

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang *self healing* pada remaja yang orang tuanya bercerai di Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak psikologis berupa kesedihan, kehilangan figur keluarga yang utuh, kerinduan terhadap orang tua, kekecewaan, menyalahkan diri sendiri, kemarahan, minder, *overthinking*, dan perubahan perilaku sosial. Namun, intensitas dampak yang dialami berbeda pada setiap subjek sesuai dengan pengalaman dan kondisi masing-masing.

Untuk mengatasi dampak tersebut, ketiga subjek melakukan berbagai bentuk kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain *self healing* yang meliputi mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif yang disukai seperti melukis, mendengarkan musik, jogging, membaca buku, meningkatkan aktivitas spiritual melalui zikir, doa, mengaji, dan berserah diri kepada Allah Swt., relaksasi, serta melakukan dialog positif kepada diri sendiri (*positive self talk*).

Keberhasilan proses *self healing* didukung oleh adanya dukungan dari Ibu sebagai sumber utama, anggota keluarga lainnya, teman dekat, dan lingkungan sosial yang positif. Adapun faktor penghambatnya meliputi kerinduan terhadap orang tua, konflik keluarga, komentar negatif dari lingkungan, kecenderungan membandingkan diri dengan keluarga lain yang masih utuh, dan perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian. Meskipun demikian, ketiga subjek

menunjukkan kemampuan untuk bangkit dan menyesuaikan diri secara positif terhadap pengalaman perceraian orang tua.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian, temuan penelitian, dan keterbatasan penelitian, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang orang tuanya bercerai, disarankan untuk tidak memendam perasaan yang dialami, tetapi berani berbagi cerita kepada orang yang dipercaya. Remaja juga dapat melakukan berbagai aktivitas positif yang dapat membantu mengurangi tekanan psikologis, menjaga rutinitas ibadah seperti salat, doa, dan membaca Al-Quran, serta melatih berpikir positif sebagai upaya menjaga kesehatan psikologis dan mendukung proses *self healing*.
2. Bagi orang tua, meskipun telah bercerai, diharapkan tetap menjaga komunikasi, memberikan perhatian, dan memenuhi kebutuhan emosional anak. Orang tua juga sebaiknya tidak melibatkan anak dalam konflik setelah perceraian agar proses penyesuaian diri dan *self healing* anak dapat berlangsung dengan lebih baik.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam seperti remaja yang tinggal bersama ayah atau berasal dari wilayah yang berbeda dan menggunakan pendekatan penelitian lain, serta mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi proses *self healing* agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses *self healing* pada remaja setelah orang tuanya bercerai.