

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Kecamatan Kertak Hanyar merupakan salah satu kecamatan yang berbatasan langsung dengan Kota Banjarmasin dan memiliki luas wilayah sekitar 45,83 km² yang terdiri atas 3 kelurahan dan 10 desa. Di sebuah utara berbatasan dengan kota Banjarmasin, sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Sungai Tabuk, sebelah Selatan dengan Kecamatan Gambut, dan sebelah Barat dengan Kecamatan Tatah Makmur.¹ Letaknya yang strategis menjadikan Kecamatan Kertak Hanyar sebagai wilayah dengan mobilitas penduduk dan interaksi sosial yang cukup tinggi.

Pemilihan Kecamatan Kertak Hanyar sebagai lokasi penelitian didasarkan pada fenomena sosial yang relevan dengan fokus penelitian. Berdasarkan data dan hasil observasi awal peneliti, Kecamatan Kertak Hanyar merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Banjar yang memiliki angka perceraian yang cukup tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya sejumlah remaja yang harus menghadapi perubahan struktur keluarga akibat perceraian orang tua.

Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada hubungan keluarga, tapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, seperti munculnya perasaan sedih, kehilangan, marah, kecewa, dan berbagai bentuk tekanan emosional lainnya.

¹ BPS Kabupaten Banjar, *Kecamatan Kertak Hanyar Dalam Angka 2025* (Martapura: BPS Kabupaten Banjar, 2025), 3.

Hasil pengamatan awal peneliti menunjukkan bahwa tidak semua remaja menunjukkan dampak negatif yang berkepanjangan. Sebagian remaja mampu beradaptasi dan berusaha memulihkan kondisi psikologisnya melalui berbagai bentuk *self healing*.

Fenomena tersebut menjadi alasan utama peneliti memilih Kecamatan Kertak Hanyar sebagai lokasi penelitian. Lokasi ini dinilai relevan untuk mengkaji secara mendalam mengenai dampak psikologis yang dialami remaja akibat perceraian orang tua, bentuk *self healing* yang dilakukan sebagai upaya penyembuhan diri, dan faktor pendukung dan penghambat proses *self healing*. Dengan demikian, Kecamatan Kertak Hanyar dipandang mampu memberikan data yang sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian mengenai gambaran *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai.

B. Data Penelitian

1. Alur Penelitian

Berikut merupakan prosedur penelitian agar dapat diketahui bagaimana alur penelitian dalam melaksanakan penelitian:

Tabel 4.1 Alur penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan	Tempat	Keterangan
1.	Kamis, 7 Mei 2026	Pengantaran Surat Izin Riset penelitian	Kantor Kecamatan Kertak Hanyar	Pengantaran surat izin riset penelitian yang berlokasi di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar.
2.	Sabtu, 9 Mei 2026	Wawancara langsung dengan subjek F ke-1	Tempat kerja subjek F, di Jl. Citraland	Pengambilan data penelitian dengan melakukan wawancara langsung.

Lanjutan Tabel 4.1.

No.	Tanggal	Kegiatan	Tempat	Keterangan
3.	Kamis, 14 Mei 2026	Wawancara langsung dengan subjek ML dan Informan MF	Rumah subjek, Jl. Handil Tiga, Kec. Kertak Hanyar	Pengambilan data penelitian dengan melakukan wawancara.
4.	Rabu, 20 Mei 2026	Melakukan wawancara dengan Subjek NA dan Informan SL	Rumah subjek NA, Jl. Handil Barabai, Kec. Kertak Hanyar	Pengambilan data penelitian dengan melakukan wawancara langsung.
5.	Senin, 18 Mei 2026	Wawancara ke-2 pada Subjek F dan Informan Ria	Tempat kerja subjek F dan Informan Ria, di Jl. Citraland	Pengambilan data penelitian dengan melakukan wawancara langsung.

Berdasarkan hasil tabel 4.1 di atas, proses penelitian berlangsung kurang lebih satu bulan, dimulai dari pengurusan perizinan penelitian hingga pengumpulan data melalui wawancara dengan subjek dan informan penelitian. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar, sesuai dengan lokasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian.

Pada tahap awal melakukan penelitian, peneliti telah memperoleh beberapa calon subjek yang memenuhi kriteria. Tapi, dalam proses pelaksanaannya terdapat dua calon subjek yang memutuskan untuk mengundurkan diri dan tidak bersedia melanjutkan keterlibatan dalam penelitian. Keputusan tersebut disampaikan setelah peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan proses wawancara yang akan dilaksanakan.

Kondisi tersebut menjadi salah satu kendala yang dihadapi peneliti selama proses pengumpulan data. Untuk mengatasi kendala tersebut, peneliti kembali

melakukan pencarian subjek melalui rekomendasi dari masyarakat sekitar dan jaringan pertemanan yang mengetahui adanya remaja dengan latar belakang orang tua bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar. Peneliti kemudian melakukan pendekatan secara personal kepada calon subjek untuk menjelaskan tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan menjamin kerahasiaan identitas subjek.

Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu remaja yang berusia 12–21 tahun, bertempat atau bersekolah di Kecamatan Kertak Hanyar, memiliki orang tua yang telah bercerai, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek juga diharapkan mampu memberikan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian mengenai dampak psikologis, bentuk *self healing*, serta faktor pendukung dan penghambat proses *self healing* setelah perceraian orang tua.

Setelah memperoleh subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi, peneliti melaksanakan wawancara secara bertahap sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Wawancara dilakukan secara langsung di lokasi yang telah disepakati bersama subjek agar proses pengumpulan data berlangsung lebih nyaman dan terbuka. Selain melakukan wawancara dengan subjek utama, peneliti juga melakukan triangulasi sumber melalui wawancara dengan informan yang merupakan orang terdekat subjek untuk memperkuat keabsahan data penelitian.

2. Alur Mendapatkan Subjek

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan gambaran *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar. Peneliti mencari data dengan melalui wawancara studi pendahuluan untuk menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, maka dari itu peneliti memiliki kriteria tersebut yaitu 3 orang subjek yang orang tuanya bercerai, tempat tinggal atau bersekolah di Kecamatan Kertak Hanyar, dan ketiga subjek ini bersedia menjadi narasumber penelitian. Dalam penelitian ini peneliti juga mendapatkan beberapa informan pada masing-masing subjek yang berjumlah 3 orang.

3. Hubungan Subjek dengan Peneliti

Peneliti dengan subjek tidak memiliki hubungan keluarga, hubungan pertemanan dekat, atau hubungan kerja. Hubungan yang terjalin hanya sebatas hubungan penelitian, yaitu peneliti sebagai pengumpul data dan subjek sebagai narasumber penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan subjek untuk berpartisipasi. Selama proses penelitian, peneliti menjaga hubungan yang profesional dan berupaya menciptakan suasana yang nyaman agar subjek dapat memberikan informasi secara terbuka sesuai dengan pengalaman yang dimiliki.

4. Profil Subjek Penelitian

a. Identitas Subjek

Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang, adapun deskripsi subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.2 Identitas Subjek

No.	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Lama Waktu Perceraian	Pekerjaan	Keterangan
1.	F	21 Tahun	Perempuan	11 Tahun	Wiraswasta	Remaja yang orang tuanya bercerai, bertempat tinggal dan bekerja di Kecamatan Kertak Hanyara.
2.	ML	12 Tahun	Laki-laki	6 Tahun	Pelajar	Remaja yang orang tuanya bercerai, bertempat tinggal di Kecamatan Kertak Hanyar.
3.	NA	21 Tahun	Perempuan	10 Tahun	Wiraswasta	Remaja yang orang tuanya bercerai, bertempat tinggal di Kecamatan Kertak Hanyar.

b. Identitas Informan Pendukung

Dalam penelitian ini memiliki tiga informan pendukung yang memiliki hubungan dengan masing-masing subjek penelitian, adapun tiga orang informan pendukung tersebut sebagai berikut:

Tabel 4.3 Identitas Informan Pendukung

No.	Inisial	Umur	Hubungan dengan Subjek
1.	RIA	21 Tahun	Teman dekat dan teman kerja dari subjek F
2.	MF	43 Tahun	Ibu kandung dari subjek ML
3.	SL	49 Tahun	Ibu kandung dari subjek NA

C. Penyajian Data Hasil Penelitian

1. Subjek F

Saat melakukan wawancara tatap muka, peneliti melakukan pengamatan terhadap kondisi subjek selama proses wawancara berlangsung. Subjek F terlihat duduk dengan tenang dan sesekali tersenyum ketika berinteraksi dengan peneliti dan beberapa teman subjek F yang ikut bergabung. Sebelum sesi wawancara dimulai, peneliti dan subjek F bersama dengan teman-temannya berbincang mengenai hal-hal umum dengan tujuan membangun suasana yang nyaman sehingga subjek F dapat mengikuti proses wawancara dengan lebih santai dan tidak berasa gugup. Selama proses wawancara berlangsung, subjek F mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan terbuka, meski kadang-kadang terdiam dan meminta pendapat dari teman yang duduk di samping kanannya. Ketika membahas pengalaman terkait dengan perceraian orang tuanya subjek F terlihat lebih serius dibandingkan saat membahas topik lainnya.

Subjek F adalah anak tunggal dari pihak Ayah, sekaligus anak ketiga dari tiga bersaudara dari pihak Ibu yang memiliki dua anak dari pernikahan sebelumnya. Perceraian orang tua subjek F terjadi pada tahun 2015 ketika berusia 11 tahun. Setelah perceraian tersebut, subjek F tinggal bersama Ibunya, sedangkan ayah tidak lagi tinggal serumah. Meskipun hubungan komunikasi dengan ayah masih terjalin hingga saat ini, perceraian orang tua membawa perubahan yang cukup besar dalam kehidupan keluarga subjek F. (S.F: B2-B22)

Menurut penuturan subjek F, kondisi keluarga setelah perceraian mengalami banyak perubahan. Ibu menjadi sosok yang memegang seluruh tanggung jawab keluarga sekaligus mengambil peran yang sebelumnya dijalankan oleh ayah. Situasi tersebut membuat suasana rumah menjadi berbeda dibandingkan sebelum perceraian terjadi. Subjek F menggambarkan bahwa Ibunya menjadi lebih tegas dan lebih keras dalam mendidik dirinya. Tidak adanya sosok Ayah di rumah membuat subjek F merasakan perubahan dalam kehidupan sehari-harinya. (S. F: B2-B22)

Perceraian orang tua memberikan dampak psikologis yang cukup kuat bagi subjek F. Saat perceraian terjadi, subjek F masih berada pada masa remaja awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup intens. Pada masa tersebut, subjek F mengaku bahwa dia menyalahkan diri sendiri dan mengalami berbagai perasaan negatif yang muncul secara bersamaan. Perasaan sedih, hancur, ketakutan, marah, dan kecewa menjadi pengalaman emosional yang paling dominan setelah perceraian orang tuanya. (S.F: B24-B36)

Hal tersebut terlihat ketika subjek mengungkapkan:

“Marah, kesel, menyalahkan diri sendiri, ketakutan.” (S.F: B30)

Perasaan negatif tersebut tidak hanya muncul dalam waktu singkat, tapi berlangsung dalam periode yang cukup lama setelah perceraian. Subjek F menjelaskan bahwa sejak Ayah tidak lagi tinggal di rumah, dirinya menjadi lebih emosional, sering merasa takut, dan sulit mengendalikan perasaan yang dirasakan. Kondisi tersebut menyebabkan subjek F menjadi pribadi yang lebih tertutup dibandingkan sebelumnya. (S.F: B38-B40)

Selain mengalami perubahan emosi, subjek F juga menunjukkan adanya penurunan penilaian terhadap dirinya sendiri. Subjek F mengaku pernah menyalahkan dirinya atas perceraian yang terjadi dan menganggap dirinya sebagai beban keluarga. Pemikiran tersebut muncul karena subjek F sering menyaksikan pertengkaran antara kedua orang tuanya sebelum perceraian terjadi. Dalam proses memahami situasi yang dialaminya, subjek F kemudian mengembangkan keyakinan bahwa dirinya merupakan bagian dari sumber masalah yang terjadi dalam keluarga. (S.F: B42-B46)

Dampak psikologis lainnya terlihat pada hubungan sosial subjek F. Pada masa awal perceraian, subjek F cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Subjek F lebih sering menyendiri, enggan berinteraksi dengan orang lain, dan merasa malu terhadap kondisi keluarganya yang tidak lagi utuh. Perasaan minder juga muncul ketika subjek F melihat teman-teman seusianya masih memiliki keluarga yang harmonis dan dapat menghabiskan waktu bersama kedua orang tua mereka. (S.F: B62-B72)

Kondisi tersebut menyebabkan subjek F sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan tersebut menimbulkan rasa iri sekaligus

memperkuat perasaan rendah diri (*insecure*) yang telah dirasakan sebelumnya. Dalam beberapa situasi, subjek F juga merasa takut untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial karena malu memiliki keluarga yang tidak harmonis. (S.F: B62-B72)

Dampak perceraian orang tua tidak hanya terlihat pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga memengaruhi aktivitas akademik subjek F. Pada masa sekolah, subjek F mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kehilangan motivasi belajar, dan menjadi kurang fokus dalam mengikuti kegiatan sekolah. Akibatnya, subjek F beberapa kali terlambat masuk sekolah dan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas. (S.F: B74-B80)

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa perasaan yang paling membekas dalam diri subjek F bukan hanya kesedihan akibat perceraian itu sendiri, melainkan rasa kehilangan terhadap figur keluarga yang utuh. Subjek F merasa kehilangan kebersamaan yang sebelumnya dapat dirasakan bersama kedua orang tuanya. Kehilangan tersebut menjadi salah satu pengalaman emosional yang paling kuat dan bertahan hingga beberapa tahun setelah perceraian terjadi. (S.F2: B8-B10)

Seiring berjalannya waktu, subjek F mulai berupaya untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakannya. Salah satu cara yang paling banyak dilakukan adalah mencari dukungan sosial dari teman sebaya. Subjek F mengaku lebih nyaman membagikan cerita dan perasaan yang dialami kepada teman-teman yang dianggap dekat. Bagi subjek F, kehadiran teman menjadi tempat yang aman

untuk mengungkapkan berbagai pikiran dan emosi yang selama ini dipendam. (S.F: B94-B102)

Melalui aktivitas bercerita, subjek F merasa memperoleh dukungan, kesempatan untuk didengarkan, dan penerimaan dari orang lain. Pengalaman tersebut membantu subjek F merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Bahkan, berdasarkan hasil wawancara lanjutan, subjek F menyebutkan bahwa bercerita kepada teman merupakan cara yang paling membantu dirinya dalam menghadapi situasi setelah perceraian orang tua. (S.F2: B12-B22)

Selain memanfaatkan dukungan sosial, subjek F juga melakukan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk menenangkan diri. Aktivitas tersebut antara lain mendengarkan musik, menggunakan media sosial, berjalan kaki atau jogging, menulis, dan membaca buku. Berbagai aktivitas tersebut dilakukan terutama ketika subjek F memiliki banyak pikiran atau masalah. Menurut subjek F, kegiatan tersebut mampu mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi sehingga membantu mengurangi beban pikiran yang dirasakan. (S.F: B104-B118)

Subjek F juga melakukan aktivitas spiritual. Ketika menghadapi tekanan emosional, subjek F berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui Shalat dan berserah diri. Aktivitas spiritual tersebut memberikan ketenangan batin dan membantu subjek F mengelola emosi yang dirasakan. Bagi subjek F, ibadah menjadi salah satu cara untuk memperoleh kekuatan dalam menghadapi berbagai situasi yang sulit dan menjadi tenang. (S.F: B126-B130)

Dari hasil wawancara ini, subjek F juga mulai mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap pengalaman perceraian orang tuanya. Jika sebelumnya subjek F cenderung menyalahkan diri sendiri, seiring waktu subjek F mulai memahami bahwa perceraian orang tua bukanlah kesalahan seorang anak. Pemahaman tersebut menjadi titik penting dalam upaya penyembuhan yang dialami subjek F. Melalui upaya tersebut, subjek F perlahan mampu menerima kenyataan yang terjadi dalam keluarganya. (S.F: B132-B136)

Keberhasilan subjek F dalam menghadapi kondisi tersebut tidak terlepas dari berbagai pengaruh dalam upaya tersebut. Dukungan dari teman sebaya berperan dalam membantu proses pemulihan psikologis subjek F. Ibu juga memiliki peran yang sangat penting melalui dukungan emosional yang diberikan kepada subjek F. Menurut subjek F, Ibu sering memberikan semangat, membantu meningkatkan rasa percaya diri, dan menjadi sosok yang selalu hadir ketika dirinya mengalami kesulitan. (S.F: B154-B160)

Temuan tersebut diperkuat oleh keterangan Informan Ria yang merupakan teman dekat sekaligus rekan kerja subjek F. Informan menjelaskan bahwa pada awalnya subjek F terlihat sedih dan lebih banyak memendam perasaan. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek F menunjukkan berbagai perubahan positif. Menurut informan, subjek F saat ini menjadi pribadi yang lebih terbuka, lebih mandiri, lebih kuat, dan mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. (I.Ria: B18-B20)

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa upaya yang dilakukan subjek F berlangsung secara bertahap. Proses tersebut

diawali dengan pengalaman berbagai dampak psikologis negatif setelah perceraian orang tua, kemudian dilanjutkan dengan berbagai upaya untuk mengurangi tekanan psikologis dengan bercerita kepada orang yang dipercaya melalui dukungan sosial, aktivitas positif, dan pendekatan spiritual. Seiring berjalannya waktu, upaya tersebut membantu subjek F mencapai penerimaan terhadap kondisi keluarganya. Kondisi tersebut ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan mengontrol emosi, keterbukaan dalam berinteraksi sosial, dan munculnya sikap yang lebih mandiri dan lebih peduli terhadap keluarga. Dengan demikian, pengalaman perceraian orang tua tidak hanya menghasilkan dampak psikologis negatif bagi subjek F, tetapi juga mendorong terbentuknya berbagai perubahan positif sebagai hasil dari upaya mengurangi tekanan psikologis.

2. Subjek ML

Saat melakukan wawancara tatap muka, peneliti melakukan pengamatan terhadap kondisi subjek ML selama proses wawancara berlangsung. Subjek ML terlihat malu dan cenderung pendiam ketika pertama kali berinteraksi dengan peneliti. Pada pertemuan kedua yaitu saat melakukan wawancara langsung. Sebelum wawancara dimulai, peneliti mengajak subjek ML berbincang santai mengenai kegiatan sehari-hari agar suasana menjadi lebih nyaman. Selama proses wawancara, subjek ML menjawab pertanyaan dengan suara pelan dan beberapa kali terdiam ketika menceritakan pengalaman yang berkaitan dengan perceraian orang tuanya. Ketika membahas sosok Ayah, subjek ML tampak menunjukkan respons emosional dan tidak bisa menahan tangis ketika terkait dengan sosok Ayah.

ML merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Perceraian orang tua terjadi ketika ML masih berada pada usia sekolah dasar. Setelah perceraian tersebut, ML tinggal bersama Ibu dan adiknya, sedangkan Ayah tidak lagi tinggal serumah. Meskipun demikian, hubungan antara ML dan Ayah masih terjalin, walaupun intensitas pertemuan tidak sesering sebelum perceraian terjadi. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan keluarga, terutama pada pola pengasuhan dan pembagian peran dalam keluarga. (S.ML: B2-B18)

Menurut penuturan subjek ML, setelah perceraian Ibu menjadi sosok yang paling banyak menjalankan tanggung jawab keluarga, baik dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari atau dalam mengasuh anak-anak. Situasi tersebut membuat subjek ML lebih sering melihat perjuangan Ibu dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal. Perubahan kondisi keluarga tersebut kemudian menjadi bagian dari pengalaman yang memengaruhi kehidupan emosional dan proses penyesuaian diri subjek ML setelah perceraian orang tua.

Berdasarkan hasil wawancara, perceraian orang tua memberikan dampak psikologis yang cukup berarti bagi kehidupan subjek ML. Pada masa awal peristiwa tersebut subjek ML mengalami kesedihan yang muncul akibat perubahan kondisi keluarga yang sebelumnya dirasakan utuh menjadi tidak lagi sama seperti sebelumnya. Perasaan kehilangan terutama berkaitan dengan berkurangnya kehadiran sosok Ayah dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun pada awalnya subjek ML belum sepenuhnya memahami makna perceraian karena masih berusia relatif kecil, seiring bertambahnya usia subjek ML mulai menyadari adanya perbedaan antara dirinya dengan teman-teman yang masih memiliki keluarga lengkap.

Kesadaran tersebut memunculkan berbagai perasaan emosional, seperti sedih, ke pikiran, dan kangen akan sosok Ayah. Perasaan tersebut biasanya muncul ketika subjek ML melihat teman-temannya beraktivitas bersama kedua orang tua atau ketika menyaksikan Ibunya harus menjalankan berbagai tanggung jawab seorang diri. Dalam kondisi tertentu, subjek ML juga merasakan kerinduan terhadap sosok ayah yang tidak lagi hadir setiap hari dalam kehidupan keluarga. (S.ML: B20-B28)

"Paling sering sedih sama ke pikiran, Ka... kadang juwa merasa kangen sama Ayah kalau lama kada ketemu." (S.ML: B24)

Selain perasaan sedih dan rindu, subjek ML cenderung memendam perasaan dan tidak banyak menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain. Ketika merasa sedih, subjek ML lebih memilih menangis atau menyendiri dibandingkan mengungkapkan perasaannya secara terbuka. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa subjek ML berusaha menghadapi tekanan emosional secara mandiri. (S.ML: B20-B28)

Perubahan lain yang dirasakan subjek ML adalah menjadi lebih pendiam dan lebih berhati-hati dalam mempercayai orang lain untuk mendengarkan cerita pribadinya. subjek ML tidak mudah menceritakan masalah keluarga kepada orang lain dan hanya memilih orang-orang tertentu yang dianggap benar-benar dapat dipercaya. (S.ML: B60-B68). Meskipun demikian, dampak psikologis tersebut tidak sampai mengganggu aktivitas sosial maupun akademik secara signifikan. subjek ML tetap menjalankan aktivitas sekolah, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengikuti kegiatan sehari-hari sebagaimana biasanya. (S.ML: B70-B72)

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan informan pendukung dari pihak Ibu. Informan MF menjelaskan bahwa subjek ML memang cenderung menyimpan masalah yang dirasakannya dan tidak banyak mengungkapkan perasaan kepada orang lain.

“Jadi, kalau ada masalah suka menyimpan sendiri. Jadi jarang mengemukakan masalahnya.” (I.MF: B12)

Informan MF juga menyampaikan bahwa subjek ML tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal, masih suka keluar untuk berteman, dan ke musala, hal ini tidak menunjukkan perubahan perilaku yang mengarah pada masalah sosial yang serius, dan aktivitas belajar pun tidak ada masalah. (Interaksi sosial dan aktivitas belajar. (I.MF: B18-B20)

Seiring berjalannya waktu, subjek ML mulai melakukan berbagai upaya untuk mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat perceraian orang tua. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa salah satu upaya yang paling dominan dilakukan subjek ML adalah menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas positif. Aktivitas tersebut dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kesedihan sekaligus membantu subjek ML memperoleh perasaan yang lebih nyaman. (S.ML: B72-B76)

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek ML sering membantu ibu menyelesaikan pekerjaan rumah dan berusaha terlibat dalam berbagai kegiatan keluarga. Bagi subjek ML, membantu Ibu bukan hanya menjadi bentuk tanggung jawab sebagai anak, tapi juga menjadi cara untuk mengurangi kesedihan dan membuat dirinya merasa lebih berguna bagi keluarga. Selain itu, subjek ML juga banyak menghabiskan waktu bersama adiknya. Kehadiran adik memberikan

suasana yang lebih menyenangkan dan membantu mengurangi kesedihan subjek ML. (S.ML: B86-B94)

Selain aktivitas bersama keluarga, subjek ML juga melakukan berbagai kegiatan yang disukai, seperti bermain bola, bermain *game*, bersepeda, belajar, dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Kegiatan-kegiatan tersebut membantu subjek ML mengalihkan perhatian dari permasalahan keluarga dan memberikan pengalaman yang menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas tersebut, subjek ML merasa lebih tenang dan tidak terlalu larut dalam kesedihan yang dialaminya. (S.ML: B86-B89)

Upaya selanjutnya yang dilakukan subjek ML adalah aktivitas spiritual yang berperan penting dalam proses penyembuhan yang dialami. Ketika menghadapi kesedihan atau sedang memikirkan kondisi keluarganya, subjek ML berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui salat, mengaji, dan berdoa. Aktivitas ini membantu subjek ML merasa lebih tenang dan tidak sedih lagi. (S.ML: B96-B100)

Temuan tersebut juga diperkuat oleh informan subjek MF yang menjelaskan bahwa subjek tetap aktif dalam berbagai kegiatan positif dan keagamaan.

“Normal, masih suka keluar, berteman, ke musala, belajar, tidak ada gangguan.” (I.MF: B18)

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa upaya yang dilakukan subjek ML tidak hanya berlangsung melalui satu cara, tapi melalui kombinasi antara aktivitas keluarga, kegiatan sosial, aktivitas yang disenangi, aktivitas spiritual. Berbagai aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pengisi waktu luang, tetapi juga menjadi cara bagi subjek ML untuk mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang menimbulkan kesedihan. Melalui aktivitas yang

dilakukan bersama keluarga maupun teman sebaya, subjek ML memperoleh perasaan lebih nyaman dan mampu mengurangi tekanan emosional yang dirasakannya.

Keberhasilan proses tersebut tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi penyembuhan subjek ML. Dukungan Ibu menjadi peran yang paling dominan. Ibu tidak hanya berperan sebagai pengasuh utama setelah perceraian, tapi juga menjadi sumber dukungan emosional seperti pemberi semangat, nasihat dan tempat bagi subjek ML untuk memperoleh rasa aman. Selain ibu, keberadaan adik turut memberikan dukungan psikologis yang membuat subjek ML tidak merasa sendirian dalam menghadapi situasi keluarga yang dialami. (S.ML: B110-B112)

Lingkungan sosial yang positif juga menjadi faktor penting dalam proses penyembuhan subjek ML. Kehadiran teman-teman yang menerima kondisi subjek ML dan kesempatan untuk tetap berinteraksi dalam berbagai kegiatan membantunya mempertahankan keseimbangan emosional. Aktivitas keagamaan yang dilakukan secara rutin juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan ketenangan dan penerimaan diri. (S.ML: B114-B118)

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor yang menghambat proses pemulihan tersebut. Faktor yang paling sering dirasakan subjek ML adalah munculnya kembali perasaan rindu akan sosok Ayah dan sedih dan kecewa ketika mengingat kondisi keluarganya. Meskipun telah menunjukkan kemampuan beradaptasi yang cukup baik, subjek ML masih mengalami hambatan dalam proses pemulihannya. Hambatan tersebut terutama muncul ketika subjek mengingat kondisi keluarganya atau merasakan kerinduan terhadap sosok Ayah. Pada situasi tertentu, perasaan

sedih yang pernah dialami dapat muncul kembali dan memengaruhi kondisi emosionalnya. (S.ML: B104-B108)

Perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian juga menjadi tantangan tersendiri yang harus dihadapi oleh keluarga. subjek ML menyadari bahwa Ibu harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehingga dirinya berusaha lebih kuat dan mandiri agar tidak menambah beban keluarga. (S.ML: B120)

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara dan triangulasi sumber, peneliti menemukan bahwa subjek ML telah menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kondisi keluarganya. Intensitas kesedihan yang dahulu sering muncul mulai berkurang, meskipun dalam situasi tertentu perasaan rindu akan sosok Ayah masih dirasakan. Selain itu, pengalaman yang dialami turut membentuk subjek ML menjadi pribadi yang lebih mandiri, lebih sabar, dan lebih bertanggung jawab terhadap dirinya maupun keluarganya. (S.ML: B132-B140) Kedekatan dengan Ibu dan adiknya juga semakin kuat setelah perceraian terjadi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa berbagai upaya yang dilakukan subjek ML membantu dirinya mencapai penerimaan yang lebih baik terhadap kondisi keluarga yang dialaminya.

3. Subjek NA

Saat melakukan wawancara tatap muka, peneliti melakukan pengamatan terhadap kondisi subjek NA selama proses wawancara berlangsung. Subjek NA terlihat terbuka dan komunikatif dalam menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti.. Sebelum wawancara berlangsung, peneliti membangun suasana yang

santai melalui percakapan ringan sehingga proses wawancara dapat berjalan dengan nyaman. Selama proses wawancara, subjek NA mampu menceritakan pengalaman pribadinya dengan sangat baik, namun ketika membahas pengalaman perceraian orang tuanya dan kondisi keluarganya saat ini, subjek NA terlihat lebih serius dibandingkan ketika membahas topik lainnya, apalagi terkait dengan pembicaraan negatif tentang ibunya dapat dilihat dari ekspresi wajahnya menahan marah.

Subjek NA merupakan remaja yang mengalami perceraian orang tua ketika berusia sekitar 10 tahun. Setelah perceraian terjadi, subjek NA tinggal bersama Ibu, sedangkan Ayah tinggal terpisah dan kemudian membangun keluarga baru. Meskipun kedua orang tuanya telah berpisah, hubungan komunikasi antara subjek NA dengan Ayah maupun Ibu tetap terjalin dengan baik hingga saat ini. Pada masa awal perceraian, subjek NA belum sepenuhnya memahami kondisi yang terjadi karena masih berada pada usia anak-anak. (S.NA: B2-B14)

Menurut penuturan subjek NA, seiring bertambahnya usia dan kematangan berpikir, dirinya mulai memahami perubahan yang terjadi dalam keluarganya. Kesadaran tersebut muncul ketika subjek NA membandingkan kondisi keluarganya dengan teman-teman yang masih memiliki keluarga lengkap. Meskipun demikian, hubungan yang tetap terjalin dengan kedua orang tua serta dukungan dari keluarga membantu subjek NA menjalani proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi setelah perceraian orang tuanya.

Subjek NA mengungkapkan bahwa ketika mulai memahami kondisi keluarganya, dirinya pernah merasakan sedih, kecewa, marah, dan perasaan tidak nyaman ketika membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang masih

memiliki keluarga lengkap. Selain itu, subjek NA juga mengaku sering mengalami *overthinking* dan menjadi lebih sensitif terhadap berbagai pembicaraan yang berkaitan dengan keluarga. (S.NA: B16-B20)

Perasaan tersebut semakin muncul ketika subjek NA menerima pertanyaan atau komentar dari orang lain mengenai kondisi keluarganya. Menurut subjek NA, pertanyaan yang terlalu jauh mengenai kehidupan pribadi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan dan memicu munculnya emosi marah yang telah berusaha dikendalikan. (S.NA: B20)

Selain dampak emosional, pengalaman perceraian orang tua juga memengaruhi cara pandang subjek NA terhadap dirinya sendiri dan kehidupan keluarga. Subjek NA mengaku menjadi lebih peka terhadap keadaan Ibu dan lebih memahami perjuangan yang dilakukan Ibu dalam memenuhi kebutuhan keluarga setelah perceraian. Pengalaman tersebut juga membuat subjek NA belajar untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, serta ambisius. (S.NA: B24-B30)

Meskipun mengalami berbagai tekanan emosional, subjek NA tidak menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, NA tetap mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman atau lingkungan sekitar. Subjek NA mengaku lebih selektif dalam memilih orang yang dapat dipercaya untuk mengetahui permasalahan pribadinya. Menurut subjek NA, tidak semua orang dapat memahami kondisi yang dialaminya sehingga ia lebih nyaman berbagi cerita kepada orang-orang tertentu yang dianggap dekat dan dapat dipercaya. (S.NA: B42)

Dalam menghadapi berbagai perasaan yang muncul akibat perceraian orang tua, subjek NA melakukan berbagai upaya untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Salah satu cara yang paling sering dilakukan adalah melakukan aktivitas yang disukai, seperti berjalan-jalan, menikmati pemandangan alam, (S.NA: B44) melukis, mendengarkan musik, atau bercerita ke orang-orang terdekat seperti Ibu dan tante.. Aktivitas tersebut membantu subjek NA mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan memberikan suasana hati yang lebih baik. (S.NA: B46-B50)

Selain itu, subjek NA juga berusaha mengendalikan emosinya dengan cara menenangkan diri terlebih dahulu seperti mengatur pernapasan untuk menahan emosi ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau kesedihan. (S.NA: B46) Subjek NA memilih untuk tidak langsung meluapkan emosi yang dirasakan, tetapi berusaha mengontrol dirinya sebelum mengambil tindakan. Selain itu, subjek Na juga berupaya untuk menyemangati dirinya sendiri agar selalu semangat ketika dalam keadaan tertekan atau banyak masalah.

Subjek NA mengungkapkan:

“Biasanya aku mencoba nyibukin diri kayak dengerin musik, melukis, nonton, atau bahkan jalan-jalan. Sama aku biasanya kayak sedikit.. e.. semangatin diri sendiri. Kayak pokoknya ‘ayu harus semangat kita’.” (S.NA: B58)

Ketika menghadapi masalah, subjek NA juga mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Ibu menjadi sosok yang paling sering dijadikan tempat bercerita dan meminta dukungan emosional. Selain Ibu, subjek NA juga merasa nyaman berbagi cerita dengan tante dan beberapa teman dekat yang mampu mendengarkan tanpa memberikan penilaian negatif. Menurut subjek NA, dukungan

tersebut membuat dirinya merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialami.

Subjek NA menjelaskan bahwa setelah bercerita kepada orang yang dipercaya, dirinya merasa lebih lega dan mampu memandang masalah dengan lebih tenang. Dukungan emosional yang diterima membuat beban pikiran yang dirasakan menjadi berkurang, meskipun permasalahan yang dihadapi tidak selalu langsung terselesaikan. (S.NA: B60)

Selain melakukan berbagai aktivitas positif dan memperoleh dukungan sosial, subjek NA juga mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif terhadap pengalaman hidup yang dialaminya. Seiring berjalannya waktu, subjek NA mulai memahami bahwa tidak semua hal dapat berjalan sesuai harapan, termasuk keinginannya untuk memiliki keluarga yang tetap utuh. Pemahaman tersebut membantu subjek NA untuk lebih menerima keadaan dan memfokuskan diri pada hal-hal yang masih dapat dilakukan untuk masa depannya. (S.NA: B68)

Perubahan tersebut turut diperkuat oleh hasil wawancara dengan informan SL selaku Ibu dari subjek NA. Informan SL menjelaskan bahwa pada masa kecil subjek NA belum terlalu memahami perceraian yang terjadi. Namun, ketika memasuki usia remaja subjek NA mulai menunjukkan kepekaan terhadap kondisi keluarganya dan menyadari adanya perbedaan dengan teman-temannya yang memiliki keluarga lengkap. Informan SL juga mengatakan kalau perilaku subjek NA tidak menentu, terkadang mudah sensitif, dan mudah marah. (I.SL: B9)

Informan melihat bahwa subjek NA mampu menghadapi kondisi tersebut dengan cukup baik. Informan menggambarkan NA sebagai pribadi yang tetap ceria,

ramah, memiliki banyak teman, dan mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar, serta ambisius. (I.SL: B12)

Selain itu, informan SL juga mengonfirmasi berbagai upaya yang dilakukan subjek NA ketika menghadapi tekanan emosional. Menurutnya, subjek NA biasanya menghabiskan waktu bersama teman-teman yang dapat dipercaya untuk bercerita atau melakukan aktivitas melukis sebagai sarana menenangkan diri.

"Dia biasanya jalan mengajak temannya yang bisa dibawanya curhat. Yang bisa temannya itu menghibur, bisa menenangkan pikirannya, bisa melukis dengan cara melukis menghilangkan emosinya." (I.SL: B22)

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa pengalaman perceraian orang tua memberikan dampak psikologis berupa sedih, kecewa, marah, *overthinking*, sensitif terhadap pembicaraan mengenai kondisi keluarga dan rasa iri melihat keluarga yang utuh. subjek NA mampu mengembangkan berbagai upaya untuk mengurangi tekanan psikologis tersebut melalui dukungan sosial, aktivitas yang disukai, pengendalian emosi, dan penerimaan terhadap keadaan yang dialaminya.

Seiring berjalannya waktu, upaya-upaya tersebut membantu subjek NA mencapai kondisi yang lebih stabil dibandingkan sebelumnya. subjek NA menunjukkan kemampuan untuk menerima kondisi keluarganya, memiliki hubungan yang baik dengan kedua orang tua, mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih mandiri, lebih kuat, dan lebih menghargai arti keluarga. Dengan demikian, pengalaman perceraian orang tua tidak hanya menghadirkan berbagai tantangan psikologis bagi subjek NA, tapi juga

menjadi pengalaman yang membentuk kematangan emosional dan perkembangan pribadi yang lebih positif dalam kehidupannya saat ini. (S.NA: B70-B78)

Setelah berbagai upaya dilakukan, proses penyembuhan yang dialami subjek NA juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mendukung maupun menghambat. Berdasarkan hasil wawancara, faktor pendukung yang paling dominan berasal dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Ibu menjadi sosok utama yang selalu mendengarkan cerita, memberikan perhatian, serta membantu subjek NA menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Selain Ibu, keberadaan tante dan beberapa teman dekat juga memberikan ruang yang aman bagi subjek NA untuk mengungkapkan perasaan tanpa merasa dihakimi. Dukungan tersebut membuat NA merasa tidak sendirian dan membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan. (S.NA: B64)

“Kalau masalah itu, dia sering bercerita, apalagi masalah pekerjaan, apa-apa tentang pekerjaannya di lingkungan pekerjaannya, di lingkungan sekolahnya. Dia selalu bercerita dan itu yang membuat dia kuat.” (I.SL: B14)

Selain dukungan keluarga dan teman, lingkungan sosial yang positif dan hubungan yang tetap terjalin dengan Ayah juga menjadi faktor yang membantu proses penyembuhan subjek NA. Meskipun kedua orang tuanya telah bercerai, hubungan komunikasi dengan Ayah masih berjalan dengan baik sehingga subjek NA tetap memperoleh perhatian dan dukungan emosional dari kedua orang tuanya. (S.NA: B32-B38)

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor yang menghambat proses penyembuhan yang dialami subjek NA. Faktor yang paling sering memunculkan kembali tekanan emosional adalah pertanyaan atau komentar dari orang lain

mengenai kondisi keluarganya. Situasi tersebut membuat subjek NA merasa tidak nyaman dan terkadang memunculkan kembali perasaan sedih dan marah yang sebelumnya telah berusaha dikendalikan. (S.NA: B20) Selain itu, kebiasaan membandingkan dirinya dengan teman-teman yang memiliki keluarga lengkap juga menjadi sumber munculnya perasaan kecewa dan *overthinking*. Dalam kondisi tertentu, pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan perceraian orang tua masih dapat memunculkan emosi negatif meskipun intensitasnya tidak sekuat sebelumnya. (S.NA: B16)

Temuan tersebut diperkuat oleh keterangan informan SL yang menjelaskan bahwa subjek NA cukup terbuka dalam menceritakan berbagai pengalaman yang dialaminya, terutama kepada orang-orang yang dianggap dekat.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara dan triangulasi sumber, peneliti menemukan bahwa pengalaman perceraian orang tua pada awalnya menimbulkan berbagai dampak psikologis berupa kesedihan, kekecewaan, kemarahan, *overthinking*, dan sensitif terhadap pembicaraan mengenai kondisi keluarga. Melalui dukungan sosial yang kuat, aktivitas positif yang disenangi, kemampuan mengendalikan emosi, dan penerimaan terhadap keadaan, subjek NA mampu beradaptasi dengan kondisi keluarganya secara bertahap.

Saat ini subjek NA menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan masa sebelumnya. Subjek NA mampu menerima keadaan keluarganya, tetap menjalin hubungan yang baik dengan kedua orang tua, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Pengalaman perceraian orang tua juga membentuk subjek NA menjadi pribadi yang lebih

mandiri, lebih kuat dalam menghadapi masalah, lebih peka terhadap kondisi orang lain, dan lebih menghargai arti keluarga. Dengan demikian, pengalaman perceraian orang tua tidak hanya menghadirkan tantangan psikologis bagi subjek NA, tetapi juga menjadi proses kehidupan yang mendorong terbentuknya kematangan emosional dan perkembangan pribadi yang lebih positif.

Tabel 4. 4 Rangkuman Subjek Penelitian

Subjek	Dampak Psikologis	Self Healing	Faktor Self Healing
F	Merasakan sedih, hancur, kecewa, marah, minder (insecure), menyalahkan diri sendiri, merasa jadi beban, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan konsentrasi, menurunnya motivasi belajar.	Bercerita kepada teman yang dipercaya (dukungan sosial/self-disclosure), mendengarkan musik, jalan-jalan (jogging), menulis, membaca buku, salat, dan berserah diri kepada Allah, mengembangkan cara berpikir yang lebih positif.	- Dukungan Ibu, dukungan teman sebaya, penerimaan dari lingkungan pertemanan. - Penghambat dipengaruhi oleh terlibat dalam konflik orang tua, menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.
ML	Merasakan sedih, ke pikiran, rindu akan sosok Ayah, Cenderung memendam perasaan dan lebih hati-hati cerita pribadi kepada orang lain (pendiam), marah.	Membantu Ibu, bermain bersama adik, mengikuti kegiatan sekolah, bermain bola, bermain game, salat, mengaji, dan berdoa.	- Dukungan Ibu, adik, lingkungan sosial yang positif. - Penghambatnya adalah kerinduan akan sosok Ayah, kesedihan saat mengingat kondisi keluarga, dan perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian.

Lanjutan Tabel 4.4

Subjek	Dampak Psikologis	Self Healing	Faktor Self Healing
NA	Merasakan sedih, kecewa, marah, <i>overthinking</i> , sensitif terhadap pembicaraan mengenai kondisi keluarganya, dan muncul perasaan iri ketika membandingkan diri dengan teman yang keluarnya lengkap.	Berjalan-jalan, menikmati pemandangan alam, melukis, mendengarkan musik, bercerita kepada Ibu, tante, dan teman dekat, menenangkan diri melalui pengaturan nafas (relaksasi), <i>positive self talk</i> (untuk memotivasi diri sendiri), dan mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap kondisi yang dialami.	- Dukungan Ibu, tante, teman dekat, lingkungan sosial yang positif. - penghambatnya adalah pertanyaan atau komentar negatif mengenai kondisi keluarga, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta kenangan masa lalu yang memicu emosi negatif.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek mengalami perceraian orang tua pada masa kanak-kanak hingga awal remaja. Setelah perceraian terjadi, terdapat perubahan dalam struktur dan dinamika keluarga yang memengaruhi kehidupan sehari-hari subjek. Seluruh subjek tinggal bersama Ibu setelah perceraian, sedangkan keterlibatan Ayah dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan Ibu memegang peran yang lebih dominan dalam pengasuhan serta pemenuhan kebutuhan keluarga.

Meski mengalami peristiwa yang sama, pengalaman perceraian dimaknai secara berbeda oleh masing-masing subjek. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh usia saat perceraian terjadi, hubungan dengan orang tua, dan lingkungan sosial yang dimiliki. Pada masa awal perceraian, sebagian subjek belum sepenuhnya memahami kondisi yang terjadi. Namun, seiring bertambahnya usia dan

kematangan berpikir, mereka mulai menyadari perubahan dalam keluarganya dan perbedaan kondisi yang dialami dibandingkan teman-teman yang masih memiliki keluarga utuh.

Kondisi tersebut dapat dipahami karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang cukup kompleks. Menurut Santrock, remaja berada pada tahap pencarian identitas diri dan masih membutuhkan dukungan emosional dari keluarga. Karena itu, perubahan struktur keluarga akibat perceraian dapat memunculkan berbagai respons psikologis yang berbeda pada setiap remaja. Berdasarkan hasil penelitian, perubahan tersebut tampak dalam berbagai dampak psikologis yang dialami oleh ketiga subjek setelah perceraian orang tua.

1. Dampak Psikologis Yang Dialami Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek F, subjek ML, dan subjek NA, ditemukan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak psikologis yang cukup berarti dalam kehidupan remaja. Dampak tersebut muncul dalam bentuk sedih, kehilangan, kerinduan akan sosok Ayah, ketakutan, menyalahkan diri sendiri, minder, *overthinking*, sensitif terhadap pembicaraan mengenai kondisi keluarga, dan perubahan dalam perilaku sosial. Meskipun ketiga subjek mengalami peristiwa yang sama, dampak psikologis yang muncul menunjukkan karakteristik yang berbeda pada masing-masing subjek.

Pada subjek F, perceraian orang tua memunculkan perasaan sedih, hancur, ketakutan, marah, kecewa, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Selain itu, subjek F merasa minder dan berbeda dari teman-temannya yang masih memiliki keluarga utuh. Kondisi tersebut membuat subjek F cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, pengalaman perceraian juga memengaruhi aktivitas akademik subjek F yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi saat belajar, kehilangan motivasi belajar, dan kurang fokus dalam mengikuti kegiatan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional remaja, tapi juga memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Hurlock, yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai penyesuaian emosional dan sosial.² Ketika terjadi perubahan besar dalam keluarga, remaja dapat mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri yang ditunjukkan melalui penurunan rasa percaya diri, gangguan emosi, atau perubahan perilaku sosial.

Berbeda dengan subjek F, dampak psikologis yang dialami subjek ML lebih banyak ditunjukkan melalui perasaan sedih, ke pikiran, dan kerinduan akan sosok Ayah. Subjek ML juga cenderung memendam perasaan dan lebih berhati-hati dalam menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain. Kondisi tersebut tidak sampai mengganggu aktivitas sosial atau pendidikan secara signifikan. Temuan ini

² Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 206.

menunjukkan bahwa respons terhadap perceraian tidak selalu muncul dalam bentuk perilaku yang tampak secara langsung, tetapi dapat muncul dalam bentuk tekanan emosional yang disimpan dalam diri individu. Hurlock, menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh perkembangan emosional yang belum sepenuhnya stabil sehingga remaja sering kali menghadapi konflik batin dalam proses penyesuaian dirinya. Kecenderungan subjek ML untuk memendam kesedihan dan kerinduan yang dirasakan dapat dipahami sebagai bentuk respons emosional terhadap perubahan kondisi keluarganya.

Sementara subjek NA menunjukkan dampak psikologis berupa sedih, kecewa, marah, *overthinking*, dan sensitif terhadap berbagai pembicaraan yang berkaitan dengan kondisi keluarganya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perasaan tersebut semakin muncul ketika subjek NA mulai menyadari adanya perbedaan antara kondisi keluarganya dengan keluarga teman-temannya yang masih lengkap. Menariknya, dampak tersebut tidak langsung dirasakan ketika perceraian terjadi, tetapi berkembang ketika subjek NA memasuki masa remaja dan mulai memahami kondisi keluarganya secara lebih mendalam. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap perceraian orang tua berkembang seiring bertambahnya usia dan kematangan berpikir individu. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Santrock, yang menjelaskan bahwa perkembangan kognitif pada masa remaja membuat individu semakin mampu memahami berbagai kondisi sosial yang terjadi dalam kehidupannya dan melakukan refleksi terhadap

pengalaman yang dialami.³ Oleh karena itu, pengalaman perceraian yang sebelumnya belum dipahami secara utuh dapat dimaknai secara berbeda ketika individu memasuki usia remaja.

Berdasarkan temuan penelitian, perasaan yang paling banyak dirasakan oleh ketiga subjek adalah sedih dan kehilangan. Namun, kehilangan yang dialami masing-masing subjek dimaknai secara berbeda. Pada subjek F, kehilangan lebih banyak berkaitan dengan hilangnya figur keluarga yang utuh sehingga menimbulkan perasaan minder dan iri ketika melihat teman-teman yang masih dapat berkumpul bersama kedua orang tua. Pada subjek ML, kehilangan lebih banyak dimaknai sebagai berkurangnya kehadiran Ayah dalam kehidupan sehari-hari yang menimbulkan kerinduan yang masih dirasakan hingga saat ini. Sementara pada subjek NA, perasaan kehilangan lebih banyak muncul ketika mulai menyadari adanya perbedaan antara kondisi keluarganya dengan keluarga teman-temannya yang masih lengkap. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri Erika Ramadhani dan Hetty Krisnani, yang menjelaskan bahwa perceraian orang tua dapat menimbulkan perasaan sedih, kehilangan, kecewa, kesepian, dan kehilangan rasa aman pada anak atau remaja.⁴

Selain memengaruhi kondisi emosional, penelitian ini juga menemukan adanya perubahan perilaku sosial pada ketiga subjek. Subjek F cenderung menarik diri dan merasa minder dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Subjek ML menjadi lebih berhati-hati dalam mempercayai orang lain untuk mendengarkan

³ Tiara Indah Cahyarity, dkk., "Systematic Literature Review: Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja", 549.

⁴ Ramadhani dan Ikrisnani, "Analisis Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Anak Remaja," 115.

cerita pribadinya. Sementara subjek NA menjadi lebih sensitif terhadap komentar atau pertanyaan yang berkaitan dengan kondisi keluarganya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman perceraian turut memengaruhi cara remaja membangun hubungan dengan lingkungan sosialnya. Perubahan perilaku tersebut dapat dipahami sebagai upaya remaja untuk melindungi dirinya dari situasi yang berpotensi memunculkan kembali pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Temuan ini juga sejalan dengan pendapat Hurlock, yang menjelaskan bahwa kemampuan menjalin hubungan sosial dan melakukan penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja.⁵ Ketika remaja menghadapi tekanan emosional akibat konflik keluarga atau perceraian orang tua, proses penyesuaian sosial tersebut dapat mengalami hambatan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikologis yang dialami remaja setelah perceraian orang tua berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Hurlock, menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode ketika individu berupaya mencapai kematangan emosional, membentuk konsep diri yang positif, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Perceraian orang tua menjadi salah satu pengalaman yang dapat memengaruhi proses perkembangan tersebut sehingga memunculkan berbagai respons psikologis yang berbeda pada setiap individu.

⁵ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 240.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa perceraian orang tua memberikan dampak psikologis berupa sedih, kehilangan, kerinduan akan sosok Ayah, ketakutan, menyalahkan diri sendiri, minder, *overthinking*, sensitif terhadap pembicaraan mengenai kondisi keluarga, dan perubahan perilaku sosial. Bentuk dan intensitas dampak yang dialami setiap subjek berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman hidup, usia saat perceraian terjadi, hubungan dengan orang tua, dan dukungan sosial yang dimiliki. Perceraian orang tua merupakan pengalaman yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja secara kompleks, namun respons yang muncul tetap bersifat unik pada masing-masing individu.

2. Bentuk *Self Healing* Yang Dilakukan oleh Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek F, subjek ML, dan subjek NA, ditemukan bahwa seluruh subjek melakukan berbagai upaya untuk mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat perceraian orang tua. Upaya-upaya tersebut dilakukan secara mandiri sebagai bentuk usaha untuk memperoleh ketenangan, mengurangi beban emosional, dan menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga yang telah berubah. Meskipun mengalami peristiwa yang sama, bentuk *self healing* yang dilakukan oleh masing-masing subjek menunjukkan variasi yang berbeda. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihan psikologis bersifat individual dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kebutuhan emosional, dan sumber dukungan yang dimiliki masing-masing remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek melakukan *self healing* melalui dukungan sosial dan berbagai aktivitas positif untuk membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialaminya. Aktivitas positif tersebut dilakukan melalui kegiatan yang disukai subjek F, seperti mendengarkan musik, scroll media sosial, jogging, membaca buku, dan menulis.

Dari hasil penelitian, ketika subjek F mengalami kesedihan atau tekanan emosional, subjek F memilih bercerita kepada teman-teman yang dipercaya karena memberikan ruang bagi subjek untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* kepada orang yang dipercaya memungkinkan remaja memperoleh dukungan emosional sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.⁶ Melalui aktivitas tersebut, subjek F memperoleh dukungan emosional, kesempatan untuk didengarkan, dan rasa diterima oleh orang lain.

Berbagai dukungan sosial dan aktivitas positif membuat subjek F merasa lebih tenang, serta mengurangi beban pikiran yang dirasakannya. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai aktivitas tersebut menjadi cara bagi subjek F untuk mengelola tekanan emosional yang muncul setelah perceraian orang tua. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Diana Rahmasari, bahwa *self healing* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi emosi negatif dan memperoleh kondisi psikologis yang lebih tenang melalui berbagai strategi yang

⁶ Li Chen, Rui Cheng, and Bo H, "The effect of Self-Disclosure on Loneliness in Adolescents During COVID-19: The Mediating Role of peer Relationshis", *Frantiers in Psychiatry* 12 (2021): Article 710515, 5

sesuai dengan kebutuhan individu.⁷ Sementara aktivitas positif seperti menulis yang dilakukan subjek F juga mencerminkan bentuk *ekspresive writing* yaitu upaya mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui tulisan yang menurut Diana Rahmasari, dapat membantu individu merefleksikan pengalaman emosional dan mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis.⁸

Selain dukungan sosial dan aktivitas positif yang disukai memberikan rasa nyaman dan tenang, subjek F juga melakukan pendekatan spiritual melalui salat dan berserah diri kepada Allah ketika menghadapi tekanan emosional. Menurut peneliti, aktivitas spiritual tersebut membantu subjek F memperoleh ketenangan batin dan memberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai situasi yang sulit. Melalui aktivitas spiritual, subjek F tidak hanya berusaha menenangkan dirinya, tetapi juga mengembangkan penerimaan terhadap kondisi keluarga yang dialaminya. Teman ini sejalan dengan tahapan ‘Awarid dan syukur menurut Imam Al-Ghazali yang dikutip oleh Andri Yulian Christyanto, yaitu individu belajar berserah diri kepada ketetapan Allah dan memperoleh ketenangan melalui pendekatan spiritual.⁹

Berbeda dengan subjek F, bentuk *self healing* yang dilakukan subjek ML lebih banyak melalui aktivitas positif yang disukai dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas spiritual. Aktivitas tersebut diwujudkan melalui keterlibatan dalam aktivitas bersama keluarga yang disukai seperti membantu Ibu, bermain bersama adik, bermain bola, bermain game, serta mengikuti kegiatan sekolah. Berbagai

⁷ Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 5.

⁸ Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 45&46

⁹ Andri Yulian Christyanto, “Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali,” 109–191.

kegiatan tersebut membantu subjek ML mengalihkan perhatian dari kesedihan serta mempertahankan rutinitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas yang dilakukan subjek ML menunjukkan bahwa sumber ketenangan utama subjek berasal dari hubungan yang dekat dengan Ibu dan adiknya. Setelah perceraian orang tua, subjek ML lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga yang masih tinggal bersamanya sehingga hubungan emosional yang terjalin menjadi semakin kuat. Aktivitas membantu Ibu tidak hanya menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari kesedihan, tapi juga memberikan perasaan bahwa dirinya memiliki peran dan tanggung jawab dalam keluarga. Melalui keterlibatan tersebut, subjek ML merasa lebih berguna dan mampu memberikan kontribusi positif bagi keluarganya.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses *self healing* tidak selalu dilakukan melalui aktivitas yang secara langsung ditujukan untuk mengatasi masalah psikologis. Dalam beberapa kondisi, keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari yang memberikan makna positif juga dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Aktivitas bersama keluarga, sekolah, maupun teman sebaya membantu subjek ML mempertahankan rutinitas kehidupan sehari-hari sehingga tidak terlalu larut dalam kesedihan dan kerinduan akan sosok Ayah.

Subjek ML juga melakukan aktivitas spiritual berupa salat, mengaji, dan berdoa ketika merasa sedih atau sedang memikirkan kondisi keluarganya. Menurut peneliti, aktivitas spiritual membantu subjek ML memperoleh ketenangan, menumbuhkan kesabaran, dan menerima keadaan secara bertahap. Melalui aktivitas tersebut, subjek ML belajar menghadapi situasi yang tidak dapat diubah

dengan cara yang lebih tenang dan adaptif. Bentuk upaya yang dilakukan subjek ML sesuai dengan pandangan Al-Ghazali yang dikutip oleh Andri Yulian Christyanto, bahwa pendekatan spiritual dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin dan meningkatkan penerimaan terhadap pengalaman hidup yang dialami.¹⁰ Melalui aktivitas spiritual, remaja belajar memahami bahwa setiap peristiwa kehidupan memiliki makna dan hikmah yang dapat diambil sebagai pelajaran.

Sementara itu, subjek NA menunjukkan bentuk *self healing* yang lebih beragam dibandingkan subjek lainnya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui aktivitas positif untuk membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialaminya. Aktivitas tersebut dilakukan melalui berbagai kegiatan yang disukai seperti berjalan-jalan, menikmati pemandangan alam, melukis, dan mendengarkan musik. Subjek NA juga mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada orang-orang terdekat, melakukan relaksasi dengan pengaturan nafas, serta *positive self talk* ketika menghadapi tekanan.

Menurut peneliti, berbagai aktivitas yang dilakukan subjek NA menunjukkan adanya usaha yang aktif untuk mengelola tekanan emosional yang muncul akibat perceraian orang tua. Aktivitas seperti berjalan-jalan, menikmati pemandangan alam, melukis, dan mendengarkan musik membantu subjek NA mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu sekaligus menciptakan suasana yang lebih nyaman bagi dirinya. Sementara itu, aktivitas

¹⁰ Andri Yulian Christyanto, "Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali," 109–191.

bercerita kepada Ibu, tante, dan teman dekat memberikan dukungan emosional yang membuat subjek NA merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai masalah yang dialaminya.

Salah satu bentuk *self healing* yang menonjol pada subjek NA adalah kemampuan mengendalikan emosi melalui teknik menarik nafas dalam sebelum bereaksi terhadap situasi yang memicu kemarahan atau kesedihan. Menurut peneliti, cara tersebut menunjukkan adanya usaha yang sadar untuk mengendalikan emosi sebelum mengambil tindakan. Berbeda dengan kondisi sebelumnya ketika subjek NA merasa marah, kecewa, *overthinking*, dan sensitif terhadap kondisi keluarganya, saat ini NA berusaha memberikan jeda bagi dirinya untuk menenangkan pikiran terlebih dahulu. Upaya tersebut membantu subjek NA mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan menghadapi situasi dengan lebih tenang. Bentuk upaya tersebut sesuai dengan konsep relaksasi yang dijelaskan oleh Diana Rahmasari, sebagai salah satu strategi *self healing* untuk menurunkan ketegangan emosional.¹¹

Subjek NA juga menunjukkan adanya upaya untuk memotivasi diri melalui dialog positif kepada dirinya sendiri, seperti mengucapkan “ayo semangat kita” ketika menghadapi tekanan. Menurut peneliti, dialog positif tersebut merupakan bentuk penguatan diri yang membantu subjek NA membangun keyakinan dan motivasi untuk tetap mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Bentuk upaya ini sejalan dengan konsep *positive self talk* yang dikemukakan oleh Diana Rahmasari, yaitu dialog positif yang dilakukan individu untuk memperbaiki

¹¹ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 49–50.

suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, memperjelas tujuan yang ingin dicapai, dan mendorong individu untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan.¹²

Selain melakukan dialog positif kepada dirinya sendiri, subjek NA juga menunjukkan perubahan cara berpikir yang lebih positif terhadap pengalaman hidup yang dialaminya. Seiring berjalannya waktu, subjek NA mulai memahami bahwa tidak semua hal dapat berjalan sesuai harapan, termasuk keinginannya untuk memiliki keluarga yang tetap utuh. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir tersebut menunjukkan adanya proses penerimaan terhadap pengalaman hidup yang dialaminya sehingga subjek NA tidak lagi berfokus pada keadaan yang tidak dapat diubah, melainkan mulai menerima kondisi keluarganya secara lebih terbuka. Temuan ini sejalan dengan konsep *mindfulness* yang diterangkan oleh Diana Rahmasari, yaitu kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan kemampuan untuk menerima pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif tanpa penghakiman.¹³

Apabila dibandingkan secara keseluruhan, terdapat persamaan dan perbedaan bentuk *self healing* yang dilakukan oleh ketiga subjek. Persamaannya adalah seluruh subjek berupaya mengurangi tekanan psikologis melalui dukungan sosial, aktivitas positif, dan aktivitas spiritual. Dukungan sosial melalui bercerita dengan orang yang dipercaya. Aktivitas positif tersebut diwujudkan melalui berbagai kegiatan yang disukai sesuai dengan minat masing-masing subjek, seperti

¹² Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 41–43.

¹³ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 37-38.

mendengarkan musik, menulis, membaca buku, bermain bola, bermain game, berjalan-jalan, menikmati pemandangan alam, dan melukis. Sedangkan aktivitas spiritual seperti salat, doa, mengaji, dan berserah diri kepada Allah Swt. Meskipun bentuk aktivitas yang dilakukan berbeda, seluruh aktivitas tersebut membantu subjek memperoleh ketenangan dan mengurangi tekanan emosional akibat perceraian orang tua.

Menurut peneliti, perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses *self healing* tidak memiliki bentuk yang sama pada setiap individu. Setiap remaja memilih strategi yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan emosional, pengalaman hidup, dan sumber daya psikologis yang dimilikinya. Dengan kata lain, *self healing* merupakan proses yang bersifat personal dan berkembang sesuai dengan cara masing-masing individu dalam memaknai pengalaman hidup yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian bentuk *self healing* yang dilakukan oleh remaja sejalan dengan bentuk-bentuk *self healing* yang dikemukakan oleh Diana Rahmasari, seperti *expressive writing*, relaksasi, dan *positive self talk* yang tampak pada beberapa subjek. Namun, penelitian ini juga menemukan bentuk-bentuk *self healing* lain yang tidak dijelaskan secara khusus dalam teori tersebut, seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif melalui kegiatan yang disukai, serta aktivitas spiritual berupa salat, berdoa, mengaji, dan berserah diri kepada Allah.

Temuan ini menunjukkan bahwa proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai berkembang sesuai dengan pengalaman hidup, kebutuhan

emosional, lingkungan sosial, dan nilai-nilai religius yang dimiliki masing-masing individu. Khusus pada aspek spiritual temuan ini sejalan dengan tahapan *self healing* menurut Imam Al-Ghazali yang dikutip oleh Andri Yulian Christianto, yang menekankan pentingnya hubungan dengan Allah melalui penerimaan diri doa tawakal dan rasa syukur sebagai bagian dari proses penyembuhan diri.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, berbagai bentuk *self healing* yang dilakukan ketiga subjek tidak hanya membantu mengurangi tekanan psikologis akibat perceraian orang tua, tapi juga menunjukkan adanya perubahan positif dalam diri masing-masing subjek. Pada subjek F, proses tersebut ditandai dengan meningkatnya penerimaan terhadap kondisi keluarga, berkurangnya kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta munculnya rasa percaya diri yang lebih baik. Pada subjek ML, *self healing* membantu subjek menjadi lebih mandiri, lebih bertanggung jawab, dan memiliki hubungan yang semakin dekat dengan Ibu dan adiknya. Sementara itu, pada subjek NA terlihat peningkatan kemampuan mengendalikan emosi, menerima keadaan, serta memandang pengalaman hidupnya secara lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa *self healing* yang dilakukan ketiga subjek tidak hanya berfungsi sebagai upaya mengurangi tekanan emosional, tetapi juga membantu mereka beradaptasi dan berkembang secara lebih matang dalam menghadapi perubahan kondisi keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bentuk *self healing* yang dilakukan remaja setelah perceraian orang tua meliputi kegiatan bercerita kepada orang yang dipercaya, aktivitas positif melalui kegiatan yang disukai, aktivitas spiritual, relaksasi, dan *positive self talk*. Meskipun bentuk *self healing*

yang dilakukan masing-masing subjek berbeda, seluruh upaya tersebut memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu remaja mengurangi tekanan psikologis, memperoleh ketenangan emosional, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi keluarga, dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi setelah perceraian orang tua.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Proses *Self Healing* pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek F, subjek ML, dan subjek NA, ditemukan bahwa proses *selfhealing* yang dilakukan oleh ketiga subjek tidak hanya dipengaruhi oleh usaha pribadi dalam mengatasi tekanan psikologis, tapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang membantu proses *self healing* berlangsung lebih optimal, namun terdapat pula faktor yang menghambat sehingga proses pemulihan psikologis berlangsung lebih lambat. Meskipun setiap subjek memiliki pengalaman yang berbeda, ditemukan pola yang relatif sama bahwa dukungan dari orang-orang terdekat menjadi faktor pendukung utama, sedangkan pengalaman emosional yang masih membekas menjadi faktor penghambat yang paling dominan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, faktor pendukung yang paling menonjol pada ketiga subjek adalah dukungan dari orang-orang terdekat. Pada subjek F, dukungan tersebut diperoleh dari Ibu dan teman-teman yang bersedia mendengarkan cerita dan memberikan semangat ketika subjek F mengalami kesulitan. Pada subjek ML, dukungan terutama berasal dari Ibu dan adiknya yang

menjadi sumber perhatian, motivasi, dan tempat berbagi setelah perceraian orang tua. Sementara pada subjek NA, dukungan diperoleh dari Ibu, tante, teman dekat, dan hubungan yang tetap terjalin baik dengan Ayah.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa, keberadaan orang-orang terdekat yang mampu mendengarkan, menerima, dan memberikan perhatian membantu ketiga subjek merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat perceraian orang tua. Dukungan tersebut memberikan rasa aman, membantu mengurangi beban pikiran, dan meningkatkan kemampuan subjek untuk menerima kondisi yang dialami dan menjalani proses *self healing* secara lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Nurriyana dan Savira, yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan lingkungan merupakan salah satu faktor yang membantu remaja menjalani proses *self healing* karena memberikan rasa diterima, aman, dan memperoleh dukungan emosional.¹⁴

Sebagai teori pendukung, temuan tersebut juga dapat dipahami melalui konsep *I Have* yang dibukakan oleh Grotberg. Konsep tersebut menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan merupakan sumber kekuatan eksternal yang membentuk individu menghadapi berbagai kesulitan hidup.¹⁵ Dalam penelitian ini, konsep tersebut digunakan untuk memperkuat pemahaman bahwa dukungan seperti Ibu, teman, Tante, maupun anggota keluarga lainnya berperan

¹⁴ Alsheta Marcha Nurriyana dan Siti Ina Savira, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja," 58.

¹⁵ Oviyanti dan Hendriani, "Resiliensi Pada Remaja Tunadaksa yang mengalami Bullying," 8.

penting dalam membantu remaja menjalani proses *self healing* setelah perceraian orang tua.

Selain dukungan dari orang-orang terdekat atau lingkungan, penelitian juga menemukan adanya faktor internal yang membantu proses *self healing*. Pada subjek F terlihat adanya keinginan untuk bangkit dan berusaha menerima kondisi keluarga yang dialaminya. Pada subjek ML memiliki motivasi untuk tetap menjalani aktivitas sehari-hari, membantu Ibu, dan berusaha menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Sementara subjek NA menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi, menenangkan diri, dan berusaha memaknai kondisi keluarganya secara lebih positif.

Menurut peneliti, kemampuan tersebut menunjukkan bahwa proses *self healing* juga dipengaruhi oleh kesiapan individu dalam menerima keadaan, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Kemampuan tersebut membantu ketiga subjek data menunjukkan kehidupan secara lebih adaptif meskipun masih menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat perceraian orang tua. Temuan ini sejalan dengan pendapat Nurriyana dan Savira, yang menjelaskan bahwa keyakinan diri, kemampuan memaknai peristiwa, dan kemampuan mengelola emosi merupakan faktor yang mendukung proses *self healing* pada remaja.¹⁶

Selain faktor pendukung, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang menghambat proses *self healing* pada ketiga subjek. Pada subjek F, hambatan

¹⁶ Alsheta Marcha Nurriyana dan Siti Ina Savira, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja," 58.

utama berasal dari keterlibatan dalam konflik orang tua dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas perceraian yang terjadi. Pada subjek ML, hambatan yang masih dirasakan berupa kerinduan terhadap sosok Ayah dan perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian. Sementara subjek NA, hambatan muncul ketika menerima pertanyaan atau komentar mengenai kondisi keluarganya dan kebiasaan membandingkan dirinya dengan teman-teman yang memiliki keluarga lengkap.

Berdasarkan hasil temuan, faktor-faktor tersebut menjadi hambatan karena berkaitan dengan pengalaman emosional yang belum sepenuhnya hilang dari kehidupan subjek. Meskipun ketiga subjek telah menunjukkan kemampuan beradaptasi yang cukup baik, pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan perceraian orang tua masih dapat memunculkan kembali perasaan sedih, kecewa, marah, minder, ataupun *overthinking* dalam situasi tertentu.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Nurriyana dan Savira, yang menjelaskan bahwa proses *selfhealing* dapat terhambat apabila individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, memiliki pengalaman psikologis yang masih membebani dirinya, dan berada pada lingkungan yang kurang mendukung proses penerimaan diri.¹⁷ Dalam penelitian ini, konflik keluarga, rasa kehilangan, kerinduan terhadap orang tua, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, dan komentar dari lingkungan menjadi faktor yang membuat proses pemulihan psikologis berlangsung lebih lambat.

¹⁷ Alsheta Marcha Nurriyana dan Siti Ina Savira, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja," 58.

Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor penghambat tersebut tidak menyebabkan ketiga subjek berhenti menjalani proses *self healing*. Sebaliknya, mereka berupaya mengatasi hambatan tersebut melalui berbagai upaya, seperti melakukan aktivitas positif melalui hobi, mendekatkan diri kepada Allah, mengendalikan emosi, dan mencari orang yang dapat dipercaya untuk berbagi cerita. Hal ini menunjukkan bahwa proses *self healing* merupakan proses yang dinamis, di mana individu dapat mengalami kemajuan sekaligus menghadapi hambatan dalam waktu yang bersamaan.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa faktor pendukung proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai meliputi dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan yang positif, aktivitas spiritual, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Sedangkan faktor penghambat meliputi keterlibatan dalam konflik orang tua, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, rasa kehilangan dan kerinduan terhadap orang tua, perubahan kondisi keluarga, komentar dari lingkungan, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan proses *self healing* merupakan hasil interaksi antara faktor eksternal, faktor internal, dan kemampuan dalam mengelola emosi yang dimiliki oleh masing-masing remaja dalam menghadapi pengalaman perceraian orang tua.

E. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek F, subjek ML, dan subjek NA. Peneliti menemukan beberapa temuan yang menjadi karakteristik proses *self*

healing pada remaja yang orang tuanya bercerai. Pertama, dampak psikologis perceraian orang tua tidak hanya muncul segera setelah perceraian terjadi, tetapi dapat berkembang seiring bertambahnya usia dan kematangan berpikir remaja. Pada subjek NA, pemahaman mengenai perceraian terjadi saat masih berusia sekitar sepuluh tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman perceraian dapat dimaknai secara berbeda sesuai dengan tahap perkembangan individu.

Kedua, proses *self healing* pada remaja tidak berlangsung melalui satu bentuk strategi saja, melainkan melalui kombinasi beberapa bentuk yang saling melengkapi. Ketiga subjek menggunakan berbagai cara seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif melalui kegiatan yang disukai, aktivitas spiritual, relaksasi, serta melakukan dialog positif kepada diri sendiri (*positive self talk*). Hal ini menunjukkan bahwa proses *self healing* bersifat dinamis dan berkembang sesuai dengan kebutuhan psikologis masing-masing individu.

Ketiga, penelitian ini menemukan bahwa aktivitas spiritual menjadi salah satu bentuk *self healing* yang memiliki peran penting dalam membantu remaja memperoleh keterangan batin. Salat, doa, mengaji, dan berserah diri kepada Allah tidak hanya dipandang sebagai bentuk ibadah, tapi juga sebagai cara mengurangi tekanan emosional, meningkatkan penerimaan diri, dan memperoleh kekuatan dalam menghadapi kondisi keluarga setelah perceraian. Temuan ini memperluas bentuk *self healing* yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tapi juga pada aspek spiritual.

Keempat, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial bukan hanya berfungsi sebagai faktor pendukung proses *self healing*, tetapi juga menjadi bagian

dari bentuk itu sendiri. Ketiga subjek memanfaatkan hubungan dengan ibu, teman, atau anggota keluarga lain sebagai tempat berbagi cerita dan memperoleh dukungan emosional. Jadi, aktivitas bercerita kepada orang yang dipercaya merupakan strategi yang secara langsung membantu mengurangi beban psikologis yang dialami remaja.

Kelima, penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan proses *self healing* ditandai oleh munculnya perubahan positif pada diri remaja. Setelah melalui proses penyembuhan, ketiga subjek menunjukkan peningkatan kemampuan penerimaan kondisi keluarganya, mengendalikan emosi, lebih mandiri, lebih bertanggung jawab, lebih percaya diri, dan lebih menghargai arti keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa *self healing* tidak hanya membantu mengurangi dampak psikologis akibat perceraian orang tua, tapi juga mendorong perkembangan pribadi pada remaja.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah direncanakan. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

1. Penelitian ini hanya melibatkan tiga orang subjek yang berasal dari Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar. Jumlah subjek yang terbatas menyebabkan hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh remaja yang mengalami perceraian orang tua, melainkan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman *self healing* pada masing-masing subjek penelitian.

2. Data penelitian diperoleh melalui wawancara dan bergantung pada keterbukaan subjek dalam menceritakan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan perceraian orang tua. Beberapa pengalaman emosional yang bersifat sensitif memungkinkan tidak seluruhnya dapat diungkapkan oleh subjek selama proses wawancara berlangsung.
3. Seluruh subjek penelitian merupakan remaja yang tinggal bersama ibu setelah perceraian orang tua. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian lebih banyak menggambarkan pengalaman remaja yang diasuh oleh ibu setelah perceraian. Jadi, penelitian ini belum menjabarkan pengalaman remaja yang tinggal bersama Ayah, wali, atau anggota keluarga lainnya setelah perceraian.
4. Pengumpulan data dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat yaitu sekitar satu bulan. Meskipun peneliti telah melakukan wawancara mendalam dan triangulasi sumber, rentang waktu tersebut belum memungkinkan peneliti untuk mengamati perkembangan proses *self healing* secara berkelanjutan.

Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini tetap memberikan gambaran empiris mengenai dampak psikologis, bentuk *self healing*, serta faktor pendukung dan penghambat proses *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai *self healing* pada remaja dengan karakteristik subjek dan konteks yang lebih beragam.