?</p>	<p>Hmm menurut aku yang pertama diri sendiri dulu yaa. Mungkin kalau dulu aku ngerasa masih abu-abu ya kak, mau cari motivasi di mana ya. Aku ngga mungkin nyemangatin diri sendiri kalau hmm... kaya aku itu butuh pancingan gitu lo kak, kaya... aku pasti bakalan nyari semacam <i>quotes</i> atau lirik lagu yang buat aku bangkit gitu. Karena hmm... aku ngga mau ngerepotin orang... masa aku kaya bilang aku butuh dukunganmu, masa aku ngomong kaya gitu terus. Aku yo tahu kalau misal orang itu punya masalahnya sendiri-sendiri... Terus juga alasane hmm... lihat dari orangtuaku sendiri, dari ibuku... mau ada masalah atau apapun yaa di tandangi dewe, ngga yang gembar-gembor minta bantuan dari orang lain kalau dari diri sendiri aja bisa.</p>
31.	<p>Bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tujuan hidup Anda?</p>	<p>Hmm... <b>mempengaruhinya tu lebih kaya dipatahin semuanya</b> sih kak. Mungkin waktu kecil aku punya banyak mimpi, punya banyak angan-angan waktu gede pasti bakal bisa mewujudkan. Semisalnya kaya di <i>support</i> hobinya atau di apresiasi kaya gitu. Tapi kalau sekarang aku lihatnya kaya... mau menjalani hidup aja... misalnya kaya bangun tidur kaya udah melek gitu, mesti mikir apa sih yang di cari, semua itu kosong, semua itu udah hilang. Sebenere gimana ya kak... sebenere yang hilang kan dulu ya kak, kalau sekarang kaya udah mulai membaik. Tapi aku kaya... yaa buat apa gitu, kaya semua itu percuma, harapan-harapanku tu kaya... aku dulu bisa dibilang cukup pintar. Terus</p>

	<p>nanti kalau aku ngomong soal nilaiku, ini nilaiku bagus segini... nanti dibilangnya malah segitu tok... gitu-gitu lo. Jadi kan... buat apa aku mengusahakan yang terbaik, buat apa aku meraih mimpiku kalau hal kecil aja aku ngga selalu di <i>support</i>. Kaya... seakan-akan aku itu harus lebih, lebih, lebih terus gitu lo. Padahal hmm... aku juga punya batas kemampuan gitu lo, aku jadi ngerasane kaya di masa depan itu... masih awang-awang gitu yaa... karena hmm... dari diri aku sendiri mengusahakan, tapi kok aku banyak banget di patahkan sama omongan orang di masa lalu yang membuat aku itu ragu buat melangkah. Tapi kalau sekarang mungkin mikirnya... udah gede, kamu itu bisa milih omongan orang yang mau kamu ambil hati apa engga. Karena ngga semua orang tu jahat omongane, mungkin itu sebagai saran gitu ya mungkin, tapi nadanya yang... ngga bisa kamu terima gitu. karena kalau kamu ngga mau dengar omongan orang yang nyakitin, yaudah kamu harus cari lingkungan yang positif aku mikirnya kaya gitu kak, karena kalau lingkungannya positif curhatpun ngga akan di adu nasib gitu. Pasti bakalan di dengerin, mereka bakalan memberi kamu afirmasi positif kalau masa depan aku itu yaa di tanganku. Hmm... ini dari teman-temanku yaa kak... walaupun kita tahu keluargamu itu hancur, yaudah yang hancur itu cuma keluargamu aja, kamu ngga boleh. Dari aku yang udah hilang harapan dan kosong, aku ngerasa kaya oh yaa... ternyata ada lo orang yang mau dengerin aku, ada lo orang yang ngga mematahkan semangatku. Karena yaa... kita seumuran, kita kaya jalan bareng, kita juga sama-sama broken home tapi</p>
--	---

		aku (teman subjek) juga punya kamu (subjek). Jadi mau seberat apapun masalahnya, kalau kita tetap mau jalan terus itu bakalan ada jalan keluarnya. Jadi kamu ngga boleh patah semangat sama omongan-omongan orang atau trauma di masa lalu kamu gitu.
32.	Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional untuk mengatasi dampak psikologis dari perceraian? Jika ya, bagaimana pengalaman Anda?	Kalau aku pernah curhat ke dosen sih kak. Kaya curhat... terus nanti kaya plong rasane. Aku ngerasane yaa ngga sendirian, bukan berarti aku ngeremehin teman-temanku gitu engga. Tapi aku tu kadang bisa menempatkan posisi, kaya... kadang lagi pengen sendiri jadi yaa <i>journaling</i> , kadang pengen cerita ke orang tua, kadang kalau masalah keluarga lebih pengen ceritanya ke teman. Terus kalau udah kompleks, kaya kalau sampe aku ngerasa kok mentalku udah ngga bener gitu nah yaudah baru aku cerita ke dosen yang memang <i>backgroundnya</i> yaa sama. Jadi yaa mungkin lebih memahami dan aku ngerasane kaya ngga di <i>judge</i> gitu aja.
*	Kalau boleh tahu waktu kamu curhat ke dosen, itu ceritanya lebih kaya ke sehari-hari kaya misalnya kamu lagi jengkel sama temanmu atau ada masalah selain hmm... akibat dari dampak perceraian orang tua gitu?	Hmm gaada sih kak. Aku mesti ceritanya kaya keseharianku aja.
33.	Apa yang membuat Anda merasa bahagia saat ini, meskipun telah mengalami perceraian orang tua?	Bahagia tu apa yaa... hmm mungkin aku masih bisa bernafas dan hidup sekarang, aku ngga yang bunuh diri aja deh dari banyaknya kasus. Tapi setelah aku melihat perjalanan hidupku itu ternyata banyak masalah tapi aku bisa melewati itu semua. Walaupun yaa... tetap ngerasa nyalahin diri sendiri gitu.

<p>*</p>	<p>Kalau untuk menyalahkan diri itu apakah sampai hari ini kamu masih sering seperti itu?</p>	<p>Kalau untuk menyalahkan diri sendiri, sampai sekarang masih ya kak. Bahkan, dari pertama... udah sadar kalau orangtuaku sering berantem itu aku udah sering nyalahin diri sendiri. Kaya... kok ini tu bisa kejadian tu kenapa, apa ini salahku gitu-gitu. Soalnya, seperti yang aku ngomong ya, ibuku kan lebih dekatnya ke adikku sedangkan aku sama bapakku. Nah ibuku tu kalau udah emosi sama bapakku nanti tu kaya... langsung di lampiasine tu ke aku. Kaya hmm... gimana ya... kae lo pakmu ki wonge kongene... sedangkan aku ngga tau dan ngga pernah bisa buat bertanya kenapa (maksudnya kenapa berantem). Tapi aku di salah-salahin terus, apa aku lahir di dunia ini tu jadi sumber masalah buat keluargaku ya... sedangkan aku aja gatau, aku masih kecil. Sekarang aku nyadare kaya gitu ya kak, kalau semisal di salah-salahin kaya yaudahlah wong ya mesti aku yang salah, karena kan waktu kecil aku nakal. Terus karena aku nakal, habis itu aku mikirnya kalau aku nakal hmm... apa yaa... ibuku marah sama aku ditambah lagi keluargaku kan udah mulai kaya hmm... berantem-berantem gitu yaa jadi aku mikirnya karena aku kenakalanku, ibuku jadi marah sama bapakku gitu lo. Kan waktu kecil yaa normal ya kalau semisal kaya... caper atau gimana gitu. Tapi aku tu yaa dulu kaya... gimana ya... tahu kalau semisal keluargane lagi ngga baik-baik aja, tapi aku istilahnya kaya hmm... apa yaa... cari perhatian gitu lo dari ibuku. Jadi dari situ kan kaya tambah di salah-salahin teru to, kaya... kamu tu nakal... bapakmu ki yo koyo ngene wonge... terus yaa bisa di bilang kaya ibuku itu sempat melontarkan omongan yang membuat aku</p>
----------	---	--

		<p>tu merasa kaya... oh yaa bener deng salahku gitu. terus nek sampe sekarang ini hmm... aku mungkin menyalahkannya karena apa ya... kok aku tu ngga bisa mencegah mereka gitu. Kalau dulu mungkin aku terima-terima aja nek di salahin, tapi kalau sekarang mikirnya... kok aku tu ngga bisa ya membantu orangtuaku itu buat tetep baikan, kok malah... kaya gini. Aku ngerasa kaya sebenere aku tu jadi anak di rumah tu fungsine buat apa.... kok cuma bisa ngerepotin... buat marah terus... kaya gitu kak.</p>
<p>34.</p>	<p>Apa harapan Anda untuk masa depan setelah melalui pengalaman ini?</p>	<p>Harapanku mungkin... tetep bertumbuh jadi orang yang baik terus jadi pribadi yang lebih dewasa, terus bisa menerima semua keadaan hmm... karena yaa... semakin kesini hidup itu kaya ngga bisa sesuai sama apa yang kita mau. Banyak... batunyalah di setiap perjalanannya... tapi yaa... dari semua itu mewarnai proses kehidupanku gitu lo. Karena yaa... hmm... mau jadi orang yang sukses, mau jadi orang yang... bijaksanapun pasti prosesnya ngga instan, pasti bakal melewati banyak masalah yang bakalan membentuk diri kamu... karena kalau kamu ngga di tempa masalah yaa kamu bakalan ngerasa kalau hidupmu tu kaya gaada bebannya dan kamu ngga bakal bersyukur. Dengan adanya masalah tu yaa bersyukur kak, karena bisa nangis, terus bisa tahu orang-orang yang peduli sama aku itu siapa... terus aku juga bisa tahu hal-hal negatif yang membuat aku kaya sekarang, misalnya jadi orang yang mudah emosioan tu ternyata bawaan dari pola asuh yang kurang baik waktu kecilyang bisa membuat aku kaya gini (sulit untuk mengendalikan emosi) tu sembuhnya gimana. Jadi kan aku juga belajar untuk mencari</p>

		<p>pemecahan masalah gitu yaa. Mungkin kaya hmm... pikirannya kaya di buat <i>happy</i> terus yaa, pasti nanti mikirnya bakalan ada hal negatif deh, ada hal buruk ehh malah bener... jadi yaa aku sekarang menerapkan hmm... mau bahagia yaa secukupnya, mau sedih juga secukupnya, karena yaa kehidupan gaada yang tahu.</p>
--	--	--

### Wawancara Kedua

No.	Pewawancara	Narasumber / Responden
36.	<p>Bisakah Anda menggambarkan secara lebih rinci perjalanan waktu Anda dalam menerima perceraian orang tua? Apakah ada fase-fase tertentu (misalnya, penolakan, kemarahan, penerimaan) yang Anda alami? Jika ya, berapa lama setiap fase berlangsung? (9 Tahun)</p>	<p>Kalau fase seingatku yaa... kayanya sadar kalau orangtuaku sering berantem, pokoknya setiap jam 6 sore tu aku keluar rumah... itu ngeliat langit... kaya berdoa pengen cerai, orangtuanya udah cerai aja deh daripada... kaya... hmm... berantem-berantem terus, itu aku udah mulai sadar kak, itu mungkin kelas 2 sampai kelas 4 SD itu udah sadar. Terus hmm... kaya apa yaa... kaya malah berdoa sama Tuhan terus gitu lo... kaya udah cerai aja. Terus kelas 4-6 SD tu... kaya hmm... kok makin kesini kaya gini ya. Aku ngerasane kaya apa ya... hmm... dibilang mau menerima yaa ngga bisa tapi kok makin parah. Terus SMP, waktu SMP itu hmm... apa yaa istilahnya... kaya naik turun banget, karena misalnya kaya bulan ini baik-baik aja, tiba-tiba ada berita bapakmu kaya gini... bapakmu kaya gitu... terus aku ngerasa kaya... aku kapan mau nerimanya, udah lama ini kok aku ngga bisa-bisa (menerima keadaan orang tua). Kelas 7-8 itu makin parah, tapi aku masih bisa baik-baik ajalah. Kelas 9 nih aku udah mulai dekat, udah mulai nerima kalau diajak omong-omongan sama bapakku. Tapi</p>

	<p>tiba-tiba ada faktor lain, keluarga bapakku yang rusuh sama aku. Nah dari situ kan aku jadi kaya ngga bisa nerima lagi to, kaya hmm... apa yaa... semua yang udah aku bangun, semua yang udah aku damaikan itu kok tiba-tiba di runtuhin lagi. Terus pas aku SMA, itu ada masalah lagi ibuku sama bapakku... kan aku kaya gimana mau nerima kok aku ngga bisa terus karena waktu itu bapakku kan bangun rumah, terus ibuku ya ngasih uang gitu lo kak yaa ibaratnya besok kalau bapakku udah gaada (meninggal), rumah itu buat adikku atau aku gitu. Nah waktu itu aku ngerasanya udah mulai baik nih, aku udah mulai bisa nerima bapakku sama ibuku soalnya udah mulai omongan lagi. Tapi di situ bapakku mulai lagi, kaya ngawur (Waktu itu bapakku bangun rumah, mikirnya kan buat besok kalau amit-amit bapakku udah gaada rumahe bisa buat aku kalau ga adikku. Nah ibukku itu ikut biyai lah sama ngasih makan buat tukang bangunannya. Tapi ibukku kan orang dominan ya, semua itu harus manut ibukku sedangkan bapakku orange juga asline keras kepala. Bapakku ga manut sama perintahe ibuku, darisitu ibukku kaya wes ga respek dan stop biyai pembangunan rumah) gitu. Nah ibuku jadi emosi lagi, terus berantem lagi jadine. Wahh jadinya di rumah tu marah-marah lagi, terus aku ngerasa ini kapan aku mau nerima mereka kok kaya selalu adaa aja hal yang membuat aku kaya gini (sulit menerima kondisi orang tua). Itu kelas 10-11 SMA sih, terus waktu kelas 12 udah mulai mending. Terus kalau sekarang udah mulai mending banget, karena yaa udah mulai dekat sama</p>
--	---

		<p>orang tua dan mulai dekat sama bapakku yaa istilahnya udah mau damai gitu sama bapakku. Aku melewati semua proses itu dari hmm... kelas 4 sampai SMA akhir, itu mungkin hampir 9 tahun kak, 9 tahun itu ngga yang mulus banget karena banyak perjalanannya, banyak naik turunnya, banyak hal-hal yang memicu hmm... pertahananku. Sebenarnya aku udah mulai maafin nih, tapi tiba-tiba ada omongan orang, aku jadi ngerasa kaya sakit hati lagi, aku ngerasa kaya di khianati sama sosok bapak yang awalnya itu aku bangga banget gitu. Terus pas kuliah, hampir 2 tahun ini, mungkin aku ngerasanya udah mulai mending karena dinamika kehidupan keluargaku udah ngga kaya yang... gimana ya... udah mulai mulus gitu.</p>
<p>37.</p>	<p>Selain kenyataan perceraian itu sendiri, apa hambatan atau tantangan lain yang paling menghambat Anda dalam proses penerimaan diri? Apakah itu terkait dengan harapan, mimpi masa depan, atau pandangan Anda tentang keluarga?</p>	<p>Hmm... banyak faktor sih kak. Sekarang aku mungkin udah mulai kenal medsos gitu yaa, udah mulai kenal banyak orang terus kok seusiaku itu udah banyak yang sukses. Terus aku lihat, aku <i>stalking</i>, loh kok pada di support sama orangtuane, kok mamee tu selalu ada buat dia. Terus aku selalu mengkaitkan lagi, oh yaa ternyata orang tua itu penting banget buat keberlangsungan hidup anak, kaya anak itu ngga kehilangan jati diri terus mungkin hmm... apa ya... terus yang kedua hmm... pikiranku. Aku sudah menanamkan pikiran selama bertahun-tahun kalau aku itu ngga <i>worth it</i> orangnya. Hmm... buat apa aku mau mencoba hal baru karena yaa... apa yaa... yaa itu sih semua itu harusnya bisa berjalan kalau dalam diri kita sendiri tu percaya gitu yaa. Tapi kak kepercayaan diriku tu menghambat semuane</p>

		<p>gitu kak. Jadi tantangan terbesarku itu yaa... itu diri sendiri, medsos terus kaya terlalu takut untuk mencoba gitu. Aku mikirnya kaya, semua yang aku lakuin itu bakalan gagal karena yaa dari kecil ngga pernah diajarin untuk hmm... coba-coba hal baru, terus kalau mau mencoba hal-hal baru pasti di sepelekan. Jadi dari situ aku kaya ngga ada hmm apa yaa... istilahnya kaya gaada nafsu mau mencoba hal baru dan aku selalu <i>stuck</i> di hal-hal itu aja karena aku ngga mau mencoba karena banyak tantangan yang membuat aku ngga percaya diri.</p>
38.	<p>Apakah proses penerimaan Anda bersifat linear atau lebih seperti gelombang? Apakah ada kalanya Anda merasa sudah sepenuhnya menerima situasi, namun kemudian muncul kembali perasaan-perasaan yang belum terselesaikan?</p>	<p>Bergelombang sih kak, karena yaa... kalau dilihat perasaane yaa... hmm... gimana ya... dibidang bergelombangpun kadang tu baik-baik aja tapi nanti masalahnya tu gede banget, nanti tiba-tiba baik aja. Masalahnya tu yaa kaya damai terus ada geronjolan sedikit, geronjolan besar terus kaya bom gitu.</p>
39.	<p>Harapan apa yang paling sulit Anda lepaskan setelah perceraian orang tua? Bagaimana harapan-harapan tersebut memengaruhi proses penerimaan Anda?</p>	<p>Harapan aku mungkin kaya... apa ya... harapan yang pengen aku lepas mungkin kaya ngga mau terlalu berekspektasi tinggi tentang hidup sih. Kaya... hmm... kalau dulu aku punya mimpi yang tinggi, aku punya harapan, aku bisa ngelakuin ini dan itu. Tapi sekarang udah... semua orang itu udah ada porsinya yang penting kamu melakukan yang terbaik karena hmm... apa yaa... kamu tu dulu pernah punya mimpi yang besar tapi karena kedua orang yang kamu sayang itu... bermsalah yaa istilahnya, kamu jadi menghancurkan semua mimpi-mimpi kamu.</p>

		<p>Mempengaruhinya mungkin... karena harapannya mempengaruhi aku, jadi aku ngga bisa menerima diri aku karena dulu mungkin aku punya ambisi yang kuat kak. Kaya... aku pengen menggapai semuanya, tapi sekarang kaya yaudahlah... mau gimana lagi, mau di kejar kalau itu bukan punyaku yaa buat apa gitu. Terus sekarang tu aku ngerasane setelah ngga terlalu berambisi, ngga terlalu berekspektasi yang terlalu tinggi itu malah aku ngerasane damai gitu lo. Karena aku ngga mau kecewa, aku ngga mau di hantam kenyataan pahit yang sebenarnya itu aku yang terlalu berlebihan menganggap sesuatu itu bakal jadi punyaku tapi tiba-tiba ngga jadi kan aku kaya malu... sama diri sendiri gitu.</p>
<p>40.</p>	<p>Bagaimana perceraian memengaruhi pandangan Anda tentang diri sendiri dan identitas Anda sebagai seorang anak? Apakah Anda merasa identitas Anda terancam atau berubah?</p>	<p>Identitas diri yaa... aku memandang diriku sendiri itu kaya... kasihan gitu lo sebenarnya sama diri sendiri. Kaya ini tu sebenarnya anak masih di asuh, masih diberi perhatian khusus tapi kok hmm... apa yaa... istilahnya kaya suruh jalan sendiri jadi kaya hilang arah gitu. Terus hmm... kalau terancam... hmm... mungkin iyaa, kaya aku takut di kehidupan sosialku gitu lo. Kalau orang yang ngga tau aku, kaya temanku yang nga begitu mengenalku pernah bilang kamu tu hidup e sempurna banget ya, kamu dari keluarga harmonis. Terus dari situ aku ngerasa, aku harus jujur ngga ya? Terus kalau aku jujur nanti di sosial tu aku diterima atau engga. Terus awalnya aku belum jujur, terus waktu aku udah mulai cerita kaya... hmm... tapi aku ngga yang sesempurna itu, ibuku udah cerai. Sebenarnya aku ngomong gitu takut kaya ini nanti orang-orang bakal</p>

		<p>ngasingin aku ngga ya? bakal jauhin aku ngga ya? Karena dari beberapa hal yang aku baca kaya anak <i>broken home</i> itu ngga pantes punya teman, ngga pantes punya pasangan. Keluarganya aja hancur apalagi kalau temenan sama dia bakal jadi pengaruh buruk. Jadi aku ngerasa awal-awal itu terancam karena kan yaa ngga semua orang memahami keluarganya orang yaa. Tapi kalau sekarang malah mereka tu ngerangkul aku.</p>
<p>41.</p>	<p>Ketakutan apa yang paling Anda khawatirkan setelah perceraian? Bagaimana ketakutan-ketakutan ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menerima situasi?</p>	<p>Kalau ketakutanku tu aku ngerasane kaya takut... jadi semakin dewasa, aku takut untuk kenal banyak orang baru, aku takut terlalu intens sama orang karena yaa... takut apa yaa... 3 dari itu tu kaya menjadi ketakutanku sekarang gitu lo kak. Aku takut kenal orang baru kalau semisal nyakitin gimana, orang yang dekat sama aku aja kaya ini bagian permasalahan dengan mantan sih kak, kaya ada beberapa hal yang buat aku ngerasa kaya ini gaada bedanya sama bapakku. Timbul rasa <i>trust issue</i> gitu. Aku jadi ngerasane kaya, yaudah gapapa punya teman dikit aja daripada banyak tapi nyakitin. Terus aku juga aku kan takut tambah dewasa kaya hmm... waktu kecil hmm... dipaksa mikir dewasa, lihat banyak adegan orang dewasa yaa maksudnya kaya berantem, saling nyalahin. Terus itu mempengaruhi aku kaya... dalam hal berkomunikasi gitu. Aku ngga bisa basa-basi sama orang, aku takut dikira sok kenal gimana karena dari kecil ngga diajarin (cara interaksi yang baik sama orang) yang gimana-gimana gitu lo kak. Kaya aku harus bisa <i>explore</i> sendiri. Terus kan jadi pribadi yang tertutup sebenere, terus aku takut e hmm apa yaa... semakin</p>

		<p>dewasa gini tu kaya kok ngerasa hidup tu makin berantakan gitu, terus aku takut menghadapi kenyataan kalau besok aku ngga jadi orang tu kaya gimana (maksudnya adalah orang sukses), besok kalau aku menjalin hubungan tu kaya gimana gitu. Karena yaa... udah banyak ketakutan di masa lalu itu aku jadi kaya hmm... ngga berani mencoba sesuatu yang sebenarnya yaa belum aku coba gitu lo, kalau udah kau coba pun nanti pikirannya juga akan sama, gagal, gagal dan gagal lagi. Jadi aku hidup sampai sekarang tu kaya ketakutan, kegagalan itu selalu menghantui aku terus gitu lo. Karena yaa itu balik lagi, setiap aku gagal dan setiap aku takut itu bukannya dibantu atau gimana tapi malah di katin, mgapain kamu takut, ngapain kamu kaya gini, udah gede masa... yaa gitu-gitu. Jadi ngerasane kaya yaa... mau gimana pun tu sebenere ngga ada yang mendukung kamu gitu.</p>
<p>42.</p>	<p>Apakah Anda membandingkan situasi Anda dengan teman sebaya yang keluarganya utuh? Bagaimana perbandingan ini memengaruhi perasaan Anda?</p>	<p>Hmm... itu <b>sering banget</b> kak. Kalau <b>membandingkan itu sampai sekarang</b> yaa kak. Dari kecil (SD) itu sebenarnya aku udah kerasa, kan pasti ada anak yang diantar, di peluk, di cium sedangkan aku yaa di cium, tapi kok kosong... karena udah lihat berantem terus gitu lo. Yaa ngerasa percuma anak sama bapak akur kalau sama istrinya (ibu subjek) sendiri aja ngga akur. Terus kan aku Muslim, yaa selama 6 tahun hampir 10 tahun ini kan sekolahnya di swasta Katholik gitu ya. Waktu SMP itu aku ngerasa hmm... aku masuk sekolah swasta tu mikirnya kaya gini kak, orang beragama Katholik itu pasti keluarganya <i>happy</i>, rukun kaya gitu terus karena aku mikirnya, aku</p>

		<p>Muslim keluarganya hancur kaya gini. Aku kan kalau berangkat sekolah pasti gasik to, terus lihat di jendela kok ada anak yang dikasih tanda Salib terus di peluk, di cium. Sedangkana aku gaada kaya gitu, karena aku kan bangun tidur jam 5 terus berangkat jam 6, semuanya sendiri. Bahkan ngga ditanya mau makan atau engga ya terserah, langsung minta uang sangu aja sama ibu kalau mau berangkat, buk pamit gitu. Aku jadi ngerasane kaya minder... terus waktu <i>study tour</i> kelas 8. Kok pada dianter yaa, ditungguin... sedangkan aku sadar, bapak ibuku ngga bisa naik motor. Aku waktu itu dianterin sama masku tapi ibuku ngasih uang. Aku ngerasa kok anak yang lain pada dianter terus di tungguin sampai bisnya jalan, aku tu dah ngerasa kok aku engga yaa. Terus waktu di bis kan <i>study tournya</i> 5 hari, terus selama di jalan kan kadang gaada sinyal, nah itu teman-temanku pada bingung mau ngabarin orang tua sedangkan aku engga. Sampai aku ditanyaiin sama temanku kenapa kok ngga ngabarin ibuku. Terus aku ngerasa paling ibuku yaa ngga peduli sih, yang penting ibuku ngasih sangu dan aku selamat sampai Bali. Aku tu kaya <i>denial</i>, sedih juga ngerasa kok orang tua yang lain pada sibuk nanyaiin kabar anak sedangkan kok aku engga. Terus waktu kelas 9 waktu menjelang ujian itu orang tua sama anak itu dudu bareng terus nanti nangis-nangis bareng gitu. Terus aku yaa lihat, kok teman-temanku pada akrab ya sama orangtuane gitu. Sedangkan aku aja akrabnya baru disini kalau di rumah aja ngga boleh nangis. Kalau membandingkan itu mempengaruhi ke harga diri sih kak, jadi</p>
--	--	--

		<p>kaya ngga ada harga dirinya gitu. Kaya... rendah diri iyaa, ngga ada harga dirinya juga iyaa, karena yaa... dari membanding-bandingkan terus tu aku mencari sesuatu yang... yang lebih gitu lo kak. Sedangkan aku sebenarnya udah dapat, mungkin dari segi finansial gitu. Tapi kan dari kebanyakan yang aku lihat, aku melihat kasih sayang yang secara fisik gitu to, aku selalu kaya yang... ah ngga usahlah... buat apa aku kaya gitu. Jadi yaa... mempengaruhi aku banget karena sampai gedepun kok aku selalu di supportnya tentang finansial yaa, kaya perhatian dan kasih sayang tu gaada jadi yaa kaya ngerasa kebutuhanku ngga terpenuhi. Terus... yaudah... aku sampai sekarang ngerasane kaya... jalanin hidup tu udah... kaya lanjutin sebisane aja gitu.</p>
<p>43.</p>	<p>Apakah nilai-nilai budaya atau agama keluarga Anda memengaruhi cara Anda memandang perceraian dan proses penerimaan diri?</p>	<p>Hmm... sebenarnya kita tu ngga yang terlalu taat agama banget. Kalau dulu waktu SD yaa ngaji terus tapi kalau sekarang aku ngerasane kaya... udah pecah kaya... yaudah mau ibadah atau engga itu terserah. Terus kaya sebenarnya aku yaa lihat gitu ya kak hmm... banyaknya teman-teman atau kasus gitu kok yang Muslim itu kebanyakan kaya KDRT yang kaya gitu. Terus aku ngerasa apa nilai dan budaya agamaku itu kaya gini atau ini cuma keluarga aja gitu. Kalau kemarin kan mikirnya kaya gitu, tapi kalau sekarang aku ngerasa semua ajaran agama itu pasti bakalan ngajarin yang baik tapi tinggal diri kita kaya gimana. Jadi yaa... ngga harus menyalahkan nilai-nilai orang lain atau nilai suatu keagamaan kalau diri kita sendiri yag bermasalah, kaya gitu.</p>

<p>44.</p>	<p>Selain dukungan sosial, upaya konkret apa yang Anda lakukan untuk membangun kembali rasa percaya diri? Apakah itu melalui hobi, kegiatan sosial, atau pengembangan diri?</p>	<p>Mungkin dengan cara hmm... lebih merawat diri aja karena dulu kan aku jerawatan, dari kecil itu mesti banyak omongan-omongan negatif yang menjurus ke bullying tetapi berkedok guyonan terus gitu lo kak. Aku udah ngga percaya diri dari kecil, aku udah haus kasih sayang tapi kok fisikku itu juga kena kaya di salah-salahin. Aku jadi ngerasa siapa yang mau jerawatan, aku juga tetap merawat diri kaya gitu... jadi aku mulai lebih <i>self-care</i>, <i>self-love</i> terus kaya udah mulai ngga ngurusin omongan-omongan orang lain.</p>
<p>45.</p>	<p>Kegiatan apa yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental dan fisik Anda selama proses pemulihan? Bagaimana Anda menyeimbangkan tuntutan kehidupan sehari-hari dengan kebutuhan diri sendiri?</p>	<p>Kegiatannya yaa paling merawat diri juga karena kan kalau gabut yaa... misalnya bingung mau ngapain yaudah aku merawat diri. Terus nanti kaya aku jadi ngerasa kaya ohh yaa aku itu cantik dengan diriku sendiri (afirmasi positif ke diri sendiri). Terus kalau kegiatan yang lain yaa kaya jalan-jalan muter Jogja kalau ngga ya ke café gitu. Aku ngerasa kaya duduk di tengah keramaian, minum <i>red velvet</i>, makan sendirian itu ngerasa kaya... yaudah gapapa sendiri yang penting itu kamu bisa intens sama diri sendiri. Terus kalau untuk menyeimbangkannya tu... aku ngerasane tu kaya apa ya... menyeimbangkan banget karena hidupku berat, aku udah harus bisa menghidupi diri sendiri yaa maksudnya aku di kasih uang ibuku tapi itu jadi tanggung jawabku. Nah dari situ aku ngerasane kaya oh iyaa aku harus bisa me <i>manage</i> untuk keberlangsungan hidupku. Kalau dengan caraku seperti itu bisa merasa kaya... hmm... kegiatannya positif dan membuat aku ngerasa lupa sama maslahku yaa... yaudah aku lakuin.</p>

<p>46.</p>	<p>Bagaimana peran saudara kandung Anda dalam menghadapi perceraian?</p>	<p>Perannya... mungkin apa ya... aku jadi punya teman yang ngerasain permasalahanku itu sama gitu kak. Tapi yaa kaya sebagai pendukung hmm... faktor pendukung sesaat aja, yaa kaya nemenin aja. Terus juga apa yaa... ngerasain tumbuh bareng sama saudara yang sedarah daging dengan orang tua. Terus kita ngerasain juga dinamika kehidupane keluarga itu kaya gimana... terus nanti bisa ngerasain hal yang dulu kita dapat tu sekarang kok ilang gitu. Jadi ngerasane yaa saling melengkapi aja gitu. Kalau dulu mungkin ibuku terlalu pressure adikku sama kaya harus pintar di akademik. Ibuku itu mungkin lupa atau ngga tau gimana yaa atau mungkin belum tahu karakter anaknya kaya gimana sedangkan kalau adikku itu lebih menonjolnya di non akademik, makanya dia masuk di tata boga. Sedangkan aku itu ngga bisa yang di non akademik, jadi dari situ tu kita udah bisa saling hmm... <i>back up</i> satu sama lain gitu lo kak. Kita bisa saling ngertiin juga, ngasih tau ke ibu kalau ini lo buk anakmu itu walaupun sama dari rahim ibu tapi tu beda gitu lo, ngga boleh menyamaratakan atau membanding-bandingin gitu.</p>
<p>47.</p>	<p>Apakah Anda merasa stigma atau diskriminasi dari lingkungan sekitar karena kondisi keluarga Anda?</p>	<p>Hmm... engga sih kalau sekarang. Tapi mungkin yaa dulu itu ada to omongan-omongan negatif dari tetangga.</p>
<p>48.</p>	<p>Apa yang paling sulit bagi Anda untuk diterima dari perceraian ini?</p>	<p>Hmm... mungkin apa yaa kak... hidup damai sama orang tua sih kak. Kaya hmm... mungkin dulu kalau ngobrol sama orang tua biasa aja ngga ada canggungnya. Tapi kok sekarang tu hmm... udah cerai, udah banyak masalah sekarang kalau ngobrol tu rasanya ngga mau</p>

		<p>lebih dalam, kaya yaudah basa basi seadanya aja. Karena yaa... hmm... mau di gimanaiin (mau di paksaiin atau diusahaiin) lagi tu mereka udah ngga bisa gitu lo. Hmm terus apa ya... omongan-omongan orang yang buat aku jadi kaya gini (gampang <i>overthinking</i> dan nyalahin diri sendiri) terus ibuku jadi tempramen, tiba-tiba marah terus di kasih (luapkan) ke aku. Jadi kan aku ngerasa kaya... kapan aku hidup damai kalau semisal omongan orang tu bisa nyalaiin sumbu api kehidupane ibuku.</p>
49.	Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengatasi kesulitan yang timbul akibat perceraian?	<p>Strateginya mungkin... ya lebih berpikir dewasa itu terus hmm... mulai jadi pribadi yang apa adanya terus mulai cari-cari hal baru, kaya sesuatu yang buat aku intens sama diri sendiri kak, dulu gaberani keluar sendiri karena takut dibilang ga punya temen. Tapi menurut aku yang sekarang apa-apa berani sendiri itu termasuk hal baru dalam menemukan jati diriku biar aku ngga berpatokan sama masa lalu.</p>
50.	Bagaimana Anda menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari?	<p>Hmm menjaga keseimbangan emosional mungkin sekarang udah lebih bisa kaya... ngatur emosi gitu kaya kalau lagi panik itu bisa di kontrol kalau dulu udah parah kan, nah kalau sekarang kalau kamu ngga mau panik yaudah kamu harus teliti ngerjainnya, kamu harus memberikan yang terbaik. Kalau nanti hasilnya ngga sesuai itu yaa seengaknya kamu udah memberikan yang terbaik, engga ada penyesalan atau gimana biar ngga <i>overthinking</i> gitu.</p>
51.	Bagaimana perceraian mempengaruhi prestasi akademik atau karier Anda?	<p>Ngaruh kak, soalnya aku itu kelas 1 SD itu ranking 1. Terus waktu TK itu yaa aku itungannya cepat tanggap. Waktu kelas 2 SD aku ngerasa kaya kok udah ngga terlalu di</p>

		<p>urusin, kaya ada tugas atau engga itu ngga di tanyaiin, terserah aja. Terus aku ngerasa rankingnya turun, dari ranking 1 jadi ke ranking 5. Terus sampai kelas 6 itu sebenarnya masih masuk 10 besar, tapi aku ngga bisa di posisi 3 besar gitu lo. Terus SMP itu juga selalu aku di ranking 20 besar. Kalau SMA aku pernah 10 besar, terus di kuliah ini tu juga ngerasane mempengaruhi prestasinya itu apa yaa... hmm mungkin lebih ke pola pikirku. Dulu aku kritis kalau ngasih pertanyaan, tapi kok sekarang aku ngerasane buat memberikan pertanyaan-pertanyaan itu aku kaya ngga mampu gitu.</p>
52.	<p>Apakah Anda merasa perceraian orang tua meninggalkan bekas luka emosional yang mendalam?</p>	<p>Hmm iyaa ngerasa banget, karena ya itu aku mikirnya kalau berantem yaudah itu urusannya orang tua aja tapi kok ngefek ke aku. Terus aku juga mikirnya dulu itu kalau udah cerai, masalahnya itu udah selesai tapi itu salah. Setelah perceraian itu malah awal mula masalah itu bermunculan gitu.</p>
53.	<p>Bagaimana karakteristik kepribadian Anda mempengaruhi cara Anda menghadapi perceraian?</p>	<p>Karakteristikku menghadapi perceraian orang tua ya... hmm... dulu mungkin menye-nye gitu yaa kaya ngga mudeng apa-apa. Kalau sekarang, aku udah mulai berani, udah mulai bertanya-tanya terus gitu lo kaya tentang apa yang ada di pikiran-pikiranku atau pradugaku dulu yaa. Kalau dulu mungkin aku cuma bisa menerka-nerka aja, tapi sekarang aku udah jadi pribadi yang lebih berani, aku udah mulai tanya tentang sesuatu yang ngga bikin aku nyaman gitu, terus aku bisa menyuarkan perasaanku gitu. Tapi mungkin kalau aku masih kecil yaa aku cuma bisa terima-terima aja tapi kalau sekarang aku bisa ngomong kalau aku ngga suka diginiin (ga suka disalahin tanpa sebab,</p>

		<p>dijadiin pelampiasan emosi padahal aku sendiri gatau apa- apa) terus kok ibuku tega terus pas udah dapat penjelasan dari ibu aku ternyata udah dapat jawabannya dan aku mungkin yang misalnya berambisi untuk mencari tahu tapi sekarang udah mulai reda. Terus aku kalau dulu itu aku berani, tapi berani yang kolot gitu. Tapi kalau sekarang aku cuma berani di situasi tertentu aja.</p>
54.	<p>Bagaimana cara Anda biasanya mengatasi stres dan kesulitan? Apakah Anda cenderung lebih <b>introvert</b> atau <b>ekstrovert</b> dalam menghadapi masalah?</p>	<p>Kalau aku yaa, aku kan orangnya gampang ke sedot yaa kak energinya. Misalnya dalam banyak orang gitu, terus nanti aku menyendiri terus mainan hp kalau ngga ya nangis dengerin musik, nulis jurnal kalau ngga yaa... jalan-jalan ke tempat yang sekiranya itu aku ngerasa kaya... gaada orang yang kenal atau tahu aku gitu.</p>
55.	<p>Bagaimana tingkat harga diri Anda sebelum perceraian memengaruhi cara Anda merespons peristiwa tersebut?</p>	<p>Mungkin kalau harga diri itu... masih penuh gitu yaa kak kasih sayange kan aku ngerasane kaya tinggi banget gitu lo, kaya sombong gitu atau apalah... tapi aku jadi berani kak, untuk mencoba hal baru terus untuk sekedar basa-basi. Tapi kalau sekarang, udah banyak kekosongan, udah banyak dikecewaiin, terus aku ngerasa kaya harga dirine menurun. Ditambah lagi kaya minder sama orang-orang yang keluargane kaya... penuh. Tapi kalau sekarang ngerasane kaya hmm... yaa balik lagi, kalau kenal sama cowo itu kaya ngga ada harga dirine. Walaupun yaa belum ke jenjang pernikahan tapi aku ngerasane kaya... buat apa aku mencoba sesuatu kalau aku aja ngerasa ngga sayang sama diri sendiri. Aku ngerasa kaya... harga diriku itu rendah padahal ya hmm... kamu tu ngga serendah itu gitu.</p>

<p>56.</p>	<p>Apakah ada situasi di mana Anda merasa kurang mendapatkan dukungan yang Anda butuhkan? Bagaimana hal ini memengaruhi proses penerimaan diri Anda?</p>	<p>Itu contohnya yaa waktu aku kelas 8, waktu nerima rapor. Waktu itu aku cerita ke ibuku kalau ranking 11, terus ibuku bilang “halah kui nyonto” gitu. Terus aku merasa kaya kan aku udah mengusahakan tapi kok aku ngerasanya ngga di terima. Jadi itu mempengaruhi aku kak, kaya... aku meh berusaha lebih baik itu tu buat balas dendam gitu lo karena bukan aku pengen nunjukkin ini aku gitu lo... tapi ini tu aku membuktikan buat balas dendam kalau aku ngga nyonto gitu.</p>
<p>57.</p>	<p>Bagaimana perubahan signifikan pada penerimaan diri Anda yang terjadi pada saat usia Anda menghadapi perceraian orang tua?</p>	<p>Hmm... pengaruhnya mungkin apa yaa kak... ke psikis gitu mungkin. Psikisnya kaya... bedaa... aku ngerasane dari aku waktu TK sampai sebelum mereka bercerai itu aku jadi pribadi yang apa ya... <i>happy virus</i> gitulah bahasane, kaya selalu memberikan senyuman, selalu tanya-tanya gitu. Tapi karena ini perubahanne signifikan banget, kaya aku jadi pribadi yang lebih tertutup, ngga mau kenal banyak orang karena aku ngerasane itu merubah hidupku banget sampe sekarang.</p>
<p>58.</p>	<p>Bagaimana perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian memengaruhi gaya hidup Anda? Apakah ada perubahan yang signifikan yang sulit Anda terima?</p>	<p>Kalau ekonomi itu sebenarnya bisa dibilang stabil kak. Tapi yang nyari (nafkah) kan ibuku terus, terus kalau aku dengar dari ibuku tu yang aku rasaiin hmm apa ya... ibuku yaa istilahnya yang ngebiayain bapakku. Jadi kan hmm... yaa cuma satu penghasilan tok gitu. Padahal itu buat bayar banyak hal gitu, jadi yaa disitu (perekonomian keluarga) cukup stabil tapi kadang uangnya itu buat bayarin hmm... utang-utangnya bapakku. Jadi kan sebenere yang buat hal lain tapi malah buat bayar utang, jadikan yaa kehilangan gitu to. Terus hmm apa yaa... kalau perubahan yang signifikan sekarang tu</p>

		<p>hmm... udah gaada sih. Aku ngerasane, ekonomi ne itu <i>full</i> fokus buat anak gitu. Jadi kaya gaada buat bayar utang-utang lagi kalau ngga hmm... bisa di simpan buat ibuku sendiri gitu. Jadi gaada perubahan signifikan yang gimana-gimana lagi.</p>
59.	<p>Apakah ada keterampilan baru yang ingin Anda pelajari untuk membantu Anda mengatasi situasi yang sulit?</p>	<p>Keterampilan hmm... mungkin aku lebih pengen kaya apa yaa... bisa kenal orang lebih dalam gitu lo kak. Kaya... berani membuka diriku ke orang lain, terus aku belajar untuk bisa memahami orang. Misalnya kaya aku tu pengen kenal orang yang kelihatan diem, aku tu pengen tau anak ini kenapa yaa dari bekal ilmu aku yang di BK itu mungkin kaya aku udah punya hmm... apa yaa istilahnya... kaya tata cara gitulah kalau aku pengen tau. Soalnya dari dulu aku yang anaknya ceria jadi pendiem... terus ini anak tuh jadi pendiem itu apakah sama kaya aku yaa, nasibnyaa sama ngga ya kaya aku kok tiba-tiba jadi diem. Jadi aku pengen kenal lebih dalam orang yang kaya kelihatan menyendiri gitu.</p>
60.	<p>Strategi apa yang Anda rencanakan untuk digunakan dalam jangka panjang untuk menjaga kesejahteraan mental Anda?</p>	<p>Kesejahteraan mental... hmm mungkin aku belajar untuk jadi pribadi yang lebih tegaan gitu kak. Hmm mungkin aku dulu orangnya <i>people pleaser</i> ya kak kalau sekarang aku harus berani mengatakan tidak. Kalau dulu aku selalu mengiya-iya kan tapi mentalku kena, tapi kalau sekarang ngerasane hmm... banyak juga yang ngomong kamu harus berani <i>cut off</i> orang, kamu harus berani ngomong ngga suka dan ngga mau, karena itu bisa menjaga mental kamu, ngga semuanya itu ngga kamu iyaikan gitu. Jadi menurut aku hmm... sikap apatis itu mungkin yaa bisa berpengaruh jangka panjang</p>

		tapi yaa... tetap pilih-pilih gitu lo. Kalau kita terlalu cuek yaa ngga bisa, tapi terlalu hmm apa yaa... hmm... terlalu mengambil semua omongan orang itu bakal matiin diri kita sendiri karena yaa sekarang mikirnya mental itu udah penting tapi ngga semua orang peduli sama mental kita.
61.	Apa pelajaran paling berharga yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?	Hmm pelajaran yang berharganya mungkin... sebagai manusia itu berikan yang terbaik dulu. Kaya... kamu mau di khianati, kamu mau di permainkan kamu tetap jadi diri sendiri karena yaa sekarang kamu hmm apa ya... menabur apa yang kamu tuai. Kita ngga bisa hmm... berharap lebih sama orang, sama orang yang kita cintai deh... karena suatu saat bakalan mengecewakan, yang penting sekarang itu fokus sama diri sendiri terus bangun <i>branding</i> yang baik. Karena yaa... semakin baik diri kamu, orang tu bakal segan gitu mungkin yaa... untuk main-main sama kamu gitu. Terus juga belajar untuk hmm... setia sama komitmen, ngga lari dari masalah dan belajar untuk menyikapi segala hal mau berat atau ringan itu dengan pikiran yang dingin (tenang) gitu.
62.	Apakah Anda memiliki penyesalan terkait dengan perceraian orang tua? Bagaimana Anda menghadapi penyesalan tersebut?	Ada. Hmm kalau dibilang ada penyesalan yaa pasti ada penyesalan. Kaya... aku itu sampai sekarang masih di hantui perasaan bersalah, kenapa aku sebagai anak itu ngga bisa menahan orangtuaku untuk ngga cerai. Terus yaa caraku untuk mengobati rasa penyesalanku itu kaya... apa ya... mungkin jadi lebih baik sama diri sendiri. Kalau dulu aku ngerasanya jahat sebagai anak hmm... mungkin dulu yaa kak pikiran sebagai anak kecil. Kalau sekarang yaa... setelah dewasa mikir oh iyaa ternyata

		<p>orangtuaku itu mau dipaksain kaya gimanapun ya tetap udah ngga bisa, jatuhnya udah <i>toxic</i>. Hmm... kamu ngga usah ngerasa bersalah terus-terusan karena hmm... omongan orangtuamu aja ngomong kaya... yaa emang harusnya itu cerai, udah ngga usah ngerasa nangis atau sedih gitu. Kalau ngerasa terus-terusan bersalah yaa... malah kamu sendiri yang sakit gitu. Terus juga untuk mengobati itu semua aku tu jadi lebih <i>care</i> gitu kak. Dari dulu aku kan kaya tertutup gitu, kaya ngga nanyaiin orangtuaku kaya gimana... ada masalah apa... tapi kalau sekarang kaya lebih terbuka sama orang (orang tua dan orang lain, karena aku membutuhkan validasi perasaan). Kalau dulu nutup komunikasi sama orang tua, sekarang berusaha untuk membuka komunikasi. Hmm... sekarang kan aku merantau yaa... yaa ngga terlalu sering <i>chatting</i> sama orang tua, kabar-kabaran sama orang tua. Hmm... mungkin sekarang aku ngobatin penyesalanku itu tu untuk perhatian sama teman-temanku gitu lo. Kaya... kalau temanku sedih yaa aku tanyaiin, butuh apa aku beliin. Jadi tu biar aku menghapus semua penyesalanku dengan cara itu.</p>
<p>63.</p>	<p>Dalam hal apa saja Anda merasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi setelah perceraian?</p>	<p>Dalam hal apa ya... kaya mungkin... proses aku dalam pendidikan sih, itu penting banget. Kaya... aku ngerasane setiap aku di jenjang sekolah gitu yaa... banyak ilmu yang aku dapat, banyak ketemu orang baru, terus aku belajar banyak hal. Misalnya kalau dirumah tu... kan berantem-berantem terus kalau di sekolah aku lupa. Terus kalau ketemu guru tu aku ngerasane kaya orangtuaku yang kedua di sekolah, kok</p>

		<p>aku ngerasane ini lo orang yang aku rangkul. Kalau di sekolah aku ngerasane ngga cuma belajar tentang akademik aja yaa, tapi yang dari rumah tu aku ngga dapat nah di sekolah aku dapat. Terus di tempat umum kak, aku ngerasane kaya di transportasi umum, nah dulu kan aku sekolahnya di kota jadi kaya naik TransJateng, nah aku ngelihat kaya orang tua yang sepuh gitu kok masih bekerja. Walaupun dulu aku benci sama ibukku kenapa kok gugat cerai bapakku, terus kok seakan-akan kaya ngga cinta terus kok terlalu fokus sama pekerjaannya. Terus dari situ aku ngerasa kaya ohh iyaa, mau seberat apapun hidupmu tu kaya... kamu ngga boleh nyalahin orang tua deh ti, lihatlah ibumu dari pagi-malam itu jaga warung buat nafkahin kamu, hmm tapi harusnya kamu tau kaya yaa kalau ibumu ngga kerja sampe segitu keras e tu kamu ngga bakalan nikmatin sampai di titik ini gitu. Terus juga mungkin di tempat perantauan, aku ngerasane tu kaya ohh gini yaa jauh dari orang tua... dulu kaya ngerasane pengen banget cepat-cepat pindah dari Ambarawa, soalnya ngga betah. Tapi waktu diperantauan aku ngerasane kaya... coba kalau orangtuaku itu ngga cerai pasti aku ngga bakalan disini. Tapi aku ngga boleh terus-terusan menyalahkan diri, kalau aku ngga keluar dari Ambawara terus orangtuaku ngga cerai, aku bakalan jadi anak yang manja terus anak yang berambisi tinggi tapi yang negatif. Tapi kalau sekarang aku ngerasane kaya... hmm apa yaa... udah bisa melihat banyak hal gitu lo kaya... dulu mungkin aku terpakunya sama masalah</p>
--	--	---

		keluarga aja, tapi sekarang kaya... banyak lo orang yang lebih sedih daripada aku tapi tetap ngelanjutin hidup dan berusaha untuk damai sama orang tua gitu.
64.	Bagaimana Anda menggambarkan ketahanan diri Anda dalam menghadapi situasi yang sulit?	Menggambarkan ketahanan diri yaa... mungkin kaya... aku berdiri tapi di depan-depanku itu banyak kaya orang yang tak kasat mata gitu. Tak kasat matane itu menurutku itu aku... kecil tapi dalam jumlah yang banyak dengan berbagai sifat yang beda. Terus dibelakangku itu ada diriku yang negatif, jadi aku udah mulai meninggalkan hal negatif, aku udah berani membelakangi hal negatif dan aku udah mulai membayangkan hal baru. Contohnya kaya sifatku yang baru tapi di sosok anak kecil, aku melihatnya di sosok anak kecil kaya... itu sifat aku yang hilang beberapa tahun yan lalu dan aku lihatnya aku natap lurus terus ada cahaya. Nah aku ngerasane cahayane tu kaya harapan baru, jadi disitu kaya aku dalam satu titik lingkaran dengan 3 aku, diriku yang negatif dan diriku yang positif. Kaya... aku masih berusaha untuk menggapai hmm... harapanku tapi kaya masih ada di tarik hmm... sama diriku yang negatif gitu.
65.	Bagaimana pengalaman ini memengaruhi pemahaman Anda tentang arti hidup?	Hmm... kamu tu jadi seperti ini juga ada campur tangan orang lain gitu aku mikirnya, karena yaa itu kak... makhluk sosial, mau kamu baik tapi kamu ngga bisa memilih kaya mau tinggal di orang-orang yang bisa <i>support</i> kamu gitu. Terus dari situ aku ngerasa kaya... aku tu ngga boleh lemah, aku ngga boleh jatuh dengan omongan-omongan orang lain gitu, karena itu sebagai perjalanan aku untuk mencari arti hidupku. Dulu mungkin aku kaya hmm...

		<p>kehilangan arah tapi mungkin sekarang aku sadar kalau omongan orang lain yang menjatuhkan ibuku sebagai seorang janda kaya ngapain nyekolahkan anak susah-susah, di kota, di swasta, SPPnya mahal, aku tu masih ingat omongan itu. Tapi kalau sekarang aku ngerasa kaya... coba dulu aku ngga nekat sekolah di luar kota dan ibuku hmm apa ya... ngga <i>support</i> aku, mungkin aku ngga ada di titik sekarang, karena yaa... dengan omongan orang itu aku sampai di titik ini dan aku bisa paham oh yaa, arti hidupku itu terbentuk karena faktor-faktor di lingkunganku aja, bukan cuma aku atau keluarga aja tapi itu ada faktor eksternalnya dan aku ngerasa kaya ejekan orang lain tu bisa membuat aku ada berdiri di diriku sekarang.</p>
<p>66.</p>	<p>Apakah Anda merasa memiliki misi atau tujuan hidup yang lebih jelas setelah perceraian?</p>	<p>Misi dan tujuan hidup... mungkin yaa harus lebih jelas yaa kak, mau ngga mau harus jelas karena udah menghadapi banyak rintangan. Kalau dulu mungkin visi misinya jadi sukses gitu aja... tapi hmm... kaya... ngga tau gitu lo jalan hidupnya kaya gimana. Tapi sekarang aku punya misi di kehidupanku itu aku sukses, tapi aku ngga boeh melupakan orang-orang yang berjasa sama aku, mau itu orang baik atau orang buruk kalau ketemu aku harus tetap membantu. Soalnya hmm... dengan cara aku rendah hati ke orang-orang yang menyakiti aku itu kaya... sebuah hmm... jembatan aku untuk bisa mengapai semua, karena aku percaya kak orang-orang yang terdzolimi itu pasti bakal ada di titik di mana dia bisa menunjukkan semuanya, kaya diangkat derajatnya karena hmm... apa yaa kaya tetap rendah hati terus ngga dendam dan belajar untuk mulai mengenal</p>

		<p>diri. Kalau dulu mungkin mikirnya kaya jadi orang dewasa yang banyak uang, yang banyak ini dan itu. Tapi kalau sekarang mikirnya kaya... banyak ibadah, banyak memberi hmm... kaya bantuan ke orang-orang karena yaa ngga mungkin bakal jadi orang sukses tanpa kamu itu menyisihkan hartamu buat orang-orang kecil.</p>
--	--	---

**Lampiran 6. Hasil Kategorisasi dan Coding Notebook LMAI (Subjek 3)**

<i>Category</i>	<i>Code</i>	<i>Text</i>
<p>Cara berdamai</p>	<p>(RM1, S3, P1)</p>	<p>Strateginya mungkin narik diri gitu... aku <b>narik diri terus diem</b>. Aku kan orang e gampang nangis, nangis dulu kalau mau marah-marah atau mau apa hmm... gimana ya... kaya mau ngata-ngatain diri sendiri yaudah aku yang denger gitu. Jadi yaa... kaya <b>nangis</b> dulu terus nanti kalau udah selesai nangis kaya dengerin <b>dengerin lagu</b>, nah aku strateginya kaya gitu. Dengerin lagunya kaya yang punya Kunto Aji, Nadin gitu... terus hmm kalau dari Kunto Aji tu yang “sulung” kalau Nadin yang “di akhir perang” kaya gitu pokoknya kalau lagi sedih terus kalau keingat semuanya tu yaa gitu. Jadi kaya <b>lirik-liriknya aku dalamin</b>, kaya sampai nangis sampai yaudah gapapa yang penting kamu ngga boleh nyakitin orang, cukup aku aja yang sakit gitu. Strataginya yaa gitu paling nangis, dengerin lagu habis tu <b>curhat</b> tapi mungkin dulu aku selalu curhat kalau <b>sekarang mulai ngerem diri</b> gitu lo kak kaya... mikir ngga semua orang itu mau dengerin, ngga semua orang hmm... selalu ada buat kamu. Jadi mikirnya sekarang</p>

		<p>apa-apa harus sendiri gitu. Strateginya mungkin aku <b>membentuk diri aku lebih mandiri...</b> terus ngga <b>bergantung sama orang</b> kaya gitu habis tu mungkin kaya <b>ibadah</b>. Kalau lagi ngerasa kaya tiba-tiba ke <i>trigger</i>... sama masa laluku terus kaya tiba-tiba keingat sama omongan-omongan negatif yaudah aku <b>sholat, doa, nangis</b> gapapa yang penting tersampaikan gitu lo karena yaa... ngga semua orang tu perlu dengerin ceritaku gitu, cukup aku sama Tuhanku aja yang tahu semua. Terus yaa... nanti <b>jalan-jalan</b> gitu, kadang kan kalau udah nangis, udah sholat, doa gitu kan udah cape terus keluar nanti <b>ke café beli minuman</b>, aku kan suka <i>red velvet</i> yaudaah aku minum <i>red velvet</i> gitu. Kalau udah nanti yaa... itu sih bawa buku terus <b>nulis-nulis sambil dengerin lagu</b>. Jadi yaudah kaya gapapa aku di keramaian tapi sendiri dengan hatiku yang campur aduk gitu yang penting aku bisa menyampaikan semuanya itu di tulisan, aku merasa hmm... ngga semua orang itu harus dengerin ceritaku, yaudah ini bukuku aja buku pribadiku yang tahu semuane biar besok kalau aku dah gede tu aku punya arsip pribadi gitu. Terus aku mungkin... apa yaa... strateginya... <b>mulai untuk mengingat hal-hal baik</b> gitu lo kaya... kalau semisal lagi ke <i>trigger</i> terus nanti aku patahin dengan “aku udah baik dari sebelumnya” jadi yaa itu kaya kasih afirmasi positif.</p>
<p>Cara berdamai</p>	<p><b>(RM1, S3, P1) *</b></p>	<p>Hmm... sama sih kak kalau aku. Kalau yang paling dominan ibadahnya... <b>ibadah sama dengerin lagu terus journaling</b> karena aku merasa sekarang tu udah gaada energi buat</p>

		<p>koar-koar kaya gembor-gembor “aku sakit” atau “aku lagi banyak masalah” gitu. Jadi itu... sekarang aku mulai mendominasi dengan hal positif gitu lo karena aku mikirnya kalau aku curhat tu engga mungkin cuma satu orang yang tau siapa tau orang yang aku ceritaiin itu nanti ember ke semua orang. Jadi itu... aku mulai sadar dan ngerem diri kalau lagi ada masalah tolong banget nih di selesaiin dengan Tuhanmu dan diri kamu sendiri gitu.</p>
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P2)</b>	<p>Ya membantunya... itu sih kak, aku ngerasa cerita di dengerin itu udah cukup banget. Itu ke <b>sahabat</b> ceritanya. Terus ngerasa kaya oh masih ada yang peduli sama aku, terus aku ngga perlu mencari perhatian ke orang lain atau <i>stranger</i>. Cukup ke teman-teman dekatku aja.</p>
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P5)</b>	<p>Kalau dulu aku waktu SMA aku ikut orkes gitu lo... biola. Terus di situ kan belajar not-not lagu, terus jadi ngerasa kaya healing gitu lo kak dengar nada-nada yang aku gesek sendiri terus juga lagu-lagunya bermakna. Terus udah ngga ikut biola (orkes), sekarang mungkin... hobinya yaa itu sih melanjutkan nulis... <i>journaling</i> gitu lebih mendalami gitu. Terus kalau di bilang hobi... mungkin aku sekarang tu lebih kaya <i>self-love</i> gitu lo... kaya coba-coba make up terus yaa coba-coba <i>skincare</i> an walaupun yaa cocok-cocok an. Tapi dari situ aku jadi lebih kenal sama diri aku, dari dulu aku yang ngerasa kaya... aku yang ngga sayang sama diriku sendiri sekarang udah tau cara ngerawat diri sendiri karena apa yaa... sebenarnya kalau di bilang masalah percaya diri tu aku banyak di patahkan kak... dari orang-orang sekitar karena aku kan jerawatan,</p>

		<p>aku kurus. Nah itu orang-orang pasti ngomong wajahku rusak, terus kalau kalau kamu rusak (wajah) kaya gini kamu bakalan susah punya suami gitu. Terus aku langsung mikir, yaa... mau punya suami gimana kalau dari lihat sosok bapakku aja ngga tanggung jawab aku kan jadi kaya ngga percaya gitu to. Terus aku juga di bilang suntik putih, padahal aku juga tau kalau suntik putih itu kan berbahaya gitu lo dan itu tu dari keluargaku sendiri, budeku yang bilang. Tapi waktu kuliah kan ngekos sendiri kan jadi apa-apa sama diri sendiri, aku jadi ngerasa kaya udah mulai menerima omongan-omongan orang gitu. Kalau untuk manfaatnya mungkin kaya lagi ngesek (biola) gitu kan kadang merem kan kak... oh yaa ngerasanya baitnya kaya gini terus hmm... apa yaa... pelantunan lagu tu ternyata buat tenang gitu lo ngga yang harus denger omongan-omongan jahat terus gitu kan. Jadi kalau lagi stress gitu, kaya main biola gitu kaya ada hal baik yang masuk ke telingaku kaya gitu.</p>
<p>Cara berdamai</p>	<p><b>(RM1, S3, P7)</b></p>	<p>Karena mungkin ngelihat dari yang orang tuaku juga ya kak, mau berusaha bersatupun (udah pernah mengusahakan untuk bersama lagi) tapi tiba-tiba yaa udah ngga bisa jadi di lepas, aku mikirnya sekarang kaya gitu kak. Sesuatu yang aku genggam tu suatu saat juga bakalan lepas gitu, jadi yaudah... terima apa yang bakalan jadi milik aku karena yaa memang ngga boleh egois kalau memang itu milik orang lain yaa buat orang lain. Jadi ngga mau terlalu nyiksa diri, karena terlalu nyiksa diri itu malah jadi sakit sendiri kalau tiba-tiba hilang atau ngga sesuai ekspektasi nanti malah</p>

		kecewa sama diri sendiri, malah nyalahin keadaan terus tiba-tiba malah menjauh sama Tuhan, aku udah ngga mau di titik itu lagi.
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P8)</b>	Mempengaruhinya karena di patahin itu sih kak. Hmm... apa yaa... dari kecil aja udah mikir mau coba hal baru aja udah di (katain) nanti gagal, nanti kamu ngabisin waktu, begini, begitu... Dari situ aku ngerasa kalau masa depanku kaya gitu lagi gimana ya... Sebenarnya kalau sekarang ini udah mulai di <i>support</i> sih kak...tapi mungkin tersirat, ngga yang kelihatan banget. Kalau dulu kan mungkin aku selalu dipaksa yang jadi nomor satulah... tapi kalau sekarang yaudah gapapa jalanin wae, yang penting kamu tetap sehat, mentalnya juga. Sekarang udah mulai kontrol diri karena... ibu aku tu sekarang udah mulai memahami diri aku tu kaya gimana. Kalau untuk pakde <i>supportnya</i> tu lebih ke uang gitu lo, karena kan mikirnya yaa kaya kalau... gimana ya kak... sama bapakku mungkin dulu di kasihnya perhatian fisik tapi tentang finansial itu kurang. Kalau sekarang sama ibukku udah mulai dua-duanya (ibu dan pakde) lebih ke finansial, karena yaa pakdeku orangnya pendiem gitu kak.
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P10)</b>	Mempelajari dirinya mungkin kaya... gimana ya... mulai... dari aku yang dulu ngga tau diri aku yang kaya gimana gitu kalau sekarang jadi tau diriku itu seperti apa karena yaa banyak kecewa ne, banyak luka ne. Jadi udah mulai mengenal kalau ohh ternyata kalau aku di giniin tu ngga suka (maksudnya cara orang lain memperlakukan). Jadi lebih mendalami diri aku sendiri, kalau dulu mungkin hmm... terlalu

		berusaha untuk membahagiakan orang gitu lo kak. Tapi sekarang kaya, udahh bahagiain diri sendiri, lebih intens sama diri sendiri, menggali kaya apa yaa... diri aku lebih dalam.
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P11)</b>	<p>Hmm sebenarnya ngga tau kak definisi yang cocok tu kaya gimana. Karena yaa... balik lagi dulu sampai sekarang masih berusaha untuk memaafkan diri sendiri karena dulu pernah jahat, pernah ngekang diri sendiri kenapa harus jadi anak... yang terlahir <i>broken home</i>. Sekarang mungkin mikirnya kaya... hidup tu cuma sekali kalau kamu terlalu hmm... <i>pressure</i> diri kamu, kamu ngga memaafkan diri kamu sendiri tu kamu bakal sakit, terus kamu bakalan ngga tau apa yang terbaik buat dirimu mau sampai kapan kamu kehilangan jati dirimu sesungguhnya. Masa ya kamu mau ngerasa hidupmu ngga bermakna terus gitu. Jadi sekarang aku mulai merasa hmm... dulu mungkin gengsi buat ngomong maaf ke diri sendiri tapi kalau sekarang misalnya gagal gitu kaya “gapapa ti kalau gagal sekarang, rejekinya mungkin besok gitu” (afirmasi positif ke diri sendiri). Mungkin yaa itu kak... pengampunan buat aku, permohonan maaf ke aku tu dengan afirmasi positif.</p>
Cara berdamai	<b>(RM1, S3, P30)</b>	<p>Hmm menurut aku yang pertama diri sendiri dulu yaa. Mungkin kalau dulu aku ngerasa masih abu-abu ya kak, mau cari motivasi di mana ya. Aku ngga mungkin nyemangatin diri sendiri kalau hmm... kaya aku itu butuh pancingan gitu lo kak, kaya... aku pasti bakalan nyari semacam <i>quotes</i> atau lirik lagu yang buat aku bangkit gitu. Karena hmm... aku ngga mau ngerepotin orang... masa aku kaya</p>

		<p>bilang aku butuh dukunganmu, masa aku ngomong kaya gitu terus. Aku yo tahu kalau misal orang itu punya masalahnya sendiri-sendiri... Terus juga alasane hmm... lihat dari orangtuaku sendiri, dari ibuku... mau ada masalah atau apapun yaa di tandangi dewe, ngga yang gembar-gembor minta bantuan dari orang lain kalau dari diri sendiri aja bisa.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P3)</b></p>	<p>Ada kak. Hmm... kaya apa yaa... dari aku yang egois kaya apa-apa harus keturutan karena dari kecil tu semua harus jadi milikku gitu. Tapi sekarang hmm... mulai realistislah mikirnya kaya kalau buat kamu yaa buat kamu, kalau engga yaa engga. Terus... apa yaa... mulai ngerasa mungkin kalau dulu mungkin sering bohong sama ke diri sendiri tapi kalau sekarang jujur kalau kamu ngga suka, yaa ngga suka. Kamu berhak nge <i>cut</i> orang atau nge <i>cut</i> semua hal yang buat kamu sakit gitu... Mempengaruhi sih kak, karena mungkin... dulu kan aku orangnya kompetitif kaya misalnya dari SD kan selalu juara kelas, aku harus jadi yang terbaik gitu karena kalau ngga jadi juara kelas nanti di salah-salahin. Kaya ngga pinter, ngga ini... ngga itu... jadi kan hmm... apa yaa... hmm aku selalu berusaha untuk jadi yang terbaik jadi juara tapi itu karena aku memenuhi ego orang tuaku, aku takut kalau di marahin. Terus waktu gede aku udah mulai sadar kaya yaudahh semua itu udah ada porsinya masing-masing, kalau kamu udah berusaha hmm... segini kalau hasilnya segini yaudah di terima gitu. Itu ngerasanya tu kaya sekarang tu setiap gagal kaya bodoh banget sih gitu. Apalagi kalau sekarang di kuliah yaa</p>

		<p>kak... dosen-dosennya yaa... <i>mood-mood</i> an gitu ya kalau kasih nilai tu aku jadi ngerasa kaya kok aku tu jiwa kompetitif e ilang ya... waktu SD, SMP, SMA tu kaya selalu memberikan yang terbaik gitu, nilainya tu aku kasih ke ibuku. Tapi pas kuliah aku udah memberikan semuanya ke ibuku, kok nilainya jelek gitu. Aku ngerasa gitu sih, semuanya yang udah jadi apa yaa... karakterku dalam bidang studi tu ilang waktu di kuliah, karena mungkin aku udah mulai ngerasa sadar kaya... semua tu ngga harus kamu genggam gitu.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P9)</b></p>	<p>Nilai yang aku pegang kaya... apa yaa... mungkin... teguh sama diri aku sendiri gitu lo kaya hmm... apa yang udah aku mulai, aku harus selesaiin karena di sini aku ngga mau mimpiku gagal untuk ke depannya. Nilai-nilainya yaa pasti yang positif kaya lebih sabar karena... dari permasalahan di masa lalu (perceraian orang tua) itu ternyata secara tidak langsung membuahkan hal yang baik buat aku, jadiin aku lebih bisa mengontrol diri terus jadi aku yang ngga egois... aku yang mau memandang banyak masalah tu dari sudut pandang yang lain.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P13)</b></p>	<p>Hmm... mungkin pola asuhnya yaa... yang sebenarnya tu aku harus bisa bertanggung jawab untuk diri aku sendiri gitu. Jadi yaa walaupun waktu itu ada sosok bapak tapi, juga dari <i>treatmentnya</i> ibuku tu... semua yang kamu mau tu bakalan di kasih kalau semisal kamu bertanggung jawab sama dirimu sendiri. Nah dari situ aku ngerasa, mau ada orang tuaku atau engga tu aku berusaha untuk menerima diriku apa adanya dan bertanggung jawab untuk diri</p>

		aku gitu lo kak. Kaya... hmm... mau apa ya... kalau bukan diri aku tu siapa lagi gitu. Jadi yaa itu faktornya, yang buat aku menjadi aku yang sekarang tetap berdiri karena yaitu <i>treatmentnya</i> . Mau di manjapun... tapi yaa tetap harus bertanggung jawab dan menyelesaikan apa yang udah aku mulai.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S3, P14)</b>	Mempengaruhi sih kak karena... apa yaa... yaa... waktu itu kan masih emosi-emosinya jadi komunikasinya buruk terus aku ngerasa kaya aku juga butuh di dengerin tapi kok kaya gini, jadi aku sempat ngerasa ngga di terima. Tapi lama-lama tu komunikasinya udah mulai baik, udah mulai <i>deeptalk</i> gitu. Jadi aku ngerasa kaya... ohiyaa semua itu memang butuh waktu, terus awal-awal ketika aku curhat di tolak tapi sekarang udah di dengerin. Aku jadi ngerasa kaya diriku tu udah di terima sama orang di rumah dan itu apa yaa... aku udah mulai menghapus pikiran burukku kalau awalnya aku tu ngga di terima, tapi sekarang udah mulai di terima gitu.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S3, P16)</b>	Hmm... itu membentuknya kaya gimana ya... aku mau sebanyak masalah apapun, aku tetap profesional gitu lo kak. Misalnya kaya lagi capek atau apa, tapi dalam kepanitiaan itu aku harus nunjukkin kalau aku baik-baik aja. Kalau lagi diajak diskusi yaa aku mungkin ngga yang langsung emosi apa gimana, aku mulai mulai melihat banyak sudut pandang orang lain gitu. Terus waktu insipro itu kan aku jadi co (koordinator) aku ngerasa tanggunganku gede banget, aku lagi banyak masalah tapi aku ngga boleh kalah sama egoku gitu lo. Aku udah di kasih kepercayaan, aku mau ngga mau harus

		<p>tanggung jawab. Jadi dari situ, dari kepanitiaan tu kaya apa yaa... aku belajar hal baik gitu kaya ketemu banyak orang, yang dulunya apa-apa aku mendem sendiri gamau kenalan, tapi waktu ikut kepanitiaan jadi lahir aku yang baru. Kaya... hmm... dulu aku mikirnya mau kupu-kupu (kuliah pulang) aja deh ngga mau ikut-ikut. Tapi waktu udah terjun tu yaa kaya senang, kenal banyak orang dengan karakter yang berbeda gitu. Jadi yaa... membantu aku yang baik dalam kepanitiaan.</p> <p>(secara tidak langsung dengan subjek mengikuti kepanitiaan melahirkan jiwa profesional)</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P17)</b></p>	<p>Bertanggung jawab... iya kak, karena aku mikirnya... apa ya... orang tuaku kan cerai tapi mereka ngga nikah lagi gitu kan, aku jadi bertanggung jawab untuk selalu ada buat duane gitu lo kak. Dulu dalam suami istri mungkin mereka ngobrol atau gimana sedangkan sekarang kalau lagi ada masalah ceritanya yaa ke siapa. Jadi aku bertanggung jawab, untuk jadi sosok penggantinya gitu lo kak. Jadi mau ngga mau yaa harus gitu... walaupun itu sebenarnya masalah orang dewasa gitulah. Jadi dari situ aku belajar buat hmm... bertanggung jawab walaupun aku masih kecil tapi aku diajak untuk berpikir hmm... pemecahan permasalahan orang-orang dewasa. Jadi aku punya tanggung jawab karena hmm... mereka bercerai tapi juga ninggalin anak satu (yang dimaksud adalah adik subjek yang masih kecil pada saat itu) yaa istilahnya kan masih kecil, belum tau apa-apa gitu. Jadi kan aku harus memberi pengertian, aku harus</p>

		<p>bisa nge <i>back up</i> adikku kalau semisal suatu saat orang tuaku gaada atau ngga orang tuaku yaa... lagi dalam kondisi <i>down</i> tapi ngga bisa ngapa-ngapain kan yaa mesti tetap anak pertama yang jadi hmm... apa yaa... kaya punya tanggung jawab yang gede gitu.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P22)</b></p>	<p>Hmm kalau aku memandang diri aku sendiri tu menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa, karena aku tu ngerasane menggambarkan masa lalu itu sebagai panah. Kaya aku berdiri terus aku dihujami panah dari berbagai sudut, terus aku ngerasa kok aku tetap berdiri ya walaupun aku udah sering mau jatuh tapi kok hmm... kaya ada aja gitu lo keajaiban, terus banyak <i>support</i> dari orang-orang di sekitar aku yang membuat aku kaya... aku harus bangkit gitu lo. Kaya... mungkin aku dulu menggambarkan diriku tu kaya anak kecil yang penuh luka batin, tapi sekarang kamu udah gede tapi jiwamu masih kecil. Tapi seenggaknya waktu kamu kecil itu pikirannya udah dewasa dan ini tu bisa jadi pembelajaran kamu kalau udah gede gitu. Jadi aku sekarang memandang diriku kaya apa ya... orang yang “nerimo ing pandum” gitu lo kak, yaudah gapapa aku di kasih banyak masalah yang penting aku tu kaya tetap berdiri gitu... karena aku mikirnya kalau semisal gaada hal kaya <i>up and down</i> gitu, kaya aku di atas terus nanti aku bisa lupa kalau semisal tiba-tiba aku ada masalah gimana ya... makanya aku sekarang kaya yaudah... bersyukur aja kalau misal dapat banyak masalah, karena nanti kalau aku lagi bahagia aku mikir kaya... oh iya yaa ini tu berkat dari Tuhan semua karena ngga mungkin aku jadi</p>

		diri aku yang sekarang tanpa ada pahatan, tanpa luka dan tanpa ada tangisan.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, S3, P23)</b>	<p>Kalau aku memberi ruang buat diriku dulu... kaya ngga terburu-buru. Terus misal e habis putus, kasih <i>space</i> dulu kak kaya 1 atau 2 tahun. Walaupun mungkin disitu ada kenal beberapa cowo, tapi rasanya kaya... yaudah sekedar <i>fun</i> aja, ngga yang hmm pengen dalam sebuah komitmen gitu. Terus... berbenah diri, kaya kemarin itu aku kurangnya apa yaa. Mungkin waktu putus itu kaya debat-debatan gitu kan, aku kurangnya ini dan itu, tapi aku menyadari juga kak. Hmm... aku tu gatau ya bisa di bilang terlalu mandiri atau gimana, kaya... beberapa orang itu ngomong kamu tu gimana sih pacaranne kok kaya ngga melibatkan cowomu di kehidupanmu. Nah aku ngga bisa to yo, ada orang yang ngomong gitu. Aku awalnya masih kaya... ya kan itu pilihanku, terus aku sadar kak kaya kok aku selama ini, yaa selama beberapa kali menjalin hubungan sama cowo itu kok aku ngga pernah melibatkan diri yaa... aku nanti kaya mikir dan lihat lagi soal ibuku, lah kok ibuku apa-apa bisa sendiri, tanpa bapakku, masih bisa sampai sekarang nyekolahkan aku. Terus kan aku mikir yaudah mau sampai kapanpun tu kamu ngga boleh bergantung sama cowo, aku sadar itu kak kalau semisal aku terlalu hmm... kaya ngga melibatkan mantanku dulu. Terus sekarang aku mulai berbenah diri kaya kamu hidup itu sebagai makhluk sosial, mungkin kamu percaya kalau kamu bisa <i>handle</i> semua, tapi itu kan yaa menurut kamu aja gitu. jadi sekarang aku mikir buat ngga terlalu egois sama diri</p>

		<p>sendiri, banyak yang pengen kenal aku. Maksudnya bukan hanya kenal pengen dekat terus pacaran gitu yaa kak, tapi orang lain juga pengen tahu karakterku kaya gimana. Mungkin kalau dulu aku nutup diri, tapi kalau sekarang udah <i>welcome</i> tapi tetap filter orang-orangnya gitu. Terus kalau sekarang mikirnya lebih ke menjalani sesuatu itu dengan dewasa, mungkin aku dulu berpikir apa orangtuaku itu <i>childish</i> ya... kalau dulu ibuku komunikasinya kurang kalau sama bapakku, kalau sekarang yaudahlah aku mulai belajar terbuka. Dulu apa-apa di pendam sendiri, kalau ngga bisa cerita nanti marah-marah, kalau sekarang yaa udah mulai <i>deeptalk</i>, aku udah bisa jelasin ngga sukanya apa atau sukanya apa biar aku ngga nuntut orang untuk memahami aku terus. Soalnya aku paham, banyak yang ngomong kalau aku egois, tapi itu aku ngerasanya sebagai bentuk pertahanan diri gitu lo kak karena udah banyak di kecewaiin. Terus aku ngelihat ibuku tu gimana yaa... kaya di dimainkan, nah aku sebagai cewe ya gamau kalau semisal udah sakit nih lihat ibuku kaya menderit. Masa aku di masa depan juga akan menderit gitu, mungkin itu cara-caraku.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P26)</b></p>	<p>Pola pikir yang dikembangkan tu mungkin ini masih sulit yaa kak... karena aku kaya... orang e yaa <i>overthinking</i>an gitu. Tapi mungkin sekarang mikirnya, ini tu semua terjadi karena takdirnya gitu. Terus kalau yang udah berlalu yaudah berlalu, karena kalau terlalu di pikirin itu stress gitu. Aku yaa... lihat dari ibuku lagi kaya kok ibuku bisa sesantai itu, yaa... karena di lihatnya kalau kamu stress nanti malah dapat</p>

		<p>omongan orang-orang kaya... kui lo wonge mikir banget, maksudnya dalam keadaan tidak baik gitu, aku gamau. Jadi mikirnya kaya yang berlalu yaudah berlalu, masih ada hari baru, kamu itu ngga boleh terpaku sama kesalahan-kesalahan kamu dulu karena aku udah pernah ngerasaiin kak. Kaya... berhari-hari terlalu berlarut-larut sama kejadian, misalnya kaya aku ngerasa kok aku bodoh banget kok ngelakuin hal ini, hal itu gitu. Terus jadi kan kaya aku mikirnya malah jadi pribadi yang hmm... apa ya... ngawur gitu, harusnya kan aku bisa lebih hati-hati tapi kok aku malah kaya gini terus. Makanya aku jadi mikir kaya... semua... semua yang udah terjadi tu yaudah, kamu ngga boleh berlarut-larut karena kalau kamu ngga melewati kejadian ini, kamu pasti ngga bakal belajar buat lebih baik kedepannya gitu kak.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p>(RM2, S3, P31)</p>	<p>Hmm... mempengaruhinya tu lebih kaya dipatahin semuanya sih kak. Mungkin waktu kecil aku punya banyak mimpi, punya banyak angan-angan waktu gede pasti bakal bisa mewujudkan. Semisalnya kaya di <i>support</i> hobinya atau di apresiasi kaya gitu. Tapi kalau sekarang aku lihatnya kaya... mau menjalani hidup aja... misalnya kaya bangun tidur kaya udah melek gitu, mesti mikir apa sih yang di cari, semua itu kosong, semua itu udah hilang. Sebenere gimana ya kak... sebenere yang hilang kan dulu ya kak, kalau sekarang kaya udah mulai membaik. Tapi aku kaya... yaa buat apa gitu, kaya semua itu percuma, harapan-harapanku tu kaya... aku dulu bisa dibilang cukup pintar. Terus nanti kalau aku ngomong</p>

		<p>soal nilaiku, ini nilaiku bagus segini... nanti dibilangnya malah segitu tok... gitu-gitu lo. Jadi kan... buat apa aku mengusahakan yang terbaik, buat apa aku meraih mimpiku kalau hal kecil aja aku ngga selalu di <i>support</i>. Kaya... seakan-akan aku itu harus lebih, lebih, lebih terus gitu lo. Padahal hmm... aku juga punya batas kemampuan gitu lo, aku jadi ngerasane kaya di masa depan itu... masih awang-awang gitu yaa... karena hmm... dari diri aku sendiri mengusahakan, tapi kok aku banyak banget di patahkan sama omongan orang di masa lalu yang membuat aku itu ragu buat melangkah.</p> <p><b>Tapi kalau sekarang mungkin mikirnya... udah gede, kamu itu bisa milih omongan orang yang mau kamu ambil hati apa engga. Karena ngga semua orang tu jahat omongane, mungkin itu sebagai saran gitu ya mungkin, tapi nadanya yang... ngga bisa kamu terima gitu. karena kalau kamu ngga mau dengar omongan orang yang nyakitin, yaudah kamu harus cari lingkungan yang positif aku mikirnya kaya gitu kak, karena kalau lingkungannya positif curhatpun ngga akan di adu nasib gitu. Pasti bakalan di dengerin, mereka bakalan memberi kamu afirmasi positif kalau masa depan aku itu yaa di tanganku. Hmm... ini dari teman-temanku yaa kak... walaupun kita tahu keluargamu itu hancur, yaudah yang hancur itu cuma keluargamu aja, kamu ngga boleh. <b>Dari aku yang udah hilang harapan dan kosong, aku ngerasa kaya oh yaa... ternyata ada lo orang yang mau dengerin aku, ada lo orang yang ngga mematahkan semangatku. Karena</b></b></p>
--	--	---

		<p>yaa... kita seumuran, kita kaya jalan bareng, kita juga sama-sama <i>broken home</i> tapi aku (teman subjek) juga punya kamu (subjek). <b>Jadi mau seberat apapun masalahnya, kalau kita tetap mau jalan terus itu bakalan ada jalan keluarnya. Jadi kamu ngga boleh patah semangat sama omongan-omongan orang atau trauma di masa lalu kamu gitu.</b></p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, S3, P38)</b></p>	<p>Harapan aku mungkin kaya... apa ya... harapan yang pengen aku lepas mungkin kaya ngga mau terlalu berekspektasi tinggi tentang hidup sih. Kaya... hmm... kalau dulu aku punya mimpi yang tinggi, aku punya harapan, aku bisa ngelakuin ini dan itu. Tapi sekarang udah... semua orang itu udah ada porsinya yang penting kamu melakukan yang terbaik karena hmm... apa yaa... kamu tu dulu pernah punya mimpi yang besar tapi karena kedua orang yang kamu sayang itu... bermasalah yaa istilahnya, kamu jadi menghancurkan semua mimpi-mimpi kamu. Mempengaruhinya mungkin... karena harapannya mempengaruhi aku, jadi aku ngga bisa menerima diri aku karena dulu mungkin aku punya ambisi yang kuat kak. Kaya... aku pengen menggapai semuane, tapi sekarang kaya yaudahlah... mau gimana lagi, mau di kejar kalau itu bukan punyaku yaa buat apa gitu. Terus sekarang tu aku ngerasane setelah ngga terlalu berambisi, ngga terlalu berekspektasi yang terlalu tinggi itu malah aku ngerasane damai gitu lo. Karena aku ngga mau kecewa, aku ngga mau di hantam kenyataan pahit yang sebenarnya itu aku yang terlalu berlebihan menganggap sesuatu itu</p>

		<p>bakal jadi punyaku tapi tiba-tiba ngga jadi kan aku kaya malu... sama diri sendiri gitu.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S3, P12)</b></p>	<p>Mungkin kaya hmm... apa ya... memaafkan diri, ngga boleh terlalu berlarut-larut, kamu ngga boleh hmm... apa yaa... menyakiti diri sendiri, jangan sampai membuat dirimu gagal. Karena sebenarnya waktu kecil tu waktunya kamu buat betumbuh dan belajar banyak hal. Tapi gapapa... semisal jalan hidupmu tu berbeda dengan yang lain, karena yaa... kita ngga bisa kontrol omongan orang, kita ngga bisa mengendalikan takdir Tuhan, yang penting selama kamu masih hidup kamu menemukan orang-orang baik di hidup kamu tu kaya sebagai... anugerah. Terus itu sebagai tanda kalau Tuhan tu memberikan orang-orang yang baik walaupun kamu sempat membenci orang tuamu. Terus juga... kamu ngga boleh <i>pressure</i> diri sendiri untuk membahagiakana orang, yaa membahagiakan orang tuamu itu penting tapi kalau itu jadi sakit sendiri buat diri kamu yaa... kamu harus bisa ngomong kalau lagi cape, ngga bisa di setir terus. Kamu juga harus bisa membela kamu kalau ada orang-orang yang ngejelekin kamu, kalau dulu mungkin kamu terima-terima aja karena mungkin ngga apa ya... bisa menjawab tapi gapapa itu sebagai pengingat buat kamu kalau sejahat-jahatnya orang lain kamu tu tetap harus baik ke diri sendiri, kamu ngga boleh jahat ke orang lain karena yang aku percaya karma itu yaa ada. Karena apapun yang aku lakuin sekarang itu juga akan kamu ambil buat ke depannya. Mau sejahat apapun dunia, kalau kamu percaya sama diri kamu sendiri aku yang kecil, aku</p>

		<p>yang berdiri dengan kakinya sendiri dengan banyak cobaan dan luka batin. Tapi aku percaya kalau semua tu udah masuk skenario Tuhan dann aku ngga akan jadi diriku yang sekarang kalau aku ngga menerima segala tantangan. Tuhan percaya aku mampu, maka dari itu aku yang kecil sampai dewasa jadi hilang arah tapi waktu sudah mulai berdamai kamu mulai mengetahui bahwa hidupmu itu sangat bermakna buat diri kamu sendiri maupun orang lain</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S3, P28)</b></p>	<p>Hmm itu prosesnya lama sih, dari awal yang aku mau curhat tu ngga bisa kak. Hmm... dulu mungkin aku menyuarakan perasaanku yaa “halah ngopo to, koyo durung ono sebanding karo wong tuwamu” gitu-gitu kak. Jadi dari situ kaya ada hmm... apa ya... banding-bandingke gitu. Terus aku mikirnya kaya... gimana mau ada hubungan kalau semisal sekedar basa-basi aja gaada gitu. Terus aku ngerasa udah mulai intim banget tu pas kelas 9, waktu <i>graduation</i> itulah pokoknya ibuku mau datang. Wahh aku ngerasa kaya... oh oranguaku udah mulai nerima aku, karena aku mikirnya hmm... mungkin ibuku tu kasar sama aku... tempramen sama aku karena yaa itu, belum damai sepenuhnya sama perceraianne. Terus waktu awal-awal SMA, aku kan sekolahnya di luar kota terus aku juga udah ngerasa diterima sama ibuku kalau mau sekolah di luar kota, terus waktu hubungannya udah mulai baik ibuku udah ngga sadis banget. Nah habis itu kan karena covid kan di rumah terus, terus ibuku juga sakit... hmm... ibuku kan apa-apa sambatnya sama aku karena adikku masih</p>

		<p>kecil, jadi aku yang tau gitu lo kak. Ibuku yang istilahnya kaya... ngga mau ngerepotin tapi sekarang udah mau di repotin terus udah mulai curhat-curhat perasaane kaya gimana. Jadi dari situ aku ngerasa kaya udah ada keterikatan emosional mungkin. Kaya... aku tau ibuku ngga suka e apa, ibuku udah mulai mendalami aku tu seperti apa karena aku ngerasane dulu ibuku ngga kenal aku. Tapi karena mungkin covid yaa... Alhamdulillah e covid itu kan di rumah terus, jadi kaya lebih intim sama ibu terus sampai sekarang aku ngerasa kaya... yang dulu jarang ngobrol, jarang di telfon... tapi karena aku ngerantau ibuku selalu telfon aku, itu tu engga cuma telfon kak... tapi kaya vc gitu. aku sampai nanya, ngopo harus vc gitu terus ibuku itu kaya yo pengen ndelok wajah e anak e to, mosok ora meh weruh. Nah dari situ aku ngerasa kaya... oh yaa berarti ibuku tu udah ngga se gengsi dulu. Aku udah mulai terima terus kita udah terikat emosine. Dulu mungkin emosine negatif terus yaa, kalau sekarang emosine tu udah kaya... senang bareng, udah ketawa bareng kaya gitu. Kalau bapak tu... aku ngerasa keterikatanne tu dah hilang gitu lo kak, habis di waktu aku SD karena yang kemarin aku omongin juga... aku tu memberi sekat gitu lo kak. Aku ngerasa kaya mau gimana lagi aku harus menjalin hubungan biar lebih baik kaya yaa... dulu lagi kalau aku tu udah dengar banyak keburukane tentang bapakku kan aku ngerasane malah kaya ngeri sendiri to. Kaya aku... yaudahlah hubunganku, ikatanku sama bapakku tu yaudah sekedar biologis aja. Tapi mungkin kaya hmm... yang</p>
--	--	--

		<p>berhak tau aku kenapa-kenapa, berhak tau dalamku kaya gimana itu mungkin pakdeku sih sama ibuku, karena hmm... ini tanggung jawab penuh mereka berdua dan aku sadar juga mereka yang mencukupi semua kebutuhanku gitu lo. Bukan berarti aku durkaha atau gimana, tapi aku melihat juga kaya... selagi aku susah... bapakku itu ke mana... aku mencari keberadaannya. Walaupun satu desa tapi tapi kok yaa itu hmm... ada aku memberi sekat jadi yaa aku ngerasane kaya udah... aku ngga mau membangun hubungan yang lebih baik dan aku ngga mau terikat banyak lagi karena yaa aku takut kalau semisal ada omongan-omongan buruk dari tetangga lagi gitu...</p>
<p>Dinamika psikologis</p>	<p><b>(RM3, S3, P33)</b></p>	<p>Bahagia tu apa yaa... hmm mungkin aku masih bisa bernafas dan hidup sekarang, aku ngga yang bunuh diri aja deh dari banyaknya kasus. Tapi setelah aku melihat perjalanan hidupku itu ternyata banyak masalah tapi aku bisa melewati itu semua. Walaupun yaa... tetap ngerasa nyalahin diri sendiri gitu.</p>
<p>Dinamika psikologis</p>	<p><b>(RM3, S3, P34)</b></p>	<p>Harapanku mungkin... tetep bertumbuh jadi orang yang baik terus jadi pribadi yang lebih dewasa, terus bisa menerima semua keadaan hmm... karena yaa... semakin kesini hidup itu kaya ngga bisa sesuai sama apa yang kita mau. Banyak... batunyalah di setiap perjalanannya... tapi yaa... dari semua itu mewarnai proses kehidupanku gitu lo. Karena yaa... hmm... mau jadi orang yang sukses, mau jadi orang yang... bijaksanapun pasti prosesnya ngga instan, pasti bakal melewati banyak masalah yang bakal membentuk diri kamu... karena kalau kamu ngga di tempa</p>

		<p>masalah yaa kamu bakalan ngerasa kalau hidupmu tu kaya gaada bebannya dan kamu ngga bakal bersyukur. Dengan adanya masalah tu yaa bersyukur kak, karena bisa nangis, terus bisa tahu orang-orang yang peduli sama aku itu siapa... terus aku juga bisa tahu hal-hal negatif yang membuat aku kaya sekarang, misalnya jadi orang yang mudah emosioan tu ternyata bawaan dari pola asuh yang kurang baik waktu kecilyang bisa membuat aku kaya gini (sulit untuk mengendalikan emosi) tu sembuhnya gimana. Jadi kan aku juga belajar untuk mencari pemecahan masalah gitu yaa. Mungkin kaya hmm... pikirannya kaya di buat <i>happy</i> terus yaa, pasti nanti mikirnya bakalan ada hal negatif deh, ada hal buruk ehh malah bener... jadi yaa aku sekarang menerapkan hmm.. mau bahagia yaa secukupnya, mau sedih juga secukupnya, karena yaa kehidupan gaada yang tahu.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S3, P43)</b>	<p>Mungkin dengan cara hmm... lebih merawat diri aja karena dulu kan aku jerawat, dari kecil itu mesti banyak omongan-omongan negatif yang menjurus ke bullying tetapi berkedok guyonan terus gitu lo kak. Aku udah ngga percaya diri dari kecil, aku udah haus kasih sayang tapi kok fisikku itu juga kena kaya di salah-salahin. Aku jadi ngerasa siapa yang mau jerawat, aku juga tetap merawat diri kaya gitu... jadi aku mulai lebih <i>self-care, self-love</i> terus kaya udah mulai ngga ngurusin omongan-omongan orang lain.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S3, P44)</b>	<p>Kegiatannya yaa paling merawat diri juga karena kan kalau gabut yaa... misalya bingung mau ngapain yaudah aku merawat diri. Terus</p>

		<p>nanti kaya aku jadi ngerasa kaya ohh yaa aku itu cantik dengan diriku sendiri (afirmasi positif ke diri sendiri). Terus kalau kegiatan yang lain yaa kaya jalan-jalan muter Jogja kalau ngga ya ke café gitu. Aku ngerasa kaya duduk di tengah keramaian, minum <i>red velvet</i>, makan sendirian itu ngerasa kaya... yaudah gapapa sendiri yang penting itu kamu bisa intens sama diri sendiri. Terus kalau untuk menyeimbangkannya tu... aku ngerasane tu kaya apa ya... menyeimbangkan banget karena hidupku berat, aku udah harus bisa menghidupi diri sendiri yaa maksudnya aku di kasih uang ibuku tapi itu jadi tanggung jawabku. Nah dari situ aku ngerasane kaya oh iyaa aku harus bisa me <i>manage</i> untuk keberlangsungan hidupku. Kalau dengan caraku seperti itu bisa merasa kaya... hmm... kegiatannya positif dan membuat aku ngerasa lupa sama masalahku yaa... yaudah aku lakuin.</p>
<p>Dinamika Psikologis</p>	<p><b>(RM3, S3, P45)</b></p>	<p>Perannya... mungkin apa ya... aku jadi punya teman yang ngerasain permasalahanku itu sama gitu kak. Tapi yaa kaya sebagai pendukung hmm... faktor pendukung sesaat aja, yaa kaya nemenin aja. Terus juga apa yaa... ngerasain tumbuh bareng sama saudara yang sedarah daging dengan orang tua. Terus kita ngerasain juga dinamika kehidupane keluarga itu kaya gimana... terus nanti bisa ngerasain hal yang dulu kita dapat tu sekarang kok ilang gitu. Jadi ngerasane yaa saling melengkapi aja gitu. Kalau dulu mungkin ibuku terlalu pressure adikku sama kaya harus pintar di akademik. Ibuku itu mungkin lupa atau ngga tau gimana yaa atau mungkin belum tahu</p>

		<p>karakter anaknya kaya gimana sedangkan kalau adikku itu lebih menonjolnya di non akademik, makanya dia masuk di tata boga. Sedangkan aku itu ngga bisa yang di non akademik, jadi dari situ tu kita udah bisa saling hmm... <i>back up</i> satu sama lain gitu lo kak. Kita bisa saling ngertiin juga, ngasih tau ke ibu kalau ini lo buk anakmu itu walaupun sama dari rahim ibu tapi tu beda gitu lo, ngga boleh menyamaratakan atau membanding-bandingin gitu.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S3, P48)</b>	<p>Strateginya mungkin... ya lebih berpikir dewasa itu terus hmm... mulai jadi pribadi yang apa adanya terus mulai cari-cari hal baru, kaya sesuatu yang buat aku intens sama diri sendiri kak, dulu gaberani keluar sendiri karena takut dibilang ga punya temen. Tapi menurut aku yang sekarang apa-apa berani sendiri itu termasuk hal baru dalam menemukan jati diriku biar aku ngga berpatokan sama masa lalu.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S3, P49)</b>	<p>Hmm menjaga keseimbangan emosional mungkin sekarang udah lebih bisa kaya... ngatur emosi gitu kaya kalau lagi panik itu bisa di kontrol kalau dulu udah parah kan, nah kalau sekarang kalau kamu ngga mau panik yaudah kamu harus teliti ngerjainnya, kamu harus memberikan yang terbaik. Kalau nanti hasilnya ngga sesuai itu yaa seengaknya kamu udah memberikan yang terbaik, engga ada penyesalan atau gimana biar ngga <i>overthinking</i> gitu.</p>
Dinamika Psikologis	<b>(RM3, S3, P52)</b>	<p>Karakteristikku menghadapi perceraian orang tua ya... hmm... dulu mungkin menye-nye gitu yaa kaya ngga mudeng apa-apa. Kalau</p>

		<p>sekarang, aku udah mulai berani, udah mulai bertanya-tanya terus gitu lo kaya tentang apa yang ada di pikiran-pikiran atau pradugaku dulu yaa. Kalau dulu mungkin aku cuma bisa menerka-nerka aja, tapi sekarang aku udah jadi pribadi yang lebih berani, aku udah mulai tanya tentang sesuatu yang ngga bikin aku nyaman gitu, terus aku bisa menyuarkan perasaanku gitu. Tapi mungkin kalau aku masih kecil yaa aku cuma bisa terima-terima aja tapi kalau sekarang aku bisa ngomong kalau aku ngga suka diginiin (ga suka disalahin tanpa sebab, dijadiin pelampiasan emosi padahal aku sendiri gatau apa- apa) terus kok ibuku tega terus pas udah dapat penjelasan dari ibu aku ternyata udah dapat jawabannya dan aku mungkin yang misalnya berambisi untuk mencari tahu tapi sekarang udah mulai reda. Terus aku kalau dulu itu aku berani, tapi berani yang kolot gitu. Tapi kalau sekarang aku cuma berani di situasi tertentu aja.</p>
--	--	---

**Lampiran 7. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber**

Nama : F (teman MC)

Tanggal / waktu : 11 Maret 2025 / 17.30 WIB

Pewawancara	Narasumber
Sejak kapan / sudah berapa lama kamu mengenal MC?	Saya mengenal MC itu sejak hmm... awal SMA di tahun 2017. Yaa mungkin kurang lebih sudah 8 tahun saya mengenal MC.
Menurut kamu saat pertama kali kenal MC, dia orang yang seperti apa?	Menurut saya MC itu orang yang ekstrovert karena dulu awal pertama kenal MC, MC duluan yang mengajak kenalan. Terus mulai

	dari situ kami jadi sering cerita dan juga sering main bareng.
Apakah MC pernah menceritakan mengenai latar belakang keluarganya kepada Anda?	Iyaa pernah dan saya lumayan mengenal orang tua MC, karena dulu beberapa kali saya pernah main ke rumah MC dan juga mengerjakan tugas kelompok bersama MC di rumahnya.
Apakah kamu mengetahui bahwa orang tua dari MC telah bercerai?	Iyaa saya tahu kondisi orang tua MC, karena dulu waktu kelas 11 MC pernah bercerita kepada saya kalau orangtuanya telah bercerai.
Apakah MC pernah atau sering bercerita kepada Anda mengenai permasalahannya? Terutama mengenai kondisi keluarganya, baik sebelum maupun sesudah orangtuanya bercerai.	Iyaa, MC sering menceritakan masalah apapun termasuk kesehariannya. Jadi MC tu sering curhat sama saya tentang masalah-masalah yang ia hadapi, masalah di sekolah, dan juga masalah-masalah di kuliahnya saat ini. Kalau masalah orangtuanya dulu MC sering cerita sama saya. Yaa saya tahunya setelah orangtuanya sudah pisah karena orangtuanya pisah itu ketika dia masih SD dan saya kan mengenal MC ketika kita SMA. MC juga pernah cerita soal kronologi orangtuanya berpisah.
Menurut pendapat Anda, perbedaan atau perubahan apa yang Anda lihat dalam diri MC setelah orangtuanya bercerai?	Tidak terlalu banyak perubahan sih kalau menurut saya, karena saya rasa dia sudah berdamai dengan itu. Jadi yaa... baik-baik aja. Paling MC jadi sering ngurus masalah rumah sih saat masuk perkuliahan karena setau saya orangtuanya sering minta pendapat sama dia. Kalau berdasarkan dari cerita-cerita MC, dulu kan orangtuanya cerai saat SD yaa, jadi saat itu dia ngerasa kaya bingung gitu sama kondisi orangtuanya. Apalagi kan dia tahu sendiri gimana dinamika orangtuanya itu. Kalau sekarang, karena menurut saya dia udah dewasa jadi dia lebih ngertiin kondisi

	orangtuanya, yaa sekarang sih <i>fine fine</i> aja menurut saya.
Menurut Anda, bagaimana hubungan MC dengan kedua orangtuanya saat ini?	Menurut saya hubungan MC dengan kedua orangtuanya sangat baik-baik saja. MC juga kalau lagi <i>free</i> urusan kuliah dia sering pulang ke rumah orangtuanya karena MC juga anak tunggal kan, jadi yaa dia dekat sama orangtuanya.
Menurut Anda, apakah sampai hari ini MC sudah menemukan pembelajaran / <i>insight</i> dalam permasalahan yang di hadapi pada masa lalunya?	Yaa menurut saya sih MC dapat menemukan pembelajaran yaa... dari kondisi orangtuanya. Dia bisa... <i>fine</i> dengan kejadian itu dan juga menjadikan kondisi orangtuanya itu sebagai pembelajaran aja, bukan jadi trauma yang sampai membuat MC ngga nyaman atau gimana gitu.

**Lampiran 8. Hasil Kategorisasi dan Coding APK QDA Miner Lite (Triangulasi subjek 1)**

<i>Category</i>	<i>Code</i>	<i>Text</i>
Cara Berdamai	(RM1, TSF1, P5)	Iyaa, MC sering menceritakan masalah apapun termasuk kesehariannya. Jadi MC tu sering curhat sama saya tentang masalah-masalah yang ia hadapi, masalah di sekolah, dan juga masalah-masalah di kuliahnya saat ini. Kalau masalah orangtuanya dulu MC sering cerita sama saya. Yaa saya tahunya setelah orangtuanya sudah pisah karena orangtuanya pisah itu ketika dia masih SD dan saya kan mengenal MC ketika kita SMA. MC juga pernah cerita soal kronologi orangtuanya berpisah.
Cara Berdamai	(RM1, TSF1, P7)	Menurut saya hubungan MC dengan kedua orangtuanya sangat baik-baik saja. MC juga kalau lagi <i>free</i> urusan kuliah dia sering pulang

		ke rumah orangtuanya karena MC juga anak tunggal kan, jadi yaa dia dekat sama orangtuanya.
Pembentukan Penerimaan Diri	<b>(RM2, TSF1, P8)</b>	Yaa menurut saya sih MC dapat menemukan pembelajaran yaa... dari kondisi orangtuanya. Dia bisa... <i>fine</i> dengan kejadian itu dan juga menjadikan kondisi orang tuanya itu sebagai pembelajaran aja, bukan jadi trauma yang sampai membuat MC ngga nyaman atau gimana gitu.

### Lampiran 9. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber

Nama : Y (teman JB)

Tanggal / waktu : 7 Maret 2025 / 19.00 WIB

Pewawancara	Narasumber
Sejak kapan / sudah berapa lama kamu mengenal JB?	Saya mengenal JB itu kurang lebih... dari akhir tahun 2023 dan benar-benar dekat sekali dengan JB itu mulai awal tahun 2024. Jadi sekitar satu setengah tahun itu sudah dekat.
Menurut kamu saat pertama kali kenal JB, dia orang yang seperti apa?	Kalau untuk mengenal JB sendiri itu sebenarnya tidak sengaja awalnya, karena ada kegiatan kampus yang berkelompok bersama jadi... mulai berkenalannya dari satu kelompok itu, satu kelompok yang kita akan melakukan kegiatan bersama gitu kan (KKN). Lalu awal kenal JB itu... beliau sangat-sangat orang yang ceria dan suka mengajak orang lain untuk berkenalan terlebih dahulu gitu. Jadi dia memang orang yang lumayan ramah dan gampang untuk berbaur dengan orang baru.

<p>Apakah JB pernah atau sering menceritakan mengenai latar belakang keluarganya kepada Anda?</p>	<p>Untuk terkait hal-hal tersebut JB cukup sering cerita dan biasanya memang kami sering bertukar cerita. Termasuk masalah-masalah keluarga seperti itu.</p>
<p>Apakah kamu mengetahui bahwa orang tua dari JB telah bercerai?</p>	<p>Yaa saya tahu dan ntuk kondisi orang tua JB sendiri saya cukup paham dan cukup mengerti karena JB cukup terbuka terhadap cerita-cerita di hidupnya kepada saya.</p>
<p>Apakah JB pernah atau sering bercerita kepada Anda mengenai permasalahannya? Terutama mengenai kondisi keluarganya, baik sebelum maupun sesudah orangtuanya bercerai.</p>	<p>Terkait permasalahan, memang JB sering bercerita baik masalah pekerjaan, pertemanan, dan permasalahan keluarga juga cukup sering. Tapi kalau misal kondisi sesudah atau sebelum, lebih sering cerita sesudah orangtuanya bercerai sih. Kalau misal orangtuanya sebelum bercerai itu lebih kaya kenapa mereka bercerai gitu sih, tapi ngga secara lengkap dia sering cerita, jadi dia lebih sering bercerita terutama setelah kondisi orangtuanya bercerai gitu.</p>
<p>Menurut pendapat Anda, perbedaan atau perubahan apa yang Anda lihat dalam diri JB setelah orangtuanya bercerai?</p>	<p>Hmm oke... mungkin pertanyaan ini saya jawabnya agak subjektif yaa karena hmm... saya benar-benar kenal dan tahu JB itu kan setelah orangtuanya bercerai ya... tapi kalau dari apa yang di ceritakan JB itu hmm... perubahannya sendiri lebih ke cara dia memandang masalah, cara dia mengungkapkan kondisi emosionalnya itu sangat berpengaruh sih ya. Jadi dari kondisi orangtuanya yang sudah bercerai itu, itu cukup membuat dia sebagai seorang anak laki-laki tu kadang emosinya jadi ngga stabil dan itu hmm... cukup membuat dia mengalami trauma yaa... terhadap memiliki pasangan atau mungkin saat dia mengalami masalah itu jadi kaya dia sulit untuk</p>

	mengungkapkan emosi, tapi kita tahu kalau dia lagi emosi gitu.
JB sempat bercerita bahwa dia merasa lebih dekat dengan mama dan tantenya dibandingkan dengan papanya. Apakah hal ini benar?	Iyaa hal itu benar sekali, karena hmm... setelah orangtua JB bercerai itu JB dan adik-adiknya tinggal bersama mamanya dan hmm... selalu lebih sering itu dengan mama dan tantenya. Jadi kalau untuk kondisi kedekatannya sendiri kalau sama papanya kurang, jadi setau saya memang mereka hanya komunikasi seperlunya saja yaa... jadi dari kecil sampai sekarang itu memang JB lebih dekat ke mamanya.
JB sempat bercerita bahwa ia merasa kecewa dengan papanya karena lebih memilih menikahkan bukan anak kandungnya. Sehingga itu membuatnya kecewa dan hubungannya kurang baik sampai saat ini. Apakah hal ini benar? Atau ada hal lain yang membuat JB lebih kecewa dengan papanya?	Untuk hal itu benar, karena JB sendiri sebagai anak pertama itu kecewa yaa ketika hmm... ibaratnya yang bukan anak kandungnya. Jadi kekecewaan itu juga semakin besar ketika dari JB kecil sampai dia dewasa sekarang tu dia merasa bahwa dia tidak pernah mendapatkan kasih sayang yang cukup dari papanya sehingga kekecewaan itu semakin mendalam.
JB sempat bercerita bahwa untuk merilis emosinya, hal yang biasa dilakukan adalah dengan bermain game, bermusik dan bercerita dengan kerabat dekat. Lalu apakah hal ini cukup berpengaruh untuk merilis emosinya? (dalam keseharian jika JB sudah bercerita apakah menjadi lebih tenang dan bisa menghadapi permasalahan lagi)	Dari yang saya lihat dan kenal dari JB, hmm... memang beliau itu terkait hobi juga yaa karena hobinya main musik dan bermain game, hmm... dia memang lebih sering mengungkapkan atau melepaskan emosinya itu ketika bermain <i>game</i> , mungkin secara tidak sadar ya itu membantu dia untuk mengeluarkan unek-uneknya dia dari permasalahan yang di alami. Hal itu sendiri cukup sering dan kalau perbedaan dari sebelum dan sesudah kerja memang lebih sering bermain gamenya itu sebelum bekerja yaa karena memang mungkin waktunya banyak tersita untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan itu, mungkin lembur

	<p>ataupun tidak. Tapi terkait emosi sendiri memang game cukup efektif untuk JB sendiri karena itu membantu dia untuk hmm... mengeluarkan unek-unek yang dia rasakan.</p>
<p>Menurut Anda, apakah sampai hari ini JB sudah menemukan pembelajaran / <i>insight</i> dalam permasalahan yang di hadapi pada masa lalunya, terutama untuk dinamikanya bersama keluarga?</p>	<p>Mungkin terkait hal itu dari apa yang sering JB ceritakan ke saya, hmm... <i>insight</i> dari kedua orangtuanya bercerai itu lebih ke apa ya... kewaspadaan dia ya sebagai seorang laki-laki yang sudah beranjak dewasa itu untuk lebih berhati-hati sih dalam memilih pasangan, karena hmm... luka yang dialami itu kan bisa dibilang hmm... cukup dalam yaa walaupun dia mungkin sudah bisa berdamai dengan kehidupannya sekarang, sudah lebih enjoy. Tapi itu akan menjadi <i>trigger</i> yang cukup besar ketika dia memilih pasangan khususnya dalam berkeluarga, jadi hal-hal itu sendiri memang cukup berpengaruh terhadap JB jadi dia sekarangpun lebih apa ya... mencoba untuk bisa lebih baik sih daripada orangtuanya khususnya dalam kondisi pernikahan.</p>

**Lampiran 10. Hasil Kategorisasi dan Coding APK QDA Miner Lite (Triangulasi subjek 2)**

<i>Category</i>	<i>Code</i>	<i>Text</i>
<p>Cara Berdamai</p>	<p>(RM1, TSY2, P6)</p>	<p>Hmm oke... mungkin pertanyaan ini saya jawabnya agak subjektif yaa karena hmm... saya benar-benar kenal dan tahu JB itu kan setelah orangtuanya bercerai ya... tapi kalau dari apa yang di ceritakan JB itu hmm... perubahannya sendiri lebih ke cara dia memandang masalah, cara dia mengungkapkan kondisi emosionalnya itu</p>

		<p>sangat berpengaruh sih ya. Jadi dari kondisi orangtuanya yang sudah bercerai itu, itu cukup membuat dia sebagai seorang anak laki-laki tu kadang emosinya jadi ngga stabil dan itu hmm... cukup membuat dia mengalami trauma yaa... terhadap memiliki pasangan atau mungkin saat dia mengalami masalah itu jadi kaya dia sulit untuk mengungkapkan emosi, tapi kita tahu kalau dia lagi emosi gitu.</p>
<p>Cara Berdamai</p>	<p><b>(RM1, TSY2, P9)</b></p>	<p>Dari yang saya lihat dan kenal dari JB, hmm... memang beliau itu terkait hobi juga yaa karena hobinya main musik dan bermain game, hmm... dia memang lebih sering mengungkapkan atau melepaskan emosinya itu ketika bermain <i>game</i>, mungkin secara tidak sadar ya itu membantu dia untuk mengeluarkan unek-uneknya dia dari permasalahan yang di alami. Hal itu sendiri cukup sering dan kalau perbedaan dari sebelum dan sesudah kerja memang lebih sering bermain gamenya itu sebelum bekerja yaa karena memang mungkin waktunya banyak tersita untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan itu, mungkin lembur ataupun tidak. Tapi terkait emosi sendiri memang game cukup efektif untuk JB sendiri karena itu membantu dia untuk hmm... mengeluarkan unek-unek yang dia rasakan.</p>
<p>Pembentukan Penerimaan Diri</p>	<p><b>(RM2, TSY2, P10)</b></p>	<p>Mungkin terkait hal itu dari apa yang sering JB ceritakan ke saya, hmm... <i>insight</i> dari kedua orangtuanya bercerai itu lebih ke apa ya... kewaspadaan dia ya sebagai seorang laki-laki yang sudah beranjak dewasa itu untuk lebih berhati-hati sih dalam memilih</p>

		<p>pasangan, karena hmm... luka yang dialami itu kan bisa dibilang hmm... cukup dalam yaa walaupun dia mungkin sudah bisa berdamai dengan kehidupannya sekarang, sudah lebih enjoy. Tapi itu akan menjadi <i>trigger</i> yang cukup besar ketika dia memilih pasangan khususnya dalam berkeluarga, jadi hal-hal itu sendiri memang cukup berpengaruh terhadap JB jadi dia sekarangpun lebih apa ya... mencoba untuk bisa lebih baik sih daripada orangtuanya khususnya dalam kondisi pernikahan.</p>
--	--	--

**Lampiran 11. Verbatim Hasil Triangulasi Sumber**

Nama : C (teman ST)

Tanggal / waktu : 7 Maret 2025 / 20.30 WIB

Pewawancara	Narasumber
<p>Sejak kapan / sudah berapa lama Anda mengenal ST?</p>	<p>Hmm... saya kenal ST itu sekitar... 8 tahun yaa kak kurang lebih. Lebih tepatnya kenal pas SMP ya kak walaupun kita tinggal di satu wilayah yang sama, Ambarawa.</p>
<p>Menurut pendapat Anda, bagaimana saat pertama kali mengenal ST, dia orang yang seperti apa?</p>	<p>Hmm kalau <i>first impression</i> gitu, aku ngelihat ST itu kaya nakal, omongannya kasar terus hmm apa lagi ya... tapi orangnya tu seru. Kaya... ceritanya banyak gitu, cara dia buat berteman itu kaya coba cerita gitu-gitu. Tapi juga ceritanya juga tentang kenakalan-kenakalannya dia, kaya gitu sih kak kalau <i>first impression</i>nya. Kalau selama 8 tahun ini yaa... di saat <i>first impression</i>ku kaya gitu... kan ada titik di mana kita jadi dekatnya hmm... Nah di situ kita cerita tentang <i>background</i> kita masing-masing. Nah mulai dari situ ST itu</p>

	<p>kaya hmm hilang sih menurut aku yaa... kaya hilang sisi <i>first impression</i> yang aku lihat itu dan dia jadi diri sendiri, terus aku juga lihat titik lemahnya ST gitu... maksudnya yaa kaya sedih-sedihnya ST, nangis-nangisnya ST gitu kan. Nah selama 8 tahun ini juga aku ngelihat... dia sadar akan hal itu, jadi yaa dia berusaha membenahkan diri, kontrol emosinya. Walaupun selama 8 tahun itu aku kenalpun, ngga bisa bohong juga kalau hmm... kadang dia itu belum bisa mengontrol emosinya gitu.</p>
<p>Apakah ST pernah menceritakan mengenai latar belakang keluarganya kepada Anda?</p>	<p>Iya pernah.</p>
<p>Apakah Anda mengetahui bahwa orang tua dari ST telah bercerai?</p>	<p>Iya.</p>
<p>Apakah ST pernah atau sering bercerita kepada Anda mengenai permasalahannya? Terutama mengenai kondisi keluarganya, baik sebelum maupun sesudah orangtuanya bercerai.</p>	<p>Iya.</p>
<p>Menurut pendapat Anda, perbedaan atau perubahan apa yang Anda lihat dalam diri ST setelah orangtuanya bercerai?</p>	<p>Hmm aku kan kenal ST setelah orangtuanya cerai, jadi aku ngga tahu ST sebelum orangtuanya cerai itu seperti apa. Hmm tapi kalau menurutku, selama aku kenal ST... aku pernah ngerasa karena dia kehilangan kasih sayang, dia jadi selalu butuh ada orang yang terus-terusan merhatiin. Misalnya kaya entah itu pacar atau orang yang dekat gitu kan. Tapi... kan ada fase di mana persahabatan kita itu mulai dekat, nah aku pernah ngerasa ST itu kaya ngga butuh gitu lo kerasanya, tapi kalau pas jauhhan gini ST itu kaya ngga bisa kosong (ngga bisa sendiri) gitu, mungkin tanpa dia</p>

	<p>sadari ya kak. Terus aku juga ngerasa, dia itu sulit mengekspresikan kasih sayang dia. Yaa... di beberapa hal mungkin kelihatan, tapi kadang tu dia kesulitan gitu lo kalau mau mengekspresikan kasih sayangnya ke orang lain itu kaya gimana. Mungkin karena ngga ada figur atau contohnya gitu kan jadi kesulitan.</p>
<p>ST sempat bercerita bahwa setelah orangtuanya bercerai, terdapat beberapa tetangganya yang sering membuat bercandaan tentang keluarga ST. Sehingga hal ini membuat mental ST jatuh dengan perkataan yang mereka sampaikan. Apakah memang benar seperti itu?</p>	<p>Untuk cerita ini bener kak. Hmm... jadi kaya lingkungan sekitar ST itu kaya bercandaan kaya gitu. Jadi mungkin kan dari pas ST anak-anak juga yaa... dan itu bikin kepercayaan dirinya ST turun.</p>
<p>Menurut Anda, bagaimana hubungan ST dengan kedua orangtuanya saat ini?</p>	<p>Kalau hubungan dengan orangtuanya ST, karena ST tinggal satu rumah sama ibunya jadi mungkin sama ibunya itu setauku kalau dulu pernah ada masa hmm... ibunya ST itu agak keras gitu, dari cara mendidiknya atau kaya perilakunya gitu. Terus ada suatu saat di mana ST ini cerita kalau ibunya udah ngga sekeras dulu. Aku ngelihat juga sisi positifnya, ST sendiripun udah mulai aware gitu kalau sama ibunya, kaya ada rasa mau nemenin di rumah kalau dulu mikirnya dia mending di luar rumah terus gitu. Kalau sama bapaknya itu, kebalikannya. Dulu itu dia dekat kan sama bapaknya sebelum cerai, nah tapi makin kesini hubungannya itu makin ngga baik. Sampai ST itu di masa-masa sekarang ini kalau lihat bapaknya ada kaya semacam... hmm sakit hati gitu.</p>

<p>ST sempat bercerita bahwa terkadang sampai hari ini, dia masih sering menyakiti diri sendiri. Apakah hal ini benar atau Anda pernah menghadapi saat ST sedang menyakiti diri sendiri?</p>	<p>Hmm... kalau menyakiti diri sendiri benar, ST masih suka menyakiti diri sendiri sampai sekarang. Cuma kalau menghadapi secara langsung ngga pernah sih, cerita itupun waktu kita udah sama-sama merantau di kuliah ini jadi waktu dia udah di Jogja.</p>
<p>Menurut Anda, apakah sampai hari ini ST sudah menemukan pembelajaran / <i>insight</i> dalam permasalahan yang di hadapi pada masa lalunya?</p>	<p>Hmm mungkin insight yang paling kerasa itu yang gaada siapapun yang bisa kita andalin selain diri sendiri dan itu bener-bener dia ngulang perkataan itu terus. Mungkin kan banyak orang yang misalnya waktu mau pindahan ke kos atau yang lain kaya momen-momen yang harus di dampingi orang tua gitu kan. Tapi si ST ini engga, jadi mungkin itu sih lebih ke apa ya... dia ngandelin diri sendiri gitu daripada orang lain.</p>

**Lampiran 12. Hasil Kategorisasi dan *Coding Notebook* LM AI (Triangulasi subjek 3)**

<p>Cara Berdamai</p>	<p>(RM3, TSC2, P6)</p>	<p>Hmm aku kan kenal ST setelah orangtuanya cerai, jadi aku ngga tahu ST sebelum orangtuanya cerai itu seperti apa. Hmm tapi kalau menurutku, selama aku kenal ST... aku pernah ngerasa karena dia kehilangan kasih sayang, dia jadi selalu butuh ada orang yang terus-terusan merhatiin. Misalnya kaya entah itu pacar atau orang yang dekat gitu kan. Tapi... kan ada fase di mana persahabatan kita itu mulai dekat, nah aku pernah ngerasa ST</p>
----------------------	------------------------	---

		<p>itu kaya ngga butuh gitu lo kerasanya, tapi kalau pas jauh gini ST itu kaya ngga bisa kosong (ngga bisa sendiri) gitu, mungkin tanpa dia sadari ya kak. Terus aku juga ngerasa, dia itu sulit mengekspresikan kasih sayang dia. Yaa... di beberapa hal mungkin kelihatan, tapi kadang tu dia kesulitan gitu lo kalau mau mengekspresikan kasih sayangnya ke orang lain itu kaya gimana. Mungkin karena ngga ada figur atau contohnya gitu kan jadi kesulitan.</p>
<p>Cara Berdamai</p>	<p><b>(RM1, TSC2, P8)</b></p>	<p>Kalau hubungan dengan orang tuanya ST, karena ST tinggal satu rumah sama ibunya jadi mungkin sama ibunya itu setauku kalau dulu pernah ada masa hmm... ibunya ST itu agak keras gitu, dari cara mendidiknya atau kaya perilakunya gitu. Terus ada suatu saat di mana ST ini cerita kalau ibunya udah ngga sekeras dulu. Aku ngelihat juga sisi positifnya, ST sendiripun udah mulai aware gitu kalau sama ibunya, kaya ada rasa mau nemenin di rumah kalau dulu mikirnya dia mending di luar rumah terus gitu. Kalau sama bapaknya itu, kebalikannya. Dulu itu dia dekat kan sama bapaknya sebelum cerai, nah tapi makin kesini hubungannya itu makin ngga baik. Sampai ST itu di masa-masa sekarang ini kalau lihat bapaknya ada kaya semacam... hmm sakit hati gitu.</p>

Cara Berdamai	<b>(RM1, TSC2, P10)</b>	Hmm mungkin insight yang paling kerasa itu yang gaada siapapun yang bisa kita andalin selain diri sendiri dan itu bener-bener dia ngulang perkataan itu terus. Mungkin kan banyak orang yang misalnya waktu mau pindahan ke kos atau yang lain kaya momen-momen yang harus di dampingi orang tua gitu kan. Tapi si ST ini engga, jadi mungkin itu sih lebih ke apa ya... dia ngandelin diri sendiri gitu daripada orang lain.
---------------	-------------------------	---



**Lampiran 13. Hasil Observasi Subjek 1**

Inisial subjek	MC
Hari/Tanggal	Rabu, 30 Oktober 2024 Senin, 16 Desember 2024
Lokasi	Kos milik MC (Gang Surya, Mrican)
<b>Suasana Wawancara</b>	
Kondisi tempat wawancara	Saat melakukan wawancara di kos milik MC, suasananya tenang dan tidak ada gangguan. Saat wawancara kedua, suasananya hampir sama walaupun ada teman MC yang mendampingi.
Kehadiran pihak lain	Saat melakukan wawancara pertama tidak ada pihak lain yang hadir. Namun saat wawancara kedua, ada pihak lain yang hadir namun tidak mengganggu jalannya proses wawancara.
<b>Karakteristik Partisipan</b>	
Pakaian	Rapi, bersih, dan nyaman
Ekspresi wajah	Subjek mampu menceritakan semua pengalaman yang sudah dilalui dengan terbuka dan tenang.
Intonasi suara	Stabil.
Gerakkan tubuh	Terkadang ketika menceritakan pengalamannya, subjek menggerakkan tangannya.
<b>Hambatan</b>	
Tidak ada hambatan dalam sesi wawancara 1 dan 2.	

**Lampiran 14. Hasil Observasi Subjek 2**

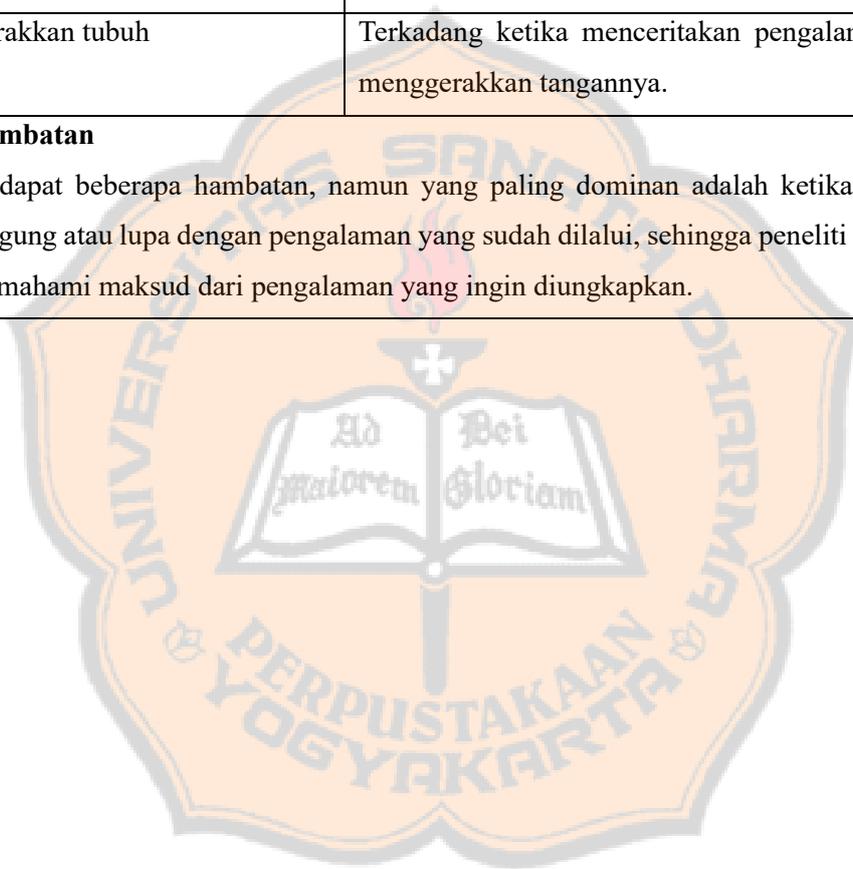
Inisial subjek	JB
Hari/Tanggal	Senin, 28 Oktober 2024 Senin, 16 Desember 2024
Lokasi	Kos milik JB (Maguwoharjo)
<b>Suasana Wawancara</b>	
Kondisi tempat wawancara	Saat melakukan wawancara terdapat beberapa hal yang mengganggu, salah satunya adalah kendaraan yang berlalu lalang.

Kehadiran pihak lain	Saat melakukan wawancara pertama tidak ada pihak lain yang hadir. Namun saat wawancara kedua, ada pihak lain yang hadir namun tidak mengganggu jalannya proses wawancara.
<b>Karakteristik Partisipan</b>	
Pakaian	Rapi dan bersih.
Ekspresi wajah	Saat menjelaskan mengenai peran ayah, JB cenderung menunjukkan ekspresi tidak nyaman.
Intonasi suara	Ketika menjelaskan mengenai peran ayah JB menunjukkan intonasi suara yang cukup tinggi.
Gerakkan tubuh	Terkadang saat JB mengingat pengalamannya kembali, ia sering melipatkan tangan di dada dan menggerakkan kaki.
<b>Hambatan</b>	
<p>Saat wawancara 1 dan 2 JB masih sering mengalami kesulitan dalam menjelaskan pengalaman yang sudah ia lalui terkait perceraian kedua orang tuanya. Namun dalam hal ini peneliti mampu membantu pemahaman JB dengan menjelaskan ulang. Sehingga dengan hal ini, peneliti mampu memahami apa yang ingin diceritakan JB. Selain itu, saat melakukan wawancara kedua, JB terburu-buru karena harus menyelesaikan pekerjaan. Sehingga pada saat wawancara JB juga tetap menyelesaikan pekerjaannya.</p>	

### Lampiran 15. Hasil Observasi Subjek 3

Inisial subjek	ST
Hari/Tanggal	Jumat, 31 Januari 2025 Senin, 3 Februari 2025
Lokasi	Perpustakaan Universitas Sanata Dharma (Mrican) <i>Student Hall</i> Kampus 1 Universitas Sanata Dharma (Mrican)
<b>Suasana Wawancara</b>	
Kondisi tempat wawancara	Saat melakukan wawancara 1 dan 2, suasananya tenang dan tidak terlalu ramai.
Kehadiran pihak lain	Selaawawancara 1 dan 2 tidak ada kehadiran pihak lain.
<b>Karakteristik Partisipan</b>	

Pakaian	Rapi, bersih, dan nyaman
Ekspresi wajah	Saat menjelaskan pengalamannya, ST mampu menjelaskannya dengan baik. Walaupun terkadang saat menceritakan hal yang menyakitkan ST terkesan emosi dan ingin menangis.
Intonasi suara	Saat menceritakan hal yang membuat ST emosi, ia cenderung berbicara dengan terbata-bata dan sering mengulang kata-kata yang sudah diucapkan sebelumnya.
Gerakkan tubuh	Terkadang ketika menceritakan pengalamannya, ST menggerakkan tangannya.
<b>Hambatan</b> Terdapat beberapa hambatan, namun yang paling dominan adalah ketika ST merasa bingung atau lupa dengan pengalaman yang sudah dilalui, sehingga peneliti merasa sulit memahami maksud dari pengalaman yang ingin diungkapkan.	



Lampiran 16. *Similarity Indexs*

**10% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

**Filtered from the Report**

- Bibliography

**Top Sources**

- 9%  Internet sources
- 3%  Publications
- 4%  Submitted works (Student Papers)

**Integrity Flags**

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

