

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat memberikan dampak besar terhadap psikologis anak, salah satunya adalah muncul perilaku *self harm*. Perilaku *self harm* muncul sebagai cara pelampiasan emosi negatif seperti sedih, marah atau merasa tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses individu menerima diri sendiri yang melakukan *self harm* akibat perceraian orang tua. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretative. Subjek penelitian adalah individu yang pernah melakukan *self harm* dan berasal dari keluarga yang orang tuanya bercerai. Data didapat melalui wawancara, observasi dan dokumen. Hasil menunjukkan bahwa proses penerimaan diri berlangsung melalui beberapa tahap, yaitu *depression*, *anger*, *denial*, *bergaining* dan *acceptance*. Faktor yang membantu proses penerimaan diri ini adalah dukungan orang lain, waktu, serta keinginan individu untuk memperbaiki diri. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa menerima diri penting dalam membantu individu pulih dari emosi negatif akibat perceraian orang tua dan perilaku merugikan bagi dirinya sendiri.

Kata Kunci : *penerimaan diri, self harm, perceraian orang tua*



Abstract

Parental divorce can have a significant psychological impact on children, one of which is the emergence of self-harm behavior. Self-harm behavior appears as a way to vent negative emotions such as sadness, anger, or feelings of helplessness. This study aims to determine how individuals who engage in self-harm due to parental divorce develop self-acceptance. The method used was qualitative with an interpretive phenomenological approach. The research subjects were individuals who had engaged in self-harm and came from families whose parents were divorced. Data were obtained through interviews, observations, and documents. The results show that the self-acceptance process progresses through several stages: depression, anger, denial, bargaining, and acceptance. Factors that contribute to this self-acceptance process are support from others, time, and the individual's desire to improve themselves. The conclusion of this study is that self-acceptance is important in helping individuals recover from negative emotions due to parental divorce and self-harming behavior.

Keywords: *self-acceptance, self-harm, parental divorce*

