



## Pengaruh Mindfulness Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Fatherless

### The Influence of Mindfulness on Self-Acceptance in Fatherless Adolescents

Audhia Nazla Putri Utami<sup>1</sup>, Cucu Arumsari<sup>2</sup>, Dewang Sulistiana<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Email: audhianazlaputriutami@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mindfulness terhadap penerimaan diri pada remaja yang mengalami fatherless. Fenomena fatherless dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, salah satunya terkait penerimaan diri. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Populasi penelitian adalah siswa SMKN 1 Rancah, dengan sampel sebanyak 127 siswa yang teridentifikasi mengalami fatherless dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen adaptasi Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) dan skala Penerimaan Diri. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara mindfulness terhadap penerimaan diri pada remaja fatherless, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kontribusi pengaruh (R Square) mindfulness terhadap penerimaan diri adalah sebesar 21,4%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness, maka semakin tinggi pula penerimaan diri remaja yang tumbuh tanpa kehadiran figur ayah.

**Kata Kunci:** Fatherless; Mindfulness; Penerimaan Diri; Remaja

**Abstract:** This study aims to analyze the influence of mindfulness on self-acceptance in fatherless adolescents. The fatherless phenomenon can impact adolescents' psychological conditions, particularly regarding self-acceptance. The approach used in this study was quantitative with an explanatory research design. The population was students at SMKN 1 Rancah, with a sample of 127 students identified as experiencing fatherlessness, selected using purposive sampling technique. Data collection used the adapted Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) instrument and a Self-Acceptance scale. Data analysis techniques used simple linear regression. The results showed a

*positive and significant influence of mindfulness on self-acceptance in fatherless adolescents, with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . The contribution of mindfulness influence (R Square) on self-acceptance was 21.4%, while other factors influenced the rest. These findings indicate that the higher the level of mindfulness, the higher the self-acceptance of adolescents growing up without a father figure*  
**Keywords:** *Fatherless; Mindfulness; Self-Acceptance; Adolescents*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial yang ditandai dengan pencarian identitas diri yang intens, perubahan fisik maupun psikis, serta meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial [1]. Dalam proses ini, keluarga memegang peranan fondasi utama. Keluarga yang harmonis memberikan rasa aman dan stabilitas emosional [2]. Sebaliknya, ketidakhadiran peran orang tua, khususnya figur ayah (*fatherless*), dapat menimbulkan dampak psikologis serius bagi perkembangan remaja [3].

Fenomena *fatherless* di Indonesia menjadi isu yang mendesak, mengingat tingginya angka perceraian dan budaya pengasuhan yang masih cenderung membebankan peran domestik sepenuhnya pada ibu [4]. *Fatherless* dimaknai sebagai ketiadaan peran ayah dalam pengasuhan, baik karena ketidakhadiran fisik maupun psikologis (emosional) [5]. Remaja yang tumbuh tanpa figur ayah sering kali mengalami konflik internal, rendahnya harga diri, dan kesulitan dalam regulasi emosi [6]. Kondisi ini berdampak signifikan pada konsep penerimaan diri (*self-acceptance*).

Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima segala aspek dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa penghakiman negatif [7]. Remaja *fatherless* rentan memiliki penerimaan diri yang rendah; mereka kerap merasa kurang berharga dibandingkan teman sebaya yang memiliki keluarga utuh, serta menyalahkan diri sendiri atas ketidakhadiran ayah mereka [8]. Tanpa penerimaan diri yang baik, remaja akan kesulitan menghadapi tantangan sosial dan tekanan teman sebaya.

Salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan penerimaan diri adalah *mindfulness* [9]. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi (*non-judgmental awareness*) [10]. Melalui *mindfulness*, individu dilatih untuk mengamati pikiran dan emosi negatif seperti rasa kecewa atau marah akibat kehilangan sosok ayah sebagai pengalaman mental semata, bukan sebagai fakta yang menentukan nilai diri mereka [11]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan membantu remaja menerima diri secara utuh.

Meskipun dampak *fatherless* telah banyak dikaji, penelitian yang secara spesifik menghubungkan *mindfulness* dengan penerimaan diri pada populasi remaja *fatherless* di lingkungan pendidikan vokasi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap penerimaan diri pada remaja yang mengalami *fatherless* di SMKN 1 Rancah, serta seberapa besar kontribusi yang diberikan variabel tersebut.

## METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk menguji teori objektif dengan memeriksa hubungan antar variabel yang diukur menggunakan angka dan dianalisis menggunakan prosedur statistik [12]. Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian eksplanatif (*explanatory research*), yang dipilih untuk menjelaskan hubungan kausal dan besarnya pengaruh antara variabel independen, yaitu *mindfulness* (X), terhadap variabel dependen, yaitu penerimaan diri (Y). Selain itu, desain deskriptif

determinasi digunakan untuk menggambarkan status masing-masing variabel secara mendalam pada subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh peserta didik di SMKN 1 Rancah, Kabupaten Ciamis, yang berjumlah 1.277 siswa, terdiri dari kelas X, XI, dan XII dari berbagai jurusan keahlian. Lokasi ini dipilih karena memiliki keragaman latar belakang sosial ekonomi keluarga yang representatif. Mengingat besarnya populasi dan spesifikasi tujuan penelitian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan pertimbangan subjektif dan kriteria tertentu yang relevan dengan masalah penelitian. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah: (1) Siswa yang teridentifikasi mengalami kondisi *fatherless*, baik karena ketiadaan fisik (kematian atau perceraian) maupun ketiadaan psikologis (ayah ada tetapi tidak terlibat emosional), (2) Tinggal bersama ibu atau wali, dan (3) Bersedia berpartisipasi secara sukarela. Berdasarkan proses penyaringan (*screening*) awal, diperoleh jumlah sampel akhir sebanyak 127 siswa yang memenuhi kriteria tersebut.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik non-tes berupa penyebaran skala psikologi yang disusun menggunakan model skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Instrumen pertama adalah skala *Mindfulness* yang mengadaptasi *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang dikembangkan oleh Greco, Baer, dan Smith (2011) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini mengukur *mindfulness* sebagai satu dimensi utama yang terdiri dari dua aspek terintegrasi: bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*) dan menerima tanpa menghakimi (*accepting without judgment*). Item-item dalam skala ini dirancang untuk mengungkap kemampuan remaja dalam memusatkan perhatian pada momen saat ini dan tidak merespons pikiran negatif secara impulsif.

Instrumen kedua adalah skala Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) yang dikembangkan berdasarkan teori Sheerer (1949). Skala ini mengukur tujuh aspek fundamental, yaitu: (1) Perasaan sederajat atau keyakinan bahwa diri sama bernilainya dengan orang lain; (2) Percaya kemampuan diri; (3) Bertanggung jawab atas tindakan pribadi; (4) Orientasi keluar diri atau kemampuan berinteraksi sosial tanpa rasa malu; (5) Berpendirian atau memiliki prinsip hidup mandiri; (6) Menyadari keterbatasan dan kekurangan diri secara realistis; dan (7) Menerima sifat kemanusiaan tanpa menyangkal perasaan emosional. Selain kedua instrumen tersebut, instrumen *screening* kondisi *fatherless* juga digunakan berdasarkan sintesis teori fungsi ayah dari Kyle Pruett (2000), yang mencakup aspek pemenuhan kebutuhan finansial, kasih sayang, hingga kehadiran emosional.

Sebelum digunakan untuk pengambilan data lapangan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan pemodelan Rasch (*Rasch Model*) berbantuan perangkat lunak Winsteps untuk melihat kesesuaian item (*item fit*) dan kualitas instrumen. Hasil uji menunjukkan instrumen *mindfulness* memiliki 10 item valid, dan instrumen penerimaan diri memiliki 26 item valid setelah mereduksi item yang tidak memenuhi kriteria statistik. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal alat ukur.

Teknik analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Tahap pertama adalah uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan data berdistribusi normal, serta uji linearitas (*Test for Linearity*) untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear. Kriteria pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05. Setelah asumsi terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana. Analisis ini bertujuan untuk menghasilkan persamaan regresi, menguji signifikansi pengaruh melalui uji-t, serta menghitung Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) guna mengetahui persentase sumbangan efektif *mindfulness* terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja *fatherless*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari 127 responden siswa yang teridentifikasi mengalami *fatherless* di SMKN 1 Rancah, serta pembahasan mendalam mengenai temuan penelitian. Paparan dimulai dengan deskripsi statistik variabel, hasil uji prasyarat, pengujian hipotesis, dan dilanjutkan dengan diskusi interpretatif yang mengaitkan temuan statistik dengan teori dan fenomena lapangan.

### Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan gambaran empiris mengenai tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja *fatherless*. Pada variabel *mindfulness*, data menunjukkan distribusi yang cukup bervariasi namun cenderung positif. Berdasarkan pengkategorian skor, mayoritas responden berada pada kategori 'Tinggi' yaitu sebanyak 58 siswa (46%), diikuti oleh kategori 'Rendah' sebanyak 36 siswa (28%), kategori 'Sangat Tinggi' sebanyak 25 siswa (20%), dan kelompok terkecil berada pada kategori 'Sangat Rendah' sebanyak 8 siswa (6%).

Secara kumulatif, data ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa *fatherless* (66% pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi) memiliki modal dasar kesadaran diri yang cukup baik. Mereka mulai mampu menyadari pengalaman saat ini tanpa sepenuhnya larut dalam reaksi emosional yang impulsif. Namun, adanya 34% siswa di kategori rendah menjadi catatan penting bahwa sepertiga dari populasi masih berjuang dengan fokus dan regulasi emosi.

Analisis lebih mendalam pada aspek *mindfulness* mengungkapkan dinamika internal yang menarik. Pada aspek *Acting with Awareness* (bertindak dengan kesadaran), indikator 'Sulit Fokus' memiliki skor rata-rata yang cukup tinggi. Hal ini menyiratkan bahwa tantangan terbesar remaja *fatherless* adalah menjaga konsentrasi. Beban pikiran terkait kondisi keluarga atau kecemasan akan masa depan sering kali menjadi distraksi internal (*internal noise*) yang memecah fokus mereka saat beraktivitas di sekolah. Sementara itu, pada aspek *Accepting without Judgment* (menerima tanpa menghakimi), ditemukan skor tinggi pada indikator 'Membuang Ingatan Tak Disukai'. Ini menandakan kuatnya mekanisme pertahanan diri berupa penghindaran (*avoidance*). Siswa cenderung berusaha keras melupakan atau menekan ingatan tentang ketidakhadiran ayah alih-alih menerimanya sebagai bagian dari sejarah hidup, yang secara paradoks justru menunjukkan rendahnya penerimaan emosional yang sehat.

Pada variabel penerimaan diri (*self-acceptance*), profil siswa menunjukkan kecenderungan yang lebih positif. Sebagian besar siswa berada pada kategori 'Tinggi' (51,2%) dan 'Sangat Tinggi' (25,2%), sedangkan sisanya berada pada kategori 'Rendah' (22,0%) dan 'Sangat Rendah' (1,6%)<sup>6</sup>. Dominasi kategori tinggi (total 76,4%) menggambarkan bahwa secara umum, remaja *fatherless* di SMKN 1 Rancah memiliki resiliensi yang baik dan tidak terpuruk dalam penolakan diri yang ekstrem. Mereka mampu memandang diri mereka berharga meskipun tumbuh dalam struktur keluarga yang tidak lengkap.

Namun, profil ini menjadi lebih kompleks ketika dibedah per aspek. Aspek Sosial memberikan kontribusi skor tertinggi, di mana 79% siswa merasa diterima dan memiliki interaksi positif dengan teman sebaya. Teman sekolah tampaknya berfungsi sebagai *support system* pengganti yang efektif. Sebaliknya, aspek internal seperti 'Tidak Menghakimi Diri Sendiri' memiliki capaian terendah (49%). Temuan ini menyingkap fenomena "topeng ketegaran"; di permukaan siswa tampak ceria dan mudah bergaul, namun secara internal mereka sangat kritis dan keras terhadap diri sendiri (*self-critical*). Mereka rentan menyalahkan diri sendiri atas kegagalan atau emosi negatif yang muncul, sebuah karakteristik umum pada anak yang merasa "ditinggalkan" oleh figur otoritas utamanya.

### Hasil Uji Prasyarat dan Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat untuk memastikan model regresi yang digunakan layak. Uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200. Karena nilai ini jauh di atas taraf signifikansi 0,05, maka distribusi data residual dinyatakan normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*

sebesar 0,154, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri dipastikan bersifat linear.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi  $Y = 62,410 + 1,162X$ . Konstanta sebesar 62,410 menunjukkan nilai dasar penerimaan diri siswa jika tingkat *mindfulness* nol. Koefisien regresi positif sebesar 1,162 bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *mindfulness* akan diikuti oleh peningkatan skor penerimaan diri sebesar 1,162 poin. Uji signifikansi (Uji t) menunjukkan nilai t-hitung sebesar 5,841 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini secara statistik menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara *mindfulness* terhadap penerimaan diri pada remaja *fatherless*.

Besarnya kontribusi pengaruh tersebut ditunjukkan oleh nilai Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,214. Angka ini mengandung arti bahwa variasi naik turunnya tingkat penerimaan diri siswa dapat dijelaskan oleh variabel *mindfulness* sebesar 21,4%. Sementara itu, sisanya sebesar 78,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Meskipun angka 21,4% tampak moderat, dalam ranah psikologi, kontribusi sebesar ini dari satu variabel internal sangatlah berarti, karena menunjukkan bahwa *mindfulness* adalah prediktor yang valid bagi kesehatan mental remaja *fatherless*.

### **Pembahasan**

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *mindfulness* memegang peranan vital dalam membentuk penerimaan diri pada remaja yang mengalami *fatherless*. Fenomena *fatherless* baik karena kematian, perceraian, maupun pengabaian emosional sering kali meninggalkan luka psikologis berupa perasaan kurang aman (*insecurity*) dan pertanyaan eksistensial mengenai keberhargaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness*, sebagai kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman saat ini tanpa menghakimi, berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu remaja menavigasi gejolak emosi tersebut.

Dinamika *mindfulness* pada subjek penelitian menunjukkan pola yang unik. Aspek *Acting with Awareness* (bertindak dengan kesadaran) tercatat lebih dominan dibandingkan aspek *Accepting without Judgment*. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa *fatherless* mampu melatih fokus mereka untuk hadir secara fisik dan mental dalam aktivitas sekolah, namun masih kesulitan dalam ranah penerimaan emosi. Tingginya skor pada indikator penghindaran ingatan buruk menunjukkan bahwa banyak remaja *fatherless* menggunakan strategi *coping* represif. Mereka mencoba "melupakan" rasa sakit akibat ketiadaan ayah agar bisa tetap berfungsi sehari-hari. Meskipun strategi ini tampak efektif dalam jangka pendek (terlihat dari tingginya penerimaan diri aspek sosial), dalam jangka panjang, represi emosi justru menghambat penerimaan diri yang utuh. *Mindfulness* mengajarkan sebaliknya: menerima rasa sakit tersebut sebagai objek pengamatan, bukan sebagai definisi diri.

Tingginya tingkat penerimaan diri secara umum pada responden, yang mencapai kategori tinggi, mematahkan stigma bahwa remaja *fatherless* pasti memiliki konsep diri yang buruk. Resiliensi ini tampaknya didorong kuat oleh faktor eksternal, yaitu penerimaan sosial. Dukungan teman sebaya di lingkungan sekolah menjadi kompensasi yang efektif atas hilangnya figur ayah. Remaja merasa berharga karena diterima oleh kelompoknya. Namun, analisis per aspek menyingkap kerentanan tersembunyi. Rendahnya skor pada indikator 'tidak menghakimi diri sendiri' menunjukkan bahwa di balik tawa dan interaksi sosial mereka, terdapat dialog internal yang keras. Mereka mungkin merasa bahwa mereka "berbeda" atau "kurang" dibandingkan teman-teman yang memiliki keluarga utuh. Ketimpangan antara penerimaan sosial (eksternal) yang tinggi dan penerimaan diri (internal) yang lebih rendah inilah yang menjadi titik masuk penting bagi intervensi *mindfulness*.

Pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap penerimaan diri sebesar 21,4% menegaskan bahwa kemampuan regulasi atensi dan emosi berkontribusi seperlima bagian dalam pembentukan *self-acceptance*. Mekanisme psikologis yang terjadi adalah melalui pengurangan ruminasi. Remaja *fatherless* sering terjebak dalam pikiran berulang tentang

masa lalu ("Mengapa ayah pergi?") atau kecemasan masa depan ("Bagaimana hidupku tanpa ayah?"). *Mindfulness* memutus siklus ruminasi ini dengan membawa kesadaran kembali ke momen saat ini (*here and now*). Ketika siswa mampu mengamati emosi sedih atau marah tanpa melabelinya sebagai "salah" atau "buruk", intensitas emosi tersebut akan mereda, memberikan ruang bagi diri untuk menerimanya dengan lebih welas asih. Dengan demikian, *mindfulness* mengubah hubungan individu dengan pengalaman pahitnya: dari yang semula menolak dan menghindari, menjadi menyadari dan menerima.

Sisa pengaruh sebesar 78,6% yang ditentukan oleh faktor lain kemungkinan besar berasal dari ekosistem sosial siswa. Merujuk pada teori ekologi perkembangan, peran ibu (*single mother*) sangat krusial. Kelekatan yang aman (*secure attachment*) dengan ibu dapat meminimalisir dampak negatif *fatherless*. Selain itu, faktor religiusitas juga diduga berperan, di mana penerimaan terhadap takdir Tuhan membantu remaja memaknai kehilangan ayah dengan perspektif yang lebih positif. Faktor ekonomi dan budaya sekolah yang suportif juga turut membentuk rasa aman siswa. Meskipun faktor-faktor eksternal ini besar pengaruhnya, *mindfulness* memiliki keunggulan strategis karena merupakan aset internal yang dapat dilatih dan dikendalikan oleh individu itu sendiri, terlepas dari bagaimana kondisi lingkungan mereka.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan Kabat-Zinn mengenai *mindfulness* sebagai jalan menuju pemahaman diri, serta teori Sheerer yang menyatakan bahwa penerimaan diri berakar pada kesadaran diri yang jujur. Bagi remaja *fatherless*, penerimaan diri bukanlah berarti menyukai kenyataan bahwa mereka tidak memiliki ayah, melainkan berhenti berperang melawan kenyataan tersebut. Dengan berhentinya perang batin ini, energi psikologis yang sebelumnya habis untuk menyangkal atau meratapi nasib, kini dapat dialihkan untuk pengembangan potensi diri dan pencapaian akademik. Oleh karena itu, *mindfulness* bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan fondasi bagi kesehatan mental dan aktualisasi diri remaja yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh.

Sebagai implikasi praktis, temuan tingginya aspek sosial namun rendahnya aspek non-penghakiman diri menyarankan perlunya intervensi Bimbingan dan Konseling yang spesifik. Layanan konseling tidak cukup hanya memfasilitasi hubungan sosial, tetapi harus masuk ke ranah intrapersonal. Teknik-teknik *mindfulness* seperti *mindful breathing*, *body scan*, atau *mindful journaling* dapat diajarkan untuk membantu siswa mengenali dan memvalidasi emosi mereka sendiri tanpa kritik. Penguatan *self-compassion* (welas asih diri) harus menjadi target utama intervensi untuk menyeimbangkan tingginya kritik diri pada remaja *fatherless*. Dengan demikian, penerimaan diri yang terbangun tidak hanya bersifat superfisial (karena diterima teman), tetapi mendalam dan kokoh (karena menerima diri sendiri secara utuh).

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap penerimaan diri pada remaja yang mengalami *fatherless* di SMKN 1 Rancah. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 dan kontribusi pengaruh (*R Square*) sebesar 21,4%. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* merupakan faktor internal krusial; semakin tinggi kemampuan remaja untuk menyadari dan menerima pengalaman saat ini tanpa menghakimi, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk menerima kondisi diri dan keluarga yang tidak utuh. Meskipun mayoritas siswa menunjukkan tingkat penerimaan diri dan *mindfulness* pada kategori tinggi, analisis mendalam menemukan adanya kesenjangan (*gap*) psikologis. Remaja *fatherless* cenderung memiliki penerimaan sosial yang sangat baik dan mampu fokus pada aktivitas fisik, namun masih mengalami kesulitan dalam aspek internal, khususnya kecenderungan yang tinggi untuk menghakimi emosi negatif sendiri dan melakukan penghindaran (*avoidance*) terhadap ingatan menyakitkan tentang ayah.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya berfokus pada adaptasi sosial, tetapi juga penguatan intrapersonal. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan teknik-teknik *mindfulness*

sederhana, seperti latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*) dan pelatihan welas asih diri (*self-compassion*), ke dalam layanan bimbingan klasikal maupun kelompok. Intervensi ini bertujuan untuk membantu siswa mengurangi kritik diri yang berlebihan dan belajar memvalidasi emosi mereka secara sehat, bukan menekannya .

Bagi pengembangan keilmuan dan penelitian selanjutnya, mengingat *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 21,4%, masih terdapat 78,6% faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri remaja *fatherless* yang perlu digali lebih lanjut. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk meneliti variabel eksternal seperti dukungan sosial, kelekatan dengan ibu (*mother attachment*), atau resiliensi. Selain itu, penggunaan metode penelitian campuran (*mixed methods*) atau kualitatif sangat disarankan untuk memahami secara mendalam dinamika proses bagaimana seorang remaja *fatherless* menerapkan kesadaran penuh dalam perjalanan menuju penerimaan dirinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Maharani, "Bimbingan dalam menangani perubahan emosional selama masa pubertas," *JBK J. Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 02, pp. 60-65, 2024.
- [2] J. J. Watopa and J. D. Kasingku, "Pendidikan Dalam Keluarga: Fondasi Keharmonisan dan Kedamaian Dalam Rumah Tangga," *Edukasiana J. Inov. Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 284-292, 2025.
- [3] A. Rahmadhani, N. Kinantia, S. A. Ramadanti, S. Khoerunnisa, and A. Fakhruddin, "Fatherless Generation: Mengungkap Dampak Kehilangan Peran Ayah Terhadap Psikologis Anak dalam Kaca Mata Islam," *Darajat J. Pendidik. Agama Islam*, vol. 7, no. 2, pp. 128-146, 2024.
- [4] T. Arbiyana and S. Kholil, "Dinamika Fatherless terhadap Pengembangan Diri Remaja Perempuan di MAN 2 Model Medan," *Psyche 165 J.*, pp. 287-294, 2024.
- [5] A. Romadhona and C. W. Kuswanto, "Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini," *As-Sibyan J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 9, no. 1, pp. 101-112, 2024.
- [6] T. Prabawati, "Hubungan Antara Fatherless Dengan Regulasi Emosi Remaja Kelas XI Di SMK Negeri 10 Semarang." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.
- [7] N. Alysia and H. Laksmiwati, "Gambaran penerimaan diri remaja yang mengalami perceraian orang tua," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 1, pp. 121-135, 2024.
- [8] M. Ramadhansyah Wirisko, D. Verolyna, and P. Kamil, "Pengalaman Self-Acceptance Dan Dampak Yang Di Alami Korban Fatherless Di Desa Pangkalan Kecamatan Uram Jaya." Institut Agama Islam Negeri Curup, 2025.
- [9] N. C. Waney, W. Kristinawati, and A. Setiawan, "Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital," *Insight J. Ilm. Psikol.*, vol. 22, no. 2, pp. 73-81, 2020.
- [10] A. E. E. Astuti, A. Arsyad, M. Rombe, and R. Rifani, "The Role of Mindfulness in Reducing Anxiety in Facing Muhafadzoh: The Moderating Effect of Social Support," *Pinisi J. Art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 5, no. 3, pp. 189-199, 2025.
- [11] A. A. S. Sanjiwani, N. L. K. R. Sari, and N. W. Y. Anggreni, *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM, 2023.
- [12] E. Ardyan et al., *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.