

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerimaan diri pada mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* di Universitas Sahid Surakarta, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan proses psikologis yang kompleks, bertahap, dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu. Mahasiswa *broken home* tidak serta-merta memiliki penerimaan diri yang rendah, melainkan melalui perjalanan reflektif yang panjang sebelum akhirnya mampu menerima dirinya secara lebih utuh.

Pertama, proses penerimaan diri pada mahasiswa *broken home* diawali dengan munculnya kesadaran diri (*self-awareness*). Seluruh informan menunjukkan kemampuan mengenali karakter, kekuatan, dan kelemahan diri sebagai hasil dari pengalaman hidup dalam keluarga yang tidak utuh. Kesadaran diri ini berkembang seiring dengan tuntutan untuk mandiri secara emosional dan menjadi dasar penting dalam pembentukan identitas diri pada masa dewasa awal. Mahasiswa yang mampu memahami dirinya secara realistis cenderung lebih siap untuk melanjutkan proses penerimaan diri.

Kedua, penerimaan terhadap masa lalu merupakan inti dari proses penerimaan diri mahasiswa *broken home*. Informan pada awalnya mengalami berbagai emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan perasaan kehilangan akibat kondisi keluarga. Namun, seiring waktu, sebagian besar informan mampu

berdamai dengan pengalaman tersebut dengan cara berhenti menyalahkan diri sendiri maupun orang tua, serta menerima kenyataan bahwa masa lalu tidak dapat diubah. Penerimaan masa lalu ini menjadi titik balik penting yang membantu mahasiswa membangun kesehatan mental yang lebih stabil.

Ketiga, sikap positif terhadap diri sendiri berkembang sebagai hasil dari proses penerimaan diri. Informan mulai memandang dirinya sebagai individu yang berharga, mampu bertahan, dan memiliki potensi untuk berkembang meskipun berasal dari keluarga *broken home*. Rasa bangga terhadap diri sendiri, peningkatan harga diri, serta berkurangnya kecenderungan untuk menyalahkan diri menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keempat, penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan minder dan rendah diri masih menjadi pengalaman yang pernah dialami oleh seluruh informan, terutama dalam konteks sosial. Namun, mahasiswa mampu mengelola perasaan tersebut melalui strategi coping yang adaptif, seperti bercerita kepada orang terpercaya, refleksi diri, aktivitas spiritual, serta keterlibatan dalam kegiatan positif. Strategi coping ini berperan sebagai penguat proses penerimaan diri dan meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosional.

Kelima, hubungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor pendukung penerimaan diri mahasiswa *broken home*. Meskipun informan cenderung lebih selektif dan berhati-hati dalam membangun kepercayaan, relasi pertemanan yang suportif memberikan dukungan emosional yang signifikan dan sering dipersepsikan sebagai “keluarga pengganti”. Dukungan sosial ini membantu

mahasiswa merasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menjalani kehidupannya.

Secara keseluruhan, penerimaan diri pada mahasiswa *broken home* dimaknai sebagai proses berdamai dengan masa lalu, menerima diri secara utuh, serta membangun orientasi hidup ke arah masa depan. Penerimaan diri bukanlah bentuk kepasrahan terhadap kondisi keluarga, melainkan proses aktif untuk menumbuhkan kemandirian emosional, ketahanan mental, dan pandangan hidup yang lebih positif. Mahasiswa yang mampu mencapai penerimaan diri yang baik cenderung lebih adaptif dalam kehidupan akademik, sosial, dan pribadi.

5.2 SARAN

1. Bagi Mahasiswa *Broken home*

Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan penerimaan diri dengan memahami bahwa latar belakang keluarga bukan penentu nilai diri. Penguatan refleksi diri, pengelolaan emosi yang adaptif, serta pemanfaatan dukungan sosial sangat disarankan untuk menunjang kesehatan mental dan keberfungsian akademik.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Orang tua diharapkan tetap memberikan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan kehadiran psikologis bagi anak meskipun keluarga berada dalam kondisi *broken home*, guna membantu anak membangun penerimaan diri yang sehat.

3. Bagi Pihak Universitas

Universitas disarankan untuk memperkuat layanan bimbingan dan

konseling serta menciptakan lingkungan kampus yang suportif dan inklusif sebagai upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa dengan latar belakang keluarga *broken home*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penerimaan diri mahasiswa *broken home* dengan metode dan variabel yang lebih beragam, seperti resiliensi dan dukungan sosial, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

