

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.