

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perceraian merupakan istilah yang sering terdengar di telinga masyarakat dan pada umumnya diartikan sebagai pelepasan atau putusnya suatu ikatan. Dalam kehidupan rumah tangga perceraian berarti putusnya hubungan antara suami dan istri yang mengakhiri ikatan perkawinan mereka. Hal ini sesuai dengan pendapat Subekti yang dikutip oleh Rizal Muarif, dkk., yang mengatakan perceraian adalah penghapusan perkawinan karena keputusan hakim atau tuntutan dari salah satu pihak suami atau istri.¹ Perceraian bisa terjadi karena berbagai faktor seperti masalah ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, kurangnya komunikasi, atau ketidakharmonisan dalam hubungan keluarga.

Kasus perceraian di Indonesia masih tergolong tinggi. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS), jumlah kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2022 tercatat sebanyak 516.334 kasus.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi fenomena sosial yang memerlukan perhatian karena tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis pada anak.

¹ Rizal Muarif, dkk., "Perselingkuhan Sebagai Alasan Perceraian Studi Kasus Putusan 1552/PDT.G/2016/ PA.SMD," *YUSTISI: Jurnal Hukum & Hukum Islam* 12, no. 1 (1 Februari 2025): 256–64, <https://doi.org/10.32832/yustisi.v12i1.18999>.

² Badan Pusat Statistik Indonesia, *Statistik Perceraian 2022* (Jakarta: BPS RI, 2023).

Fenomena tersebut juga terlihat di Kabupaten Banjar. Berdasarkan data Pengadilan Agama Martapura pada tahun 2024 tercatat sebanyak 935 perkara perceraian yang diterima.³ Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2025 menjadi 1.028 perkara, yang terdiri atas 207 cerai talak dan 821 cerai gugat.⁴ Data tersebut menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi fenomena yang memerlukan perhatian karena berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis bagi anak dan remaja.

Data Pengadilan Agama Martapura tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 13-15% perkara perceraian di Kabupaten Banjar berasal dari Kecamatan Kertak Hanyar.⁵ Kecamatan Kertak Hanyar dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu Kecamatan yang menyumbang persentase perkara yang cukup tinggi di Kabupaten Banjar, kondisi tersebut menjadikan wilayah ini relevan untuk mengkaji pengalaman remaja yang orang tuanya bercerai.

Setiap terjadinya perceraian tentu akan menimbulkan dampak negatif yang tidak hanya untuk kedua belah pihak, tetapi juga berdampak besar pada anak, khususnya pada remaja. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.⁶ Santrock, juga menjelaskan bahwa masa remaja

³ Pengadilan Agama Martapura Kelas IB, Laporan pelaksanaan Kegiatan 2024. (Martapura: Pengadilan Agama, 2024). 5

⁴ Pengadilan Agama Martapura Kelas IA, *Laporan pelaksanaan Kegiatan 2025*. (Martapura: Pengadilan Agama, 2025). 5

⁵ Pengadilan Agama (PA) Martapura, *Laporan Tahunan Statistik Perkara 2020-2023* (Martapura: PA Martapura, 2023).

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Kelima. Terj: Istiwidayati&Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1999), 206.

berlangsung sekitar usia 10-13 tahun hingga 18-22 tahun dan ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.⁷ Pada masa ini, remaja membutuhkan dukungan emosional, perhatian, dan kasih sayang dari orang tua untuk membantu proses perkembangan dirinya.

Ketika perceraian terjadi, kebutuhan emosional remaja sering kali tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai dampak psikologis seperti perilaku, impulsif, kurang konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan, kesedihan, kemarahan, dan sebagainya.⁸ Hal ini diperkuat oleh Cole yang dikutip oleh Fitri Hafifah, yang menyatakan ada enam dampak negatif utama yang dirasakan oleh anak akibat dari perceraian orang tua yaitu: penyangkalan, rasa malu, rasa bersalah, kesedihan, ketakutan, dan rasa marah atau kemarahan.⁹

Untuk memahami fenomena ini lebih dalam, peneliti melakukan wawancara awal pada remaja yang orang tuanya bercerai. Salah satu subjek berinisial F menyampaikan:

“Jujur, ya. Marah dan sedih! Kadang menyalahkan diri sendiri.”¹⁰

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perceraian orang tua dapat menimbulkan dampak psikologis berupa kesedihan, kemarahan dan perasaan

⁷ Tiara Indah Cahyarity, dkk., “Systematic Literature Review: Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja,” *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, no. 1 (2 Januari 2025): 549.

⁸ Asysyfa Putri Humairah, dkk., “Perkembangan Emosi pada Remaja Muslim Pasca-Perceraian Orang Tua,” *Jurnal Studia Insania* 12, no. 1 (Mei 2024): 9.

⁹ Fitri Hafifah, “Penerapan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Emosional Control Remaja Pasca Perceraian Orangnya di Lingkungan Kampung Salak Padangsidimpuan Utara” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, 2022), 33-34.

¹⁰ Remaja Berinisial F, “Hasil Wawancara,” 10 September 2025.

bersalah pada remaja. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat mempengaruhi kesehatan psikologis dan perkembangan emosional remaja.

Namun, tidak semua remaja menunjukkan reaksi negatif yang berkepanjangan setelah perceraian orang tua. Sebagian remaja mampu beradaptasi dan berusaha memulihkan kondisi emosionalnya melalui berbagai cara. Proses tersebut dikenal dengan istilah *self healing*. Dalam penelitian ini, *self healing* dipahami sebagai proses pemulihan emosional yang dilakukan individu secara sadar dan mandiri untuk membantu dirinya mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang dan stabil.

Menurut Diana Rahmasari, *self healing* merupakan metode penyembuhan diri yang tidak menggunakan obat-obatan, tetapi berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola dan melepaskan emosi yang terpendam di dalam dirinya.¹¹ Melalui proses *self healing* individu berusaha memahami, menerima, dan mengelola pengalaman hidup yang menimbulkan tekanan emosional agar dapat kembali mencapai keseimbangan psikologis.

Bentuk *self healing* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas positif, seperti relaksasi, menulis, menenangkan diri, bersyukur, menerima diri, maupun aktivitas lain yang membantu individu merasa lebih tenang. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan proses *self healing* karena pengalaman emosional dan kemampuan mengelola diri setiap orang tidak sama.¹²

¹¹ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2020), 4.

¹² Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 5.

Meskipun banyak penelitian yang membahas dampak perceraian orang tua terhadap anak maupun remaja, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada dampak psikologis, kemampuan penyesuaian diri, atau strategi coping yang dilakukan setelah orang tuanya bercerai. Penelitian yang secara khusus mengkaji proses bagaimana remaja melakukan *self healing* setelah perceraian orang tua, khususnya dengan mengkaji bentuk-bentuk *self healing*, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses tersebut dalam konteks kehidupan remaja di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar masih terbatas.

Jadi, penelitian ini memiliki keunikan karena berupaya memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak psikologis yang dialami remaja, bentuk-bentuk *self healing* yang dilakukan, serta faktor pendukung dan penghambat proses *self healing* berdasarkan pengalaman nyata para subjek penelitian.

Self healing dalam pandangan Islam diartikan sebagai pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan secara mandiri dan kapan saja. Salah satu bentuk *self healing* yang dapat dilakukan dalam Islam adalah zikir.

Hal ini tercantum di dalam QS: Ar-Ra'ad (13): 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

*Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*¹³

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemahan* (Surabaya: Halim, 2014), 252.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui dengan mengingat Allah, salah satu nya dengan zikir. Seperti yang dijelaskan oleh M. Quraish Shihab yang dikutip oleh Nurul Sakinah, menerangkan bahwa orang yang beriman hatinya akan menjadi tenteram dan damai, karena zikir dapat menenangkan jiwa.¹⁴ Aktivitas spiritual metode zikir dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin dan mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

Dilihat bahwa perceraian orang tua memberikan dampak psikologis pada remaja, tetapi sebagian remaja berusaha menyembuhkan dirinya melalui proses *self healing*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang ***“Gambaran Self Healing Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar.”***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini berfokus pada *“Gambaran Self Healing Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar.”*

Untuk mempermudah dalam menganalisis hasil penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana dampak psikologis yang dialami remaja yang orang tuanya bercerai?
2. Bagaimana bentuk *self healing* yang dilakukan oleh remaja yang orang tuanya bercerai?

¹⁴ Nurul Sakinah, “Dampak Zikir Terhadap Kesalehan Individu (Studi Living Qur’an Ayat-Ayat Zikir)” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, 2023), 45.

3. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah bisa menjawab rumusan masalah dengan gamblang dan jelas, yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan dampak psikologis yang dialami remaja yang orang tuanya bercerai.
2. Untuk menggambarkan bentuk *self healing* yang dilakukan oleh remaja yang orang tuanya bercerai.
3. Untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi yang berkaitan dengan dampak perceraian orang tua terhadap remaja dan proses *self healing*. Juga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat, orang tua dan khususnya pada remaja untuk dijadikan sebagai motivasi bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk bangkit dan

menyembuhkan kondisi emosionalnya setelah mengalami peristiwa yang menyakitkan, termasuk perceraian orang tua.

E. Batasan Istilah

Agar tidak terjadinya kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini, maka perlu adanya penjelasan mengenai permasalahan yang terdapat dalam judul, sehingga topik dapat disajikan dengan jelas dan tahu arah tujuan agar mudah dipahami dan dimengerti. Maka definisi istilah dalam penelitian ini adalah:

1. Self healing

Menurut Diana Rahmasari, *self healing* adalah suatu metode penyembuhan diri yang tidak menggunakan obat-obatan, tetapi berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola, memahami dan melepaskan emosi yang terpendam di dalam dirinya.¹⁵

Dalam penelitian ini *self healing* dimaknai sebagai proses memulihkan emosional yang dilakukan remaja secara sadar dan mandiri setelah mengalami perceraian orang tua. Proses tersebut dilakukan melalui berbagai bentuk aktivitas positif seperti mendengarkan musik, pengelolaan emosi, penerimaan diri, menulis, maupun aktivitas lain yang membantu remaja mengatasi tekanan emosional dan memperoleh ketenangan batin.

2. Remaja

Remaja dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 12–21 tahun yang sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Penetapan rentang usia tersebut mengacu pada pendapat Santrock, yang menyatakan bahwa

¹⁵ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 4.

masa remaja berlangsung sekitar usia 10–13 tahun hingga 18–22 tahun.¹⁶ Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan biologis, emosional, sosial, dan psikologis, serta berada dalam proses pencarian identitas diri, juga penyesuaian terhadap lingkungan sosial.

3. Perceraian

Menurut Subekti, perceraian adalah putusnya perkawinan karena keputusan hakim atau tuntutan dari salah satu pihak suami istri.¹⁷ Dalam penelitian ini, perceraian dimaknai sebagai berakhirnya hubungan perkawinan kedua orang tua secara agama atau hukum, sehingga keduanya tidak tinggal bersama dan menjalankan peran sebagai suami istri.

Adapun batas waktu perceraian dalam penelitian ini ditetapkan pada kisaran 5-11 tahun sejak terjadinya perceraian orang tua. Penetapan rentang waktu tersebut merupakan pertimbangan metodologis agar subjek memiliki pengalaman setelah perceraian yang cukup panjang sehingga dapat merefleksikan proses *self healing* yang telah dijalani, namun masih mampu mengingat pengalaman emosional yang berkaitan dengan perceraian orang tuanya. Pertimbangan ini juga didukung oleh penelitian longitudinal yang menunjukkan bahwa dampak psikologis akibat perceraian orang tua dapat bertahan selama bertahun-tahun bahkan hingga masa

¹⁶ Tiara Indah Cahyarity, dkk., “Systematic Literature Review: Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kondisi Psikologis Remaja,” 549.

¹⁷ Antonius Ndruru dan Laka Dodo Laia, “Pertimbangan Hakim atas Gugatan Penggugat Tidak Dapat Diterima dalam Perkara Perceraian (Studi Putusan Nomor 41/Pdt.G/PN. Gst),” *Jurnal Panah Keadilan* 3, no. 2 (Agustus 2024): 22.

dewasa.¹⁸ Sehingga pengalaman remaja dalam rentang waktu tersebut masih relevan untuk dikaji secara mendalam.

Berdasarkan batasan istilah yang telah ditetapkan, penelitian ini berfokus pada gambaran *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak psikologis yang dialami remaja yang orang tuanya bercerai, bentuk *self healing* yang dilakukan oleh remaja yang orang tuanya bercerai, serta faktor pendukung dan penghambat dalam proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai. Dengan adanya batasan istilah ini, diharapkan penelitian memiliki arah yang lebih jelas agar tidak menimbulkan perbedaan penafsiran terhadap fokus penelitian.

F. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang pembahasannya terkait dengan tema penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Ayu Maesaroh pada tahun 2021 dengan judul “Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua Studi Kasus pada YT, YF, dan Az di Desa Sirampog, Brebes”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah. Pembahasan dalam penelitian ini membahas mengenai dinamika *self healing* remaja dampak perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan subjek sebanyak 3 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui

¹⁸ Tullius, J. M., et.al. “Adolescents' Mental Health Problems Increase After Parental Divorce, not Before, and Persist Until Adulthood: A Longitudinal TRAILS study”. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 2022, 975-976.

bagaimana dinamika *self healing* dari remaja dampak perceraian orang tua dengan mengaitkan metode *self healing* menggunakan teori Hurlock, yakni penerimaan diri.

Hasil dari penelitian ini bahwa 3 subjek tersebut dapat menerima dan mengerti, cara mereka mengatasi atau menyembuhkan diri sendiri secara mandiri dengan melihat keadaan apa yang menjadi cita-cita dari setiap narasumber, dan berusaha untuk mewujudkan impian dari para subjek tersebut.¹⁹ Persamaan penelitian ini memiliki kesamaan topik dengan peneliti, yaitu sama-sama membahas proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai. Keduanya juga menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman emosional dan proses penyembuhan diri.

Perbedaannya terletak pada lokasi dan lingkup kajian. Penelitian Ayu Maesaroh berfokus di Desa Sirampog, Kabupaten Brebes, sedangkan penelitian ini di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar. Selain itu, penelitian terdahulu hanya menyoroti *self healing* melalui aspek penerimaan diri tanpa membahas faktor pendukung dan penghambat, sedangkan penelitian ini berupaya menampilkan gambaran *self healing*, serta faktor pendukung dan faktor penghambat.

2. Penelitian yang ditulis oleh M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletehan pada tahun 2021 dengan judul “*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi”. Jurnal Kajian Penelitian Psikologi. Penelitian ini membahas

¹⁹ Ayu Maesaroh, “Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua Studi Kasus pada YT, YF, dan Az di Desa Sirampog, Brebes”, 1-60.

bagaimana pelatihan dalam pengendalian emosi dengan menggunakan metode terapi *self healing*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self healing* terhadap kemampuan pengendalian emosi remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu pendekatan eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*, untuk responden sebanyak 40 siswa. Hasil dari penelitian ini adalah mendemonstrasikan keunikan pelatihan *self healing* yang melibatkan proses pengembangan spiritual dan penguatan raga, selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan *self healing* berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.²⁰ Pada penelitian ini memiliki kesamaan pada fokus utama yaitu *self healing* sebagai sarana pengendalian atau pemulihan diri. Perbedaannya terletak pada penelitian Anis Bachtiar menggunakan metode kuantitatif dan meneliti efek pelatihan *self healing* pada siswa umum dan sebagai metode latihan terstruktur, sedangkan peneliti bersifat kualitatif deskriptif dan fokus pada gambaran proses *self healing*, serta faktor pendukung dan penghambat *self healing*.

3. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Ade Selidhotul Ulfah tahun 2024 dengan judul “Dinamika Penerimaan Diri pada Remaja dengan Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Desa Ayah Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen)”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Pembahasan dalam penelitian ini membahas

²⁰ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, “Self Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).

mengenai dinamika penerimaan diri pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home* akibat perceraian atau perpisahan orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus, melibatkan 4 orang remaja sebagai subjek penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengeksplorasi tahapan atau proses dinamika penerimaan diri pada remaja dengan keluarga *broken home* berdasarkan teori Kubler- Ross. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami dinamika penerimaan diri yang berbeda-beda, namun secara umum melalui tahapan penolakan (*Denial*), marah (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), hingga akhirnya mencapai tahap penerimaan (*acceptance*). Selain itu, proses penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemahaman terhadap diri sendiri, kemampuan menemukan makna hidup, perubahan sikap dari negatif menjadi positif, keterikatan dengan diri sendiri, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.²¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas remaja yang mengalami perceraian orang tua atau berasal dari keluarga *broken home*, menggunakan pendekatan kualitatif, dan mengkaji proses psikologis yang dialami remaja dalam menghadapi kondisi keluarganya. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian Ade Selidhotul Ulfah berfokus pada dinamika penerimaan diri (*self-acceptance*) remaja berdasarkan tahapan Kubler-Ross, sedangkan penelitian ini berfokus

²¹ Ade Selidhotul Ulfah, "Dinamika Penerimaan Diri pada Remaja dengan Keluarga Broken Home (Studi Kasus di Desa Ayah Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen)" Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Puwokerto.2024.

pada proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai, meliputi bentuk *self healing* yang dilakukan, serta faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses *self healing*, juga lokasi penelitian berbeda yaitu penelitian terdahulu dilakukan di desa Ayah, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen, sedangkan penelitian ini dilakukan di kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar.

4. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Hanifa Qurrotu ‘Ainii pada tahun 2023 dengan judul “Gambaran *Self Healing* pada Remaja yang Berasal dari Keluarga *Broken Home*”. Jurusan Psikologi, Fakultas Dakwah. Pembahasan dalam penelitian ini adalah menggambarkan *self healing* pada remaja *broken home*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan dua subjek yaitu laki-laki dan perempuan dari keluarga yang tidak utuh. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan cara-cara *self healing* yang dilakukan remaja *broken home*. Hasil penelitian mengidentifikasi beberapa bentuk *self healing* yang ditempuh: kedua subjek menceritakan masalahnya kepada orang terpercaya, menggunakan afirmasi positif dan penerimaan diri, menulis ekspresif, serta berkumpul dengan teman sebaya sebagai cara melepas beban.²²

Persamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai *self healing* pada remaja dari keluarga tidak utuh. Perbedaannya, penelitian tersebut membahas *broken home* secara umum, sedangkan penelitian ini secara

²² Hanifah Qurrotu ‘Ainii, “Gambaran *Self Healing* pada Remaja yang Berasal dari Keluarga *Broken Home*” (Skripsi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 2023), 12–52.

khusus berfokus pada remaja yang orang tuanya bercerai serta faktor pendukung dan penghambatnya.

5. Penelitian skripsi yang ditulis oleh May Syafitri Damanik pada tahun 2022 dengan judul “*Self Compassion* pada Remaja Akhir yang Orang Tuanya Bercerai.” Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan dua subjek remaja akhir berusia 18-21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada masing-masing subjek berbeda-beda dan dipengaruhi oleh hubungan serta perhatian orang tua setelah perceraian terjadi.²³

Persamaan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai kondisi psikologis remaja korban perceraian orang tua. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada konsep *self compassion*, sedangkan penelitian ini berfokus pada proses *self healing* yang dilakukan remaja serta faktor pendukung dan penghambat dalam proses tersebut.

6. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Anul Karim pada tahun 2022 dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 22 pasien rawat inap. Penelitian ini

²³ May Syafitri Damanik, “Self Compassion pada Remaja Akhir yang Orangtuanya Bercerai” (Skripsi, Universitas Medan Area, 2022), 1–44.

membahas proses *self healing* pasien yang mengalami tekanan mental dan ketidakstabilan emosi selama proses pengobatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses *self healing* pasien yang meliputi aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*, serta melihat implikasinya terhadap pelaksanaan bimbingan konseling Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self healing* membantu pasien menumbuhkan rasa syukur, kesadaran diri, serta pola pikir positif sehingga kondisi psikologis menjadi lebih stabil dan mendukung proses pemulihan.²⁴

Persamaan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai *self healing* sebagai proses penyembuhan psikologis dan penggunaan metode kualitatif. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada pasien rumah sakit dan implikasinya terhadap bimbingan konseling Islam, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja yang orang tuanya bercerai serta faktor pendukung dan penghambat.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai dampak perceraian dan *self healing* telah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara khusus membahas gambaran *self healing* pada remaja korban perceraian orang tua beserta faktor dan penghambatnya di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar masih belum banyak ditemukan.

²⁴ Anul Karim, "Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi Terhadap Bimbingan Konseling Islam" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat, 2022), 1–73.

Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai.

7. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan urutan kerangka pokok-pokok pembahasan yang disusun dalam sebuah penelitian untuk mempermudah pembaca memahami isi materi dalam penelitian ini, maka sistematika dalam penelitian ini:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, bab ini berisi pembahasan mengenai teori-teori hukum yang relevan tentang gambaran *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai dan kerangka pikir pada penelitian.

Bab III Metode Penelitian, di mana berisi tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi hasil penelitian mengenai dampak psikologis yang dialami remaja akibat perceraian orang tua, bentuk *self healing* yang dilakukan remaja, serta faktor pendukung dan penghambat proses *self healing*. Pada bab ini juga dilakukan pembahasan dan pengaitan dengan teori yang digunakan, serta keterbatasan dalam penelitian.

Bab V Penutup, bab ini berisi simpulan dari hasil penelitian dan saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian dilakukan.