

Analisis isi pesan penerimaan diri anak *broken home* pada konten instagram @behome.id

Nanda Siti Widyasari*, Dian Hutami Rahmawati

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

*Email korespondensi: 22043010209@student.upnjatim.ac.id

Diterima: 7 Juli 2026; Direvisi: 22 Oktober 2026; Terbit: 30 Oktober 2026

Abstract

Mental health has become an increasingly discussed issue in public spaces, including on social media. One recurring topic is self acceptance among individuals from broken homefamily backgrounds. This study aims to examine how messages of self acceptance among children of broken homes are presented in the Instagram content of the account @behome.id, a mental health education account that consistently features the experiences of children from broken homes through its #BeraniCerita campaign. This study employs a qualitative approach using the Qualitative Content Analysis method developed by Parker, Saundage, and Lee. The research corpus consists of 32 collaboration posts published between 27 May 2025 and 3 May 2026, analyzed through units of meaning comprising visuals, captions, and narratives. The results show that messages of self acceptance are represented through three main categories: individual experience narratives that reflect Carl Rogers' aspects of self acceptance (Openness to Experience, congruence, and Unconditional Positive Regard), individual responses to emotional wounds (perspective-taking, forgiveness, and self acceptance), and post-acceptance individual motivation (building a harmonious family and self-development). These three categories are interrelated and form a gradual process of self acceptance, beginning with the openness to share personal experience, followed by responses to emotional wounds, and culminating in motivation to live a better life. These findings affirm that the experience of growing up in a broken home is not solely a source of pain, but can also become a starting point for personal growth that is openly communicated through social media.

Keywords: Self acceptance; broken home; content analysis; Instagram; Carl Rogers.

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin banyak dibicarakan di ruang publik, termasuk melalui media sosial. Salah satu isu yang sering diangkat adalah penerimaan diri pada individu dengan latar belakang keluarga *broken home*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pesan *self acceptance* anak *broken home* disajikan dalam konten Instagram akun @behome.id, sebuah akun edukasi kesehatan mental yang secara konsisten mengangkat pengalaman anak *broken home* melalui program #BeraniCerita. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi kualitatif (*Qualitative Content Analysis*) model Parker, Saundage, dan Lee. Korpus penelitian berupa 32 unggahan *collaboration post* pada rentang 27 Mei 2025 sampai 3 Mei 2026 yang dianalisis melalui unit makna berupa visual, caption, dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pesan *self acceptance* direpresentasikan melalui tiga kategori utama, yaitu cerita pengalaman individu yang merujuk pada aspek *self acceptance* Carl Rogers (*Openness to Experience, congruence, Unconditional Positive Regard*), respons individu dalam menyikapi luka (melihat dari sudut pandang berbeda, memaafkan, menerima diri), dan motivasi individu pascapenerimaan diri (membangun keluarga harmonis dan *self development*). Ketiga kategori tersebut saling berkaitan dan membentuk suatu proses penerimaan diri yang bertahap, mulai dari keterbukaan menceritakan pengalaman, penyikapan terhadap luka, hingga lahirnya motivasi untuk menjalani hidup yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman *broken home* tidak hanya dimaknai sebagai sumber luka, tetapi juga dapat menjadi titik tolak pertumbuhan personal yang disampaikan secara terbuka melalui media sosial.

Kata-kata kunci: Penerimaan diri; broken home; analisis isi; Instagram; Carl Rogers.

Pendahuluan

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sosial, sebab melalui komunikasi individu menyampaikan informasi, bertukar pikiran, serta membangun pemahaman terhadap diri sendiri maupun orang lain (C. Anggraini et al., 2022). Salah satu wujud komunikasi yang mendasar adalah komunikasi antarpersonal, yaitu proses pertukaran pesan yang turut membentuk kesadaran diri (*self-awareness*), sikap, maupun cara individu memaknai pengalaman hidupnya (DeVito, 2017). Melalui proses tersebut, komunikasi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, karena memungkinkan seseorang memperoleh dukungan, validasi, dan pemahaman dari lingkungan sekitarnya (Sulistyowati et al., 2023).

Kesehatan mental kini dipahami secara lebih luas, tidak hanya sebagai persoalan gangguan jiwa, melainkan sebagai kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun demikian, stigma terhadap isu kesehatan mental masih menjadi tantangan yang menghambat individu untuk memahami kondisi dirinya maupun mengakses bantuan yang dibutuhkan (Anik et al., 2026). Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental adalah penerimaan diri (*self acceptance*), yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan menghargai dirinya sendiri beserta kekurangan dan pengalaman hidup yang dimiliki (Alfa & Bethania, 2025).

Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan psikologis individu adalah latar belakang keluarga yang tidak harmonis atau yang lazim disebut *broken home*, baik dalam bentuk struktural akibat perceraian maupun fungsional akibat minimnya kehangatan dan komunikasi dalam keluarga (Wahid et al., 2022; Maghfiroh et al., 2022). Kondisi tersebut dapat melemahkan rasa aman serta menciptakan ketidakstabilan emosional yang berdampak pada cara individu memahami dirinya sendiri, sehingga individu dengan latar belakang *broken home* menghadapi tantangan yang lebih kompleks dalam mencapai penerimaan diri (Haumahu et al., 2025).

Di tengah keterbatasan akses terhadap informasi psikologis yang aplikatif, media digital memiliki potensi besar sebagai sarana edukasi yang membantu individu memahami konsep-konsep psikologis secara sederhana dan mudah diakses (Juniar & Defriyanto, 2026). Media sosial, sebagai salah satu bentuk *new media*, memungkinkan individu untuk berbagi informasi dan membangun pemahaman terhadap suatu isu secara lebih luas melalui unsur visual, audio, maupun audiovisual (Tulandi 2021). Instagram menjadi salah satu platform

dengan tingkat penggunaan tertinggi, dan Indonesia termasuk di antara negara dengan jumlah pengguna Instagram terbesar di dunia (Indonesia Digital Report 2025: Social Media Use, n.d.).

Salah satu akun yang memanfaatkan Instagram sebagai media edukasi kesehatan mental adalah @behome.id, akun yang mengidentifikasi dirinya sebagai "Brokenhome Indonesia Official" dan secara konsisten membagikan konten mengenai proses pemulihan diri dan penerimaan diri anak *broken home*. Akun ini telah mengunggah lebih dari 7.000 konten dengan sekitar 190.000 pengikut, dan secara khusus menghadirkan kisah nyata individu melalui program #BeraniCerita, yaitu ruang bagi narasumber untuk berbagi pengalaman mengenai konflik keluarga, proses menghadapi luka batin, upaya memaafkan, hingga perjalanan mencapai penerimaan diri. Karakteristik ini menjadikan @behome.id menarik untuk dikaji, karena konten yang disajikan tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media penyampaian pesan reflektif yang berkaitan dengan pengalaman emosional dan pengembangan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pesan penerimaan diri (*self acceptance*) disajikan pada konten Instagram akun @behome.id. Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana pesan *self acceptance* ditampilkan dalam konten Instagram @behome.id, dengan mengidentifikasi tema-tema pesan yang muncul, bentuk penyajian konten, serta narasi yang disampaikan melalui unsur visual dan teks. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian komunikasi digital dan analisis pesan dalam media sosial, khususnya terkait konstruksi pesan *self acceptance*; secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat konten media sosial dalam menyampaikan pesan kesehatan mental secara lebih jelas dan mudah dipahami.

Penelitian ini berpijak pada konsep *self acceptance* yang dikemukakan oleh Carl Rogers (1961), yang menekankan tiga aspek utama, yaitu *Openness to Experience* atau keterbukaan terhadap pengalaman internal tanpa penyangkalan; *congruence* atau keselarasan antara pengalaman, kesadaran diri, dan perilaku yang ditampilkan; serta *Unconditional Positive Regard*, yaitu penerimaan tanpa syarat dari lingkungan sekitar yang memungkinkan individu merasa aman untuk menjadi dirinya sendiri. Ketiga aspek tersebut menjadi acuan dalam mengidentifikasi bagaimana pesan *self acceptance* dikonstruksi dalam narasi personal yang disampaikan melalui konten Instagram.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*Qualitative Content Analysis/QualCA*). Analisis isi kualitatif merupakan metode yang bertujuan mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan makna yang terkandung dalam suatu teks atau media komunikasi secara sistematis tanpa menghilangkan konteks penyampaiannya. (Parker, Saundage, dan Lee 2011) menjelaskan bahwa QualCA tidak hanya berfokus pada frekuensi kemunculan suatu tema sebagaimana analisis isi kuantitatif, tetapi lebih menekankan pada proses memahami makna, pola, dan hubungan antarpesan yang muncul dalam suatu konten. Dengan demikian, metode ini dinilai sesuai untuk mengkaji bagaimana pesan *self acceptance* dikonstruksi melalui narasi, visual, maupun unsur komunikasi lainnya yang terdapat dalam unggahan akun Instagram @behome.id.

Objek penelitian ini adalah isi pesan mengenai *self acceptance* yang disampaikan melalui konten Instagram akun @behome.id. Penelitian difokuskan pada unggahan collaboration post dalam program #BeraniCerita karena program tersebut secara khusus memuat kisah nyata individu dengan latar belakang *broken home* yang menceritakan pengalaman hidup, konflik keluarga, proses penyembuhan luka batin, hingga perjalanan mencapai penerimaan diri. Berbeda dengan konten edukasi singkat yang bersifat informatif, konten #BeraniCerita menyajikan narasi personal yang lebih mendalam sehingga memungkinkan peneliti mengidentifikasi berbagai bentuk penyampaian pesan *self acceptance* berdasarkan pengalaman hidup narasumber. Oleh karena itu, program ini dipilih sebagai korpus penelitian karena dianggap paling representatif dalam menggambarkan konstruksi pesan penerimaan diri pada akun @behome.id.

Korpus penelitian dibatasi pada unggahan collaboration post yang dipublikasikan dalam rentang waktu 27 Mei 2025 hingga 3 Mei 2026. Penentuan periode tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa selama rentang waktu tersebut akun @behome.id secara konsisten mengunggah konten #BeraniCerita dengan format penyajian yang relatif seragam, baik dari segi narasi, visual, maupun tujuan komunikasinya. Konsistensi tersebut memungkinkan peneliti melakukan analisis secara lebih mendalam terhadap pola penyampaian pesan yang muncul. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 32 unggahan yang memenuhi syarat sebagai korpus penelitian.

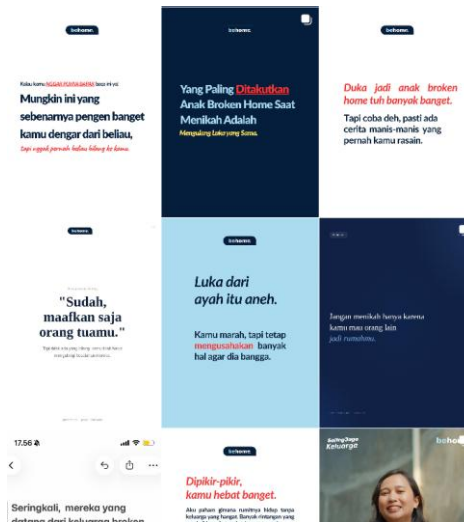
Unit analisis dalam penelitian ini mencakup seluruh unsur komunikasi yang terdapat pada setiap unggahan, yaitu elemen visual berupa foto maupun video, unsur verbal berupa caption dan narasi yang disampaikan narasumber, serta makna pesan yang dibangun melalui

kombinasi kedua unsur tersebut. Analisis tidak hanya diarahkan pada isi pesan yang disampaikan secara eksplisit melalui kalimat-kalimat yang dituliskan atau diucapkan, tetapi juga pada makna implisit yang muncul melalui pemilihan kata, ekspresi visual, simbol, alur cerita, serta hubungan antara teks dan gambar. Dengan demikian, unit analisis penelitian tidak hanya berfokus pada satu bentuk media, melainkan pada keseluruhan konstruksi pesan yang membentuk makna *self acceptance* dalam setiap unggahan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur. Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan seluruh unggahan yang memenuhi kriteria penelitian, kemudian mengarsipkan setiap konten beserta caption, transkrip narasi, serta elemen visual yang terdapat di dalamnya. Selanjutnya, studi literatur dilakukan untuk memperoleh berbagai referensi yang relevan sebagai dasar konseptual maupun metodologis dalam menganalisis pesan *self acceptance* pada media sosial.

Analisis data dilakukan secara bertahap mengikuti prinsip *Qualitative Content Analysis* yang dikemukakan oleh (Parker, Saundage, dan Lee 2011). Tahap pertama adalah menentukan tujuan penelitian dan menetapkan unit analisis yang akan dikaji sehingga batasan penelitian menjadi jelas. Tahap kedua adalah melakukan pemilihan data (content selection) secara purposif berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu konten #BeraniCerita yang memuat narasi mengenai proses penerimaan diri individu dengan latar belakang broken home. Tahap ketiga adalah melakukan pembacaan dan pengamatan terhadap seluruh data secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap isi konten. Tahap berikutnya adalah proses pengodean (*coding*), yaitu mengidentifikasi bagian-bagian penting yang berkaitan dengan pesan *self acceptance*, kemudian mengelompokkannya ke dalam tema-tema yang memiliki kesamaan makna. Selanjutnya, tema-tema tersebut diinterpretasikan dengan memperhatikan hubungan antara unsur visual, teks, dan konteks narasi sehingga diperoleh pemahaman mengenai bagaimana pesan *self acceptance* dikonstruksi dalam setiap unggahan. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan dengan merangkum pola-pola, kategori, dan tema utama yang ditemukan selama proses analisis, kemudian mengaitkannya dengan konsep *self acceptance* Carl Rogers sebagai landasan teoritis penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan



Gambar 1 Akun Instagram @behome.id

Akun Instagram @behome.id merupakan akun media sosial yang dikenal dengan identitas "Brokenhome Indonesia Official" dan secara konsisten memanfaatkan Instagram sebagai media edukasi mengenai kesehatan mental, khususnya bagi individu yang memiliki latar belakang keluarga broken home. Melalui berbagai jenis konten yang diunggah, akun ini berupaya membangun ruang komunikasi yang aman bagi audiens untuk memahami pengalaman emosional, merefleksikan perjalanan hidup, serta memperoleh pemahaman mengenai proses pemulihan psikologis dan penerimaan diri. Fokus penyampaian pesan akun tidak hanya terbatas pada isu *broken home* sebagai kondisi keluarga, tetapi juga menyoroti berbagai aspek psikologis yang menyertainya, seperti luka batin (*inner child*), proses memaafkan, hubungan interpersonal, regulasi emosi, hingga pengembangan diri sebagai bagian dari proses pemulihan.

Salah satu program yang menjadi karakteristik utama akun ini adalah #BeraniCerita. Program tersebut menjadi wadah bagi narasumber untuk membagikan perjalanan hidupnya secara terbuka, mulai dari pengalaman menghadapi konflik keluarga, perceraian orang tua, kehilangan figur ayah atau ibu, pengalaman kekerasan verbal maupun emosional, hingga proses bangkit dari berbagai luka psikologis yang dialami. Dalam setiap unggahan, narasi yang disampaikan tidak berhenti pada pengalaman traumatis, tetapi berkembang menuju proses memahami diri, menerima kenyataan hidup, membangun hubungan yang lebih sehat, serta menemukan makna baru dalam kehidupannya. Dengan demikian, setiap cerita tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengungkapan pengalaman (*self disclosure*), tetapi juga

menjadi media penyampaian pesan mengenai pentingnya penerimaan diri sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 32 unggahan yang menjadi korpus penelitian, ditemukan bahwa pesan mengenai *self acceptance* pada konten Instagram @behome.id disampaikan melalui pola-pola komunikasi yang memiliki karakteristik tertentu. Setelah dilakukan proses pengodean, pengelompokan tema, serta interpretasi terhadap unsur visual dan verbal pada setiap unggahan, pesan-pesan tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategorisasi utama yang saling berkaitan. Kategorisasi pertama menggambarkan bagaimana pengalaman hidup individu dikonstruksi sebagai media penyampaian pesan *self acceptance*. Kategorisasi kedua menunjukkan bagaimana respons individu terhadap pengalaman tersebut mencerminkan proses penerimaan diri. Adapun kategorisasi ketiga menampilkan berbagai bentuk motivasi dan refleksi yang mendorong individu untuk menerima dirinya serta melanjutkan proses pemulihan psikologis. Ketiga kategorisasi tersebut menjadi dasar dalam menguraikan hasil analisis penelitian pada bagian-bagian berikutnya.

Tabel 1 Kategorisasi Melalui Cerita Pengalaman Individu

No.	Kategori	Deskripsi
1.	<i>Openness to Experience</i>	Keterbukaan individu dalam menerima, menyadari, dan mengolah pengalaman (pikiran, perasaan, kejadian) secara terbuka tanpa distorsi atau penyangkalan, termasuk kesediaan menghadapi hal-hal yang tidak nyaman sebagai bagian dari proses aktualisasi diri.
2.	<i>Congruence</i>	Keselarasan antara perasaan yang dialami, kesadaran diri, dan ekspresi/perilaku yang ditunjukkan, yaitu sejauh mana individu tampil autentik tanpa menutupi atau memanipulasi citra dirinya di hadapan orang lain.
3.	<i>Unconditional Positive Regard</i>	Penerimaan dari orang lain (keluarga, teman, pasangan, atau komunitas) secara tulus dan tanpa syarat, tanpa penilaian atau tuntutan tertentu, yang mendukung individu untuk merasa dihargai apa adanya.

Openness to Experience

Aspek *Openness to Experience* ditemukan pada seluruh konten yang menjadi objek penelitian. Berdasarkan hasil analisis terhadap unggahan dalam program #BeraniCerita, seluruh narasumber menunjukkan keterbukaan dalam membagikan pengalaman hidup yang bersifat personal kepada publik. Pengalaman yang disampaikan tidak hanya berupa peristiwa yang menyenangkan, tetapi juga mencakup berbagai pengalaman yang penuh tantangan, seperti konflik keluarga, kehilangan figur orang tua, kegagalan, rasa kecewa, tekanan psikologis, hingga luka emosional yang dialami akibat kondisi broken home. Keterbukaan tersebut menunjukkan bahwa para narasumber tidak berupaya menutupi ataupun

menyangkal pengalaman yang pernah dialami, melainkan mengakui pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup mereka. Dalam perspektif (Carl Rogers, 1961) kondisi ini mencerminkan *Openness to Experience*, yaitu kemampuan individu untuk menerima berbagai pengalaman, baik yang positif maupun negatif, tanpa melakukan penolakan atau distorsi terhadap realitas yang dihadapi. Dengan demikian, narasi yang disampaikan para narasumber tidak hanya menggambarkan keberanian untuk bercerita, tetapi juga memperlihatkan adanya proses penerimaan terhadap pengalaman hidup yang pernah membentuk kondisi psikologis mereka.

Sebagai contoh, Gantar dalam unggahan tanggal 27 Mei 2025 menceritakan bahwa dirinya tumbuh tanpa kehadiran figur ayah dan telah dituntut untuk mandiri sejak usia 15 tahun. Narasi tersebut disampaikan secara terbuka tanpa menunjukkan upaya menyembunyikan kondisi keluarganya ataupun menempatkan dirinya semata-mata sebagai korban dari keadaan yang dialami. Sebaliknya, Gantar merefleksikan pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses yang membentuk ketangguhan dan kedewasaannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Annisa, 2024) yang menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang tidak stabil dapat mendorong individu mengembangkan kemandirian sejak usia dini, namun pada saat yang sama juga berpotensi memunculkan konflik internal dan tekanan emosional. Dalam konteks penelitian ini, keterbukaan narasumber tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi diri atau pelepasan beban emosional, tetapi juga memiliki nilai sosial karena pengalaman yang dibagikan diharapkan dapat memberikan validasi, harapan, serta motivasi kepada audiens lain yang memiliki latar belakang dan pengalaman serupa. Melalui penyampaian pengalaman secara terbuka, konten #BeraniCerita tidak hanya menjadi media berbagi cerita, tetapi juga membangun ruang komunikasi yang mendorong audiens untuk lebih berani menerima pengalaman hidupnya sebagai bagian dari proses menuju *self acceptance*.

Congruence

Berbeda dengan aspek *Openness to Experience* yang ditemukan pada seluruh unggahan dalam korpus penelitian, aspek *congruence* hanya muncul secara eksplisit pada sepuluh dari 32 konten yang dianalisis. Aspek ini ditunjukkan melalui narasi yang memperlihatkan adanya keselarasan antara pengalaman yang dialami, kesadaran diri, dan ekspresi emosional yang disampaikan kepada audiens. Dalam konsep (Carl Rogers, 1961), *congruence* merupakan kondisi ketika individu mampu menampilkan dirinya secara autentik tanpa adanya kesenjangan antara perasaan yang sesungguhnya dengan perilaku atau ekspresi

yang ditunjukkan kepada orang lain. Temuan penelitian menunjukkan bahwa narasumber yang menampilkan aspek ini tidak berusaha menyembunyikan rasa sedih, kecewa, penyesalan, maupun kehilangan di balik citra diri yang tampak kuat, tetapi justru mengungkapkan emosi tersebut secara jujur sebagai bagian dari pengalaman hidup yang mereka alami.

Salah satu contohnya terlihat pada unggahan Bryan tanggal 1 Juni 2025 yang menceritakan bahwa tangisannya pada saat wisuda bukan disebabkan oleh rasa haru atas keberhasilan akademik yang diraih, melainkan karena harapan untuk melihat kedua orang tuanya hadir bersama pada momen penting tersebut tidak pernah terwujud. Narasi tersebut menunjukkan bahwa Bryan tidak menutupi kesedihannya meskipun sedang berada pada situasi yang secara umum dipersepsikan sebagai momen bahagia. Kejujuran emosional tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa individu dengan harga diri yang sehat cenderung mampu mengakui dan mengekspresikan kekecewaan maupun kesedihan secara terbuka tanpa merasa perlu mempertahankan citra diri yang sempurna.

Pola yang sama juga ditemukan pada unggahan Fauzan tanggal 2 Januari 2026 ketika ia mengungkapkan penyesalan mendalam karena selama hidupnya tidak banyak membangun komunikasi dengan salah satu orang tuanya hingga akhirnya sosok tersebut meninggal dunia. Fauzan tidak berupaya menyangkal ataupun menekan perasaan bersalah yang dialaminya, tetapi memilih merefleksikan pengalaman tersebut sebagai pelajaran yang membentuk cara pandangannya terhadap hubungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Li, Purwasetiawatik, & Aditya, 2023) yang menyatakan bahwa penerimaan diri pada individu yang mengalami perceraian orang tua ditandai oleh kemampuan untuk mengakui emosi negatif, menerima kenyataan yang terjadi, serta memaknai pengalaman kehilangan secara realistis sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Unconditional Positive Regard

Aspek *Unconditional Positive Regard* ditemukan pada delapan konten yang menunjukkan adanya penerimaan tanpa syarat yang diterima maupun diberikan oleh narasumber selama proses mencapai *self acceptance*. Dalam konsep Carl Rogers, *Unconditional Positive Regard* merupakan bentuk penerimaan yang diberikan kepada individu tanpa disertai syarat, penilaian, maupun tuntutan tertentu, sehingga individu merasa aman untuk menjadi dirinya sendiri dan mengekspresikan pengalaman hidupnya secara autentik. Berdasarkan hasil analisis, penerimaan tersebut tidak selalu berasal dari keluarga inti, tetapi juga diperoleh dari pasangan, keluarga besar, sahabat, komunitas, maupun figur

otoritas yang hadir dalam kehidupan narasumber. Temuan ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola pengalaman hidupnya, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang memberikan dukungan emosional dan rasa aman. Kehadiran orang-orang yang mampu menerima individu apa adanya menjadi faktor yang membantu narasumber membangun kembali kepercayaan terhadap diri sendiri setelah mengalami berbagai pengalaman negatif akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Salah satu contohnya terlihat pada unggahan Arvi tanggal 15 Juli 2025 yang menceritakan bahwa dirinya mulai mampu berdamai dengan pengalaman masa lalunya setelah bertemu dengan pasangan beserta keluarganya yang menerima dirinya tanpa mempersoalkan latar belakang *broken home* yang dimiliki. Arvi menggambarkan bahwa mereka hadir tanpa memberikan tuntutan, bersedia mendengarkan seluruh cerita yang disampaikan tanpa menghakimi, serta menerima dirinya apa adanya tanpa menjadikan masa lalunya sebagai alasan untuk memberikan perlakuan yang berbeda. Bentuk *Unconditional Positive Regard* juga tampak pada unggahan Resista tanggal 13 November 2025 ketika ia menceritakan bahwa perhatian sederhana dari seorang dosen yang menanyakan kondisi emosionalnya di tengah masa sulit menjadi titik awal munculnya perasaan bahwa dirinya masih memiliki orang yang peduli terhadap keadaan yang dialaminya. Meskipun interaksi tersebut tampak sederhana, kepedulian yang diberikan tanpa penghakiman memberikan validasi emosional yang membantu Resista mengurangi perasaan sendiri dan mulai memandang dirinya secara lebih positif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dewi & Herdiyanto, 2018) yang menjelaskan bahwa kualitas relasi sosial yang suportif setelah individu mengalami konflik keluarga memiliki peran penting dalam proses pemulihan psikologis dan pembentukan penerimaan diri pada remaja broken home. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pesan *self acceptance* pada akun @behome.id tidak hanya dibangun melalui keberanian individu menerima pengalaman hidupnya, tetapi juga melalui kehadiran lingkungan sosial yang mampu memberikan penerimaan, perhatian, dan dukungan emosional tanpa syarat, sehingga narasumber memperoleh ruang yang aman untuk memulihkan luka masa lalu serta membangun konsep diri yang lebih positif.

Tabel 2 Kategorisasi Melalui Respons Individu

No.	Kategori	Deskripsi
1.	Melihat dari Sudut Pandang Berbeda	Kemampuan individu memahami bahwa pihak yang menyebabkan luka juga memiliki keterbatasan dan pengalaman hidupnya sendiri, sehingga memunculkan perspektif baru yang meringankan

No.	Kategori	Deskripsi
		beban emosional.
2.	Memaafkan	Sifat individu dalam memberikan pengampunan kepada pihak yang menyebabkan luka, baik dengan melepaskan dendam dan amarah maupun dengan memahami situasi di balik tindakan yang menyakitkan.
3.	Menerima Diri	Sikap individu dalam mengakui, memahami, dan menerima kondisi dirinya sendiri, termasuk luka dan pengalaman yang menyakitkan, tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, sebagai bagian dari proses pemulihan.

Melihat dari Sudut Pandang Berbeda

Kategori melihat dari sudut pandang berbeda menggambarkan kemampuan narasumber untuk mengubah cara memaknai pengalaman yang menyakitkan dengan tidak lagi berfokus semata-mata pada luka yang dialami, tetapi juga berusaha memahami kondisi dan keterbatasan pihak yang menjadi penyebab luka tersebut. Berdasarkan hasil analisis, kategori ini menunjukkan adanya perubahan perspektif dari pola pikir yang berorientasi pada rasa kecewa dan kemarahan menuju pemahaman yang lebih objektif terhadap situasi yang terjadi. Perubahan tersebut mencerminkan proses refleksi yang memungkinkan narasumber melihat bahwa setiap individu memiliki latar belakang, tekanan, dan pergumulannya masing-masing. Dalam konteks ini, pengalaman *broken home* tidak lagi dipandang sebagai akibat dari tindakan sepihak seseorang, tetapi sebagai hasil dari berbagai faktor yang saling memengaruhi dalam dinamika keluarga. Salah satu contohnya terlihat pada unggahan Bryan tanggal 1 Juni 2025 yang mengungkapkan kesadarannya bahwa "orang tua gue juga manusia, bukan tokoh sempurna yang gak bisa salah." Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap sosok orang tua, dari figur yang sebelumnya dipersepsikan sebagai penyebab penderitaan menjadi individu yang juga memiliki keterbatasan dan persoalan hidup. Perspektif serupa juga tampak pada unggahan Resista tanggal 13 November 2025 ketika ia menyadari bahwa pihak yang pernah menyakitinya ternyata juga sedang berjuang menghadapi luka dan tekanan psikologis yang dimilikinya sendiri. Kesiapan untuk melihat pengalaman dari sudut pandang orang lain tidak berarti membenarkan tindakan yang pernah dilakukan, tetapi menunjukkan berkembangnya empati yang membantu individu memahami situasi secara lebih menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Simorangkir, 2019) yang menjelaskan bahwa kemampuan berempati terhadap kondisi psikologis pihak lain dapat mengurangi kecenderungan individu untuk terus menyalahkan pelaku serta membantu membangun proses penerimaan terhadap pengalaman

hidup yang pernah dialami. Dengan demikian, kategori melihat dari sudut pandang berbeda menunjukkan bahwa perubahan perspektif menjadi salah satu langkah penting dalam proses *self acceptance* karena memungkinkan individu melepaskan emosi negatif yang selama ini menghambat proses pemulihan psikologis.

Memaafkan

Pola pemaafan pada akun @behome.id muncul dalam beberapa bentuk yang saling melengkapi dan menunjukkan bahwa proses memaafkan merupakan bagian penting dalam perjalanan menuju *self acceptance*. Berdasarkan hasil analisis, bentuk pertama ditunjukkan melalui kesadaran narasumber bahwa orang tua juga merupakan manusia yang memiliki keterbatasan dan dapat melakukan kesalahan, sebagaimana terlihat pada narasi Bryan, Ade, dan Gantar. Kesadaran tersebut mengubah cara pandang mereka terhadap konflik keluarga sehingga tidak lagi semata-mata memosisikan orang tua sebagai pihak yang harus disalahkan. Bentuk kedua tampak pada narasi Bram, Jessica, dan Syifa yang menggambarkan bahwa pemaafan merupakan proses batin yang berlangsung secara bertahap dan tidak dapat dicapai dalam waktu singkat. Mereka menunjukkan bahwa memaafkan membutuhkan pergulatan emosional, refleksi diri, dan kesiapan psikologis yang berkembang seiring waktu. Bentuk ketiga terlihat pada kisah Tara yang memilih memberikan maaf tanpa menunggu adanya permintaan maaf atau inisiatif dari pihak yang pernah menyakitinya. Sementara itu, Hana dan Devi memperlihatkan bentuk pemaafan yang diarahkan kepada diri sendiri dengan melepaskan rasa bersalah yang selama ini dipendam akibat kondisi keluarga yang dialami. Beragam pola tersebut menunjukkan bahwa pemaafan bukanlah keputusan yang bersifat instan, melainkan hasil dari proses penerimaan yang panjang dan kompleks. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sihotang dan Huwae, 2023) yang menjelaskan bahwa kemampuan memaafkan berperan penting dalam mengurangi beban emosional, mempercepat proses penyembuhan luka batin, serta membantu individu membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Menerima Diri

Aspek menerima diri ditemukan pada seluruh konten yang menjadi objek penelitian dan menjadi tahap akhir dari proses *self acceptance* yang dialami oleh setiap narasumber. Meskipun setiap individu memiliki pengalaman hidup, bentuk luka, serta proses pemulihan yang berbeda-beda, seluruh narasumber pada akhirnya menunjukkan kemampuan untuk menerima dirinya secara utuh beserta pengalaman masa lalu yang telah membentuk kehidupannya. Penerimaan tersebut ditunjukkan melalui berbagai bentuk, seperti melepaskan

tuntutan untuk selalu terlihat kuat di hadapan orang lain, berdamai dengan keputusan orang tua yang menyebabkan kondisi broken home, menerima kenyataan bahwa masa lalu tidak dapat diubah, serta membangun keberhargaan diri yang tidak lagi bergantung pada pengakuan maupun penilaian dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil analisis, para narasumber tidak lagi memandang pengalaman *broken home* sebagai identitas yang membatasi masa depan mereka, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memberikan pelajaran dan membentuk kedewasaan. Dengan demikian, menerima diri tidak muncul sebagai kategori yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari proses panjang yang diawali dengan keterbukaan terhadap pengalaman, perubahan cara pandang terhadap luka, hingga kemampuan memaafkan diri sendiri maupun orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fahrurrazi & Casmini, 2020) yang menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang berlangsung secara bertahap melalui fase penolakan, kemarahan, tawar-menawar, dan depresi sebelum akhirnya individu mampu menerima kenyataan hidup secara lebih damai. Pada tahap ini, individu tidak lagi berupaya menghapus pengalaman masa lalu, tetapi mengintegrasikannya sebagai bagian dari identitas diri yang dapat diterima dan dimaknai secara positif.

Table 3 Kategorisasi Melalui Motivasi Individu

No.	Kategori	Deskripsi
1.	Membangun Keluarga Harmonis	Dorongan atau tujuan individu untuk menciptakan hubungan keluarga yang rukun, saling mendukung, dan minim konflik, sebagai bentuk motivasi memutus rantai trauma dari pengalaman yang pernah dialami.
2.	<i>Self development</i>	Dorongan individu untuk terus tumbuh dan mengembangkan diri, baik dari sisi kepribadian, kemampuan, maupun kematangan emosional, sebagai motivasi menjadi pribadi yang lebih baik.

Membangun Keluarga Harmonis

Motivasi ini paling sering muncul dalam bentuk tekad untuk tidak mewariskan luka kepada anak, sebagaimana ditunjukkan Nadya (23 Juni 2025) dan Elsa (26 April 2026), maupun melalui langkah konkret membangun "rumah" yang terasa aman secara emosional, seperti dilakukan Dita (19 April 2026) dan Hana (1 Maret 2026). Kesadaran ini erat kaitannya dengan upaya memutus rantai trauma antargenerasi agar tidak diwariskan kepada generasi berikutnya (Rahmah & Khairi, 2023), sehingga pengalaman *broken home* yang semula menjadi sumber luka berubah menjadi titik tolak bagi narasumber untuk membangun kehidupan keluarga yang lebih harmonis.

Self development

Motivasi ini tercermin melalui tiga jalur yang saling melengkapi, yaitu mengubah luka menjadi kapasitas untuk menolong orang lain, seperti dialami Dara dan Resista yang menempuh pendidikan psikologi setelah mengalami kehilangan figur orang tua; menjadikan pendidikan dan pencapaian karier sebagai bentuk pembuktian diri, seperti dialami Herlian dan Olivia; serta memaknai ulang kegagalan sebagai bagian dari proses bertumbuh, seperti dialami Azam dan Jessica. Pola tersebut sejalan dengan konsep *wounded healer*, yaitu kondisi ketika pengalaman trauma justru mendorong individu menjadi lebih empatik, reflektif, dan termotivasi membantu orang lain (Hankir, 2021).

Keterkaitan Antarkategori

Ketiga kategorisasi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu proses penerimaan diri yang berlangsung secara bertahap. Proses tersebut diawali dengan keberanian individu menceritakan pengalaman hidupnya secara terbuka (*Openness to Experience*) dan memperoleh penerimaan dari lingkungan yang mendukung (*Unconditional Positive Regard*), yang kemudian diwujudkan melalui kemampuan individu merespons luka melalui pemaafan, penerimaan diri, atau pergeseran sudut pandang. Proses tersebut selanjutnya berkembang menjadi motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, yang tercermin dalam keinginan membangun keluarga harmonis maupun mengembangkan potensi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai anak *broken home* tidak hanya dimaknai sebagai sumber penderitaan, tetapi juga sebagai pengalaman hidup yang mendorong individu untuk bertumbuh, membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat, serta menyusun tujuan hidup yang lebih positif.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pesan *self acceptance* anak *broken home* pada konten Instagram @behome.id direpresentasikan melalui tiga kategorisasi utama yang saling berkaitan, yaitu cerita pengalaman individu, respons individu, dan motivasi individu. Cerita pengalaman individu merujuk pada tiga aspek *self acceptance* menurut Carl Rogers, yaitu *Openness to Experience* yang ditemukan pada seluruh narasumber, sedangkan *congruence* dan *Unconditional Positive Regard* muncul secara bervariasi bergantung pada pengalaman, kondisi keluarga, serta dukungan sosial yang diterima masing-masing narasumber. Respons individu tercermin melalui kemampuan melihat dari sudut pandang berbeda, memaafkan, dan menerima diri, yang menggambarkan bahwa setiap narasumber memiliki jalur berbeda dalam menyikapi masa lalunya namun bermuara pada penerimaan diri yang sama. Motivasi

individu tercermin melalui dorongan membangun keluarga harmonis dan *self development*, yang menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak berhenti pada masa lalu, melainkan berorientasi pada tujuan dan harapan di masa depan.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pesan *self acceptance* pada akun @behome.id membentuk proses penerimaan diri secara bertahap, mulai dari keberanian menceritakan pengalaman secara terbuka, penyikapan terhadap luka, hingga lahirnya motivasi untuk hidup yang lebih baik. Bagi pengembangan kajian ilmu komunikasi, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan analisis resepsi khalayak (*reception analysis*) untuk mengetahui sejauh mana pesan tersebut diterima dan memengaruhi proses pemulihan audiens. Bagi pengelola akun @behome.id, disarankan untuk memperkaya variasi tema konten dengan menampilkan proses bertahap menuju pemulihan, tidak hanya hasil akhirnya, serta melakukan evaluasi rutin terhadap respons dan kebutuhan audiens agar strategi konten yang dijalankan tetap relevan dan adaptif.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, I. L., Aulya, N., & Satriya, S. H. (2024). Transformasi Media dan Dinamika Komunikasi Dalam Era Digital: Tantangan dan Peluang Ilmu Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 168–181.
- Alfa, D., & Bethania, O. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Mindfulness terhadap Kepuasan Hidup Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus melalui Penerimaan Diri: Implikasinya pada Dukungan Pendidikan Anak. 5(4), 264–281.
- Andzani, D., & Irwansyah. (2023). Dinamika Komunikasi Digital: Tren, Tantangan, dan Prospek Masa Depan. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(11), 1964–1976.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., & Syam, M. (2022). Komunikasi Interpersonal. 1(3), 337–342.
- Anik, K., Dewi, Y., Kholis, N. A., Isnainiyah, A., Aurellia, N., & Khotimah, K. (2026). Menghapus Stigma Kesehatan Mental di Indonesia Melalui Pendekatan Sila Kemanusiaan yang Adil dan Beradab. 3(2), 888–903.
- Annisa, S. W., & Nur, H. (2025). Resiliensi Remaja dari Keluarga *Broken home*: Kajian Literatur tentang Faktor, Mekanisme, dan Implikasi Psikologis. 4(4), 5696–5716.
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan Emosional Remaja *Broken home*. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(1), 709–726.
- DeVito, J. A. (2017). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson.
- Dewi, I. A. S., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja *Broken homedi* Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 211–220.
- Fahrurrazi, F., & Casmimi, C. (2020). Bimbingan Penerimaan Diri Remaja *Broken home*. 3(2), 142–152.
- Hankir, A., Zaman, R., & Carrick, F. (2021). Trauma and the Role of the Wounded Healer. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.207>
- Haumahu, C. P., Korlefura, C., Fitrian, E., & Haumahu, C. P. (2025). Studi Kasus Kualitatif tentang Makna Penerimaan Diri Remaja *Broken home* yang Mengalami Kehamilan di Luar Perkawinan. 8(2), 139–151.
- Indonesia Digital Report 2025: Social Media Use. (n.d.). We Are Social.

- Juniar, & Defriyanto. (2026). Pengaruh Media Digital untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja Wanita: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *QANUN: Journal of Islamic Laws and Studies*, 4, 1–30.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. 4.
- Li, P. N. Z., Purwasetiawatik, T. F., & Aditya, A. M. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Anak yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 644–649. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2563>
- Maghfiroh, N. L., Siregar, R. D., Sagala, D. S., & Khadijah. (2022). Dampak Tumbuh Kembang Anak *Broken home*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 42–48.
- Manurung, D. L. B., & Ningsih, Y. T. (2023). Post-Traumatic Growth Pada Korban Kekerasan Seksual. 6.
- Parker, C., Saundage, D., & Lee, C. Y. (2011). Can *Qualitative Content Analysis* be Adapted for Use by Social Informaticians to Study Social Media Discourse? A Position Paper.
- Pajarsari, S., & Wilani, N. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Journal of Psychology and Humanities*.
- Rahmah, I. S. F. R., & Khairi, A. M. (2023). Dampak Trauma Antargenerasi Pada Keluarga Veteran Perang. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 556–570. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4925>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Pustaka Belajar.
- Sihotang, A., & Huwae, A. (2023). Kematangan Emosi dan Pemaafan pada Remaja Akhir Perempuan yang Berasal dari Keluarga *Broken home*. 5(2), 327–336.
- Simorangkir, S. L. B. L. (2019). Empati dan Religiositas sebagai Prediktor terhadap Pemaafan pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Salatiga. 2(1), 57–73.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyowati, F., Apmd, S., & Yogyakarta, J. T. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa di Asrama sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. 2(1), 1–10.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Petik*, 7(2), 136–143.
- Wahid, R., Herlambang, Y. T., Hendrayani, A., & Susilo, S. V. (2022). Dampak Keluarga *Broken home* Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1626–1633.