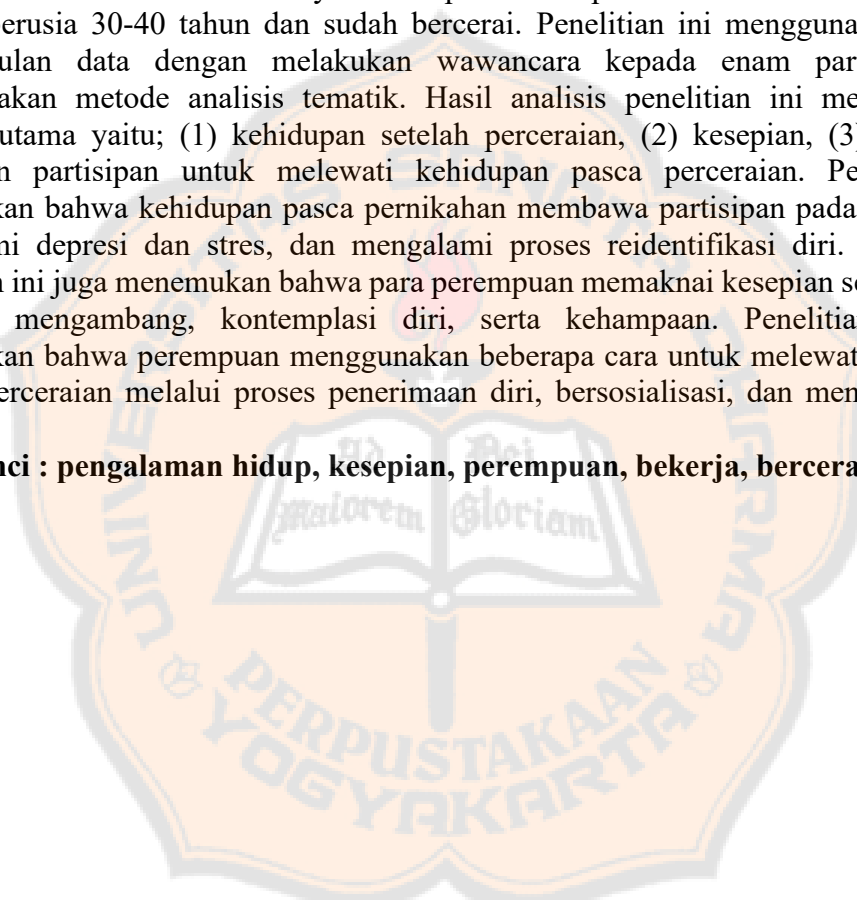


ABSTRAK

Kinanti,M.R.P. 2026. Gambaran Pengalaman Hidup dan Kesepian pada Perempuan Bekerja yang Bercerai. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengalaman hidup dan kesepian pada perempuan bekerja yang bercerai di usia 30-40 tahun serta mengetahui cara yang digunakan untuk melewatinya. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan bekerja berusia 30-40 tahun dan sudah bercerai. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan melakukan wawancara kepada enam partisipan dan menggunakan metode analisis tematik. Hasil analisis penelitian ini menemukan 3 kategori utama yaitu; (1) kehidupan setelah perceraian, (2) kesepian, (3) cara yang digunakan partisipan untuk melewati kehidupan pasca perceraian. Penelitian ini menemukan bahwa kehidupan pasca pernikahan membawa partisipan pada isolasi diri, mengalami depresi dan stres, dan mengalami proses reidentifikasi diri. Selanjutnya penelitian ini juga menemukan bahwa para perempuan memaknai kesepian sebagai suatu perasaan mengambang, kontemplasi diri, serta kehampaan. Penelitian ini juga menemukan bahwa perempuan menggunakan beberapa cara untuk melewati kehidupan setelah perceraian melalui proses penerimaan diri, bersosialisasi, dan mengaktualisasi diri.

Kata kunci : pengalaman hidup, kesepian, perempuan, bekerja, bercerai



ABSTRACT

Kinanti,M.R.P. 2026. Portrayal Of Life Experiences and Loneliness in Divorced Working Women. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aimed to explore the lived experiences and loneliness among working women who divorced between the ages of 30 and 40, as well as to identify the strategies used to navigate this period. The participants in this study consisted of six working women aged 30–40 who had undergone a divorce. Data were collected through in-depth interviews and analysed using thematic analysis. The results identified three main categories: (1) life after divorce, (2) loneliness, and (3) coping mechanisms used to navigate post-divorce life. The findings indicated that life after marriage leads participants into self-isolation, experiences of depression and stress, and a process of self-reidentification. Furthermore, the study reveals that these women perceive loneliness as a sense of suspension, self-contemplation, and emptiness. Finally, the study finds that women utilize several methods to navigate life after divorce, specifically through the processes of self-acceptance, socialization, and self-actualization.

Keywords: lived experience, loneliness, women, working, divorce.

