

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perceraian merupakan peristiwa yang tidak hanya berdampak pada perubahan status hukum dan sosial, tetapi juga membawa dampak psikologis yang mendalam, terutama bagi perempuan. Di Kabupaten Malang, fenomena perceraian menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Pengadilan Agama Kabupaten Malang, angka perceraian pada tahun 2017 tercatat sekitar 1.200 kasus, dan meningkat menjadi lebih dari 1.800 kasus pada tahun 2023. Selain itu, laporan Kementerian Agama Kabupaten Malang menyebutkan hingga Oktober 2024 terdapat 4.344 kasus perceraian, dengan mayoritas gugatan berasal dari pihak perempuan. Faktor ekonomi, perselisihan, kekerasan dalam rumah tangga, hingga pengaruh judi online dan pinjaman daring menjadi penyebab utama tingginya angka perceraian di wilayah ini (Radar Malang, 2024).

Fenomena ini membawa konsekuensi psikologis yang tidak sederhana. Perempuan pasca perceraian dihadapkan pada masa transisi yang penuh tekanan emosional, seperti perasaan kehilangan, kesepian, stres, dan kecemasan akan masa depan (Istiqamah et al., 2021). Selain itu, stigma sosial terhadap perempuan bercerai masih kuat di masyarakat Kabupaten Malang yang cenderung memegang nilai-nilai tradisional. Tekanan sosial dan diskriminasi ini dapat memperburuk kondisi psikologis perempuan, sehingga menghambat proses penerimaan diri (*self-acceptance*) yang sangat dibutuhkan agar mereka mampu menjalani kehidupan baru secara positif dan mandiri.

Urgensi penelitian mengenai penerimaan diri perempuan pasca perceraian di Kabupaten Malang semakin tinggi seiring meningkatnya angka perceraian dan minimnya kajian lokal yang membahas aspek psikologis perempuan setelah perceraian. Penerimaan diri merupakan salah satu aspek utama dalam kesehatan mental yang memungkinkan individu menerima keadaan dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan, serta mampu beradaptasi dengan perubahan hidup yang dialami (Rogers dalam Ardila, 2013). Menurut Rogers, penerimaan diri adalah proses penting dalam perkembangan psikologis yang sehat dan menjadi prasyarat bagi individu untuk mencapai aktualisasi diri. Jika individu gagal menerima dirinya, maka ia rentan mengalami stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Santrock, 2017).

Penelitian oleh Istiqamah et al. (2021) yang dilakukan di Jawa Timur menemukan bahwa perempuan pasca perceraian umumnya melalui tahapan emosional yang kompleks, mulai dari rasa sedih, kecewa, hingga akhirnya mampu menerima keadaan dan menemukan makna baru dalam hidup. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi faktor penting yang mempercepat proses penerimaan diri. Selain itu, faktor spiritualitas juga berperan signifikan dalam membantu perempuan mengatasi trauma dan membangun kekuatan batin (Dewi & Sari 2020). Temuan serupa juga diungkap oleh (Rahayu & Nursalam 2021) yang menyoroti pentingnya resiliensi dan *self-compassion* dalam proses penerimaan diri perempuan bercerai.

Namun, hingga kini kajian yang secara khusus menyoroti penerimaan diri perempuan pasca perceraian di Kabupaten Malang masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman yang mendalam mengenai dinamika psikologis, faktor-faktor pendukung dan penghambat, serta strategi adaptasi yang digunakan perempuan pasca perceraian sangat dibutuhkan sebagai dasar intervensi sosial

dan kebijakan yang efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu psikologi sosial, serta menjadi acuan bagi pemerintah daerah, lembaga sosial, dan organisasi masyarakat dalam merancang program pendampingan dan pemberdayaan perempuan pasca perceraian.

Fenomena ini menjadi latar belakang bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana perempuan menghadapi perceraian dan bagaimana mereka dapat menerima diri mereka pasca perpisahan. Maka dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Penerimaan Diri Perempuan Pasca Perceraian.

B. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, fokus penelitian ini adalah bagaimana penerimaan diri perempuan pasca perceraian.

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk menggambarkan tahapan penerimaan diri perempuan yang bercerai dalam mencapai penerimaan diri pada perempuan pasca perceraian.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai penerimaan diri perempuan pasca perceraian.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai penerimaan diri perempuan pasca perceraian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perempuan pasca perceraian diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk memahami tahapan penerimaan diri, sekaligus mendorong mereka membantu resiliensi dan kesejahteraan psikologis.
- b. Bagi keluarga dan lingkungan sekitar, hasil penelitian dapat memberikan gambaran pentingnya dukungan sosial bagi perempuan pasca perceraian, sehingga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang suportif dan tidak menstigma.