

ABSTRAK

Sriyati. 2026. *Gambaran Self Healing Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar* . Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. Pembimbing : Prof. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag. dan Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog.

Kata kunci: *self healing*, remaja, perceraian orang tua, dampak psikologis

Penelitian ini dilatarbelakangi peristiwa perceraian orang tua yang dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis pada anak remaja, seperti kesedihan, kemarahan, rasa kehilangan, kecemasan, sampai dengan perubahan perilaku sosial. Namun, sebagian remaja juga mampu beradaptasi dan melakukan proses *self healing* atau penyembuhan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak psikologis yang dialami remaja yang orang tuanya bercerai, menggambarkan bentuk *self healing* yang dilakukan oleh remaja yang orang tuanya bercerai, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah tiga remaja berusia 12-21 tahun, yang mengalami perceraian orang tua dalam rentang waktu 5-11 tahun terakhir dan berdomisili atau bersekolah di Kecamatan Kertak Hanyar. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak psikologis berupa kesedihan, kehilangan, kerinduan terhadap orang tua, kekecewaan, kemarahan, rasa minder, *overthinking*, dan adanya perubahan kondisi emosional dan sosial. Bentuk *self healing* yang dilakukan subjek meliputi mencari dukungan sosial seperti bercerita kepada orang terdekat, aktivitas positif yang disukai seperti mendengarkan musik dan menulis, aktivitas spiritual seperti ibadah dan doa, relaksasi, serta *positive self talk*. Faktor pendukung proses *self healing* meliputi dukungan dari Ibu sebagai sumber utama, anggota keluarga lainnya, teman terdekat, dan lingkungan sosial yang positif. Adapun faktor penghambatnya meliputi kerinduan terhadap orang tua, konflik keluarga yang masih berlangsung, komentar negatif dari lingkungan, kecenderungan membandingkan diri dengan keluarga lain yang masih utuh, dan perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, ketiga subjek menunjukkan kemampuan untuk bangkit dan menyesuaikan diri secara positif terhadap pengalaman perceraian orang tua.