

**PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DARI
KELUARGA YANG BERCERAI DI JEMAAT GKE
HOSIANNA KOTA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Jurusan Ilmu
Sosial, Program Studi Psikologi Kristen Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S. Psi.)**

Oleh

TIARA THERESA

213226006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KRISTEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA**

2026

**PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DARI
KELUARGA YANG BERCERAI DI JEMAAT GKE
HOSIANNA KOTA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



Oleh

TIARA THERESA

213226006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KRISTEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA**

2026



LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang
Bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka
Raya

Nama : Tiara Theresa

NIM : 213226006

Program Studi : Psikologi Kristen

Jurusan : Ilmu Sosial Keagamaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Danella Merdiasi, M. Psi
1983121420190310003

Dosen Pembimbing II



Agus Sutrisno Muljono, S. Psi., M. Si
197911242023110006

Mengetahui,



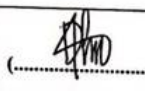
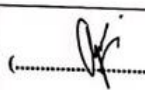
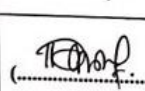
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan

Danella Merdiasi, M. Psi
1983121420190310003

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya
Nama : Tiara Theresa
NIM : 213226006
Program Studi : Psikologi Kristen
Jurusan : Ilmu Sosial Keagamaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen

TIM PENGUJI

1.	<u>Lelly Sepniwati, M.Hum</u> 198709172019032005	 (.....)	Ketua
2.	<u>Danella Merdiasi, M.Psi</u> 199104022019032010	 (.....)	Anggota Penguji I
3.	<u>Agus Sutrisno Muljono, S.Psi., M.Si</u> 197911242023211006	 (.....)	Anggota Penguji II
4.	<u>Dewani Dama Shinta, M.Si</u> 199207042025052004	 (.....)	Anggota Penguji III

Mengetahui,
 Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



Stynte Nova Tumbol, S.Si. Teol., M.Th

NIP. 19720825 200604 2 003

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tiara Theresa
NIM : 213226006
Program Studi : Psikologi Kristen
Judul Skripsi : Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

Pembimbing : 1. Danella Merdiasi, M.Psi
2. Agus Sutrisno Muljono, S.Psi., M.Si

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis/skripsi saya ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali atas arahan Tim Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis/skripsi saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat/kutipan secara tertulis yang berasal dari referensi dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya

Palangka Raya, 16 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan


Tiara Theresa
213226006

MOTTO

"TUHAN itu dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan
orang-orang yang remuk jiwanya."
— Mazmur 34:19

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih, penyertaan, hikmat, kesehatan, serta anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi Kristen, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa memberikan kekuatan, hikmat, penyertaan, dan pengharapan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Stynie Nova Tumbol, S.Si.Teol., M.Th., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya.
3. Ibu Danella Merdiasi, M.Psi., selaku Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, kritik, dan saran yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Agus Sutrisno Muljono, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, bimbingan, motivasi, serta arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Kristen IAKN Palangka Raya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berarti selama masa perkuliahan.
6. Seluruh tenaga kependidikan di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen IAKN Palangka Raya yang telah membantu penulis dalam proses administrasi selama masa studi.
7. Majelis Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya, khususnya para pendeta,

majelis jemaat, serta seluruh pihak yang telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, dan dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

8. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi dengan terbuka sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Kedua orang tua tercinta serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
10. Sahabat, teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Kristen angkatan 2021, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, semangat, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Tiara Theresa, yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena memilih untuk tetap melangkah ketika keadaan tidak selalu mudah. Semoga setiap perjuangan yang telah dilalui menjadi bekal untuk menghadapi perjalanan hidup berikutnya dengan hati yang lebih kuat dan penuh syukur.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Kristen, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

KATA PENGANTAR

Syukur dan terima kasih penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus yang atas kasih dan anugerah Tuhan, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi Kristen Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen (IAKN) Palangka Raya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa selesainya skripsi ini adalah berkat bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor IAKN Palangka Raya Ibu Telhalia, D.Th, yang telah memberikan kesempatan untuk memperoleh kelancaran studi di IAKN Palangka Raya.
2. Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan dan Kerjasama Ibu Dr.Prasetiawati, M. Th, yang telah membantu kelancaran studi selama ini.
3. Stynie Nova Tumbol, S.Si. Teol., M.Th selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen yang telah membantu dan membimbing penulis selama melakukan studi di IAKN Palangka Raya.
4. Danella Merdias, M.Psi., selaku Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama proses penyelesaian penulisan skripsi dan selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan dan memberi motivasi selama studi di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya.
5. Agus Sutrisno Muljono, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan dan memberi motivasi selama studi di IAKN Palangka Raya.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen yang telah membantu penulis dari proses perkuliahan sampai selesai.

7. Kedua orangtua dan saudara tercinta yang dengan tulus mendukung melalui doa, materi, dan motivasi selama penulis menyelesaikan studi IAKN Palangka Raya.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen yang telah memberikan banyak motivasi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi, semoga Tuhan selalu memberikan berkat dan penyertaan bagi kita semua.

Palangka Raya, 16 Juli 2026



Tiara Theresa

ABSTRAK

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial remaja sehingga menuntut kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi perubahan kondisi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut pada remaja di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri setiap remaja berlangsung secara bertahap dan memiliki dinamika yang berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam menerima perceraian orang tua, mengelola emosi, menjalankan aktivitas sehari-hari, serta membangun hubungan sosial yang positif. Faktor penghambat meliputi rasa kesepian, hubungan yang kurang dekat dengan orang tua, pertanyaan mengenai perceraian yang belum terjawab, kecenderungan memendam perasaan, serta ketidaknyamanan dalam lingkungan sosial yang baru. Sementara itu, dukungan keluarga dan keterlibatan dalam kegiatan positif menjadi faktor pendukung yang membantu remaja beradaptasi setelah perceraian orang tua. Dengan demikian, penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai merupakan proses yang bertahap dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Kata Kunci: penyesuaian diri, remaja, keluarga bercerai, perceraian orang tua, studi kasus.

ABSTRACT

Parental divorce is a life event that can affect adolescents' emotional and social development, requiring them to adjust to changes in family circumstances. This study aimed to describe the adjustment process of adolescents from divorced families and identify the factors influencing this process among adolescents in the GKE Hosianna Congregation, Palangka Raya. This study employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation and analyzed using the Miles and Huberman model, which consists of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that each adolescent experienced a gradual adjustment process with different dynamics. These differences were influenced by the adolescents' ability to accept their parents' divorce, manage their emotions, carry out daily activities, and establish positive social relationships. Factors that hindered the adjustment process included feelings of loneliness, limited closeness with parents, unanswered questions regarding the divorce, a tendency to suppress emotions, and discomfort in unfamiliar social environments. In contrast, family support and participation in positive activities served as protective factors that helped adolescents adapt to life after parental divorce. Therefore, the adjustment process of adolescents from divorced families is gradual and influenced by both internal and external factors.

Keywords: *Adjustment, adolescents, parental divorce, divorced families, case study.*

CURRICULUM FITE

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Nama Lengkap | : Tiara Theresa |
| 2. NIM | : 213226006 |
| 3. Tempat Tanggal Lahir | : Loa Duri Ilir, 26 November 2002 |
| 4. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 5. Alamat | : Jl. Ibikasan No. 5 |
| 6. Nomor Hp | : 082158191899 |
| 7. Riwayat Pendidikan | : <i>SDN 001 LOA JANAN</i>
<i>SDN 2 LANGKAI</i>
<i>SMPN 12 PALANGKA RAYA</i>
<i>SMAN 1 PALANGKA RAYA</i> |
| 8. Nama Orang Tua | : |
| a. Ayah | : Hari Sonedi |
| b. Ibu | : Etty |
| 9. Kegiatan Selama Perkuliahan | : Anggota BEM Fakultas Ilmu Sosial
Keagamaan Kristen |
| 10. Prestasi | : |
| 11. Penghargaan | : |

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Batasan Masalah	9
F. Alasan Pemilihan Judul	10
G. Definisi Istilah	10
H. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Penyesuaian Diri	13
B. Remaja.....	20
C. Keluarga	26
D. Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai	33
E. Penelitian Terdahulu.....	38
F. Kerangka Berpikir	42

BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Pendekatan Penelitian	44
B. Jenis Penelitian	44
C. Lokasi Penelitian	45
D. Waktu Penelitian.....	47
E. Sumber Data Penelitian	48
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Teknik Analisis Data	56
H. Teknik Keabsahan Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Singkat Jemaat GKE Hosianna.....	55
B. Deskripsi Hasil Wawancara.....	58
C. Pembahasan	91
D. Refleksi Teologis.....	113
BAB V PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	47
Tabel 3.2 Sumber Data Penelitian.....	50

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	43
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi
- Lampiran 2. Pedoman Wawancara
- Lampiran 3. Verbatim Wawancara
- Lampiran 4. Kartu Keluarga
- Lampiran 5. Foto Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama bagi individu yang terbentuk melalui hubungan darah, perkawinan, maupun adopsi. Dalam keluarga, individu pertama kali memperoleh pengalaman sosial, nilai-nilai kehidupan, pola komunikasi, serta dukungan emosional yang berperan penting dalam perkembangan dirinya. Menurut Murdock (dalam Afiatin, 2018), keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki beberapa ciri utama, yaitu adanya kehidupan bersama dalam satu tempat tinggal, kerja sama ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup, serta berlangsungnya proses reproduksi yang memungkinkan keberlanjutan generasi. Sejalan dengan itu, Burgess dan Locke (dalam Argasiam, 2024) menjelaskan bahwa keluarga merupakan kelompok individu yang terikat melalui hubungan perkawinan maupun hubungan darah, yang berada dalam suatu sistem sosial tertentu yang memengaruhi pola interaksi antar anggota keluarga serta berperan dalam mendukung perkembangan dan kesejahteraan mental individu. Dengan demikian, keluarga idealnya menjadi lingkungan utama yang memberikan stabilitas, keamanan, dan kasih sayang bagi setiap anggotanya, terutama anak dan remaja yang masih dalam proses pertumbuhan.

Namun, dalam realitas kehidupan, tidak semua keluarga dapat mempertahankan keutuhan dan stabilitasnya. Salah satu faktor yang dapat

mengganggu keutuhan keluarga adalah perceraian. Perceraian merupakan berakhirnya ikatan perkawinan secara hukum yang mengakhiri hak dan kewajiban pasangan suami istri (Rahman & Sirri, 2024). Secara struktural, perceraian memunculkan perubahan dalam susunan keluarga dan dinamika rumah tangga melalui keputusan pasangan untuk berpisah (Hariati, 2023; Wiskana & Susilawati, 2024). Fenomena perceraian saat ini menjadi persoalan sosial yang semakin meningkat. Data dari Badan Pusat Statistik mencatat bahwa pada tahun 2025 terdapat 438.168 kasus perceraian di Indonesia, meningkat sebesar 9,56% dibandingkan tahun sebelumnya. Beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan perceraian antara lain perselingkuhan, konflik rumah tangga yang berkepanjangan, ketidakcocokan, masalah ekonomi, tekanan finansial, serta pengaruh kondisi sosial (Sarah dkk., 2024).

Peningkatan angka perceraian di tingkat nasional juga tercermin di wilayah Kalimantan Tengah, khususnya di Kota Palangka Raya sebagai ibu kota provinsi. Data dari Pengadilan Agama Kota Palangka Raya menunjukkan adanya peningkatan perkara perceraian dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2023 tercatat sebanyak 529 perkara perceraian, kemudian meningkat menjadi 615 perkara pada tahun 2024, dan kembali meningkat menjadi 700 perkara pada tahun 2025 (Pengadilan Agama Palangka Raya, 2025). Angka ini menunjukkan bahwa perceraian bukan hanya fenomena nasional, tetapi juga merupakan persoalan yang nyata dan relevan dalam konteks lokal di Kota Palangka Raya.

Fenomena perceraian tersebut juga ditemukan dalam konteks komunitas beriman, salah satunya di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya. Berdasarkan data statistik Majelis Jemaat, jumlah kepala keluarga di jemaat ini mencapai 215 KK dengan total jiwa 945 orang. Dari jumlah tersebut, tercatat 12 Kartu Keluarga yang mengalami perceraian dan 7 remaja yang terdampak secara langsung (Wawancara, Dilon, Sekretaris Majelis Jemaat GKE Hosianna, 18 Januari 2026). Data ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan persoalan nyata yang dihadapi oleh remaja dalam konteks jemaat tersebut, sehingga menjadikannya lokus yang tepat untuk menggali dinamika penyesuaian diri mereka.

Perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga memengaruhi anak, termasuk remaja yang berada pada fase perkembangan yang rentan. Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan intensif, baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Santrock, 2022). Pada masa ini, remaja kerap mengalami gejolak emosi, ketidakstabilan, serta konflik dalam proses pencarian jati diri. Gunarsa dan Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa remaja lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sering mengalami konflik, keguncangan batin, dan krisis dalam proses penyesuaian diri. Perubahan struktur keluarga akibat perceraian dapat memengaruhi pola kehidupan remaja, seperti tempat tinggal, komunikasi dengan orang tua, pola pengasuhan, perhatian yang diterima, serta dukungan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak perceraian orang tua terhadap remaja dapat dilihat melalui munculnya masalah internal maupun eksternal. Menurut Adofo dan Etsey (dalam Rahmawati & Khoirunnisa, 2024), permasalahan yang muncul pada remaja akibat perceraian orang tua dapat dikelompokkan menjadi dua bentuk, yaitu *externalizing problems* dan *internalizing problems*. *Externalizing problems* merupakan masalah yang tampak melalui perilaku terbuka, seperti pelanggaran norma, penyalahgunaan narkoba, perilaku agresif, kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sosial, serta hambatan dalam menjalin relasi interpersonal. Sementara itu, *internalizing problems* berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih bersifat internal, seperti gejala depresi, kecemasan, perasaan malu, rendah diri, kebingungan, dan rasa tidak aman. Kedua bentuk permasalahan tersebut menunjukkan bahwa perceraian orang tua dapat memberikan dampak yang kompleks terhadap perkembangan emosional dan sosial remaja.

Menghadapi berbagai perubahan dan dampak tersebut, remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan, perubahan, dan kondisi yang terjadi dalam lingkungan kehidupannya. Schneiders (dalam Agustiani, 2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku yang memungkinkan individu merespons secara tepat terhadap berbagai tuntutan internal maupun eksternal yang dihadapinya. Melalui proses penyesuaian diri, individu berusaha mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan agar dapat menjalani

kehidupan secara lebih efektif. Kemampuan ini menjadi penting pada masa remaja karena remaja sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, sekaligus dapat mengalami perubahan dalam lingkungan keluarga akibat perceraian orang tua.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap salah satu remaja di Jemaat GKE Hosianna berinisial E, berusia 17 tahun, pada Februari 2026 menunjukkan adanya dampak nyata terhadap penyesuaian diri remaja. Subjek mengungkapkan bahwa perceraian orang tuanya menimbulkan pengalaman traumatis yang berdampak pada kesulitan dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Subjek juga mengaku sering mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, seperti mudah marah, tiba-tiba merasa sedih, serta kebingungan dalam mengekspresikan perasaan. Selain itu, subjek menunjukkan perubahan sikap dari yang sebelumnya aktif dalam kegiatan Seksi Pelayanan Remaja dan Pemuda (SPRP) menjadi tidak mau lagi terlibat karena merasa malu dan tidak percaya diri. Data awal ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua tidak hanya dapat dipahami sebagai peristiwa keluarga, tetapi juga sebagai pengalaman personal yang memengaruhi cara remaja memahami diri, keluarga, dan lingkungan sekitarnya.

Meskipun demikian, dampak perceraian orang tua terhadap remaja tidak selalu sama pada setiap individu. Remaja dapat menunjukkan respons yang berbeda-beda bergantung pada kondisi keluarga setelah perceraian, kualitas hubungan dengan orang tua, pola pengasuhan, serta dukungan emosional yang diterima. Sebagian remaja dapat menyesuaikan diri secara

positif, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan secara emosional maupun sosial. Akan tetapi, belum banyak penelitian yang secara khusus menggambarkan proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai dalam konteks komunitas gereja, termasuk faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat proses tersebut. Padahal, sebagai mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen, peneliti melihat bahwa pendekatan holistik yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual sangat relevan untuk memahami dinamika penyesuaian diri remaja. Penelitian di lingkungan gereja memungkinkan peneliti untuk mengkaji bagaimana peran komunitas iman, pendampingan pastoral, serta nilai-nilai kekristenan turut memengaruhi kemampuan remaja dalam beradaptasi setelah perceraian orang tua.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada "Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses penyesuaian diri remaja serta faktor-faktor pendukung dan penghambatnya, sebagai bahan pertimbangan bagi pendampingan psikologis dan pastoral di lingkungan gereja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya?
2. Mendeskripsikan faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada kajian psikologi keluarga dan psikologi sosial, dengan menekankan pada dinamika penyesuaian diri remaja dalam konteks perceraian orang tua.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kerangka konseptual mengenai hubungan antara perubahan struktur keluarga akibat perceraian dan kemampuan

penyesuaian diri remaja, baik dalam aspek emosional maupun sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperjelas pola respons remaja dalam menghadapi perubahan kondisi keluarga, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan maupun hambatan dalam proses penyesuaian diri. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan empiris dan teoritis bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji penyesuaian diri remaja serta dinamika keluarga pasca perceraian secara lebih mendalam dan terfokus.

2. Manfaat Praktis

Bagi Remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta contoh bagi remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai mengenai pentingnya kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan keluarga maupun lingkungan sosial.

Bagi Orang Tua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi orang tua untuk membantu anak menyesuaikan diri serta memberikan dukungan emosional, perhatian, serta pola pengasuhan yang tepat setelah terjadinya perceraian.

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan pengetahuan

mengenai pentingnya kemampuan penyesuaian diri remaja dari keluarga bercerai dalam menghadapi berbagai perubahan kehidupan keluarga dan lingkungan sosial.

Bagi GKE Hosianna, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi gereja untuk menciptakan lingkungan sosial yang aman, mendukung pemulihan emosional remaja dari keluarga bercerai, serta menghadirkan pelayanan yang peka terhadap pergumulan keluarga yang tidak utuh.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka

batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja (Santrock, 2022) yang mengalami perceraian orang tua (cerai hidup). Rentang tersebut dipilih karena berada pada masa perkembangan remaja yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial dan pencarian identitas diri, sehingga sesuai dengan fokus penelitian mengenai penyesuaian diri.
2. Penelitian ini dilakukan di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah.
3. Penelitian ini hanya membahas mengenai bagaimana proses remaja menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam lingkungan keluarga setelah perceraian orang tua, baik dalam aspek emosional maupun sosial dan apa saja faktor pendukung

dan penghambatnya.

F. Alasan Pemilihan Judul

1. Penelitian ini dipilih karena fenomena perceraian orang tua semakin meningkat dan dapat membawa berbagai perubahan dalam kehidupan anak, terutama pada masa remaja.
2. Belum pernah ada penelitian sebelumnya dengan judul penyesuaian diri pada remaja dari keluarga yang bercerai di jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

G. Definisi Istilah

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan serta perubahan dalam lingkungan sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan.

2. Remaja

Remaja adalah individu yang berada pada tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

3. Keluarga yang Bercerai

Keluarga yang bercerai adalah kondisi keluarga di mana hubungan perkawinan antara ayah dan ibu telah berakhir secara hukum sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan

dinamika keluarga.

4. Jemaat Gereja Kalimantan Evangelis

Jemaat Gereja Kalimantan Evangelis (GKE) Hosianna Kota Palangka Raya adalah gereja yang menjadi lokasi pelaksanaan penelitian ini.

H. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, alasan pemilihan judul, definisi istilah, serta sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini berisi landasan teori yang berkaitan dengan penelitian, meliputi konsep penyesuaian diri, masa remaja, keluarga yang bercerai, penelitian terdahulu yang relevan, serta kerangka berpikir penelitian.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta teknik keabsahan data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat gambaran umum lokasi penelitian, khususnya di Kota Palangka Raya, gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian dan pembahasan terkait penyesuaian diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. Bab ini memuat gambaran umum lokasi penelitian, khususnya di Palangka Raya, gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian dan pembahasan terkait penyesuaian diri pada remaja dari keluarga yang bercerai.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta memuat saran bagi mahasiswa, pihak kampus, serta bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2006), penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu dalam menghadapi berbagai tuntutan internal maupun eksternal sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif. Dalam hal ini, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam merespons situasi yang dihadapi, tetapi juga mencakup bagaimana individu memahami kondisi dirinya, mengelola emosi, serta menyesuaikan perilaku agar dapat berfungsi secara baik dalam lingkungan sosialnya.

Proses tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan penting yang membantu individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan yang berasal dari lingkungan sekitar. Sementara itu, Soeharto Heerdjan (dalam Sunaryo, 2002) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu bentuk usaha atau perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan hambatan yang dihadapinya. Pengertian ini

menekankan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu upaya aktif dari individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik cenderung mampu menghadapi tekanan, konflik, maupun perubahan yang terjadi secara lebih efektif, sehingga dapat mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya.

Selain itu, Runyon dan Haber (dalam Siswanto, 2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kehidupan individu seiring dengan berbagai perubahan dan tuntutan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri bukanlah suatu kondisi yang bersifat statis, melainkan suatu proses yang terus berkembang sepanjang kehidupan individu. Dalam kehidupan sehari-hari, individu akan terus dihadapkan pada berbagai situasi baru, perubahan lingkungan, maupun tuntutan sosial yang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri secara terus-menerus.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental dan perilaku yang dilakukan individu secara terus-menerus untuk menghadapi berbagai tuntutan, perubahan, maupun kesulitan yang muncul dalam kehidupannya. Melalui

proses penyesuaian diri, individu berusaha mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan sehingga mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam membantu individu menghadapi berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupan.

2. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Rahmah, S., Amalia, I., & Astuti, W., 2023) menjelaskan bahwa penyesuaian diri memiliki beberapa aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam berinteraksi dan hidup secara sosial, yaitu :

a. Pengakuan (*Recognition*)

Pengakuan berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghargai serta menerima hak-hak orang lain. Individu perlu memahami bahwa setiap orang memiliki hak dan pandangan yang mungkin berbeda dengan dirinya. Sikap saling menghargai tersebut penting untuk mencegah terjadinya konflik dalam kehidupan sosial.

b. Partisipasi (*Participation*)

Partisipasi merujuk pada keterlibatan individu dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Individu diharapkan mampu membangun serta mempertahankan hubungan pertemanan atau relasi sosial

yang sehat. Sebaliknya, individu yang cenderung menarik diri dan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain berpotensi mengalami penyesuaian diri yang kurang baik.

c. Persetujuan Sosial (*Social Approval*)

Persetujuan sosial berkaitan dengan adanya rasa simpati dan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Individu diharapkan memiliki kepekaan terhadap permasalahan atau kesulitan yang dialami orang di sekitarnya serta menunjukkan kesediaan untuk membantu meringankan beban tersebut.

d. Altruisme (*Altruism*)

Altruisme merupakan sikap tidak egois serta memiliki kerendahan hati dalam membantu orang lain. Individu yang memiliki sikap altruistik cenderung mengutamakan kepentingan bersama dan menunjukkan perilaku saling menolong sebagai bagian dari penyesuaian moral yang baik.

e. Kesesuaian (*Conformity*)

Kesesuaian merujuk pada sikap menghormati serta mematuhi nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat, seperti norma, hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu perlu memiliki kesadaran untuk menaati aturan yang berlaku di lingkungannya agar tercipta kehidupan sosial yang tertib dan harmonis.

3. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri seseorang tidak terjadi begitu saja, melainkan hasil interaksi antara elemen dari dalam maupun luar individu. Menurut Ghufroon dan Risnawita (dalam Pranata, dkk., 2022), terdapat dua kategori utama yang memengaruhi proses ini:

- a. Faktor Internal: Mencakup aspek-aspek personal seperti kondisi fisik, stabilitas psikologis, pemenuhan kebutuhan dasar, serta kematangan intelektual individu.
- b. Faktor Eksternal: Meliputi pengaruh dari lingkungan sekitar, mulai dari keluarga dan sekolah hingga tatanan masyarakat secara luas.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Novalia (2026) menekankan pentingnya aspek lingkungan, terutama keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai sumber dukungan sosial yang krusial dalam membantu individu beradaptasi dengan situasi baru. Khusus pada fase remaja, Zamakhsayry (2025) menyoroti bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memegang peranan vital. Adanya dukungan ini berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) bagi remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dan transisi kehidupan yang kompleks.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai

faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan di sekitarnya. Faktor internal seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, kebutuhan individu, serta kematangan intelektual berperan dalam menentukan kesiapan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Sementara itu, faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat memberikan pengaruh melalui dukungan sosial, nilai, serta norma yang berkembang dalam lingkungan tersebut. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut pada akhirnya menentukan bagaimana individu mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tantangan yang terjadi dalam kehidupannya.

4. Penyesuaian Diri Adaptif dan Maladaptif

Dalam penelitian Bau, dkk. (2022) dijelaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri pada remaja dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Penyesuaian diri adaptif ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan secara positif serta mampu mengelola tekanan atau stres yang muncul dalam kehidupannya. Remaja yang memiliki penyesuaian diri adaptif cenderung mampu menyesuaikan perilaku, sikap, dan emosinya dengan situasi yang dihadapi, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sosial, akademik, maupun personal secara lebih seimbang. Kemampuan ini juga terlihat dari

adanya sikap terbuka terhadap perubahan, kemampuan menyelesaikan masalah secara konstruktif, serta kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, penyesuaian diri maladaptif terjadi ketika individu tidak mampu merespons tuntutan lingkungan secara efektif.

Kondisi ini dapat muncul ketika remaja mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan, konflik, maupun Perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Ketidakmampuan tersebut dapat memunculkan berbagai bentuk masalah, seperti meningkatnya tingkat stres, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik, serta munculnya perilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Dalam beberapa kasus, penyesuaian diri yang maladaptif juga dapat terlihat melalui sikap menarik diri dari lingkungan sosial, munculnya konflik dengan orang lain, ataupun perilaku yang cenderung menghindari permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan remaja. Kemampuan ini tidak hanya membantu remaja menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam masa perkembangannya, tetapi juga berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis serta kualitas hubungan sosial yang dimilikinya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bentuk penyesuaian diri yang adaptif maupun

maladaptif menjadi penting untuk melihat bagaimana remaja mampu menghadapi berbagai tuntutan dan dinamika kehidupan yang mereka alami.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan individu yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang berada pada rentang usia 10 – 22 tahun (Santrock, 2022). Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan yang cukup kompleks, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun emosional. Agustiani (2006) menjelaskan bahwa masa remaja ditandai dengan adanya perubahan dalam diri individu, terutama yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut menjadikan masa remaja sebagai fase perkembangan yang penting, karena individu mulai meninggalkan pola kehidupan anak-anak dan secara bertahap mempersiapkan diri menuju peran serta tanggung jawab sebagai orang dewasa.

Perubahan fisik pada masa remaja umumnya berkaitan erat dengan proses pubertas. Proses ini ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang berlangsung cepat, perubahan bentuk tubuh, serta kematangan organ reproduksi. Perubahan

biologis tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik remaja, tetapi juga dapat berdampak pada cara remaja memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, remaja sering kali mulai lebih memperhatikan penampilan, membandingkan diri dengan orang lain, serta membangun penilaian tertentu terhadap kondisi tubuhnya. Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perkembangan psikologis yang terlihat dari perubahan emosi, cara berpikir, serta kemampuan dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Menurut Santrock (2022), remaja atau *adolescence* merupakan tahap perkembangan yang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Masa ini ditandai oleh berbagai perubahan yang mencakup aspek biologis, kognitif, psikososial, serta sosial emosional. Perubahan biologis berkaitan dengan perkembangan fisik yang berlangsung secara cepat selama masa pubertas. Perubahan kognitif ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang lebih kompleks, seperti kemampuan berpikir abstrak, logis, kritis, serta kemampuan mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan. Kemampuan berpikir yang semakin berkembang ini membuat remaja mulai mampu memahami persoalan secara lebih luas dan tidak hanya melihat sesuatu dari sudut pandang yang sederhana.

Selain itu, pada aspek psikososial, remaja mulai berusaha membentuk identitas diri. Proses pembentukan identitas ini terlihat dari keinginan remaja untuk mengenal siapa dirinya, apa yang diinginkannya, serta bagaimana ia ingin dipandang oleh lingkungan sosialnya. Pada masa ini, remaja juga mulai menunjukkan dorongan untuk mandiri dan tidak sepenuhnya bergantung pada orang tua. Kemandirian tersebut dapat terlihat dalam cara remaja mengambil keputusan, memilih pergaulan, menentukan minat, serta menyesuaikan diri dengan nilai dan norma yang ada di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, masa remaja bukan hanya berkaitan dengan perubahan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan perkembangan kepribadian dan kehidupan sosial individu.

Salah satu perubahan yang paling menonjol pada masa remaja adalah perubahan biologis. Purnomo, dkk. (2024) menjelaskan bahwa perubahan biologis pada masa remaja mencakup perkembangan sistem saraf, perubahan hormonal, perkembangan kognitif, serta kematangan fisik dan seksual. Seluruh perubahan tersebut berlangsung secara bersamaan dan saling berkaitan dengan perkembangan sosial remaja. Artinya, perubahan yang terjadi dalam diri remaja tidak hanya memengaruhi kondisi internal individu, tetapi juga memengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan

lingkungan sosialnya. Seiring bertambahnya usia, remaja mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial, seperti kemampuan menyesuaikan diri, membangun hubungan dengan teman sebaya, memahami peran sosial, serta mulai mengenal tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, masa remaja dapat dipahami sebagai fase perkembangan yang sangat penting karena mencakup berbagai perubahan mendasar dalam kehidupan individu. Perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial yang terjadi pada masa ini dapat memengaruhi cara remaja memahami dirinya, menjalin hubungan dengan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai masa remaja menjadi penting dalam penelitian ini, terutama karena remaja berada pada fase yang rentan terhadap berbagai perubahan dan tekanan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan keluarga dan sosialnya.

2. Tugas Perkembangan Remaja

Pikunas (1976) dalam Agustiani (2006) menjelaskan bahwa pada tahap pertengahan hingga akhir masa remaja terdapat sejumlah tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh individu. Tugas-tugas perkembangan ini berkaitan dengan proses perubahan yang dialami remaja, baik dalam aspek fisik,

emosional, sosial, maupun psikologis. Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut akan membantu mereka mempersiapkan diri untuk memasuki tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa.

Salah satu tugas perkembangan pada masa ini adalah kemampuan remaja untuk menerima kondisi fisik yang dimilikinya sebagai individu yang telah memasuki tahap kedewasaan. Remaja diharapkan mampu menerima perubahan bentuk tubuh serta berbagai perubahan fisik lainnya yang terjadi sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Penerimaan terhadap kondisi fisik ini penting karena berkaitan dengan pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja. Selain itu, remaja juga diharapkan mampu mencapai kemandirian emosional dari orang tua maupun figur otoritas lainnya. Pada tahap ini, remaja mulai belajar untuk tidak selalu bergantung secara emosional kepada orang tua dan mulai mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan serta mengelola perasaannya secara mandiri. Proses ini merupakan bagian dari upaya remaja untuk membentuk identitas diri yang lebih matang.

Tugas perkembangan berikutnya adalah mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal. Remaja perlu belajar membangun hubungan yang baik dengan orang lain, baik dengan teman sebaya

maupun dengan orang dewasa. Melalui interaksi sosial tersebut, remaja dapat belajar memahami orang lain, bekerja sama dalam kelompok, serta membangun relasi sosial yang sehat dan saling menghargai. Pikunas juga menjelaskan bahwa pada masa ini remaja mulai mencari figur atau model yang dapat dijadikan sebagai contoh dalam proses pembentukan identitas diri. Figur tersebut dapat berasal dari lingkungan keluarga, tokoh masyarakat, maupun individu lain yang dianggap memiliki nilai atau karakter yang ingin ditiru oleh remaja. Selain itu, remaja juga diharapkan mampu menerima dirinya sendiri serta memanfaatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Penerimaan diri ini berkaitan dengan kemampuan remaja untuk memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal.

Tugas perkembangan lainnya adalah memperkuat kemampuan kontrol diri berdasarkan nilai-nilai serta prinsip yang diyakini. Remaja mulai belajar mengatur perilaku dan mengambil keputusan berdasarkan norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Kemampuan mengontrol diri ini menjadi penting agar remaja mampu bertindak secara bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupannya. Terakhir, remaja diharapkan mampu meninggalkan pola perilaku maupun cara penyesuaian diri

yang masih bersifat kekanak-kanakan. Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan sikap yang lebih matang dalam berpikir maupun bertindak. Hal ini menunjukkan bahwa remaja sedang bergerak menuju kedewasaan dengan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih bertanggung jawab.

C. Keluarga

1. Definisi Keluarga

Keluarga didefinisikan sebagai suatu sistem sosial yang terdiri dari berbagai anggota lintas generasi yang saling berhubungan dan berinteraksi satu sama lain. Anggota keluarga umumnya meliputi anak-anak, remaja, orang tua, hingga kakek dan nenek. Selain itu, keluarga juga dapat mencakup kerabat lain seperti bibi, paman, sepupu, maupun individu yang tidak memiliki hubungan biologis tetapi memiliki kedekatan emosional dan hubungan yang kuat dengan anggota keluarga lainnya (Geldard & Geldard, 2011). Dalam konteks ini, keluarga tidak hanya dipahami sebagai kelompok yang diikat oleh hubungan darah, tetapi juga sebagai suatu sistem relasi sosial yang terbentuk melalui interaksi, kedekatan emosional, serta keterikatan antarindividu yang ada di dalamnya.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Reid dkk. (2025)

menyatakan bahwa keluarga merupakan kelompok sosial yang para anggotanya dihubungkan melalui hubungan darah, perkawinan, atau adopsi. Hubungan tersebut tidak hanya bersifat formal, tetapi juga tercermin dalam keterlibatan anggota keluarga dalam berbagai aktivitas bersama, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun emosional. Dengan demikian, keluarga berfungsi sebagai tempat berlangsungnya interaksi yang intens antara individu, di mana setiap anggota keluarga saling memengaruhi satu sama lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Irfanullah (2023) juga menjelaskan bahwa keluarga merupakan kelompok primer yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki hubungan darah, perkawinan, maupun interaksi sosial yang erat dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai kelompok primer, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu karena keluarga menjadi lingkungan pertama tempat individu belajar mengenai nilai, norma, serta pola perilaku yang berlaku dalam masyarakat. Melalui interaksi yang terjadi dalam keluarga, individu mulai membentuk kepribadian, cara berpikir, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

Menurut George Peter Murdock (dalam Afiatin dkk. , 2020), keluarga merupakan suatu kelompok sosial yang memiliki karakteristik tertentu yang berkaitan dengan hubungan biologis, ekonomi, dan sosial antaranggota keluarga. Murdock menjelaskan bahwa keluarga ditandai oleh adanya kerja sama ekonomi antaranggota, kehidupan bersama dalam satu rumah tangga, serta adanya hubungan reproduksi yang melibatkan orang dewasa dari kedua jenis kelamin yang memiliki hubungan sosial yang diakui oleh masyarakat. Hubungan tersebut kemudian menghasilkan anak-anak yang lahir atau diadopsi dan menjadi bagian dari sistem keluarga tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa keluarga merupakan suatu kelompok sosial yang terdiri dari individu-individu yang memiliki hubungan darah, perkawinan, maupun hubungan emosional yang erat. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal bersama, tetapi juga sebagai lingkungan sosial pertama yang memiliki peran penting dalam proses pembentukan kepribadian, perkembangan emosional, serta pembelajaran nilai-nilai sosial bagi setiap anggotanya. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu karena melalui keluarga seseorang belajar untuk berinteraksi, beradaptasi, serta memahami berbagai peran

sosial dalam masyarakat. Meskipun keluarga idealnya menjadi lingkungan utama yang mendukung proses perkembangan individu, dalam realitasnya tidak semua keluarga dapat mempertahankan keutuhan tersebut.

Dalam realitasnya, terdapat berbagai faktor yang dapat mengganggu keutuhan keluarga, salah satunya adalah perceraian. Perceraian adalah berakhirnya ikatan perkawinan secara hukum yang mengakhiri hak dan kewajiban pasangan (Rahman dan Sirri, 2024). Secara struktural perceraian memunculkan perubahan dalam susunan keluarga dan dinamika rumah tangga melalui keputusan pasangan untuk berpisah (Hariati, 2023; Wiskana dan Susilawati, 2024). Dari sudut pandang psikologis perceraian sering kali merupakan puncak dari proses panjang konflik dan kebuntuan antarpribadi yang diawali oleh penurunan keintiman emosional dan meredupnya investasi afektif dalam hubungan. Proses perpisahan emosional ini kerap terjadi jauh sebelum pemutusan hubungan secara hukum disahkan dan menjadi mekanisme utama yang menjelaskan dampak psikologis pada pasangan dan anggota keluarga lainnya (Luailik dan Sa'diyah, 2023).

Dengan demikian, perceraian dapat dipahami sebagai peristiwa berakhirnya hubungan perkawinan yang tidak hanya berdampak pada status hukum pasangan suami istri, tetapi juga

memunculkan perubahan emosional, sosial, dan psikologis dalam kehidupan keluarga. Pemahaman mengenai perceraian menjadi penting untuk melihat bagaimana perubahan tersebut memengaruhi dinamika keluarga serta bagaimana individu, khususnya anak atau remaja, melakukan penyesuaian diri terhadap kondisi keluarga yang telah mengalami perubahan.

Menurut Khairuddin (2024) ada beberapa faktor penyebab perceraian, yaitu:

a. Pernikahan Usia Dini

Keputusan untuk membina rumah tangga di rentang usia remaja (14-19 tahun) memiliki kerentanan tinggi terhadap perpisahan akibat minimnya kesiapan finansial serta kematangan emosional. Ketika dihadapkan pada konflik, pasangan muda sering kali bertindak impulsif dan menjadikan perceraian sebagai resolusi instan atas permasalahan mereka.

b. Tekanan Finansial

Krisis ekonomi dalam keluarga, seperti kondisi kemiskinan maupun pemutusan hubungan kerja, merupakan stresor signifikan yang memicu konflik perkawinan. Ketidakmampuan pasangan dalam membangun komunikasi dan kerja sama yang solid untuk mengelola tuntutan kebutuhan sering kali merusak harmoni dan berujung pada perpisahan.

c. Hadirnya Pihak Ketiga

Perselingkuhan menjadi salah satu variabel dominan penyumbang angka perceraian, yang umumnya berakar dari disfungsi komunikasi dan ketidakpuasan emosional antarpasangan. Dinamika ini semakin diperburuk oleh faktor lingkungan eksternal, seperti penyalahgunaan media sosial, gaya hidup hedonis, serta minimnya internalisasi nilai-nilai agama.

d. Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)

Tindakan destruktif yang mencakup penyerangan fisik, represi psikologis, kekerasan seksual, hingga pengabaian tanggung jawab domestik secara nyata mencederai komitmen perkawinan. Berbagai bentuk kekerasan ini menciptakan keretakan yang fatal dan menjadi dasar hukum yang kuat untuk memutuskan ikatan pernikahan.

2. Dampak Perceraian Pada Remaja

Perceraian memberikan dampak yang cukup besar dan dirasakan oleh seluruh anggota keluarga. Dagun (dalam Jenz & Apsari, 2021) menjelaskan bahwa perceraian berdampak lebih kuat pada remaja dan dewasa muda, karena pada usia tersebut mereka mulai memahami secara lebih mendalam makna perceraian beserta sebab-akibat yang ditimbulkannya, termasuk permasalahan ekonomi, sosial, dan faktor-faktor

lainnya. Perceraian orang tua bukan sekadar perpisahan secara hukum, melainkan sebuah fase krisis yang secara mendasar mengguncang stabilitas emosional dan realitas sosial anak. Manifestasi dari guncangan ini tidak hanya berhenti pada hilangnya rasa aman di dalam rumah tangga, tetapi meresap dalam dan memengaruhi dinamika psikologis serta kemampuan penyesuaian diri mereka saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan kajian Setiawan dkk. (2024), krisis akibat perpisahan orang tua memicu serangkaian dampak mendalam pada remaja yang dapat diuraikan melalui dimensi berikut:

a. Dimensi Psikologis dan Emosional

Remaja kehilangan rasa aman dan stabilitas yang sebelumnya diberikan oleh keluarga yang utuh, sehingga rentan mengalami gangguan psikologis akibat minimnya kasih sayang. Perpisahan ini menghadirkan guncangan emosional yang intens, bermanifestasi dalam bentuk kesedihan yang mendalam, kemarahan, kebingungan, hingga perasaan kehilangan. Kondisi ini sering kali membuat remaja kesulitan untuk meregulasi atau mengontrol emosi mereka sendiri.

b. Dimensi Interaksi Sosial

Terdapat perubahan drastis pada pola interaksi keseharian anak. Remaja yang sebelumnya aktif secara

sosial cenderung mengalami perubahan perilaku menjadi lebih pendiam, suka menyendiri, dan menarik diri dari pergaulan teman sebaya maupun keluarga. Hilangnya ketentraman dan kehangatan di rumah berisiko membuat remaja terasing, yang dalam situasi ekstrem dapat mendorong mereka pada pergaulan bebas atau menjadi anak jalanan.

c. Dimensi Sosial-Ekonomi

Penurunan pendapatan keluarga secara keseluruhan pascaperceraian membatasi pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Ketidakstabilan finansial ini secara tidak langsung menekan psikologis anak, memunculkan perasaan inferioritas atau minder ketika remaja membandingkan situasi ekonomi keluarganya dengan teman sebaya yang lebih stabil.

D. Penyesuaian Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Berceraai

Penelitian Alfaruqi & Laksmiwati (2023) menemukan bahwa remaja cenderung merasakan frustrasi pada awal perceraian dan lambat laun mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik melalui berbagai proses dan tahapan. Pada tahap awal, remaja mengalami rasa frustrasi yang cukup tinggi karena belum dapat menerima kenyataan bahwa kedua orang tua mereka harus berpisah, sehingga muncul perasaan negatif seperti sedih, marah,

kecewa, dan takut. Sesuai dengan pendapat Fattah (dalam Alfaruqi & Laksmiwati, 2023), ketika remaja tidak memiliki penyelesaian masalah yang dihadapinya, konflik yang berlarut-larut dapat menimbulkan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah dan menyebabkan perasaan frustrasi.

Setelah melewati tahap awal yang penuh gejala emosional, remaja kemudian memasuki proses evaluasi diri, di mana mereka menyadari bahwa mereka tidak boleh terus-menerus berada pada kondisi sulit dan harus bangkit. Proses ini dilanjutkan dengan penerapan solusi, di mana remaja mencoba berbagai cara untuk mengatasi dampak negatif perceraian, seperti membangun komunikasi yang baik dengan orang tua, mengontrol emosi dengan penyesuaian diri masing-masing, serta belajar melihat perceraian secara realistis dan objektif (Alfaruqi & Laksmiwati, 2023).

Dari perspektif psikologi keluarga kontemporer, penyesuaian anak pasca perceraian dipahami sebagai proses dinamis yang berlangsung dalam rentang waktu panjang. Anak tidak hanya beradaptasi terhadap perpisahan orang tua, tetapi juga terhadap perubahan ekonomi, relokasi tempat tinggal, serta rekonstruksi relasi orang tua dengan pasangan baru (Pratama, 2025). Stabilitas rutinitas harian dan kejelasan peran pengasuhan berperan besar dalam menjaga keseimbangan emosional anak selama proses ini berlangsung (Hijrianti dkk. , 2025; Suroso &

Arsanti, 2023, dalam Pratama, 2025).

Berdasarkan teori Haber & Runyon (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024), terdapat lima dimensi penyesuaian diri yang dapat menjadi tolok ukur keberhasilan penyesuaian diri individu, terutama bagi remaja yang berasal dari keluarga bercerai.

1. Persepsi terhadap Realita

Dimensi ini merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya, tanpa mengabaikan fakta atau menciptakan ilusi yang tidak realistis. Individu mampu melihat dan menerima keadaan dengan objektivitas yang tinggi, meskipun kenyataan tersebut tidak sesuai dengan harapan atau keinginan pribadi. Remaja dari keluarga bercerai sering mengalami kesulitan dalam dimensi ini karena mereka sulit menerima dan memproses kenyataan perceraian orang tua, yang sering disertai perasaan kehilangan fondasi keluarga yang utuh.

Namun, remaja yang berhasil melakukan penyesuaian diri mampu menunjukkan sikap objektif dan realistis terhadap keputusan perceraian orang tuanya. Mereka mampu memahami bahwa keputusan perceraian merupakan pilihan yang diambil orang tua mereka berdasarkan pertimbangan yang mendalam, tanpa terlalu membenarkan atau mengutuk keputusan tersebut. Sikap realistis ini mengakui bahwa perceraian bisa menjadi situasi yang sulit dan kompleks,

namun terkadang dapat menjadi solusi terbaik dalam mengatasi konflik yang tidak dapat diselesaikan.

2. Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan

Remaja yang berhasil melakukan penyesuaian diri menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang lebih baik dari sebelumnya. Kontrol diri terjadi saat individu berusaha mengubah cara mereka berpikir, merasakan, atau berperilaku. Kemampuan ini membantu mereka menjaga stabilitas emosional dan tetap fokus pada tujuan serta kebutuhan pribadi.

3. Gambaran Diri yang Positif

Gambaran diri yang positif adalah pandangan sehat individu terhadap dirinya, mencakup keyakinan pada kemampuan, harga diri, dan citra diri. Perceraian orang tua sering kali merusak gambaran diri remaja, membuat mereka merasa tidak aman, kurang percaya diri, bahkan merasa hancur dan rapuh. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai cenderung merasa kurang percaya diri dan sulit beradaptasi dalam lingkungan sosial.

Namun, remaja yang berhasil melakukan penyesuaian diri menunjukkan kemampuan untuk membangun gambaran diri yang lebih positif, melihat diri mereka sebagai individu yang lebih mandiri dan kuat berkat pengalaman yang mereka hadapi. Mereka juga mendapatkan pembelajaran positif berupa pendewasaan diri dan kemampuan mengatur waktu yang lebih

baik. Seperti yang dikatakan oleh Fajarini & Khaerani (2014, dalam Alfaruqi & Laksmiwati, 2023), pada masa remaja individu mulai mengembangkan karakteristik di mana mereka mulai melihat diri mereka sebagai orang dewasa dan menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang lebih matang.

4. Kemampuan Mengekspresikan Emosi dengan Baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik adalah kapasitas individu untuk mengenali, memahami, dan menyampaikan emosinya secara tepat dan sehat. Kemampuan ini memungkinkan seseorang mengelola emosi tanpa berlebihan atau menekan perasaan, sehingga membantu menjaga hubungan yang positif dengan orang lain dan mendukung keseimbangan emosional. Remaja dari keluarga bercerai yang belum berhasil dalam dimensi ini cenderung me`nutup diri, takut akan reaksi orang lain, dan lebih memilih menyendiri daripada berbagi perasaan.

Sebaliknya, remaja yang berhasil melakukan penyesuaian diri menunjukkan kemampuan untuk berbagi perasaan dengan orang terdekat yang dipercaya, yang membantu mengurangi tekanan emosional melalui dukungan sosial. Remaja yang berhasil menyesuaikan diri juga menggunakan afirmasi positif sebagai bentuk kontrol emosi diri, yaitu mengungkapkan kalimat-kalimat positif dengan

penuh keyakinan untuk melawan pemikiran negatif dalam diri sendiri (Greenberg dkk. , dalam Jaya dkk., 2020, dalam Alfaruqi & Laksmiwati, 2023).

E. Penelitian Terdahulu

Berikut penelitian terdahulu yang peneliti gunakan sebagai dasar dari penelitian yang memiliki kaitan dengan masalah pada topik yang akan diteliti.

1. Penulis : Moh. Maurich Dhani Alfaruqi dan
Hermien Laksmiwati
- Tahun : 2023
- Judul : Penyesuaian Diri Pada Remaja Pasca Perceraian
Orang Tua
- Penerbit : Jurnal Penelitian Psikologi

Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Maurich Dhani Alfaruqi dan Hermien Laksmiwati (2023) berjudul Penyesuaian Diri pada Remaja Pascaperceraian Orang Tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penyesuaian diri pada remaja setelah perceraian orang tua. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan melibatkan tiga orang remaja sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, sedangkan analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awalnya remaja mengalami berbagai reaksi emosional,

seperti sedih, marah, kecewa, frustrasi, dan kehilangan akibat perceraian orang tua. Namun, seiring berjalannya waktu, para remaja mampu menyesuaikan diri melalui proses penerimaan terhadap kondisi keluarga, kemampuan mengelola emosi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji penyesuaian diri pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu, kedua penelitian sama-sama berupaya memahami pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi perubahan yang terjadi setelah perceraian orang tua.

Adapun perbedaannya terletak pada fokus dan jenis penelitian. Penelitian Alfaruqi dan Laksmiwati menggunakan metode fenomenologi yang berfokus pada pengalaman hidup remaja setelah perceraian orang tua, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus yang bertujuan mendeskripsikan secara mendalam proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya. Selain itu, penelitian ini menganalisis hasil penelitian menggunakan teori penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Rahmah, dkk, 2023) yang diperkuat dengan dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024) sehingga memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai proses penyesuaian diri yang dialami oleh masing-masing subjek penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak

pada analisis proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai dengan menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Rahmah, dkk, 2023) dan dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024) dalam konteks Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika penyesuaian diri remaja setelah perceraian orang tua berdasarkan pengalaman setiap subjek penelitian.

2. Penulis : Shania Dhita Thahirah F. Nasution dan Eryanti
Novita
- Tahun : 2025
- Judul : Perbedaan Penyesuaian Diri pada Remaja Korban
Perceraian Orang Tua ditinjau dari Jenis Kelamin
- Penerbit : Jurnal Penelitian Pendidikan

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Novita (2025) bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri remaja yang mengalami perceraian orang tua serta berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak terhadap kondisi emosional, hubungan sosial, serta kehidupan sehari-hari remaja. Meskipun demikian, setiap remaja memiliki

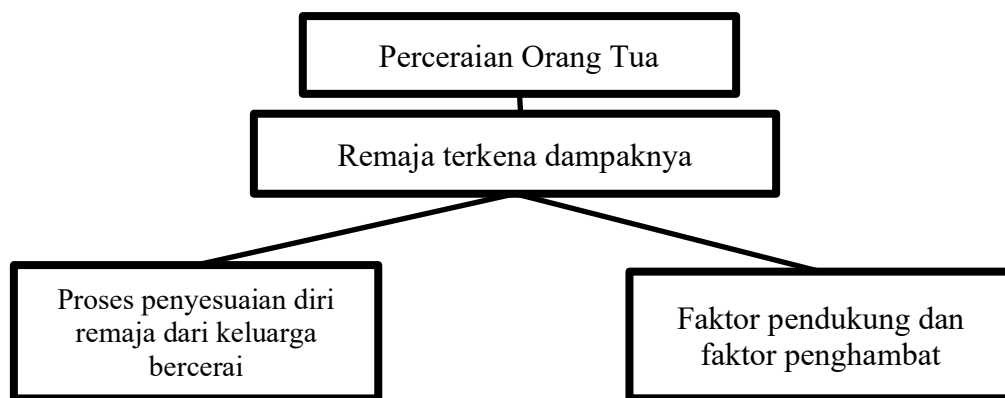
kemampuan penyesuaian diri yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman, kondisi lingkungan, dan cara masing-masing dalam menghadapi perubahan yang terjadi setelah perceraian orang tua. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu, kedua penelitian juga menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri setiap remaja berlangsung secara berbeda dan dipengaruhi oleh pengalaman serta respons individu terhadap perceraian orang tua.

Perbedaan penelitian Nasution dan Novita dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian dan lokasi penelitian. Penelitian Nasution dan Novita lebih menitikberatkan pada dampak perceraian orang tua terhadap kehidupan remaja secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus berfokus pada proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya. Selain itu, penelitian ini menganalisis temuan menggunakan teori penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2006) dan diperkuat dengan dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024) sehingga pembahasan tidak hanya menggambarkan pengalaman subjek, tetapi juga menjelaskan proses penyesuaian diri berdasarkan landasan teori yang digunakan.

Berdasarkan perbedaan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai

dengan mengaitkan hasil penelitian terhadap aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Rahmah, dkk, 2023) serta dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai dinamika penyesuaian diri remaja dalam menghadapi perubahan akibat perceraian orang tua, khususnya pada konteks Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya.

A. Kerangka Berpikir



Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini berawal dari adanya perceraian orang tua yang menimbulkan berbagai perubahan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian diri agar mampu beradaptasi dengan kondisi keluarga yang baru. Proses penyesuaian diri setiap remaja dapat berbeda karena dipengaruhi oleh faktor pendukung maupun faktor penghambat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang

bercerai serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat proses penyesuaian diri pada remaja di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif serta dinamika psikologis mahasiswa yang berasal dari keluarga bercerai dalam proses penyesuaian diri.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam suatu kasus atau beberapa kasus yang terikat oleh konteks tertentu, baik waktu, tempat, peristiwa, aktivitas, maupun individu (Wahyuningsih, 2013). Dalam penelitian ini, kasus yang dikaji adalah penyesuaian diri pada remaja dari keluarga yang bercerai di Kota Palangka Raya.

Pemilihan studi kasus dianggap sesuai karena penelitian ini berupaya memahami secara mendalam pengalaman, kondisi emosional, sosial, serta faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri remaja setelah terjadinya perceraian orang tua.

Melalui studi kasus, peneliti dapat memperoleh data yang lebih kaya melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sehingga fenomena penyesuaian diri remaja dapat dipahami sesuai dengan konteks kehidupan subjek penelitian. Dengan demikian, studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara lebih komprehensif bagaimana remaja menghadapi, memaknai, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan struktur keluarga akibat perceraian orang tua.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di GKE Hosianna Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Lokasi penelitian di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya dipilih karena berdasarkan data statistik Majelis Jemaat, terdapat 12 Kartu Keluarga yang mengalami perceraian dan 7 remaja yang terdampak secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena perceraian orang tua merupakan persoalan nyata yang dialami oleh remaja dalam konteks jemaat tersebut, sehingga menjadikannya lokus yang tepat untuk menggali dinamika penyesuaian diri mereka.

Sebagai mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen, peneliti memilih lokasi ini karena memiliki akses dan pemahaman terhadap spiritualitas jemaat GKE. Penelitian di lingkungan gereja memungkinkan peneliti untuk mengkaji proses penyesuaian diri remaja secara holistik, tidak hanya dari aspek

psikologis dan sosial, tetapi juga melihat bagaimana peran komunitas iman, pendampingan pastoral, serta nilai-nilai kekristenan turut memengaruhi kemampuan remaja dalam beradaptasi setelah perceraian orang tua. Dengan demikian, pendekatan ini sejalan dengan kajian Psikologi Kristen yang menekankan integrasi antara ilmu psikologi dan pemahaman spiritual dalam memahami pengalaman hidup individu.

D. Waktu Penelitian

No.	Uraian Kegiatan	Bulan					
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1.	Observasi						
2.	Pengajuan Judul						
3.	Penyusunan Proposal						
4.	Seminar Proposal						
5.	Perizinan						
6.	Pengumpulan Data						
7.	Analisis Data						
8.	Penyusunan Skripsi						
9.	Ujian Skripsi						

Tabel 3.1 Waktu Peneliti

E. Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, sumber data merupakan elemen yang sangat menentukan kualitas dan kedalaman temuan penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari partisipan penelitian melalui interaksi dan komunikasi antara peneliti dengan subjek yang diteliti (Sugiyono, 2017). Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari mahasiswa yang secara langsung mengalami fenomena penyesuaian diri sebagai anak dari keluarga bercerai.

Pemilihan partisipan penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sumber data dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah memilih sumber data atau orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan oleh peneliti, sehingga memudahkan peneliti dalam menjelajahi situasi sosial yang diteliti. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang remaja, dengan kriteria sebagai berikut:

a. Remaja

Pemilihan rentang usia 16–19 tahun dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan psikososial remaja. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2022), remaja pada usia ini telah memasuki tahap operasional formal, yang memungkinkan mereka untuk berpikir abstrak dan reflektif. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam penelitian kualitatif yang menuntut subjek untuk mengartikulasikan pengalaman emosional dan sosial yang kompleks, seperti penyesuaian diri pascaperceraian orang tua. Selain itu, menurut Erikson (dalam Santrock, 2022), remaja pada rentang usia ini sedang berada pada tahap pencarian identitas (*identity vs. role confusion*), sehingga dinamika penyesuaian diri dalam konteks perubahan keluarga menjadi sangat relevan untuk dikaji. Sementara itu, remaja awal (10–13 tahun) masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang berbeda, sehingga belum optimal untuk dijadikan subjek dalam penelitian yang menuntut kedalaman refleksi diri.

b. Latar Belakang Keluarga Bercerai

Kriteria kedua dalam penelitian ini adalah remaja yang berasal dari keluarga yang orang tuanya telah bercerai secara resmi, sehingga perubahan dalam struktur keluarga dapat memengaruhi proses penyesuaian diri remaja.

c. Lama Perceraian Orang Tua

Dalam penelitian ini, kriteria ketiga adalah remaja yang orang tuanya telah bercerai selama minimal 1 tahun.

Ini disebabkan fakta bahwa selama periode waktu ini, remaja telah mengalami proses penyesuaian awal terhadap perubahan struktur keluarga yang disebabkan oleh perceraian.

Tabel 3.2 Sumber Data Penelitian

No	Subjek (Inisial)	Jenis kelamin	Usia	Tinggal Bersama	Lamanya Perceraian
1	AF	Laki-Laki	19 th	Ibu	8 tahun
2	MA	Perempuan	17 th	Ayah	2 Tahun
3	RW	Laki-Laki	16 th	Nenek	5 tahun

2. Sumber D2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, yang berfungsi sebagai data pendukung dan pelengkap bagi data primer (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, sumber data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen yang relevan, antara lain laporan atau catatan terkait partisipan apabila tersedia, literatur ilmiah, jurnal penelitian, buku referensi, serta data statistik perceraian dari Pengadilan Agama Kota Palangka Raya yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti.

F. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa dalam penelitian

kualitatif, teknik pengumpulan data yang utama adalah observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi atau gabungan ketiganya. Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.

1. Wawancara Mendalam

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan subjek penelitian untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan format semi terstruktur. Peneliti menyiapkan pedoman wawancara sebagai acuan, namun tetap memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban responden. Melalui wawancara mendalam ini diharapkan peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman remaja dalam menyesuaikan diri setelah perceraian orang tua.

2. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku atau aktivitas subjek penelitian dalam situasi tertentu. Melalui observasi, peneliti dapat memperoleh informasi mengenai

perilaku nyata yang ditunjukkan oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk melihat bagaimana interaksi sosial remaja dalam lingkungan sekitarnya, seperti cara mereka berinteraksi dengan teman sebaya, cara mengekspresikan emosi, serta bagaimana mereka merespons berbagai situasi sosial. Observasi yang dilakukan bersifat observasi nonpartisipan, yaitu peneliti tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas subjek, tetapi hanya mengamati perilaku yang muncul secara alami.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai dokumen atau catatan yang berkaitan dengan penelitian. Dokumen tersebut dapat berupa arsip, laporan, foto, maupun data lain yang relevan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Dokumentasi dapat berupa catatan hasil wawancara, foto kegiatan penelitian, maupun dokumen lain yang berkaitan dengan kondisi subjek penelitian, seperti akta kelahiran.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan

model analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2017). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa proses analisis data kualitatif meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, serta mengorganisasi data mentah yang diperoleh selama proses penelitian. Pada tahap ini, peneliti menyeleksi data yang dianggap relevan dengan fokus penelitian, yaitu mengenai penyesuaian diri pada remaja dari keluarga yang bercerai. Data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi kemudian dirangkum dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang berkaitan dengan aspek penyesuaian diri, seperti kemampuan menerima kenyataan, kemampuan mengelola emosi, gambaran diri, serta hubungan sosial. Proses reduksi data ini bertujuan agar data yang dianalisis menjadi lebih terarah dan memudahkan peneliti dalam memahami makna dari data yang diperoleh.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan proses menyusun dan menyajikan data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang lebih sistematis sehingga memudahkan peneliti dalam memahami keseluruhan informasi yang diperoleh. Dalam penelitian ini, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif atau deskriptif, yang menggambarkan pengalaman serta dinamika penyesuaian diri yang dialami oleh remaja dari keluarga yang bercerai. Melalui penyajian data tersebut, peneliti dapat melihat pola-pola tertentu, hubungan antar kategori, serta berbagai fenomena yang muncul dari data yang diperoleh selama penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Tahap terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini, peneliti menafsirkan makna dari data yang telah disajikan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Kesimpulan yang diperoleh tidak bersifat final pada awalnya, tetapi terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung dengan cara membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data.

Proses verifikasi dilakukan untuk memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan benar-benar didukung oleh data yang diperoleh di lapangan, sehingga hasil penelitian dapat

dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

H. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sebagai teknik untuk menguji keabsahan data. Adapun triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data hasil wawancara mengenai pengalaman trauma dan kesulitan dalam mengontrol emosi pada subjek kemudian diperkuat dengan hasil observasi perilaku subjek dalam keseharian serta dokumentasi yang mendukung, seperti catatan akademik atau catatan lain yang relevan. Dengan menggunakan triangulasi ini, diharapkan data yang diperoleh lebih valid, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Singkat Jemaat GKE Hosianna

Majelis Jemaat GKE Hosianna beralamat di Jl. H. Iskandar No. 2 Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111. Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya sebagai salah satu perangkat organisasi Majelis Resort GKE Palangka Raya Hilir. Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya secara resmi menjadi Majelis Jemaat definitif sejak pada tahun 2001. Namun persekutuan jemaat itu sendiri sudah mulai ada sejak tahun 1970-an, dan telah mengalami perkembangan dari waktu ke waktu baik di bidang organisasi dan penatalayanan. Sehingga jemaat GKE Hosianna Palangka Raya dapat dikategorikan sebagai salah satu jemaat tertua di kawasan Majelis Resort GKE Palangka Raya Hilir.

Data statistik Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya menyebutkan bahwa jumlah kepala keluarga 215, dengan jumlah jiwa 945 orang, yang terdiri dari 645 orang anggota sidi, 300 orang yang belum sidi yang terdiri dari kaum remaja dan anak-anak. Dari 945 orang anggota jemaat, maka 472 orang adalah lansia. Dan peserta aktif dalam setiap kegiatan gerejawi,

baik itu dalam pelayanan dan ibadah adalah kaum lansia yang berusia 60 tahun ke atas.

Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya, memiliki beberapa fasilitas yakni gedung gereja yang diberi nama Hosianna, kantor majelis, pastori dan rumah penjaga gereja. Semua sarana bangunan tersebut terletak di atas tanah berukuran 40 m x 50 m. Sarana lain yang dimiliki adalah mobil dinas yang di beli pada bulan Pebruari 2020, dua buah kendaraan roda dua yang digunakan sebagai pendukung mobilisasi pelayanan bagi pendeta di jemaat.

Saat ini, jemaat GKE Hosianna Palangka Raya dilayani oleh dua orang pendeta. Dua orang pendeta dalam pelayanannya dibantu oleh 30 orang penatua dan 35 orang diakon. Untuk memaksimalkan pelayanan, maka Badan Pekerja Harian Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya diatur dalam program kerja Majelis Jemaat disusun dan dievaluasi setiap tahun melalui rapat dan persidangan Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya. Adapun penjabaran program Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya yang berlandaskan Tri Panggilan Gereja dilakukan dalam rangka pembinaan bagi jemaat adalah sebagai berikut:

1. Persekutuan atau Koinonia

- a. Ibadah Minggu dilaksanakan di gereja Hosianna pada

pukul 08. 00 WIB sampai selesai.

- b. Ibadah Rumah Tangga dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disusun oleh BPH Majelis Jemaat GKE Hosianna Palangka Raya.
- c. Ibadah Ucapan Syukur sesuai dengan permintaan anggota jemaat.
- d. Ibadah khusus antara lain: Ibadah dukacita kematian, ibadah Perayaan hari besar Gerejawi (Natal dan Paskah), Peneguhan dan Pemberkatan Nikah, Sakramen Baptisan Kudus, Sakramen Perjamuan Kudus sesuai situasi serta atas permintaan anggota jemaat.
- e. Ibadah Kategorial Seksi Pelayanan Bapak (SPB), Seksi Pelayanan Perempuan (SPPer), Seksi Pelayanan Remaja dan Pemuda (SPRP), Seksi Pelayanan Anak (SPA). Ibadah kategorial tersebut secara rutin dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disusun oleh masing-masing pengurus kategorial.

2. Kesaksian atau Marturia

Dalam upaya meningkatkan semangat anggota jemaat untuk aktif bersaksi di dalam persekutuan, maka melalui ibadah rumah tangga atau kategorial selalu diberikan kesempatan kepada anggota jemaat yang mau bersaksi dalam bentuk renungan firman Tuhan atau puji-pujian. Selain itu juga aksi kesaksian atau marturia yang sifatnya keluar adalah

dengan melakukan kegiatan sosial seperti memberikan bantuan sosial bagi para penghuni panti asuhan, panti jompo, panti rehabilitasi atau kepada jemaat yang kurang mampu di satu wilayah tertentu.

3. Pelayanan atau Diakonia

Dalam upaya mewujudkan kepedulian kasih terhadap pergumulan sesama umat manusia di dalam dan di luar tembok gereja, maka Majelis Jemaat GKE Hosianna menjalankan beberapa program rutin antara lain pelayanan kunjungan kasih bagi anggota jemaat yang sakit, yang berdukacita, yang lansia serta melaksanakan kegiatan anjangsana ke panti asuhan, panti jompo, panti rehabilitasi, atau kepada jemaat yang kurang mampu di satu wilayah tertentu. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin dan berkala setiap tahun sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

B. Deskripsi Hasil Wawancara

1. Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

a. Subjek 1 (MA)

MA menjelaskan bahwa keluarganya dahulu terlihat cukup normal dan berkecukupan. MA menyampaikan bahwa kehidupan keluarganya berjalan seperti keluarga pada umumnya, sehingga ia tidak terlalu memahami apabila

sebenarnya terdapat masalah besar di dalam keluarga. Saat menjelaskan bagian ini, MA menjawab dengan cukup lancar, seolah ia sedang mengingat kembali kondisi keluarganya sebelum perceraian terjadi.

MA kemudian menceritakan bahwa ia mengetahui perceraian orang tuanya ketika ibu meminta dirinya untuk memilih ikut bersama ibu atau ayah. Ketika menjawab bagian ini, MA tampak mulai lebih pelan dalam berbicara. MA menyatakan bahwa keadaan tersebut membuatnya bingung karena ia merasa seolah-olah harus memilih salah satu dari kedua orang tuanya. Bagi MA, pilihan tersebut bukanlah hal yang mudah karena ayah dan ibu tetap merupakan orang tua yang sama-sama memiliki arti dalam hidupnya. MA mengungkapkan, “Saya bingung. Karena bagi saya itu bukan pilihan yang mudah. Saya merasa seperti harus memilih salah satu, padahal dua-duanya orang tua saya” (W/MA/260526, Kalimat ke-01).

Pada saat membahas proses mengetahui perceraian tersebut, MA juga menyampaikan bahwa ia tidak memperoleh penjelasan yang benar-benar jelas mengenai alasan orang tuanya bercerai. Sambil menundukkan kepala, MA menjelaskan bahwa sampai saat ini masih ada pertanyaan dalam pikirannya mengenai mengapa

perceraian itu dapat terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua bukan hanya menjadi peristiwa yang telah lewat, tetapi masih meninggalkan pertanyaan dan kebingungan dalam diri MA.

Setelah perceraian terjadi, perubahan yang paling dirasakan oleh MA adalah munculnya rasa kesepian. Subjek menyampaikan bahwa ia merasa tidak ada figur yang benar-benar dapat dijadikan tempat bergantung dan memberikan dukungan seperti sebelumnya. Ketika menjawab pertanyaan mengenai perubahan setelah perceraian, MA sempat terdiam sejenak sebelum menjelaskan bahwa rasa kesepian biasanya muncul ketika ia sedang sendiri atau ketika melihat orang lain bersama keluarga yang lengkap. MA menyampaikan, “Perubahan yang paling saya rasakan adalah rasa kesepian. Saya merasa tidak ada figur yang benar-benar bisa menjadi andalan dan memberikan dukungan seperti sebelumnya” (W/MA/260526, Kalimat ke-02). Dari jawaban tersebut terlihat bahwa perceraian orang tua memberikan pengaruh emosional yang cukup kuat bagi MA, terutama dalam bentuk rasa kehilangan dan kekosongan. Rasa kesepian yang dialami MA juga memengaruhi aktivitas sehari-harinya.

MA menjelaskan bahwa ketika perasaan tersebut muncul, ia lebih banyak diam atau memilih melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan pikirannya, seperti bermain game atau mendengarkan musik. Saat menjelaskan hal ini, MA tampak berusaha menyampaikan pengalamannya dengan tenang, meskipun jawaban yang diberikan menunjukkan adanya usaha untuk menjauh sementara dari pikiran tentang kondisi keluarganya. Hal ini memperlihatkan bahwa MA memiliki cara tertentu untuk menghadapi tekanan emosional, tetapi cara tersebut lebih bersifat mengalihkan pikiran daripada menyelesaikan perasaan secara langsung.

Hubungan MA dengan kedua orang tuanya juga mengalami perubahan setelah perceraian. MA menyampaikan bahwa hubungannya dengan ayah masih tergolong cukup baik karena masih terdapat dukungan dari ayah dan keluarga pihak ayah. Ketika membahas ayah dan keluarga pihak ayah, MA tampak lebih lancar dalam menjawab. MA menjelaskan bahwa keluarga pihak ayah cukup membantu dirinya sehingga ia masih merasa memiliki dukungan. Namun, ketika pembicaraan beralih pada hubungan dengan ibu, MA terlihat lebih pelan dalam berbicara. MA menggambarkan hubungannya dengan ibu

seperti hubungan dengan orang asing. Ia menyampaikan, “Hubungan saya dengan ayah terbilang cukup baik. Tetapi hubungan saya dengan ibu terasa seperti orang asing” (W/MA/260526, Kalimat ke-03). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya jarak emosional antara MA dan ibu setelah perceraian terjadi. MA menjelaskan bahwa meskipun ibu tetap merupakan orang tua kandungnya, ia tidak lagi merasakan kedekatan seperti sebelumnya. Sambil menundukkan kepala, MA menyampaikan bahwa hubungan tersebut tidak terasa dekat dan ada jarak secara emosional. Cara MA menjawab bagian ini memperlihatkan bahwa hubungan dengan ibu merupakan salah satu pengalaman yang masih cukup sensitif bagi subjek. Hal ini juga memperkuat gambaran bahwa perceraian tidak hanya mengubah struktur keluarga, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan emosional subjek dengan orang tua. Dalam proses menerima perceraian orang tua, MA menunjukkan bahwa penerimaannya belum sepenuhnya terbentuk. MA menyatakan bahwa dirinya mungkin sudah dapat menerima sebagian keadaan keluarganya, tetapi belum sepenuhnya. Ketika menyampaikan hal tersebut, MA tampak berhati-hati dalam memilih kata-kata. MA menyatakan, “Mungkin bisa dibilang sebagian sudah, tetapi

belum sepenuhnya” (W/MA/260526, Kalimat ke-04). MA menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga pihak ayah dan adanya kegiatan yang dapat mengalihkan pikiran membuatnya mampu bertahan. Namun, di sisi lain, ia masih merasa ada sesuatu yang kurang karena tumbuh dalam keadaan orang tua yang tidak lengkap.

Penerimaan MA terhadap perceraian orang tua dapat dikatakan masih berada dalam proses. MA tidak sepenuhnya menolak keadaan keluarganya, tetapi juga belum benar-benar dapat menerima keadaan tersebut secara utuh. Hal ini terlihat dari masih munculnya pertanyaan mengenai alasan perceraian orang tua, terutama ketika MA sedang sendiri atau berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat. Dalam situasi seperti itu, pikiran MA kembali pada pengalaman keluarga yang membuatnya merasa bingung dan sedih.

Secara emosional, MA mengalami perubahan perasaan setelah perceraian orang tua. Pada awalnya, MA merasa tidak terima, sedih, kecewa, dan sering mempertanyakan mengapa keluarganya harus mengalami perceraian. Namun, seiring berjalannya waktu, MA menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih apatis. Ketika menjelaskan kata “apatis”, MA kemudian memperjelas

bahwa yang dimaksud bukanlah tidak peduli sama sekali, melainkan lebih kepada menahan perasaan agar tidak terus-menerus memikirkan keadaan keluarganya. MA menyampaikan, “Awalnya saya merasa tidak terima. Tetapi seiring berjalannya waktu, saya menjadi lebih apatis” (W/MA/260526, Kalimat ke-05). Saat membahas perasaan tersebut, MA tampak menjawab dengan ekspresi yang lebih datar. Ia berusaha menunjukkan bahwa dirinya sudah terbiasa dengan keadaan, tetapi dari jawaban yang diberikan terlihat bahwa masih ada perasaan yang belum selesai.

MA menyampaikan bahwa ia mencoba bersikap biasa saja, meskipun sebenarnya masih terdapat perasaan yang tersimpan. Hal ini menunjukkan bahwa MA tidak sepenuhnya kehilangan perasaan terhadap perceraian orang tua, melainkan lebih banyak menahan dan mengendalikan perasaan tersebut agar tidak terus muncul dalam kehidupan sehari-hari.

MA juga cenderung memendam perasaannya. Ketika ditanya apakah ia lebih mudah bercerita kepada orang lain atau lebih sering memendam, MA menjawab bahwa ia lebih sering memendam semuanya. MA merasa bahwa apabila ia menceritakan perasaannya, hal tersebut dapat menjadi beban bagi orang lain, termasuk keluarganya

sendiri. MA menyatakan, “Saya lebih sering memendam semuanya. Karena saya merasa kalau saya menceritakan perasaan saya, itu akan menjadi beban bagi orang lain” (W/MA/260526, Kalimat ke-06). Saat menjawab bagian ini, MA tampak tidak langsung memberikan jawaban panjang, seolah ia sedang mempertimbangkan perasaan yang ingin disampaikan. Kecenderungan memendam perasaan tersebut menunjukkan bahwa MA belum sepenuhnya terbuka dalam mengekspresikan emosi. MA sebenarnya memiliki orang tertentu yang dapat dipercaya, tetapi ia tetap tidak selalu menceritakan semua hal yang dirasakan. MA lebih sering menyimpan sendiri perasaannya atau mengalihkannya melalui aktivitas lain. Hal ini memperlihatkan bahwa dalam menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua, MA lebih memilih cara yang bersifat pribadi dan tidak banyak melibatkan orang lain. Perceraian orang tua juga memengaruhi cara MA memandang dirinya sendiri. MA menyatakan bahwa ia memiliki persepsi diri yang labil. Kadang MA merasa baik-baik saja, tetapi pada waktu tertentu ia merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri. MA menyampaikan, “Saya merasa memiliki persepsi diri yang labil” (W/MA/260526, Kalimat ke-07). Ketika menjelaskan hal tersebut, MA mengaitkannya dengan kondisi emosi dan

rasa percaya diri. MA merasa bahwa keadaan keluarga membuatnya banyak berpikir, sehingga ia kadang sulit memahami dirinya sendiri.

Meskipun demikian, subjek tidak merasa minder atau malu karena berasal dari keluarga bercerai. MA menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh adanya teman yang juga mengalami keadaan serupa. Keberadaan teman dengan pengalaman yang sama membuat MA merasa tidak sendirian dan tidak terlalu berbeda dari orang lain. Ketika membahas teman yang memiliki pengalaman serupa, MA tampak lebih ringan dalam menjawab. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman yang sama dari teman sebaya dapat membantu MA merasa lebih dipahami, meskipun pembicaraan tentang keluarga tidak selalu dilakukan secara mendalam.

Dalam hubungan sosial, MA menyatakan bahwa perceraian orang tua tidak terlalu memengaruhi hubungannya dengan teman atau lingkungan sekitar. Secara umum, MA masih dapat bergaul seperti biasa. Namun, MA juga mengakui bahwa ada masa ketika dirinya menarik diri dari lingkungan sosial. Ketika ditanya mengenai bentuk penarikan diri tersebut, MA menjelaskan bahwa ia lebih memilih diam, tidak terlalu banyak berinteraksi, atau

menyendiri daripada ikut berkumpul. Subjek menyampaikan, “Saya lebih memilih diam atau tidak terlalu banyak berinteraksi. Kadang saya juga lebih memilih menyendiri daripada ikut berkumpul” (W/MA/260526, Kalimat ke-08). Keinginan untuk menarik diri biasanya muncul ketika MA merasa tidak nyaman atau sedang banyak pikiran. MA juga merasa tidak nyaman ketika berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat. Dalam keadaan seperti itu, MA dapat merasa stres dan pikirannya kembali pada perceraian orang tuanya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun MA masih mampu menjalin hubungan sosial, terdapat situasi tertentu yang membuatnya merasa tidak aman secara emosional.

MA juga menunjukkan sikap berhati-hati dalam mempercayai orang lain. MA menyampaikan bahwa ia dapat percaya kepada seseorang apabila telah mendengar gambaran tentang orang tersebut dari lingkungan sosialnya. Namun, apabila belum mengetahui bagaimana orang tersebut, subjek tidak langsung percaya sepenuhnya. Cara MA menjelaskan bagian ini menunjukkan bahwa ia masih dapat membangun relasi, tetapi membutuhkan informasi dan rasa aman terlebih dahulu. Dengan demikian, pengalaman perceraian orang tua tidak membuat subjek

sepenuhnya menutup diri, tetapi membuatnya lebih berhati-hati dalam menjalin kepercayaan.

Pengalaman perceraian orang tua tidak secara langsung membuat MA merasa lebih mandiri atau lebih dewasa. Ketika peneliti menanyakan apakah perceraian orang tua membuatnya merasa lebih mandiri, MA menjawab bahwa ia justru merasa sebaliknya. Subjek menyampaikan bahwa perceraian orang tua tidak langsung membuatnya kuat. Ia masih merasa membutuhkan dukungan dan belum sepenuhnya mampu menghadapi semuanya sendiri. MA menyampaikan, “Saya merasa perceraian orang tua tidak langsung membuat saya kuat. Saya masih merasa membutuhkan dukungan dan belum sepenuhnya bisa menghadapi semuanya sendiri” (W/MA/260526, Kalimat ke-09). Jawaban tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman perceraian orang tua bagi MA belum sepenuhnya dimaknai sebagai pengalaman yang membentuk kemandirian. MA masih merasakan pengalaman tersebut sebagai beban emosional yang cukup berat. Dalam hal ini, MA menunjukkan bahwa tidak semua pengalaman sulit secara langsung membuat seseorang merasa lebih kuat atau dewasa. Bagi MA, dukungan dari orang lain tetap menjadi kebutuhan penting dalam proses

menyesuaikan diri.

b. Subjek 2 (AF)

AF menggambarkan bahwa dirinya tidak terlalu mengetahui keadaan keluarga sebelum orang tuanya bercerai. Hal tersebut disebabkan karena perceraian terjadi ketika AF masih kecil, sehingga ingatan AF mengenai kondisi keluarga pada masa itu tidak terlalu jelas. AF hanya mengingat bahwa pada saat itu kondisi orang tuanya sedang berada pada masa yang baik, terutama dari segi kehidupan ekonomi. Hal ini tampak ketika AF menyampaikan bahwa ia “kurang tahu” mengenai keadaan keluarga sebelum perceraian karena masih kecil, tetapi yang ia ketahui saat itu orang tuanya sedang berada pada masa “jaya-jayanya” (W/AF/300526, Kalimat ke-38). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman AF mengenai kondisi keluarga sebelum perceraian lebih banyak berkaitan dengan keadaan ekonomi, bukan pada hubungan emosional antara kedua orang tuanya.

AF mengetahui perceraian orang tuanya melalui ibunya. Ketika menyampaikan hal tersebut, AF menjawab dengan singkat dan cenderung tenang. Jawaban yang diberikan tidak disertai penjelasan panjang, seolah peristiwa perceraian tersebut sudah menjadi bagian dari

pengalaman hidup yang tidak lagi terlalu ia persoalkan. Sikap AF yang menjawab dengan nada cukup datar menunjukkan bahwa ia berusaha memandang perceraian orang tuanya sebagai keadaan yang telah diterima, meskipun tidak banyak diceritakan secara mendalam.

Setelah perceraian orang tua terjadi, AF menyatakan bahwa dirinya tidak merasakan perubahan yang besar dalam kehidupannya. AF mengaitkan hal tersebut dengan kondisi orang tuanya yang pada saat itu masih berada dalam keadaan ekonomi yang baik. Bagi AF, perceraian orang tua tidak membuatnya merasa mengalami kekurangan secara langsung. Namun, jika dilihat dari jawaban yang diberikan, perubahan yang lebih tampak justru terletak pada hubungan AF dengan ayah. AF menyampaikan bahwa ia tidak terlalu mengetahui keadaan ayahnya karena ayah tidak tinggal di kota yang sama dengan ibunya (W/AF/300526, Kalimat ke-68). Hal ini menunjukkan bahwa setelah perceraian, hubungan AF dengan ayah tidak terjalin secara dekat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hubungan keluarga, AF menunjukkan kedekatan yang lebih besar dengan ibu. Ibu menjadi sosok yang paling banyak memberikan dukungan kepada AF setelah perceraian orang tua. Sementara itu, hubungan AF

dengan ayah tampak tidak banyak ia ceritakan. Ketika membahas ayah, AF cenderung memberikan jawaban pendek dan tidak terlalu memperluas penjelasan. Hal ini memberi kesan bahwa kehadiran ayah bukan lagi menjadi bagian yang dominan dalam kehidupan AF saat ini. AF lebih banyak menempatkan ibu sebagai figur utama yang mendampingi dan memberikan dukungan dalam kehidupannya.

AF memandang perceraian orang tuanya sebagai hal yang “biasa saja”. Ia juga menyatakan bahwa dirinya sudah bisa menerima kondisi keluarga setelah perceraian. Penerimaan tersebut tampak berkaitan dengan pengalaman AF yang sudah terbiasa menjalani kehidupan tanpa kehadiran ayah secara dekat. AF bahkan menyampaikan bahwa dirinya tidak membutuhkan sosok ayah dalam hidupnya (W/AF/300526, Kalimat ke-122). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa AF membangun penerimaan melalui proses pembiasaan terhadap keadaan keluarga yang tidak utuh. Namun, di sisi lain, pernyataan tersebut juga dapat dipahami sebagai cara AF untuk menunjukkan bahwa dirinya mampu bertahan dan tidak ingin terlihat lemah karena ketidakhadiran ayah.

Pada aspek emosi, AF cenderung menampilkan

dirinya sebagai pribadi yang kuat. Ketika ditanya mengenai perasaan yang paling sering dirasakan setelah perceraian orang tua, AF mengatakan bahwa tidak ada perasaan tertentu karena dirinya kuat. Namun, pada bagian lain AF juga menyatakan bahwa ia lebih sering memendam perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan yang ditampilkan AF tidak selalu berarti tidak adanya perasaan sedih, kecewa, atau tertekan, melainkan lebih mengarah pada cara AF menahan dan menyimpan perasaannya sendiri. Ketika membahas kebiasaan memendam perasaan, AF tampak lebih singkat dalam menjawab dan tidak banyak memberikan penjelasan. Hal ini memperlihatkan bahwa AF tidak terbiasa membuka perasaan pribadinya kepada orang lain.

Dalam menghadapi perasaan tidak nyaman, AF memilih melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan pikirannya. AF menyebut bahwa bermain bersama teman-teman menjadi salah satu cara yang dilakukan untuk menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan. Selain itu, AF juga melakukan hobi, makan, dan jajan ketika muncul pikiran negatif tentang kondisi keluarganya. Cara-cara tersebut menunjukkan bahwa AF lebih memilih menenangkan diri melalui aktivitas yang menyenangkan

dibandingkan dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain. Strategi ini membantu AF untuk tetap merasa baik, meskipun perasaan yang dialami tidak selalu diungkapkan secara terbuka.

c. Subjek 3 (RW)

RW menggambarkan keadaan keluarganya sebelum perceraian sebagai keadaan yang tidak baik-baik saja. Saat menjawab pertanyaan tersebut, RW memberikan jawaban singkat dan belum langsung menjelaskan secara mendalam. Setelah peneliti memberikan pertanyaan lanjutan, RW kemudian menjelaskan bahwa sejak kecil ia sudah merasa kondisi keluarganya berbeda dari keluarga lain yang utuh. RW tidak memiliki ingatan yang jelas tentang suasana keluarga lengkap karena perceraian orang tuanya terjadi ketika ia masih bayi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup dalam keluarga yang tidak utuh telah menjadi bagian dari kehidupan RW sejak masa awal pertumbuhannya.

RW mengetahui perceraian orang tuanya melalui cerita dari orang tua dan keluarga. Ia menyampaikan bahwa dirinya diberi tahu mengenai perceraian kedua orang tuanya ketika masih berusia 12 minggu (W/S2/300526, Kalimat ke-14). Ketika menjelaskan hal tersebut, RW tampak

menundukkan kepala dan berbicara dengan suara lebih pelan. Respons ini menunjukkan bahwa meskipun perceraian terjadi saat RW masih bayi, cerita mengenai perpisahan orang tuanya tetap meninggalkan kesan emosional dalam dirinya. RW tidak mengalami langsung proses perceraian tersebut, tetapi pemahamannya mengenai perpisahan orang tua terbentuk seiring bertambahnya usia. Kondisi keluarga yang tidak utuh membuat RW merasa berbeda dari anak-anak lain.

RW menggambarkan keluarganya tidak seperti “keluarga cemara”. Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa RW memiliki gambaran tentang keluarga yang lengkap, hangat, dan bahagia, tetapi merasa pengalaman hidupnya tidak sesuai dengan gambaran tersebut. Saat menyampaikan hal ini, RW terlihat beberapa kali mengalihkan pandangan dan tidak banyak melakukan kontak mata. Perilaku tersebut menunjukkan adanya rasa tidak nyaman ketika membicarakan kondisi keluarganya. Perasaan berbeda ini semakin kuat ketika RW melihat teman-temannya dapat merasakan kebersamaan dengan ayah dan ibu. Hubungan RW dengan ayah menjadi bagian yang cukup menonjol dalam pengalaman keluarganya.

RW menyampaikan bahwa hubungannya dengan

orang tua laki-laki tidak baik karena hubungan tersebut terputus sejak ia masih bayi hingga berusia 16 tahun. Keadaan ini membuat RW merasa tidak memiliki figur ayah dalam kehidupannya. Ketika membahas hubungan dengan ayah, RW tampak berbicara lebih pelan dengan ekspresi wajah yang cenderung datar. RW juga sempat berhenti sejenak sebelum menjelaskan bahwa keadaan tersebut terasa menyakitkan. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah masih menjadi pengalaman yang berat bagi RW, meskipun ia telah hidup dengan kondisi tersebut sejak kecil. Dalam memandang perceraian orang tua, RW menyatakan bahwa pengalaman tersebut terasa menyakitkan dan membuatnya merasa berbeda dari anak-anak lain. RW sering mempertanyakan mengapa dirinya harus mengalami keadaan tersebut. Perasaan tidak adil muncul karena RW membandingkan kehidupannya dengan teman-teman yang memiliki keluarga lengkap. Saat menjelaskan hal ini, RW tampak lebih banyak menunduk dan berbicara dengan nada suara yang rendah. Respons tersebut menunjukkan bahwa perceraian orang tua masih meninggalkan beban emosional, terutama ketika RW mengaitkan pengalaman dirinya dengan kehidupan teman-temannya yang dianggap lebih utuh dan bahagia.

Meskipun demikian, RW menyatakan bahwa dirinya mulai dapat menerima keadaan keluarganya setelah perceraian. Penerimaan tersebut bukan muncul karena RW telah sepenuhnya merasa ikhlas, melainkan karena ia sudah terbiasa menjalani keadaan tersebut sejak kecil. RW menyampaikan, “Bisa, karena seiring waktu mulai terbiasa dan mulai menerima bahwa tidak beruntung seperti anak-anak lainnya” (W/S2/300526, Kalimat ke-38). Ketika menyampaikan jawaban tersebut, RW tampak menjawab dengan nada pasrah. Ekspresi wajahnya tidak menunjukkan penolakan yang kuat, tetapi juga belum menunjukkan penerimaan yang sepenuhnya lega. Hal ini memperlihatkan bahwa penerimaan RW lebih bersifat penerimaan karena kebiasaan dan tuntutan keadaan.

Secara emosional, RW mengalami perasaan sedih, kecewa, marah, dan pasrah. Dari beberapa perasaan tersebut, sedih dan kecewa menjadi emosi yang paling sering muncul. Perasaan marah juga kadang hadir, tetapi pada akhirnya RW merasa hanya dapat pasrah dengan keadaan yang dialaminya. Ketika menyebutkan perasaan tersebut, RW tampak menjawab dengan suara pelan dan ekspresi yang tertahan. Hal ini menunjukkan bahwa RW masih menyimpan emosi yang cukup kuat, tetapi tidak

sepenuhnya mengekspresikannya secara terbuka. Perasaan sedih dan kecewa tersebut sering muncul ketika RW melihat teman-temannya hidup bahagia bersama keluarga mereka. Dalam situasi seperti itu, RW kembali merasa berbeda dan tidak seberuntung orang lain. Ketika membicarakan teman-teman yang dekat dengan keluarganya, RW tampak menghindari kontak mata dan lebih banyak melihat ke arah lain. Respons ini menunjukkan bahwa kehidupan keluarga orang lain menjadi salah satu pemicu munculnya kembali perasaan kehilangan dalam diri RW.

Dalam menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan, RW lebih memilih memendam perasaannya sendiri dan menjauh dari orang-orang sekitar. RW merasa sudah terbiasa menyimpan semuanya sendiri dan tidak mudah menceritakan perasaannya kepada orang lain. Bagi RW, menjauh dari orang lain membuatnya merasa lebih aman karena ia tidak perlu menjelaskan apa yang sedang dirasakan. Ketika menyampaikan hal tersebut, RW tampak menjawab dengan tenang, tetapi ekspresinya terlihat datar. Hal ini menunjukkan bahwa memendam perasaan telah menjadi pola yang biasa dilakukan RW ketika menghadapi tekanan emosional.

Kecenderungan RW untuk memendam perasaan juga terlihat ketika ia menyatakan bahwa sejak kecil dirinya terbiasa memendam luka sendiri. RW merasa bahwa orang lain belum tentu dapat memahami apa yang ia rasakan. Oleh karena itu, ia lebih sering menyimpan perasaan daripada menceritakannya kepada orang lain. Saat menjelaskan kebiasaan tersebut, RW tampak berhenti sejenak sebelum melanjutkan jawaban. Perilaku ini menunjukkan adanya kehati-hatian dalam mengungkapkan pengalaman emosional yang bersifat pribadi. Dalam hal ini, pengalaman perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada emosi RW, tetapi juga memengaruhi cara RW membangun keterbukaan dengan orang lain.

Perceraian orang tua turut memengaruhi cara RW memandang dirinya sendiri. RW merasa tidak terima ditakdirkan berada dalam kondisi keluarga seperti itu. Ia merasa hidupnya berbeda dan sering mempertanyakan mengapa dirinya harus berada dalam keadaan tersebut. Perasaan berbeda membuat RW terkadang merasa tidak seberuntung orang lain. Ketika membicarakan pandangan terhadap diri sendiri, RW tampak berbicara dengan nada lebih rendah dan ekspresi wajah yang tidak banyak berubah. Hal ini menunjukkan bahwa RW berusaha

menahan emosi ketika membicarakan cara ia memandang dirinya setelah mengalami kondisi keluarga yang bercerai.

Dalam aspek kepercayaan diri, RW mengakui bahwa ia sering merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya karena kondisi keluarganya. Perasaan tersebut terutama muncul ketika RW melihat teman-temannya hidup bahagia dan dekat dengan keluarga mereka. RW menyatakan, “Sering kali, apalagi saat melihat teman hidup enak dan bahagia” (W/S2/300526, Kalimat ke-68). Pada saat menyampaikan jawaban tersebut, RW tampak menunduk dan menjawab dengan suara pelan. Respons ini memperlihatkan bahwa rasa minder dan malu yang dialami RW masih cukup kuat, terutama ketika ia membandingkan dirinya dengan teman-teman yang memiliki keluarga lengkap.

Ketika perasaan minder muncul, RW biasanya memilih diam dan memendamnya sendiri. RW tidak terlalu menunjukkan perasaan tersebut kepada orang lain. Hal ini memperlihatkan bahwa rasa minder yang dialami RW lebih banyak disimpan secara internal dan tidak selalu tampak dalam perilaku luar. Secara sosial, RW masih dapat berhubungan dengan teman, tetapi ia tidak sepenuhnya terbuka mengenai keadaan keluarganya. RW

menyampaikan bahwa tidak semua teman mengetahui kondisi keluarganya karena ia jarang bercerita. Saat membahas hubungan dengan teman, RW tampak lebih tenang, tetapi tetap memberikan jawaban yang terbatas.

Meskipun hubungan sosial RW masih berjalan, pada situasi tertentu RW pernah menarik diri dari pergaulan. RW merasa malu dan kurang percaya diri untuk terbuka kepada orang lain. Ia takut orang lain melihat dirinya berbeda karena kondisi keluarganya. Saat menjelaskan hal ini, RW tampak lebih berhati-hati dalam memilih kata-kata. RW menyampaikan bahwa ketika menarik diri, ia lebih memilih diam, menyendiri, atau menjauh dari orang-orang sekitar. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa penarikan diri menjadi salah satu cara RW melindungi dirinya dari kemungkinan penilaian orang lain.

Pengalaman perceraian orang tua juga memengaruhi kepercayaan RW kepada orang lain. RW merasa tidak semua orang dapat memahami dirinya, sehingga ia lebih memilih mengandalkan diri sendiri. RW menjadi lebih berhati-hati dan tidak mudah percaya sepenuhnya kepada orang lain. Ketika membahas kepercayaan kepada orang lain, RW tampak menjawab dengan tegas, tetapi tetap menggunakan nada suara yang rendah. Hal ini

menunjukkan bahwa sikap sulit percaya telah menjadi bagian dari cara RW melindungi diri dalam menjalin hubungan sosial.

Dalam hal kemandirian dan kedewasaan, RW tidak secara tegas menyatakan bahwa perceraian orang tua membuatnya menjadi lebih dewasa. RW lebih menekankan bahwa dirinya hanya ingin bertahan untuk diri sendiri. Bagi RW, hal yang paling penting adalah ia masih dapat bertahan menjalani hidup, meskipun tidak selalu merasa kuat. Saat menyampaikan bahwa ia hanya ingin bertahan, RW tampak diam sejenak sebelum menjawab. Respons tersebut menunjukkan bahwa bertahan bagi RW bukan sekadar pilihan, tetapi menjadi cara untuk menghadapi keadaan yang selama ini ia rasakan berat. Ketika menghadapi tekanan dari dalam diri, RW menyampaikan bahwa ia meluapkan perasaannya dengan cara yang menurutnya tidak masuk akal agar merasa tenang. RW menjelaskan bahwa cara tersebut mungkin tidak dimengerti oleh semua orang, tetapi dapat membuatnya merasa sedikit lebih lega. Ketika menjelaskan bagian ini, RW tampak ragu-ragu dan tidak menjelaskan secara rinci bentuk pelampiasan yang dimaksud. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada bagian dari pengalaman emosional RW yang belum sepenuhnya

terbuka untuk disampaikan dalam wawancara. Meskipun demikian, jawaban tersebut memperlihatkan bahwa RW memiliki kebutuhan untuk melepaskan tekanan emosional yang selama ini dipendam.

Ketika pikiran negatif mengenai kondisi keluarga muncul, RW biasanya menahannya sendiri, diam, menjauh dari orang-orang, atau meluapkan perasaan agar merasa lebih tenang. Pikiran negatif tersebut biasanya muncul ketika RW merasa sendiri atau melihat orang lain bersama keluarga yang lengkap. Dalam keadaan itu, RW kembali merasa bahwa hidupnya tidak adil dan belum tentu dapat dipahami oleh orang lain. Saat menjelaskan bagian ini, RW tampak menjawab dengan nada suara yang lebih pelan. Respons tersebut menunjukkan bahwa pikiran tentang ketidakadilan masih menjadi beban yang cukup kuat dalam diri RW.

Dukungan keluarga bagi RW masih ada, meskipun tidak selalu ia minta secara langsung. RW menyampaikan bahwa keluarga yang berada di sekitarnya tetap menjadi tempat untuk bertahan. Namun, RW juga mengakui bahwa ia jarang meminta bantuan secara langsung. Ketika membahas keluarga yang mendukung, RW tampak sedikit lebih tenang dibandingkan saat membahas ayah atau

perasaan berbeda dengan teman. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga tetap memiliki peran dalam membantu RW bertahan, meskipun RW tidak selalu secara aktif meminta bantuan kepada mereka.

Dukungan dari teman, sekolah, atau lingkungan sekitar belum banyak dirasakan oleh RW. Hal ini bukan semata-mata karena tidak ada lingkungan yang mendukung, tetapi juga karena RW jarang meminta bantuan kepada orang sekitar. RW merasa tidak terbiasa meminta bantuan dan lebih sering menyimpan perasaannya sendiri. Meskipun mungkin ada orang yang dapat dipercaya, RW tetap tidak mudah terbuka karena merasa belum tentu orang lain benar-benar memahami apa yang ia rasakan. Saat menjelaskan bagian ini, RW tampak memberi jawaban singkat dan tidak banyak mengembangkan cerita. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan terhadap lingkungan sosial masih menjadi hal yang sulit bagi RW.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penyesuaian diri Remaja dari Keluarga yang bercerai Di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

a. Subjek 1 (MA)

Faktor yang paling membantu subjek dalam menyesuaikan diri adalah dukungan dari keluarga pihak

ayah. MA menyampaikan bahwa keluarga pihak ayah membuatnya merasa tidak sendirian. Dukungan tersebut lebih banyak berupa kehadiran, perhatian, dan rasa diterima. Ketika membahas keluarga pihak ayah, MA tampak lebih tenang dan dapat menjelaskan pengalamannya dengan lebih lancar. MA menyampaikan, “Mereka membuat saya merasa tidak sendirian. Saya merasa masih memiliki keluarga yang bisa menerima dan mendukung saya” (W/MA/260526, Kalimat ke-10).

Selain dukungan keluarga pihak ayah, MA juga menggunakan beberapa aktivitas untuk menghadapi tekanan, seperti bermain video game, berinteraksi dengan teman online, mendengarkan musik, dan menggambar. Aktivitas tersebut membantu MA mengalihkan pikiran dari masalah keluarga. Menggambar menjadi salah satu cara subjek untuk menyalurkan perasaan karena ia tidak selalu mampu menceritakan emosinya secara langsung kepada orang lain. MA menyampaikan, “Saya merasa lebih tenang. Kegiatan itu membantu saya mengeluarkan atau mengalihkan perasaan tanpa harus menceritakannya kepada orang lain” (W/MA/260526, Kalimat ke-11). Aktivitas-aktivitas tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki cara tertentu untuk meredakan tekanan emosional.

Namun, cara yang dilakukan MA lebih banyak berfungsi sebagai pengalihan sementara. MA merasa lebih tenang setelah melakukan aktivitas tersebut, tetapi perasaan dan pertanyaan mengenai perceraian orang tua masih dapat muncul kembali pada situasi tertentu. Dengan demikian, strategi yang digunakan MA membantu dirinya bertahan, tetapi belum sepenuhnya menghilangkan beban emosional yang dirasakan.

Adapun faktor yang menghambat penyesuaian diri MA adalah situasi ketika ia berada di sekolah atau tempat ramai tanpa orang yang familiar. MA menjelaskan bahwa situasi tersebut dapat membuatnya merasa tidak nyaman dan stres. Dalam keadaan seperti itu, pikiran MA dapat kembali pada masalah keluarga dan memunculkan kembali pertanyaan mengenai alasan perceraian orang tuanya. MA menyampaikan, “Situasi itu bisa membawa stres yang berujung pada pertanyaan kenapa orang tua saya bercerai” (W/MA/260526, Kalimat ke-12). Selain itu, kecenderungan subjek untuk memendam perasaan juga menjadi salah satu hambatan dalam proses penyesuaian diri. Karena MA tidak banyak bercerita, orang lain di sekitarnya tidak sepenuhnya mengetahui dan memahami apa yang ia rasakan. Meskipun keberadaan teman tetap membantu MA agar tidak merasa

sendirian, dukungan dari teman belum menjadi tempat utama bagi MA untuk membicarakan pengalaman emosionalnya secara mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri subjek MA sebagai remaja dari keluarga bercerai masih berada dalam proses yang belum sepenuhnya stabil. MA sudah mulai menerima keadaan keluarganya, tetapi penerimaan tersebut belum utuh. MA masih menyimpan pertanyaan mengenai alasan perceraian orang tua dan masih merasakan kesedihan, kebingungan, serta rasa kehilangan. Secara emosional, MA cenderung memendam perasaan dan mengalihkannya melalui aktivitas tertentu. Secara sosial, MA masih mampu bergaul, tetapi pada situasi tertentu dapat menarik diri, terutama ketika berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat. Faktor pendukung utama dalam penyesuaian diri MA adalah keluarga pihak ayah, sedangkan faktor penghambatnya adalah rasa kesepian, relasi yang jauh dengan ibu, pertanyaan yang belum terjawab mengenai perceraian, kecenderungan memendam perasaan, serta ketidaknyamanan ketika berada di lingkungan sosial yang tidak familiar.

b. Subjek 2 (AF)

Dalam kehidupan sosial, AF tidak menunjukkan adanya hambatan yang besar. AF menyatakan bahwa perceraian orang tua tidak membuatnya menarik diri dari pergaulan. Ia juga tidak merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya. AF tetap dapat bergaul dan bermain dengan teman seperti biasa. Hal ini menunjukkan bahwa AF memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang cukup baik. Perceraian orang tua tidak membuat AF membatasi diri dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Meskipun AF menyebut dirinya sebagai pribadi introvert dan lebih sering memendam perasaan, hal tersebut tidak membuatnya sepenuhnya menjauh dari lingkungan pertemanan.

Pengalaman perceraian orang tua juga membuat AF merasa lebih mandiri dan dewasa. AF menyatakan bahwa pengalaman tersebut menjadikannya lebih kuat dalam menjalani kehidupan. Kemandirian AF tampak dari cara ia memandang dirinya sebagai seseorang yang mampu menjalani kehidupan tanpa terlalu bergantung pada sosok ayah. AF juga menunjukkan bahwa faktor dari dalam dirinya, seperti melakukan hobi dan mengalihkan pikiran melalui kegiatan yang disukai, menjadi hal yang membantunya bertahan. Selain itu, dukungan dari ibu

menjadi faktor penting yang membantu AF dalam menyesuaikan diri setelah perceraian orang tua.

Dengan demikian, penyesuaian diri AF setelah perceraian orang tua menunjukkan gambaran yang cukup baik, terutama dalam aspek sosial dan kemandirian. AF mampu tetap bergaul, tidak merasa minder, serta tidak menjadikan perceraian orang tua sebagai hambatan dalam menjalani kehidupan. Namun, pada aspek emosional, AF masih cenderung menyimpan perasaannya sendiri. Sikap kuat yang ditampilkan AF memperlihatkan adanya usaha untuk menerima keadaan, tetapi juga menunjukkan bahwa AF tidak sepenuhnya terbuka dalam mengungkapkan perasaan yang berkaitan dengan kondisi keluarganya. Secara keseluruhan, penyesuaian diri AF dapat dipahami sebagai proses menerima keadaan keluarga melalui pembiasaan, dukungan ibu, aktivitas yang menyenangkan, serta dorongan dari dalam diri untuk tetap kuat dan mandiri.

c. Subjek 3 (RW)

Faktor yang paling menghambat penyesuaian diri RW adalah rasa sulit percaya kepada orang lain, perasaan bahwa keadaan hidupnya tidak adil, serta kebiasaan memendam perasaan. RW menyampaikan, “Merasa belum percaya dan tidak adil untuk dipahami” (W/S2/300526,

Kalimat ke-122). Ketika menyampaikan hal tersebut, RW tampak menjawab dengan suara pelan dan ekspresi yang cenderung serius. Pernyataan ini menunjukkan bahwa hambatan utama RW tidak hanya berasal dari peristiwa perceraian itu sendiri, tetapi juga dari cara RW memaknai pengalaman tersebut sebagai keadaan yang sulit diterima dan tidak mudah dipahami oleh orang lain.

Sementara itu, faktor yang membantu RW untuk tetap bertahan adalah keberadaan keluarga dan dorongan dari dalam dirinya sendiri. Walaupun RW tidak selalu merasa kuat, ia tetap memiliki keinginan untuk bertahan. Selama wawancara, RW cenderung menjawab dengan suara pelan, beberapa kali menundukkan kepala, menghindari kontak mata, dan memberikan jawaban singkat ketika membahas pengalaman yang menyakitkan. Namun, RW masih mampu menjelaskan perasaannya ketika peneliti memberikan pertanyaan lanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa RW sebenarnya dapat mengungkapkan pengalaman emosionalnya, tetapi membutuhkan situasi yang aman dan pertanyaan yang lebih mendalam.

C. Pembahasan

1. Proses Penyesuaian Diri Remaja dari Keluarga yang Bercerai di

Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya (Analisis Berdasarkan Dimensi Runyon dan Haber)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, proses penyesuaian diri pada ketiga subjek menunjukkan dinamika yang berbeda-beda. Meskipun ketiganya mengalami peristiwa yang sama, yaitu perceraian orang tua, setiap subjek memperlihatkan cara yang berbeda dalam menghadapi perubahan tersebut. Untuk menganalisis proses penyesuaian diri secara lebih terstruktur, penelitian ini menggunakan lima dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024), yaitu *accurate perception of reality*, *ability to cope with stress and anxiety*, *positive self-image*, *ability to express emotion*, dan *interpersonal relationship*.

a. Persepsi terhadap Realita (*Accurate Perception of Reality*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami dan menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya, tanpa mengabaikan fakta atau menciptakan ilusi yang tidak realistis (Sabbilla & Subroto, 2024). Remaja yang berhasil dalam dimensi ini mampu melihat dan menerima keadaan dengan objektivitas yang tinggi, meskipun kenyataan tersebut tidak sesuai dengan harapan atau keinginan pribadi. Berdasarkan hasil penelitian, ketiga subjek menunjukkan tingkat penerimaan terhadap realita yang berbeda. AF menunjukkan kemampuan menerima kenyataan yang paling baik di antara ketiga subjek. AF menyatakan bahwa dirinya sudah bisa menerima kondisi keluarga setelah perceraian dan memandang perceraian

orang tuanya sebagai hal yang "biasa saja". Penerimaan AF terlihat dari pernyataannya bahwa ia tidak membutuhkan sosok ayah dalam hidupnya dan sudah terbiasa menjalani kehidupan tanpa kehadiran ayah secara dekat. Hal ini menunjukkan bahwa AF telah membangun pemahaman yang realistis terhadap kondisi keluarganya dan mampu menerima perceraian sebagai bagian dari perjalanan hidupnya.

Berbeda dengan AF, MA masih berada dalam proses penerimaan yang belum sepenuhnya tercapai. MA menyatakan bahwa dirinya mungkin sudah dapat menerima sebagian keadaan keluarganya, tetapi belum sepenuhnya. MA masih menyimpan pertanyaan mengenai alasan perceraian orang tuanya, terutama ketika sedang sendiri atau berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat. Ketidakjelasan informasi mengenai alasan perceraian membuat MA sulit menerima kondisi keluarga secara utuh. Hal ini menunjukkan bahwa MA masih berusaha memahami realita yang dihadapinya, tetapi proses penerimaan belum mencapai tahap yang stabil.

Sementara itu, RW menunjukkan proses penerimaan yang paling kompleks. RW menyatakan bahwa pengalaman perceraian orang tua terasa menyakitkan dan membuatnya merasa berbeda dari anak-anak lain. RW sering mempertanyakan mengapa dirinya harus mengalami keadaan tersebut dan merasa bahwa hidupnya tidak adil dibandingkan dengan teman-teman yang memiliki keluarga lengkap. Meskipun RW menyatakan bahwa dirinya mulai dapat menerima keadaan karena sudah terbiasa sejak kecil, penerimaan tersebut lebih bersifat penerimaan karena kebiasaan dan tuntutan

keadaan, bukan karena pemahaman yang mendalam dan ikhlas.

Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi *accurate perception of reality* berkembang secara bertahap pada setiap subjek. AF menunjukkan kemampuan menerima realita yang lebih baik karena memiliki pemahaman yang jelas mengenai kondisi keluarganya dan telah membangun mekanisme penerimaan melalui pembiasaan. MA dan RW masih mengalami hambatan dalam dimensi ini karena masih menyimpan pertanyaan, perasaan kehilangan, dan ketidakadilan yang belum terselesaikan.

b. Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan (*Ability to Cope with Stress and Anxiety*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional, stres, dan kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan (Sabbilla & Subroto, 2024). Remaja yang berhasil dalam dimensi ini menunjukkan kontrol emosi yang lebih baik dan mampu menjaga stabilitas emosional meskipun menghadapi situasi yang sulit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stres dan kecemasan yang muncul akibat perceraian orang tua. AF menunjukkan kemampuan mengatasi stres dengan cara yang lebih terarah, yaitu dengan melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan pikiran, seperti bermain bersama teman-teman, melakukan hobi, makan, dan jajan ketika muncul pikiran negatif

tentang kondisi keluarganya. AF juga menyatakan bahwa dirinya kuat dan tidak memiliki perasaan tertentu terhadap perceraian orang tua. Meskipun demikian, AF masih cenderung memendam perasaan sebagai bentuk pengendalian diri.

MA menunjukkan kemampuan mengatasi stres dengan mengalihkan pikiran melalui aktivitas seperti bermain video game, berinteraksi dengan teman online, mendengarkan musik, dan menggambar. MA menyatakan bahwa kegiatan-kegiatan tersebut membantu dirinya merasa lebih tenang dan mengalihkan perasaan tanpa harus menceritakannya kepada orang lain. Namun, strategi yang digunakan MA lebih banyak berfungsi sebagai pengalihan sementara. Perasaan dan pertanyaan mengenai perceraian orang tua masih dapat muncul kembali pada situasi tertentu, seperti ketika berada di lingkungan sosial yang tidak familiar.

RW menunjukkan kemampuan mengatasi stres yang lebih terbatas dibandingkan kedua subjek lainnya. RW cenderung memendam perasaan sendiri dan menjauh dari orang-orang sekitar ketika menghadapi tekanan emosional. RW merasa sudah terbiasa menyimpan semuanya sendiri dan tidak mudah menceritakan perasaannya kepada orang lain. Bagi RW, menjauh dari orang lain membuatnya merasa lebih aman karena ia tidak perlu menjelaskan apa yang sedang dirasakan. RW juga menyebutkan bahwa ia meluapkan perasaannya dengan cara yang menurutnya tidak masuk akal agar merasa tenang, meskipun cara tersebut mungkin tidak dimengerti oleh semua orang. Ketiga subjek menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi

stres dan kecemasan setelah perceraian orang tua sangat dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan sosial dan strategi koping yang dimiliki. AF menunjukkan kemampuan yang lebih baik karena memiliki aktivitas pengalihan dan dukungan dari ibu. MA masih dalam proses mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, sementara RW masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional karena kecenderungan memendam perasaan dan kurangnya dukungan sosial yang memadai.

c. Gambaran Diri yang Positif (*Positive Self-Image*)

Dimensi ini berkaitan dengan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, mencakup keyakinan pada kemampuan, harga diri, dan citra diri yang sehat (Sabbilla & Subroto, 2024). Remaja yang memiliki gambaran diri positif cenderung lebih mampu menyesuaikan diri karena memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi gambaran diri ketiga subjek dengan tingkat yang berbeda. AF menunjukkan gambaran diri yang paling positif di antara ketiga subjek. AF menyatakan bahwa perceraian orang tua membuatnya merasa lebih mandiri dan dewasa, serta menjadikannya lebih kuat dalam menjalani kehidupan. AF juga tidak merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya karena kondisi keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa AF mampu membangun gambaran diri yang positif meskipun berasal dari keluarga yang bercerai.

MA menunjukkan gambaran diri yang masih labil. MA menyatakan

bahwa dirinya memiliki persepsi diri yang labil, kadang merasa baik-baik saja, tetapi pada waktu tertentu merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri. MA mengaitkan kondisi tersebut dengan keadaan keluarga yang membuatnya banyak berpikir dan sulit memahami dirinya sendiri. Meskipun demikian, MA tidak merasa minder atau malu karena berasal dari keluarga bercerai, yang disebabkan oleh adanya teman yang juga mengalami keadaan serupa. Keberadaan teman dengan pengalaman yang sama membuat MA merasa tidak sendirian dan tidak terlalu berbeda dari orang lain.

RW menunjukkan gambaran diri yang paling terganggu. RW merasa tidak terima ditakdirkan berada dalam kondisi keluarga seperti itu dan sering mempertanyakan mengapa dirinya harus berada dalam keadaan tersebut. RW sering merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya karena kondisi keluarganya, terutama ketika melihat teman-temannya hidup bahagia dan dekat dengan keluarga mereka. Perasaan minder dan malu yang dialami RW masih cukup kuat dan biasanya membuatnya memilih diam dan memendam perasaan tersebut sendiri.

Temuan ini menunjukkan bahwa gambaran diri remaja dari keluarga yang bercerai sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengalaman individu dalam memaknai perceraian orang tua. AF mampu membangun gambaran diri yang positif karena memiliki dukungan dari ibu dan kemampuan menerima keadaan. MA masih dalam proses membangun gambaran diri yang stabil, sementara RW masih bergumul dengan perasaan minder dan malu yang memengaruhi keyakinannya terhadap dirinya sendiri.

d. Kemampuan Mengekspresikan Emosi dengan Baik (*Ability to Express Emotion*)

Dimensi ini berkaitan dengan kapasitas individu untuk mengenali, memahami, dan menyampaikan emosinya secara tepat dan sehat (Sabbilla & Subroto, 2024). Kemampuan ini memungkinkan seseorang mengelola emosi tanpa berlebihan atau menekan perasaan, sehingga membantu menjaga hubungan yang positif dengan orang lain dan mendukung keseimbangan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengekspresikan emosi masih menjadi tantangan bagi ketiga subjek. AF cenderung menampilkan dirinya sebagai pribadi yang kuat dan menyatakan bahwa tidak ada perasaan tertentu setelah perceraian orang tua. Namun, pada bagian lain AF juga menyatakan bahwa ia lebih sering memendam perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan yang ditampilkan AF lebih mengarah pada cara menahan dan menyimpan perasaannya sendiri, bukan pada kemampuan mengekspresikan emosi secara terbuka.

MA juga menunjukkan kecenderungan memendam perasaan. MA menyatakan bahwa ia lebih sering memendam semuanya karena merasa bahwa apabila menceritakan perasaannya, hal tersebut dapat menjadi beban bagi orang lain, termasuk keluarganya sendiri. MA sebenarnya memiliki orang tertentu yang dapat dipercaya, tetapi ia tetap tidak selalu menceritakan semua hal yang dirasakan. MA lebih sering menyimpan sendiri perasaannya atau mengalihkannya melalui aktivitas lain. RW menunjukkan kecenderungan memendam perasaan yang paling kuat. RW menyatakan

bahwa sejak kecil dirinya terbiasa memendam luka sendiri dan merasa bahwa orang lain belum tentu dapat memahami apa yang ia rasakan. RW lebih sering menyimpan perasaan daripada menceritakannya kepada orang lain karena merasa tidak terbiasa meminta bantuan dan lebih sering menyimpan perasaannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada emosi RW, tetapi juga memengaruhi cara RW membangun keterbukaan dengan orang lain. Ketiga subjek menunjukkan bahwa kemampuan mengekspresikan emosi masih menjadi aspek yang perlu dikembangkan. Kecenderungan memendam perasaan dapat menghambat proses penyesuaian diri karena beban emosional yang tidak tersalurkan dapat bertahan lebih lama dan memengaruhi kesejahteraan psikologis. AF, MA, dan RW sama-sama menunjukkan bahwa mereka lebih memilih menyimpan perasaan daripada menceritakannya kepada orang lain, meskipun dengan alasan yang berbeda-beda.

e. Hubungan Interpersonal (*Interpersonal Relationship*)

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Sabbilla & Subroto, 2024). Remaja yang memiliki kemampuan interpersonal yang baik cenderung lebih mudah menyesuaikan diri karena memiliki jaringan dukungan sosial yang dapat membantu menghadapi berbagai tantangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AF memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang paling baik. AF menyatakan bahwa perceraian

orang tua tidak membuatnya menarik diri dari pergaulan, dan ia tetap dapat bergaul dan bermain dengan teman seperti biasa. AF juga tidak merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya. Meskipun AF menyebut dirinya sebagai pribadi introvert dan lebih sering memendam perasaan, hal tersebut tidak membuatnya sepenuhnya menjauh dari lingkungan pertemanan. MA masih dalam proses membangun hubungan interpersonal setelah perceraian orang tua. MA menyatakan bahwa secara umum ia masih dapat bergaul seperti biasa, tetapi ada masa ketika dirinya menarik diri dari lingkungan sosial. MA lebih memilih diam, tidak terlalu banyak berinteraksi, atau menyendiri daripada ikut berkumpul ketika merasa tidak nyaman atau sedang banyak pikiran. MA juga merasa tidak nyaman ketika berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat, yang dapat membuatnya stres dan pikirannya kembali pada perceraian orang tuanya.

RW menunjukkan hambatan yang paling besar dalam membangun hubungan interpersonal. RW menyatakan bahwa tidak semua teman mengetahui kondisi keluarganya karena ia jarang bercerita. RW pernah menarik diri dari pergaulan karena merasa malu dan kurang percaya diri untuk terbuka kepada orang lain. RW juga merasa sulit mempercayai orang lain dan lebih memilih mengandalkan diri sendiri karena merasa tidak semua orang dapat memahami dirinya. Sikap sulit percaya ini telah menjadi bagian dari cara RW melindungi diri dalam menjalin hubungan sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi cara remaja membangun hubungan interpersonal dengan tingkat yang

berbeda. AF mampu mempertahankan hubungan sosial dengan baik, MA masih dalam proses menyesuaikan diri, sementara RW masih mengalami hambatan yang cukup besar dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan dengan orang lain.

Berdasarkan analisis kelima dimensi penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984, dalam Sabbilla & Subroto, 2024), dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai berlangsung secara bertahap dan berbeda pada setiap individu. AF menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang relatif lebih baik dalam dimensi persepsi terhadap realita, gambaran diri yang positif, dan hubungan interpersonal, meskipun masih memiliki keterbatasan dalam mengekspresikan emosi. MA masih dalam proses mencapai penerimaan yang utuh dan membangun gambaran diri yang stabil, sementara RW masih menghadapi hambatan yang cukup besar dalam berbagai dimensi penyesuaian diri.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Proses Penyesuaian Diri Remaja dari Keluarga yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya (Analisis Berdasarkan Teori Ghuftron dan Risnawita)

Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor yang memengaruhi proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai dapat dianalisis menggunakan teori Ghuftron dan Risnawita (dalam Pranata, dkk., 2022) yang membagi faktor-faktor tersebut menjadi dua kategori utama, yaitu faktor

internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal mencakup aspek-aspek personal seperti kondisi fisik, stabilitas psikologis, pemenuhan kebutuhan dasar, serta kematangan intelektual individu (Pranata, dkk., 2022). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor internal yang memengaruhi proses penyesuaian diri ketiga subjek.

1) Kemampuan Menerima Keadaan

Kemampuan menerima keadaan merupakan faktor internal yang paling dominan dalam memengaruhi proses penyesuaian diri. AF menunjukkan kemampuan menerima perceraian orang tua dengan lebih baik dibandingkan MA dan RW. AF menyatakan bahwa dirinya sudah bisa menerima kondisi keluarga dan memandang perceraian sebagai hal yang "biasa saja". Penerimaan AF terbentuk melalui proses pembiasaan terhadap keadaan keluarga yang tidak utuh. Sebaliknya, MA masih dalam proses menerima keadaan karena masih menyimpan pertanyaan mengenai alasan perceraian orang tuanya. RW juga masih kesulitan menerima keadaan karena masih merasakan ketidakadilan dan kekecewaan yang mendalam. Perbedaan kemampuan menerima keadaan ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa kematangan psikologis dan kemampuan kognitif dalam memaknai pengalaman sangat memengaruhi proses penyesuaian diri.

2) Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi menjadi faktor internal penting dalam

penyesuaian diri. Ketiga subjek menunjukkan kecenderungan memendam perasaan sebagai bentuk pengelolaan emosi, tetapi dengan tingkat yang berbeda. AF menyatakan bahwa dirinya kuat dan tidak memiliki perasaan tertentu terhadap perceraian orang tua, meskipun pada kenyataannya ia lebih sering memendam perasaan. MA juga lebih sering memendam perasaan karena merasa bahwa menceritakan perasaannya akan menjadi beban bagi orang lain. RW memiliki kecenderungan memendam perasaan yang paling kuat karena merasa tidak terbiasa meminta bantuan dan lebih sering menyimpan perasaannya sendiri. Kecenderungan memendam perasaan ini menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri karena beban emosional yang tidak tersalurkan dapat memperlambat proses pemulihan.

3) Gambaran Diri dan Kepercayaan Diri

Gambaran diri dan kepercayaan diri merupakan faktor internal yang memengaruhi penyesuaian diri. AF menunjukkan gambaran diri yang positif dan tidak merasa minder karena kondisi keluarganya. AF merasa lebih mandiri dan dewasa setelah mengalami perceraian orang tua. MA menunjukkan gambaran diri yang masih labil, kadang merasa baik-baik saja tetapi pada waktu tertentu merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri. RW menunjukkan gambaran diri yang paling terganggu, dengan perasaan minder, malu, dan berbeda dari teman-temannya karena kondisi keluarganya. Perbedaan gambaran diri ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memaknai pengalaman perceraian secara positif menjadi

faktor internal yang penting dalam penyesuaian diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi pengaruh dari lingkungan sekitar, mulai dari keluarga dan sekolah hingga tatanan masyarakat yang lebih luas (Pranata, dkk., 2022). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor eksternal yang memengaruhi proses penyesuaian diri ketiga subjek.

1) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga menjadi faktor eksternal yang paling dominan dalam membantu remaja menyesuaikan diri setelah perceraian orang tua. AF mendapatkan dukungan dari ibu yang menjadi figur utama dalam kehidupannya. MA mendapatkan dukungan dari keluarga pihak ayah yang membuatnya merasa tidak sendirian dan masih memiliki keluarga yang bisa menerima dan mendukungnya. RW juga mendapatkan dukungan dari keluarga yang berada di sekitarnya, meskipun ia jarang meminta bantuan secara langsung. Keberadaan keluarga yang mendukung membantu ketiga subjek merasa lebih aman dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan akibat perceraian orang tua. Sebaliknya, hubungan yang kurang dekat dengan salah satu orang tua, seperti yang dialami MA dengan ibunya dan RW dengan ayahnya, menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri karena kebutuhan emosional remaja tidak terpenuhi secara optimal.

2) Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya juga menjadi faktor eksternal yang

memengaruhi penyesuaian diri. AF tetap dapat bergaul dan bermain dengan teman seperti biasa, sehingga memiliki jaringan sosial yang mendukung. MA memiliki teman yang juga mengalami keadaan serupa, yang membuatnya merasa tidak sendirian dan tidak terlalu berbeda dari orang lain. Namun, MA juga mengalami masa ketika menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa tidak nyaman. RW masih mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman karena merasa malu dan kurang percaya diri untuk terbuka mengenai kondisi keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dukungan teman sebaya sangat memengaruhi proses penyesuaian diri, dan keterbukaan terhadap teman menjadi faktor penting dalam memperoleh dukungan sosial.

3) Lingkungan Sosial dan Kegiatan Positif

Lingkungan sosial dan keterlibatan dalam kegiatan positif menjadi faktor eksternal yang membantu remaja mengalihkan pikiran dari pengalaman negatif. AF melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain bersama teman-teman, melakukan hobi, makan, dan jajan untuk menghadapi pikiran negatif tentang kondisi keluarganya. MA juga menggunakan aktivitas seperti bermain video game, berinteraksi dengan teman online, mendengarkan musik, dan menggambar untuk mengalihkan pikiran dan merasa lebih tenang. RW juga memiliki kegiatan yang dilakukan untuk meluapkan perasaan, meskipun cara tersebut mungkin tidak dimengerti oleh semua orang. Keterlibatan dalam kegiatan positif membantu ketiga subjek mengurangi tekanan emosional dan memberikan kesempatan

untuk memperoleh pengalaman baru yang lebih menyenangkan.

4) Lingkungan Gereja

Lingkungan gereja sebagai bagian dari ekosistem sosial juga berpotensi menjadi faktor pendukung penyesuaian diri. Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan secara eksplisit keterlibatan aktif ketiga subjek dalam kegiatan gereja sebagai faktor dominan, keberadaan komunitas gereja yang inklusif dan suportif dapat membantu remaja merasa diterima dan tidak dihakimi karena kondisi keluarganya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk gereja, dapat membantu remaja merasa lebih aman dan didukung dalam proses penyesuaian diri.

c. Faktor Penghambat

Berdasarkan analisis menggunakan teori Ghufroon dan Risnawita (dalam Pranata, dkk., 2022), beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam proses penyesuaian diri ketiga subjek adalah sebagai berikut:

1) Kecenderungan Memendam Perasaan (Faktor Internal)

Kecenderungan memendam perasaan menjadi hambatan internal yang paling signifikan bagi ketiga subjek. AF, MA, dan RW sama-sama menunjukkan bahwa mereka lebih sering menyimpan perasaan daripada menceritakannya kepada orang lain. AF menyatakan bahwa ia lebih sering memendam perasaan meskipun menampilkan diri sebagai pribadi yang kuat. MA juga lebih sering memendam perasaan karena merasa bahwa menceritakan perasaannya akan menjadi beban bagi orang lain. RW memiliki kecenderungan memendam perasaan yang paling kuat karena

merasa tidak terbiasa meminta bantuan dan lebih sering menyimpan perasaannya sendiri. Kebiasaan memendam perasaan menyebabkan beban emosional bertahan lebih lama dan menghambat proses penyesuaian diri.

2) Kurangnya Informasi dan Pemahaman Mengenai Perceraian (Faktor Internal)

Kurangnya informasi dan pemahaman mengenai alasan perceraian orang tua menjadi hambatan internal bagi MA dan RW. MA masih menyimpan pertanyaan mengenai mengapa perceraian dapat terjadi, yang membuatnya sulit menerima kondisi keluarga secara utuh. RW juga masih mempertanyakan mengapa dirinya harus mengalami keadaan tersebut, yang memunculkan perasaan ketidakadilan dan kekecewaan. Ketidaktepatan informasi mengenai perceraian membuat remaja kesulitan memproses pengalaman secara kognitif dan emosional, sehingga menghambat proses penerimaan dan penyesuaian diri.

3) Hubungan yang Kurang Dekat dengan Orang Tua (Faktor Eksternal)

Hubungan yang kurang dekat dengan salah satu atau kedua orang tua menjadi hambatan eksternal yang signifikan. MA menggambarkan hubungannya dengan ibu seperti hubungan dengan orang asing, yang menunjukkan adanya jarak emosional yang memengaruhi dukungan yang diterimanya. RW juga mengalami hubungan yang terputus dengan ayah sejak kecil hingga berusia 16 tahun, sehingga merasa kehilangan figur ayah dalam kehidupannya. Ketidakhadiran atau jarak emosional dengan orang tua membuat kebutuhan emosional remaja tidak terpenuhi secara optimal,

sehingga memperlambat proses penyesuaian diri.

4) Rasa Kesepian dan Kehilangan (Faktor Eksternal)

Rasa kesepian dan kehilangan menjadi hambatan yang dirasakan oleh MA dan RW. MA menyatakan bahwa rasa kesepian adalah perubahan yang paling dirasakan setelah perceraian, karena ia merasa tidak ada figur yang benar-benar dapat dijadikan tempat bergantung dan memberikan dukungan seperti sebelumnya. RW juga merasakan kehilangan karena tidak memiliki figur ayah dalam kehidupannya dan merasa berbeda dari teman-teman yang memiliki keluarga lengkap. Rasa kesepian dan kehilangan ini memengaruhi kondisi emosional remaja dan membuat mereka lebih sulit beradaptasi dengan situasi keluarga yang baru.

5) Perasaan Minder dan Malu dalam Lingkungan Sosial (Faktor Eksternal)

Perasaan minder dan malu menjadi hambatan yang dialami oleh RW, dan pada tingkat tertentu oleh MA. RW sering merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-temannya karena kondisi keluarganya, terutama ketika melihat teman-temannya hidup bahagia dan dekat dengan keluarga mereka. Perasaan ini membuat RW cenderung menarik diri dari pergaulan dan kurang aktif dalam kegiatan sosial. MA juga mengalami ketidaknyamanan ketika berada di tempat ramai tanpa orang yang dikenalnya secara dekat, yang dapat membuatnya stres dan pikirannya kembali pada perceraian orang tuanya. Perasaan minder dan malu ini menghambat remaja untuk membangun hubungan sosial yang lebih luas dan memperoleh dukungan

dari lingkungan.

Berdasarkan analisis faktor pendukung dan penghambat menggunakan teori Ghufroon dan Risnawita (dalam Pranata, dkk., 2022), dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kemampuan menerima keadaan, kemampuan mengelola emosi, dan gambaran diri yang positif menjadi fondasi penting dalam penyesuaian diri. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan lingkungan sosial yang positif memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi perubahan akibat perceraian orang tua. Sebaliknya, kecenderungan memendam perasaan, kurangnya informasi mengenai perceraian, hubungan yang kurang dekat dengan orang tua, rasa kesepian, dan perasaan minder menjadi hambatan yang memperlambat proses penyesuaian diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alfuruqi dan Laksmiwati (2023) yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai berlangsung melalui proses penerimaan terhadap perubahan, pengelolaan emosi, serta kemampuan membangun kembali hubungan dengan lingkungan sosial. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa setiap remaja memerlukan waktu yang berbeda dalam mencapai penyesuaian diri karena dipengaruhi oleh pengalaman hidup, kondisi emosional, dan kemampuan individu dalam menghadapi perubahan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut karena menunjukkan bahwa AF, MA, dan RW

memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda meskipun mengalami peristiwa yang sama, yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal sesuai dengan teori Ghufroon dan Risnawita (dalam Pranata, dkk., 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri remaja dari keluarga yang bercerai merupakan proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Keberhasilan penyesuaian diri ditentukan oleh kemampuan individu dalam menerima kenyataan, mengelola emosi, membangun gambaran diri yang positif, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekitarnya.

D. Refleksi Teologis

Keluarga merupakan tempat pertama bagi anak untuk mengenal kasih, penerimaan, perlindungan, dan nilai-nilai kehidupan. Namun, dalam kenyataan hidup, tidak semua keluarga dapat mempertahankan keutuhan rumah tangganya. Perceraian menjadi salah satu bentuk kerapuhan relasi manusia yang tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga memengaruhi perkembangan anak, khususnya remaja. Berdasarkan hasil penelitian, perceraian orang tua membawa dampak emosional yang nyata bagi ketiga subjek, seperti kesedihan, kehilangan, kebingungan, kesepian, dan kesulitan mempercayai orang lain. Walaupun demikian, setiap subjek menunjukkan adanya usaha untuk menyesuaikan diri sesuai dengan pengalaman dan dukungan yang mereka terima.

Dalam perspektif iman Kristen, kondisi keluarga yang tidak utuh tidak mengurangi nilai seorang anak di hadapan Allah. Hal ini ditegaskan dalam Kejadian 1:27, yang menyatakan bahwa manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah. Ayat tersebut menunjukkan bahwa martabat manusia tidak ditentukan oleh latar belakang keluarga maupun pengalaman hidup yang dialami, melainkan oleh kasih Allah sebagai Pencipta. Oleh karena itu, remaja dari keluarga yang bercerai tetap memiliki nilai, martabat, dan tujuan hidup yang berharga di hadapan Allah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ketiga subjek berusaha menjalani kehidupan secara normal, mereka masih menyimpan luka batin yang memengaruhi proses penyesuaian diri. Ada yang masih memendam perasaan, merasa kehilangan figur orang tua, mengalami kesepian, bahkan kesulitan membangun kepercayaan kepada orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri bukan hanya berkaitan dengan kemampuan mengatasi perubahan secara psikologis, tetapi juga membutuhkan pemulihan secara emosional dan spiritual. Dalam terang iman Kristen, pergumulan tersebut bukanlah sesuatu yang harus dipendam sendiri, melainkan dapat dibawa kepada Allah yang memahami setiap penderitaan manusia.

Hal tersebut sejalan dengan Mazmur 34:19, yang menyatakan bahwa Tuhan dekat kepada orang-orang yang patah hati dan menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya. Firman Tuhan ini memberikan pengharapan bahwa Allah tidak meninggalkan mereka yang mengalami

luka akibat perceraian orang tua. Kehadiran Allah menjadi sumber kekuatan yang menolong remaja untuk menerima kenyataan hidup, mengelola emosi, dan membangun kembali pengharapan terhadap masa depannya. Selain relasi dengan Allah, proses pemulihan juga memerlukan dukungan dari sesama. Dalam Galatia 6:2 ditegaskan bahwa setiap orang percaya dipanggil untuk saling menanggung beban. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan dari keluarga yang masih mendampingi, teman sebaya, dan lingkungan gereja menjadi faktor penting yang membantu remaja dalam proses penyesuaian diri. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak hanya terjadi secara pribadi, tetapi juga melalui kehadiran komunitas yang memberikan perhatian, penerimaan, dan pendampingan.

Oleh karena itu, gereja memiliki tanggung jawab untuk menghadirkan pelayanan yang inklusif bagi remaja dari keluarga yang bercerai. Gereja tidak hanya dipanggil mengajarkan nilai tentang keluarga Kristen, tetapi juga menjadi tempat yang aman bagi remaja yang sedang menghadapi pergumulan akibat perceraian orang tua. Pendampingan pastoral, pembinaan remaja, kelompok persekutuan, dan hubungan yang penuh kasih merupakan wujud nyata pelayanan gereja dalam mendukung proses penyesuaian diri remaja. Sikap tersebut juga sejalan dengan perkataan Yesus dalam Matius 19:14, yang menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja memiliki tempat yang berharga di hadapan Allah dan tidak boleh diperlakukan dengan stigma ataupun penolakan.

Dengan demikian, refleksi teologis dalam penelitian ini menegaskan

bahwa perceraian orang tua memang dapat menimbulkan luka emosional bagi remaja, tetapi luka tersebut tidak menghilangkan nilai diri maupun pengharapan yang Allah berikan. Penyesuaian diri tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis untuk beradaptasi terhadap perubahan, tetapi juga sebagai proses pemulihan yang berlangsung melalui penyertaan Allah, penerimaan diri, dan dukungan dari keluarga, gereja, serta komunitas. Oleh karena itu, remaja dari keluarga yang bercerai perlu didampingi dengan kasih, penerimaan, dan pengharapan agar mereka mampu bertumbuh menjadi pribadi yang sehat secara emosional, sosial, dan spiritual.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri remaja dari keluarga bercerai di Jemaat GKE Hosianna berlangsung secara bertahap dan bersifat individual, di mana keberhasilannya tidak ditentukan oleh lamanya perceraian, melainkan oleh interaksi antara kapasitas psikologis internal (seperti kemampuan menerima realita dan mengelola emosi) dan kualitas dukungan eksternal yang diterima dari lingkungan sekitar.

Adapun faktor pendukung utama dalam proses ini meliputi dukungan keluarga (orang tua dan keluarga besar), keterlibatan dalam kegiatan positif sebagai pengalih tekanan, dukungan teman sebaya, serta kemampuan kognitif dalam memaknai perceraian secara realistis dan regulasi emosi yang baik. Sementara itu, faktor penghambat yang signifikan adalah kecenderungan memendam perasaan, kurangnya informasi jelas mengenai penyebab perceraian, renggangnya hubungan emosional dengan salah satu orang tua, rasa kesepian yang berkepanjangan, serta perasaan minder dan malu ketika membandingkan diri dengan keluarga utuh di lingkungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Remaja dari Keluarga Bercerai

Remaja disarankan untuk mulai berlatih mengekspresikan emosi secara lebih terbuka dan sehat, serta perlahan mengurangi kebiasaan memendam permasalahan dan luka batin sendirian. Diharapkan remaja dapat mencari dan membangun dukungan sosial yang positif dengan bercerita kepada individu yang dapat dipercaya, agar tidak merasa terasing, kesepian, ataupun merasa memikul beban sendirian.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua sangat diharapkan untuk tetap memberikan dukungan emosional yang utuh, perhatian yang konsisten, dan pola pengasuhan yang stabil meskipun hubungan perkawinan telah berakhir. Disarankan agar orang tua tetap menjaga komunikasi yang baik dengan anak agar anak tidak merasa kehilangan figur orang tua, yang mana hal ini sangat krusial bagi proses penyesuaian diri dan perkembangan psikologis mereka.

3. Lingkungan Keagamaan (Gereja)

Pihak gereja diharapkan mampu menjadi ruang sosial yang aman, empatik, dan tidak memberikan stigma negatif atau penghakiman kepada remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Diperlukan adanya pendampingan pastoral atau konseling psikologis yang berfokus pada pendekatan penerimaan dan kasih, sehingga dapat membantu memulihkan luka emosional remaja serta membantu mereka menemukan kembali keberhargaan dirinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas fokus kajian, misalnya dengan meneliti efektivitas suatu program intervensi psikologis atau pendampingan konseling tertentu terhadap penyesuaian emosional remaja dari keluarga bercerai. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis pada populasi remaja yang lebih luas dan variatif, sehingga dapat memperkaya literatur dan kerangka teori terkait psikologi keluarga pasca perceraian secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (2018). *Psikologi perkawinan dan keluarga: Penguatan keluarga di era digital berdasarkan kearifan lokal*. UGM Press.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. PT Refika Aditama.
- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmiwati, H. (2023). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 511–530.
- Anggraini, R. (2024). Konflik pasca perceraian orang tua dan dampaknya terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 5(2), 88–101.
- Argasiam, F. (2024). Dinamika keluarga dan perkembangan individu: Perspektif psikologis. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 45–58.
- Ayriza, Y., & Izzaty, R. E. (2023). Perkembangan remaja dalam konteks sosial dan budaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(1), 22–35.
- Bau, N., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*.
- Biswas, R. (2025). *Contemporary perspectives in psychology: Theory, research, and practice*. Red'Shine Publication.
- Burgess, E. W., & Locke, H. J. (1960). *The family: From institution to companionship*. American Book Company.
- Dagun, S. M. (2002). *Psikologi keluarga*. Rineka Cipta.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling keluarga: Membangun relasi untuk saling memandirikan antaranggota keluarga*. Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Dorsey Press.

- Hariati, N. (2023). Analisis hukum penyebab terjadinya perceraian ditinjau dari Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan Kompilasi Hukum Islam: Studi di Pengadilan Agama Giri Menang, Lombok Barat. *Jurnal Kompilasi Hukum*, 8(1), 6–23.
- Irfanullah, M. (2023). Menuju keluarga sejahtera dan keluarga sakinah: Studi kasus di Dusun Siroto, Desa Bumitirto, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo tahun 2022–2023. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Peradaban Islam*.
- Jenz, F., & Apsari, N. C. (2021). Dampak perceraian orang tua pada prestasi anak remaja. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–10.
- Khairuddin. (2024). Fenomena tren perceraian di Indonesia: Apa penyebabnya? *Abdurrauf Science and Society*, 1(1), 1–8.
- Latifah, O., Rahmadani, & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 187–194.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana Prenada Media Group.
- Luailik, N., & Sa'diyah, M. (2023). Proses psikologis dalam perceraian: Kajian perspektif keluarga. *Jurnal Studi Gender dan Keluarga*, 5(2), 78–92.
- Marhani, I., Arsiwie, S. R., Apriyanto, A., Aiyub, Merdiasi, D., Munaing, Purwanto, J., & Narti, W. (2025). *Psikologi keluarga*. CV Pustaka Inspirasi Minang.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Munawwaroh, S. (2025). Dampak psikologis perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mental*, 3(1), 40–55.
- Murdock, G. P. (1949). *Social structure*. Macmillan.
- Murti, H. (2022). *Penyesuaian diri pada remaja dengan orang tua yang menikah lagi setelah perceraian* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga].
- Nabila, S. (2022). *Perkembangan remaja adolescence*. Universitas Jember.
- Nasution, S. D. T. F., & Novita, E. (2025). Perbedaan penyesuaian diri pada remaja korban perceraian orang tua ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1), 60–74.

- Novalia, R. (2026). Peran lingkungan sebagai faktor pendukung penyesuaian diri remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 11(1), 25–38.
- Nuroniayah, W. (2023). *Psikologi keluarga*. CV Zenius Publisher.
- Pengadilan Agama Palangka Raya. (2024). *Data perkara perceraian tahun 2023–2024*. Pengadilan Agama Palangka Raya.
- Pikunas, J. (1976). *Human development: A science of growth*. McGraw-Hill.
- Pranata, D., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Penyesuaian diri pada remaja: Bagaimana peranan kelekatan orang tua? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 342–353.
- Pratama, M. W. (2025). Penyesuaian psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian: Tinjauan psikologi keluarga. *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(2), 18–26.
- Putri, D. A. (2024). Dinamika emosional dan sosial remaja pada masa perkembangan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 77–91.
- Rahmah, S., Amalia, I., & Astuti, W. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada siswa kelas 1 di Dayah Terpadu Al-Muslimun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 791–801.
- Reid, J., Johannes, C., Wareley, S., Ngadhi, C. M., Nginase, A., & Roman, N. V. (2025). A conceptual model for strengthening family capabilities through a process of care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Retnoningtias, D. W., Palupi, T. N., Hardika, I. R., Anisah, L., Jauhari, D. R., Nugroho, R., Dewi, N. N. A. I., Fauziah, L. H., Fitri, Z., Galugu, N. S., Kadir, A., Aristuti, N. M. M. P., & Khodijah, S. (2024). *Psikologi keluarga*. CV Tohar Media.
- Sabbilla, A., & Subroto, U. (2024). Penyesuaian diri mahasiswa perantau dengan latar belakang perceraian orang tua. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 308–327.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarah, D., Putri, N., Suryani, N., Aminah, S., & Siregar, Y. E. Y. (2024). Analisis perceraian dalam pernikahan. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(2), 285–290.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.

- Setiawan, A., Widyastuti, N., & Prasetyo, H. (2024). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikologis dan sosial remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 6(2), 88–104.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Andi Offset.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. EGC.
- Triana, R., Sari, D., & Hidayah, N. (2024). Keluarga bercerai dan dampaknya terhadap anak: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 6(1), 30–45.
- Umar, F. (2024). Menjaga kesejahteraan anak dalam perceraian: Tinjauan hukum keluarga Islam. *Jurnal Al-Mizan: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 11(4).
- Utaminingsih, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C., Wahyuni, I., & Sasanti, S. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang mengenal ciri-ciri pubertas pada remaja melalui e-booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa*, 6(1).
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode penelitian studi kasus: Konsep, teori pendekatan psikologi komunikasi, dan contoh penelitiannya*. UTM Press.
- Wiskana, R., & Susilawati, D. (2024). Dampak perceraian orang tua pada masa kanak-kanak dan remaja: Sebuah literature review. *MagnaSalus: Jurnal Keunggulan Kesehatan*, 6(4).
- Wulandari, G., Nugroho, B., & Pramestisari, N. (2024). Pergeseran fungsi keluarga pasca perceraian di Kota Denpasar. *Socio-Political Communication and Policy Review*, 1(4).
- Yulianti, Rosantika, M., & Susanti, M. (2023). Identifikasi pola komunikasi dalam keluarga broken home. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 6508–6516.
- Zamakhsayry, M. (2025). Dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor pendukung penyesuaian diri remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 9(1), 11–24.

LAMPIRAN

LEMBAR KONSULTASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA
 Jalan TampungPetyang (RTA, Milepo Km. 6) Palangka Raya 73112
 Telepon (0536) 3241811 - 3241812, Faksimile (0536) 3241813
 E-mail: stakn-palangkaraya2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM : Tiara Theresa (217226006)
 Judul Skripsi : Penyesuaian diri pada anak dari keluarga yang bercerai
 Program Studi/ Jurusan : Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan
 Nama Dosen Pembimbing I : Danella Merdiasi, M.Psi
 NIP Dosen : 19910402 201903 2010

NO	HARI/TANGGAL	HAL YANG DIKONSULTASIKAN/ MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING I	TANDA TANGAN WAKIL
1	2	3	4	5
1	27/02/2026 Senin	Revisi bab 1 - 11		li
2	Selasa 03/03/2026	Revisi bab 1 - 11		li
3	Kamis 12/03/2026	Perbaiki urutan/ alur latar belakang menambah rumusan masalah 2-11		li
4	Kamis 26/03/2026	Perbaiki penulisan, menambahkan wawancara awal dengan subjek, menambah referensi gap 441		li
5	Senin 09/04/2026	Latar belakang, revisi penulisan, draf wawancara, pedoman wawancara		li
6	Kamis 16/04/2026	Revisi bab 1, kriteria subjek		li
7	Senin 01/05/2026	Pedoman wawancara dan pedoman observasi		li
8	Rabu 13/05/2026	Bab IV pembahasan dan Bab V kesimpulan		li

Palangka Raya, 30 Juli 2026
 Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan


Danella Merdiasi, M.Psi
 NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:
 *) Coret yang tidak perlu
 Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan TampungPenyang (RTA, Milena Km. 8) Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241811 - 3241812; Faksimila (0536) 3241813;
E-mail: itakn-palangkanya2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM : Tiana Theresa (113224006)
Judul Skripsi : Penyesuaian diri pada Remaja dari keluarga yang Beretara
Program Studi/ Jurusan : Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan
Nama Dosen Pembimbing II : Agus Sutrisno Mulyono, S.Psi., M.Si.
NIP Dosen : 197911242023211006

NO	HARI/ TANGGAL	HAL YANG DIKONDISI/ TARIK/ MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING II	TANDA TANGAN MHS
1	Jumat, 13/3/26	spasi, penulisan, baca pertama		
2	Rabu, 1/4/26	margin, pengutipan		
3	Rabu, 8/4/26	Penulisan, alur bab 2, spasi		
4	Rabu, 13/5/26	kutipan, bab 1 & 2 (teori sfg bertentangan) portofolio, spasi, bab 1 & portofolio		
5	Rabu, 03/06/26	bab 1, usra remaja, bab 2		
6	Rabu, 15/07/26	sistematika Penulisan - bab 1 - nomor halaman		
7	Kamis, 30/7/26	ACC SKRIPSI		
8				

Palangka Raya, 30 Juli 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan

Danella Merdiastri, M.Psi.
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan Tampung Penyang (RTA, Milono Km. 6) Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241811 - 3241812; Faksimile (0536) 3241813;
E-mail: itakni-palangkara2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM : Tiara Theresa
Judul Skripsi : Penyesuaian diri Pada Remaja dari Keluarga yang Beretnis di
Jemaah GKE Hosianna
Program Studi/ Jurusan : Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan
Nama Dosen Pembimbing I : Danella Merdiasi, M.Psi
NIP Dosen : 19910402 201903 2010

NO	HARI TANGGAL	HAL YANG DIKONSULTABIKAN/ MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING I	TANDA TANGAN MHS
1	2	3	4	5
1	7/7 2026 Selasa	lampiran, lokasi pendittian, pembahasan, kesimpulan		
2	Selasa 14/07 2026	lampiran, pembahasan, kesimpulan, penulisan		
3	Kamis, 30/07 2026	ACC Sidang SKRIPSI		
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Palangka Raya, 30 Juli 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan Fakultas Ilmu
Sosial Keagamaan Kristen

Danella Merdiasi, M.Psi
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu
Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen

PEDOMAN WAWANCARA

PENELITIAN SKRIPSI

Nama : Tiara Theresa
NIM : 213226006
Prodi : Psikologi Kristen
Jurusan/Fakultas : Ilmu Sosial / Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen
Judul Skripsi : Penyesuaian Diri pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai di Kota Palangka Raya

Bagian I: Gambaran Kondisi Keluarga Bercerai		
Fokus Pertanyaan	Aspek yang Digali	Pertanyaan
Keluarga bercerai	Kondisi keluarga sebelum perceraian	1. Bagaimana keadaan keluarga kamu sebelum orang tua bercerai?
	Proses mengetahui perceraian orang tua	2. Bagaimana kamu mengetahui bahwa orang tua kamu bercerai?
	Perubahan struktur dan dinamika keluarga	3. Perubahan apa yang paling kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
	Hubungan dengan orang tua setelah perceraian	4. Bagaimana hubungan kamu dengan ayah dan ibu setelah perceraian terjadi?

Bagian II: Gambaran Penyesuaian Diri Remaja dari Keluarga Bercerai		
Fokus Pertanyaan	Aspek yang Digali	Pertanyaan
Penyesuaian Diri	Persepsi terhadap realita	5. Bagaimana pandangan kamu terhadap perceraian orang tua kamu saat ini?
	Penerimaan terhadap kenyataan	6. Apakah kamu sudah bisa menerima keadaan keluarga setelah perceraian? Mengapa?
	Respons emosional	7. Perasaan apa yang paling sering kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	8. Bagaimana cara kamu menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan karena kondisi keluarga?

Penyesuaian diri	Kemampuan mengekspresikan emosi	9. Apakah kamu lebih mudah menceritakan perasaan kepada orang lain atau lebih sering memendamnya? Mengapa?
	Gambaran diri yang positif	10. Apakah perceraian orang tua memengaruhi cara kamu memandang diri sendiri?
	Kepercayaan diri	11. Apakah kamu pernah merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-teman karena kondisi keluarga?
Penyesuaian diri sosial	Hubungan interpersonal	12. Apakah perceraian orang tua memengaruhi hubungan kamu dengan teman atau lingkungan sekitar?
	Partisipasi sosial	13. Apakah setelah perceraian orang tua kamu pernah menarik diri dari pergaulan atau lingkungan sosial?
	Kemampuan menjalin relasi	14. Apakah kamu merasa lebih mudah atau lebih sulit percaya kepada orang lain setelah orang tua bercerai?
Remaja	Kemandirian dan pencarian identitas	15. Apakah pengalaman perceraian orang tua membuat kamu merasa lebih mandiri atau lebih dewasa dalam menjalani hidup?

Bagian III: Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri		
Fokus Pertanyaan	Aspek yang Digali	Pertanyaan
Faktor internal	Kemampuan diri untuk bertahan	16. Menurut kamu, apa hal dari dalam diri kamu yang membantu kamu bertahan menghadapi perceraian orang tua?
	Cara berpikir dan pengendalian diri	17. Ketika muncul pikiran negatif tentang kondisi keluarga, bagaimana cara kamu menghadapinya?
Faktor eksternal	Dukungan keluarga	18. Siapa anggota keluarga yang paling banyak memberikan dukungan kepada kamu setelah perceraian orang tua?
	Dukungan teman atau lingkungan	19. Apakah teman, sekolah/kampus, atau lingkungan sekitar membantu kamu dalam menyesuaikan diri? Bentuk bantuannya seperti apa?

Faktor pendukung dan penghambat	Hambatan dan dukungan dalam penyesuaian diri	20. Menurut kamu, apa faktor yang paling membantu dan paling menghambat kamu dalam menyesuaikan diri setelah orang tua bercerai?
---------------------------------	--	--

VERBATIM WAWANCARA

Judul Penelitian: Penyesuaian Diri pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

Kode Subjek 1 : MA

Tanggal Wawancara: 26 Mei 2026

Kode Data: W/I/260526

Keterangan:

P = Pewawancara

I = Informan

P: Sebelumnya, terima kasih karena kamu sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi kamu bisa menjawab sesuai dengan pengalaman dan perasaan kamu sendiri. Identitas kamu akan dijaga kerahasiaannya. Apabila ada pertanyaan yang membuat kamu tidak nyaman, kamu boleh tidak menjawab. Apakah kamu bersedia untuk melanjutkan wawancara ini?

I: Iya, saya bersedia.

P: Bagaimana keadaan keluarga kamu sebelum orang tua bercerai?

I: Sebelum orang tua saya bercerai, keluarga saya sebenarnya terbilang cukup normal. Keadaan keluarga juga cukup berkecukupan. Kalau dilihat dari luar, mungkin keluarga saya terlihat seperti keluarga pada umumnya.

P : Ketika kamu mengatakan keluarga kamu cukup normal, hal apa yang paling kamu ingat dari keadaan keluarga sebelum perceraian itu?

I: Yang saya ingat, kehidupan keluarga berjalan seperti biasa. Tidak terlalu terlihat ada sesuatu yang besar dari luar. Jadi saya merasa keluarga saya sama seperti keluarga lain pada umumnya.

P : Apakah sebelum perceraian terjadi kamu sudah merasakan adanya perubahan atau masalah dalam keluarga?

I: Kalau waktu itu, saya tidak terlalu memahami secara jelas. Saya hanya merasa keluarga saya masih terlihat biasa saja, jadi ketika akhirnya orang tua bercerai, itu cukup membuat saya bertanya-tanya.

P: Bagaimana kamu mengetahui bahwa orang tua kamu bercerai?

I: Saya mengetahui itu ketika ibu mengajak saya untuk memilih ikut ibu atau ayah. Dari situ saya mulai tahu bahwa orang tua saya sudah tidak bersama lagi.

P : Saat ibu meminta kamu memilih ikut ibu atau ayah, apa yang kamu rasakan waktu itu?

I: Saya bingung. Karena bagi saya itu bukan pilihan yang mudah. Saya merasa seperti harus memilih salah satu, padahal dua-duanya orang tua saya.

P : Apakah saat itu ada penjelasan dari orang tua mengenai alasan mereka bercerai?

I: Tidak terlalu jelas bagi saya. Karena itu juga sampai sekarang masih ada pertanyaan dalam pikiran saya tentang kenapa hal itu bisa terjadi.

P: Perubahan apa yang paling kamu rasakan setelah orang tua bercerai?

I: Perubahan yang paling saya rasakan adalah rasa kesepian. Saya merasa tidak ada figur yang benar-benar bisa menjadi andalan dan memberikan dukungan seperti sebelumnya.
P : Kesepian yang kamu rasakan itu lebih sering muncul dalam situasi seperti apa?
I: Biasanya muncul ketika saya sedang sendiri, atau ketika melihat orang lain bersama keluarganya. Kadang saya merasa ada bagian yang kosong karena keluarga saya tidak lagi lengkap.
P : Apakah rasa kesepian itu memengaruhi aktivitas kamu sehari-hari?
I: Iya, ada pengaruhnya. Kadang saya jadi lebih banyak diam atau memilih melakukan hal yang bisa mengalihkan pikiran, seperti bermain game atau mendengarkan musik.
P: Bagaimana hubungan kamu dengan ayah dan ibu setelah perceraian terjadi?
I: Hubungan saya dengan ayah terbilang cukup baik. Tetapi hubungan saya dengan ibu terasa seperti orang asing.
P : Apa yang membuat hubungan dengan ayah terasa cukup baik?
I: Karena saya masih merasa ada hubungan dan dukungan dari ayah, termasuk dari keluarga pihak ayah. Mereka cukup membantu saya.
P : Ketika kamu mengatakan hubungan dengan ibu seperti orang asing, apa maksudnya?
I: Maksudnya, hubungan kami tidak terasa dekat. Saya merasa ada jarak secara emosional. Jadi walaupun ibu adalah orang tua saya, saya tidak merasa bisa dekat seperti sebelumnya.

P: Bagaimana pandangan kamu terhadap perceraian orang tua kamu saat ini?
I: Sampai saat ini, masih ada pertanyaan di benak saya, seperti kenapa dan mengapa hal itu harus terjadi. Saya masih sering memikirkan alasan di balik perceraian itu.
P : Pertanyaan “kenapa” dan “mengapa” itu biasanya muncul ketika kamu sedang berada dalam situasi seperti apa?
I: Biasanya muncul ketika saya sedang sendiri, atau ketika berada di tempat ramai tetapi tidak ada orang yang saya kenal dekat. Saat itu pikiran saya bisa kembali ke masalah keluarga.
P : Apakah pertanyaan itu lebih membuat kamu sedih, marah, atau bingung?
I: Lebih ke bingung dan sedih. Karena saya merasa tidak benar-benar mendapatkan jawaban yang membuat saya mengerti.
P: Apakah kamu sudah bisa menerima keadaan keluarga setelah perceraian? Mengapa?
I: Mungkin bisa dibilang sebagian sudah, tetapi belum sepenuhnya. Saya bisa bertahan karena mendapat dukungan dari keluarga ayah dan juga ada hal-hal yang menjadi distraksi. Tetapi di sisi lain, saya merasa belum sepenuhnya menerima karena saya belum menjadi dewasa dengan orang tua yang lengkap.
P : Apa yang membuat kamu merasa sudah mulai bisa menerima keadaan tersebut?
I: Karena keluarga ayah cukup membantu saya. Mereka memberikan dukungan, jadi saya tidak merasa benar-benar sendirian.

P : Lalu, apa yang membuat kamu merasa belum sepenuhnya menerima?
I: Karena saya tetap merasa ada sesuatu yang kurang. Saya tumbuh dengan keadaan orang tua yang tidak lengkap, dan itu membuat saya merasa pengalaman hidup saya berbeda dari orang lain.
P: Perasaan apa yang paling sering kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
I: Awalnya saya merasa tidak terima. Tetapi seiring berjalannya waktu, saya menjadi lebih apatis.
P : Ketika kamu merasa tidak terima, bagaimana biasanya perasaan itu muncul?
I: Saya merasa sedih dan kecewa. Saya juga sering bertanya-tanya kenapa keluarga saya harus mengalami perceraian.
P : Ketika kamu mengatakan menjadi apatis, apakah itu berarti kamu tidak lagi peduli atau lebih seperti menahan perasaan?
I: Lebih seperti menahan perasaan. Saya tidak ingin terlalu memikirkan terus-menerus, jadi saya mencoba bersikap biasa saja, walaupun sebenarnya masih ada perasaan yang belum selesai.
P: Bagaimana cara kamu menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan karena kondisi keluarga?
I: Dulu saya sering merasa iri ketika melihat orang-orang yang memiliki keluarga lengkap. Tetapi keluarga ayah membantu saya belajar untuk tidak iri dengan kondisi keluarga orang lain.
P : Apa yang biasanya membuat rasa iri itu muncul?

I: Ketika saya melihat teman atau orang lain bersama keluarga lengkap mereka. Dari situ saya merasa berbeda, dan kadang muncul pertanyaan kenapa keluarga saya tidak seperti itu.
P : Bagaimana keluarga ayah membantu kamu agar tidak terlalu merasa iri?
I: Mereka memberikan perhatian dan membuat saya merasa masih punya keluarga. Walaupun orang tua saya bercerai, saya tetap merasa ada orang-orang yang mendukung saya.
P: Apakah kamu lebih mudah menceritakan perasaan kepada orang lain atau lebih sering memendamnya? Mengapa?
I: Saya lebih sering memendam semuanya. Karena saya merasa kalau saya menceritakan perasaan saya, itu akan menjadi beban bagi orang lain, termasuk keluarga saya.
P : Apa yang membuat kamu merasa cerita kamu bisa menjadi beban bagi orang lain?
I: Karena saya merasa setiap orang juga punya masalah masing-masing. Jadi saya takut kalau saya bercerita, mereka malah ikut kepikiran atau merasa terbebani.
P : Apakah ada orang tertentu yang sebenarnya kamu percaya untuk mendengarkan cerita kamu?
I: Ada, tetapi saya tetap tidak selalu menceritakan semuanya. Saya lebih sering menyimpan sendiri atau mengalihkan perasaan dengan aktivitas lain.
P: Apakah perceraian orang tua memengaruhi cara kamu memandang diri sendiri?

I: Iya, perceraian orang tua memengaruhi cara saya memandang diri sendiri. Saya merasa memiliki persepsi diri yang labil.
P : Maksud dari persepsi diri yang labil itu seperti apa?
I: Kadang saya merasa baik-baik saja, tetapi kadang saya merasa tidak yakin dengan diri sendiri. Perasaan saya terhadap diri sendiri bisa berubah-ubah.
P : Apakah perubahan pandangan terhadap diri sendiri itu lebih berkaitan dengan rasa percaya diri, emosi, atau hubungan dengan orang lain?
I: Lebih berkaitan dengan emosi dan rasa percaya diri. Saya kadang sulit memahami diri saya sendiri karena keadaan keluarga juga membuat saya banyak berpikir.
P: Apakah kamu pernah merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-teman karena kondisi keluarga?
I: Tidak. Saya tidak terlalu merasakan itu karena ada teman saya yang juga mengalami hal yang sama seperti saya.
P : Apakah keberadaan teman yang memiliki pengalaman sama membuat kamu merasa lebih dipahami?
I: Iya, karena saya merasa bukan hanya saya yang mengalami kondisi seperti ini. Jadi saya tidak terlalu merasa sendirian.
P : Apakah kamu pernah membicarakan pengalaman keluarga dengan teman yang mengalami hal serupa?
I: Pernah, tetapi tidak terlalu mendalam. Namun mengetahui ada teman yang mengalami hal sama sudah cukup membuat saya merasa tidak terlalu berbeda.

P: Apakah perceraian orang tua memengaruhi hubungan kamu dengan teman atau lingkungan sekitar?

I: Tidak terlalu memengaruhi hubungan saya dengan teman atau lingkungan sekitar.

P : Apakah kamu tetap bisa bergaul seperti biasa setelah perceraian orang tua?

I: Iya, secara umum saya masih bisa bergaul. Walaupun ada masa ketika saya menarik diri, hubungan saya dengan teman tidak berubah terlalu besar.

P: Apakah teman-teman kamu mengetahui kondisi keluarga kamu?

I: Ada yang tahu, tetapi tidak semua. Saya tidak selalu menceritakan keadaan keluarga saya kepada semua orang.

P: Apakah setelah perceraian orang tua kamu pernah menarik diri dari pergaulan atau lingkungan sosial?

I: Iya, saya pernah menarik diri.

P : Dalam bentuk seperti apa kamu menarik diri dari lingkungan sosial?

I: Saya lebih memilih diam atau tidak terlalu banyak berinteraksi. Kadang saya juga lebih memilih menyendiri daripada ikut berkumpul.

P: Apa yang biasanya membuat kamu ingin menarik diri?

I: Biasanya karena saya merasa tidak nyaman atau sedang banyak pikiran. Kalau berada di tempat ramai tanpa orang yang saya kenal dekat, saya bisa merasa stres.

P: Apakah kamu merasa lebih mudah atau lebih sulit percaya kepada orang lain setelah orang tua bercerai?

I: Saya terbilang mudah percaya kepada orang lain kalau saya sudah mendengar gambaran tentang orang itu dari lingkungan sosial. Tetapi kalau saya belum pernah mendengar bagaimana orang itu dari orang lain, saya tidak langsung percaya sepenuhnya.

P : Jadi, kepercayaan kamu kepada orang lain biasanya dipengaruhi oleh informasi dari lingkungan sekitar?

I: Iya. Kalau orang-orang mengatakan orang itu baik atau bisa dipercaya, saya lebih mudah percaya. Tetapi kalau saya belum tahu apa-apa, saya lebih berhati-hati.

P: Apakah pengalaman perceraian orang tua membuat kamu lebih berhati-hati dalam menjalin hubungan?

I: Iya, bisa dibilang begitu. Saya jadi tidak langsung percaya sepenuhnya kepada orang yang belum saya kenal.

P: Apakah pengalaman perceraian orang tua membuat kamu merasa lebih mandiri atau lebih dewasa dalam menjalani hidup?

I: Tidak juga. Saya justru merasa sebaliknya.

P : Apa yang membuat kamu merasa belum menjadi lebih mandiri atau dewasa?

I: Karena saya merasa perceraian orang tua tidak langsung membuat saya kuat. Saya masih merasa membutuhkan dukungan dan belum sepenuhnya bisa menghadapi semuanya sendiri.

P: Apakah kamu merasa pengalaman ini lebih banyak membuat kamu tertekan daripada membuat kamu menjadi mandiri?

I: Iya, lebih seperti itu. Saya merasa pengalaman ini berat, jadi tidak selalu membuat saya merasa lebih dewasa.

P: Menurut kamu, apa hal dari dalam diri kamu yang membantu kamu bertahan menghadapi perceraian orang tua?

I: Hal yang membantu saya bertahan adalah keluarga ayah, video game, dan teman online.

P : Dari semua itu, mana yang paling sering membantu kamu ketika sedang merasa sedih atau tertekan?

I: Biasanya video game dan teman online membantu saya mengalihkan pikiran. Tetapi untuk dukungan yang lebih terasa, keluarga ayah cukup berperan.

P: Apa yang kamu rasakan ketika bermain game atau berinteraksi dengan teman online?

I: Saya merasa pikiran saya teralihkan. Saya tidak terlalu fokus pada masalah keluarga, jadi itu membantu saya merasa lebih tenang untuk sementara.

P: Ketika muncul pikiran negatif tentang kondisi keluarga, bagaimana cara kamu menghadapinya?

I: Saya biasanya mendengarkan musik dan menggambar.

P : Apa yang kamu rasakan setelah mendengarkan musik atau menggambar?

I: Saya merasa lebih tenang. Kegiatan itu membantu saya mengeluarkan atau mengalihkan perasaan tanpa harus menceritakannya kepada orang lain.

P: Apakah menggambar menjadi salah satu cara kamu mengekspresikan perasaan?

I: Iya, bisa dibilang begitu. Karena saya tidak selalu bisa menceritakan perasaan secara langsung, jadi menggambar membantu saya menyalurkan perasaan.

P: Siapa anggota keluarga yang paling banyak memberikan dukungan kepada kamu setelah perceraian orang tua?

I: Keluarga dari pihak ayah saya.

P : Dukungan seperti apa yang paling kamu rasakan dari keluarga ayah?

I: Mereka membuat saya merasa tidak sendirian. Saya merasa masih memiliki keluarga yang bisa menerima dan mendukung saya.

P: Apakah dukungan itu lebih berupa perhatian, nasihat, kehadiran, atau bantuan lain?

I: Lebih kepada kehadiran dan perhatian. Dengan berkumpul bersama mereka, saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan keadaan keluarga saya.

P: Apakah teman, sekolah atau kampus, atau lingkungan sekitar membantu kamu dalam menyesuaikan diri? Bentuk bantuannya seperti apa?

I: Menurut saya, mereka tidak membantu secara cukup. Tetapi dari keadaan itu saya belajar untuk menerima.

P : Ketika kamu mengatakan mereka tidak cukup membantu, apakah karena mereka tidak tahu keadaan kamu atau karena kamu tidak banyak bercerita?

I: Mungkin karena saya juga tidak banyak bercerita. Saya lebih sering memendam, jadi orang lain mungkin tidak benar-benar tahu apa yang saya rasakan.

P: Meskipun tidak banyak membantu, apakah keberadaan teman tetap berpengaruh bagi kamu?

I: Iya, tetap ada pengaruhnya. Walaupun tidak secara langsung membantu masalah saya, keberadaan teman bisa membuat saya tidak terlalu merasa sendiri.

P: Menurut kamu, apa faktor yang paling membantu dan paling menghambat kamu dalam menyesuaikan diri setelah orang tua bercerai?

I: Faktor yang paling membantu adalah berkumpul bersama keluarga dan menghabiskan waktu bersama mereka. Itu menciptakan distraksi sementara bagi saya. Sedangkan faktor yang menghambat adalah ketika saya berada di sekolah atau di tempat ramai tanpa orang yang familiar. Situasi itu bisa membawa stres yang berujung pada pertanyaan kenapa orang tua saya bercerai.

P : Mengapa berkumpul bersama keluarga bisa membantu kamu?

I: Karena ketika bersama keluarga, saya merasa lebih aman dan tidak sendirian. Saya juga bisa melupakan masalah untuk sementara.

P : Apa yang biasanya kamu rasakan ketika berada di tempat ramai tanpa orang yang familiar?

I: Saya merasa tidak nyaman dan stres. Pikiran saya bisa kembali ke masalah keluarga, lalu muncul lagi pertanyaan-pertanyaan tentang perceraian orang tua saya.

P: Dalam keadaan seperti itu, apa yang biasanya kamu lakukan agar bisa menenangkan diri?

I: Biasanya saya mencoba mengalihkan pikiran, misalnya dengan mendengarkan musik, menggambar, atau mencari hal yang bisa membuat saya tidak terlalu fokus pada perasaan itu.

P: Dari semua pengalaman yang sudah kamu ceritakan, apakah ada hal lain yang ingin kamu sampaikan terkait pengalaman kamu dalam menyesuaikan diri setelah orang tua bercerai?

I: Mungkin saya hanya ingin menyampaikan bahwa perceraian orang tua tidak mudah untuk diterima. Walaupun dari luar terlihat biasa saja, sebenarnya ada banyak hal yang dipikirkan dan dirasakan.

P: Baik, Kak. Terima kasih banyak atas waktu, jawaban, dan keterbukaan Kakak selama wawancara ini. Semoga Tuhan selalu menyertai dan memberkati Kakak. Selamat melanjutkan aktivitas.

I: Iya, sama-sama.

VERBATIM WAWANCARA

Judul Penelitian: Penyesuaian Diri pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya

Kode Subjek 3 : RW

Tanggal Wawancara: 30 Mei 2026

Kode Data: W/I/300526

Keterangan:

P = Pewawancara

I = Informan

P: Sebelumnya, terima kasih karena kamu sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi kamu bisa menjawab sesuai dengan pengalaman dan perasaan kamu sendiri. Identitas kamu akan dijaga kerahasiaannya. Apabila ada

pertanyaan yang membuat kamu tidak nyaman, kamu boleh tidak menjawab. Apakah kamu bersedia untuk melanjutkan wawancara ini?
I: Iya, saya bersedia.
P: Baik, saya mulai dari pertanyaan pertama. Bagaimana keadaan keluarga kamu sebelum orang tua bercerai?
I: Tidak baik-baik saja.
P: Saat kamu mengatakan tidak baik-baik saja, maksudnya seperti apa?
I: Maksudnya keluarga saya memang tidak seperti keluarga yang utuh. Dari kecil saya sudah merasa keadaan keluarga saya berbeda.
P: Apakah kamu sempat merasakan suasana keluarga yang lengkap sebelum perceraian terjadi?
I: Tidak terlalu, karena waktu itu saya masih bayi. Jadi saya tidak benar-benar punya ingatan tentang keluarga yang lengkap.
P: Bagaimana kamu mengetahui bahwa orang tua kamu bercerai?
I: Saya diceritakan oleh orang tua saya dan keluarga saya sewaktu saya baru berumur 12 minggu, bahwa kedua orang tua saya bercerai.
P: Karena saat itu kamu masih bayi, kapan kamu mulai benar-benar memahami bahwa orang tua kamu sudah bercerai?
I: Waktu saya mulai besar dan mulai mengerti cerita dari keluarga. Dari situ saya tahu kalau sejak kecil orang tua saya memang sudah berpisah.
P: Bagaimana perasaan kamu ketika mengetahui cerita itu?
I: Sedih, karena saya merasa dari awal hidup saya sudah berbeda dengan anak-anak lain.
P: Perubahan apa yang paling kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
I: Seperti berbeda dengan keluarga cemara.
P: Maksud kamu berbeda dengan keluarga cemara itu seperti apa?
I: Maksudnya keluarga saya tidak seperti keluarga yang lengkap, hangat, dan bahagia.
P: Perbedaan itu paling terasa ketika dalam keadaan seperti apa?
I: Paling terasa saat melihat keluarga orang lain yang lengkap. Mereka bisa bersama ayah dan ibu, sedangkan saya tidak merasakan itu.
P: Bagaimana hubungan kamu dengan ayah dan ibu setelah perceraian terjadi?

I: Tidak baik dengan orang tua laki-laki, karena putus hubungan semenjak bayi sampai sekarang berumur 16 tahun.
P: Jadi, sejak bayi sampai sekarang hubungan kamu dengan ayah memang tidak dekat?
I: Iya, tidak dekat. Seperti putus hubungan dari saya masih bayi sampai sekarang.
P: Bagaimana perasaan kamu dengan keadaan hubungan seperti itu?
I: Rasanya menyakitkan. Saya merasa seperti tidak punya figur ayah dalam hidup saya.
P: Bagaimana pandangan kamu terhadap perceraian orang tua kamu saat ini?
I: Entahlah, terasa menyakitkan dan menganggap beda seperti anak lain-lainnya.
P: Apa yang membuat perceraian itu terasa menyakitkan bagi kamu?
I: Karena saya merasa tidak punya keluarga yang lengkap. Saya merasa berbeda dari anak-anak lain.
P: Ketika kamu merasa berbeda dari anak-anak lain, apa yang biasanya muncul dalam pikiran kamu?
I: Saya sering berpikir kenapa saya harus mengalami keadaan seperti ini. Kadang saya merasa tidak adil.
P: Apakah kamu sudah bisa menerima keadaan keluarga setelah perceraian? Mengapa?
I: Bisa, karena seiring waktu mulai terbiasa dan mulai menerima bahwa tidak beruntung seperti anak-anak lainnya.
P: Apakah menerima di sini berarti kamu sudah benar-benar ikhlas, atau lebih karena sudah terbiasa?
I: Lebih karena terbiasa. Kalau benar-benar ikhlas mungkin belum sepenuhnya, tapi saya belajar menerima.
P: Apa yang membuat kamu mulai terbiasa dengan keadaan itu?
I: Karena dari kecil saya sudah menjalani keadaan seperti ini, jadi lama-lama saya harus menerima.
P: Perasaan apa yang paling sering kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
I: Sedih, kecewa, marah, pasrah.
P: Dari perasaan itu, mana yang paling sering muncul?
I: Sedih dan kecewa. Kadang juga marah, tapi akhirnya saya hanya bisa pasrah.

P: Biasanya perasaan itu muncul dalam situasi seperti apa?
I: Saat melihat teman-teman yang hidupnya enak dan bahagia dengan keluarga mereka.
P: Bagaimana cara kamu menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan karena kondisi keluarga?
I: Memendam sendiri dan menjauhkan diri dari orang-orang sekitar.
P: Mengapa kamu lebih memilih memendam sendiri?
I: Karena saya sudah terbiasa menyimpan semuanya sendiri. Saya tidak mudah cerita ke orang lain.
P: Ketika kamu menjauh dari orang-orang sekitar, apa yang kamu rasakan?
I: Saya merasa lebih aman, walaupun sebenarnya tetap sakit. Tapi dengan menjauh saya tidak perlu menjelaskan perasaan saya.
P: Apakah kamu lebih mudah menceritakan perasaan kepada orang lain atau lebih sering memendamnya? Mengapa?
I: Tidak, karena lebih terbiasa sejak kecil memendam luka sendiri.
P: Berarti kamu lebih sering memendam perasaan daripada menceritakannya?
I: Iya, saya lebih sering memendam sendiri.
P: Apa yang membuat kamu sulit terbuka kepada orang lain?
I: Karena saya merasa orang lain belum tentu mengerti. Saya juga sudah terbiasa menghadapi sendiri sejak kecil.
P: Apakah perceraian orang tua memengaruhi cara kamu memandang diri sendiri?
I: Tentu, karena merasa tidak terima ditakdirkan seperti ini.
P: Bagaimana pengaruhnya terhadap cara kamu melihat diri sendiri?
I: Saya merasa hidup saya berbeda. Kadang saya bertanya kenapa saya harus berada dalam keadaan seperti ini.
P: Apakah keadaan itu membuat kamu merasa kurang percaya diri atau merasa berbeda dari orang lain?
I: Iya, terkadang saya merasa berbeda dan tidak seberuntung orang lain.
P: Apakah kamu pernah merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-teman karena kondisi keluarga?
I: Sering kali, apalagi saat melihat teman hidup enak dan bahagia.
P: Dalam situasi apa rasa minder itu paling sering muncul?

I: Saat melihat teman-teman dekat dengan keluarga mereka, atau ketika mereka bahagia dengan ayah dan ibunya.
P: Apa yang kamu lakukan ketika perasaan minder itu muncul?
I: Biasanya saya diam saja dan memendamnya sendiri. Saya tidak terlalu menunjukkan kepada orang lain.
P: Apakah perceraian orang tua memengaruhi hubungan kamu dengan teman atau lingkungan sekitar?
I: Tidak juga.
P: Maksudnya hubungan kamu dengan teman masih berjalan seperti biasa?
I: Iya, masih berjalan. Tapi tidak semua hal saya ceritakan kepada mereka.
P: Apakah teman-teman kamu mengetahui keadaan keluarga kamu?
I: Tidak semuanya tahu. Saya juga jarang bercerita, jadi mungkin mereka tidak terlalu tahu.
P: Apakah setelah perceraian orang tua kamu pernah menarik diri dari pergaulan atau lingkungan sosial?
I: Terkadang iya, karena merasa malu dan tidak pede kemungkinan untuk terbuka.
P: Apa yang membuat kamu merasa malu untuk terbuka?
I: Karena saya merasa keadaan keluarga saya berbeda. Saya takut orang lain melihat saya berbeda.
P: Saat menarik diri, biasanya kamu melakukan apa?
I: Saya lebih memilih diam, menyendiri, atau menjauh dari orang-orang sekitar.
P: Apakah kamu merasa lebih mudah atau lebih sulit percaya kepada orang lain setelah orang tua bercerai?
I: Iya, karena merasa punya diri sendiri saja.
P: Maksudnya kamu merasa lebih sulit percaya dan lebih memilih mengandalkan diri sendiri?
I: Iya, karena saya merasa tidak semua orang bisa memahami saya. Jadi saya lebih memilih punya diri sendiri saja.
P: Apakah pengalaman keluarga membuat kamu lebih berhati-hati dalam menjalin hubungan dengan orang lain?
I: Iya, saya jadi lebih berhati-hati dan tidak mudah percaya sepenuhnya.

P: Apakah pengalaman perceraian orang tua membuat kamu merasa lebih mandiri atau lebih dewasa dalam menjalani hidup?
I: Entahlah, hanya ingin bertahan untuk diri sendiri.
P: Ketika kamu mengatakan ingin bertahan untuk diri sendiri, maksudnya seperti apa?
I: Maksudnya saya tidak terlalu memikirkan apakah saya jadi lebih dewasa atau tidak. Yang penting saya masih bisa bertahan menjalani hidup saya.
P: Apakah pengalaman ini membuat kamu merasa harus kuat sendiri?
I: Iya, karena saya merasa tidak selalu bisa bergantung kepada orang lain.
P: Menurut kamu, apa hal dari dalam diri kamu yang membantu kamu bertahan menghadapi perceraian orang tua?
I: Meluapkan dengan cara yang tidak masuk akal agar merasa tenang.
P: Bisa kamu jelaskan maksud dari meluapkan dengan cara yang tidak masuk akal itu seperti apa?
I: Maksudnya kadang saya meluapkan perasaan dengan cara yang mungkin tidak semua orang mengerti. Tapi itu membuat saya sedikit tenang.
P: Apakah cara itu membantu kamu mengurangi rasa sedih atau marah?
I: Iya, setidaknya untuk sementara saya merasa lebih lega dan tidak terlalu memendam semuanya.
P: Ketika muncul pikiran negatif tentang kondisi keluarga, bagaimana cara kamu menghadapinya?
I: Biasanya saya menahan sendiri, diam, atau menjauh dari orang-orang. Kadang saya juga meluapkan perasaan supaya bisa merasa lebih tenang.
P: Pikiran negatif itu biasanya muncul kapan?
I: Biasanya muncul ketika saya merasa sendiri atau melihat orang lain dengan keluarga yang lengkap.
P: Apa yang paling sering kamu pikirkan saat pikiran negatif itu muncul?
I: Saya merasa keadaan ini tidak adil dan merasa belum tentu bisa dipahami orang lain.
P: Siapa anggota keluarga yang paling banyak memberikan dukungan kepada kamu setelah perceraian orang tua?
I: Keluarga, mungkin.

P: Keluarga yang kamu maksud siapa yang paling terasa memberikan dukungan?
I: Keluarga yang ada di sekitar saya. Walaupun saya tidak selalu meminta bantuan, tetap ada keluarga yang menjadi tempat saya bertahan.
P: Dukungan seperti apa yang biasanya kamu rasakan?
I: Mungkin lebih ke keberadaan mereka. Tapi saya sendiri jarang meminta bantuan secara langsung.
P: Apakah teman, sekolah, atau lingkungan sekitar membantu kamu dalam menyesuaikan diri? Bentuk bantuannya seperti apa?
I: Tidak juga, karena jarang sekali untuk meminta bantuan orang sekitar.
P: Apakah kamu tidak meminta bantuan karena merasa tidak nyaman bercerita?
I: Iya, saya tidak terbiasa meminta bantuan. Saya lebih sering menyimpan sendiri.
P: Apakah ada teman atau orang sekitar yang sebenarnya kamu percaya?
I: Mungkin ada, tapi saya tetap tidak mudah terbuka. Saya merasa belum tentu mereka benar-benar paham.
P: Menurut kamu, apa faktor yang paling membantu dan paling menghambat kamu dalam menyesuaikan diri setelah orang tua bercerai?
I: Merasa belum percaya dan tidak adil untuk dipahami.
P: Apakah maksudnya hal yang paling menghambat adalah rasa sulit percaya dan merasa keadaan ini tidak adil?
I: Iya, karena saya merasa sulit percaya kepada orang lain. Saya juga merasa keadaan ini tidak adil dan tidak semua orang bisa memahami apa yang saya rasakan.
P: Lalu, apa yang paling membantu kamu untuk tetap bertahan?
I: Mungkin keluarga dan diri saya sendiri. Walaupun tidak selalu merasa kuat, saya tetap ingin bertahan.
P: Jadi bisa dikatakan faktor yang membantu adalah keluarga dan keinginan dari diri sendiri untuk bertahan, sedangkan faktor yang menghambat adalah rasa sulit percaya, rasa tidak adil, dan kebiasaan memendam perasaan?
I: Iya, seperti itu.
P: Dari semua yang sudah kamu ceritakan, apakah ada hal lain yang ingin kamu sampaikan tentang pengalaman kamu sebagai remaja dari keluarga bercerai?

I: Mungkin hanya itu. Saya merasa keadaan ini memang tidak mudah, tapi saya hanya mencoba bertahan.
P: Baik, terima kasih karena kamu sudah bersedia menceritakan pengalaman kamu. Semua jawaban yang kamu berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
I: Iya.

VERBATIM WAWANCARA
Judul Penelitian: Penyesuaian Diri pada Remaja dari Keluarga yang Bercerai di Jemaat GKE Hosianna Kota Palangka Raya Kode Subjek 2 : AF Tanggal Wawancara: 30 Mei 2026 Kode Data: W/I /300526 Keterangan: P = Pewawancara I = Informan
P: Sebelumnya, terima kasih karena kamu sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penyesuaian diri remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi kamu bisa menjawab sesuai dengan pengalaman dan perasaan kamu sendiri. Identitas kamu akan dijaga kerahasiaannya. Apabila ada pertanyaan yang membuat kamu tidak nyaman, kamu boleh tidak menjawab. Apakah kamu bersedia untuk melanjutkan wawancara ini?
I : Ya
P: Bagaimana kamu mengetahui bahwa orang tua kamu bercerai?
I: Dikasih tahu oleh ibu saya.
P: Waktu ibu menyampaikan hal itu, bagaimana perasaan kamu saat itu?

I: Kaget, tapi lama-lama saya bisa menerima.
P: Perubahan apa yang paling kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
I: Nggak ada karena orang tua saya jaya di masa itu.
P: Maksudnya orang tua sedang jaya itu bagaimana?
I: Maksudnya kondisi ekonomi kami tetap baik dan kebutuhan saya tetap terpenuhi.
P: Jadi, apakah kehidupan sehari-hari kamu setelah perceraian tetap berjalan seperti biasanya?
I: Iya, tetap seperti biasa.
P: Bagaimana hubungan kamu dengan ayah dan ibu setelah perceraian terjadi?
I: Gak tahu ayah saya, soalnya tidak di kota yang sama dengan ibu saya.
P: Apakah kamu masih pernah berkomunikasi dengan ayah?
I: Jarang.
P: Bagaimana perasaanmu karena jarang berkomunikasi dengan ayah?
I: Biasa saja, saya sudah terbiasa.
P: Bagaimana pandangan kamu terhadap perceraian orang tua kamu?
I: Biasa aja.
P: Mengapa kamu menganggapnya biasa saja?
I: Karena menurut saya itu keputusan mereka dan saya tidak bisa mengubahnya.
P: Apakah kamu sudah bisa menerima keadaan keluarga setelah perceraian? Mengapa?
I: Sudah bisa.
P: Kenapa? Apa alasannya sudah bisa?
I: Karena saya tidak butuh sosok ayah.
P: Apa yang membuat kamu merasa tidak membutuhkan sosok ayah?
I: Karena sejak kecil saya lebih banyak bersama ibu daripada ayah.
P: Siapa yang paling banyak memenuhi kebutuhan dan mendampingi kamu selama ini?
I: Ibu saya.
P: Perasaan apa yang paling sering kamu rasakan setelah orang tua bercerai?
I: Nggak ada karena saya kuat.
P: Apa yang kamu maksud dengan kuat?

I: Saya tidak terlalu memikirkan perceraian itu dan berusaha menjalani hidup seperti biasa.
P: Apakah pernah merasa sedih atau kecewa?
I: Pernah, tapi hanya sebentar.
P: Bagaimana cara kamu menghadapi perasaan sedih, marah, kecewa, atau tertekan karena kondisi keluarga?
I: Dengan bermain bersama teman-teman.
P: Mengapa memilih bermain bersama teman?
I: Karena kalau bersama teman saya jadi lupa dengan masalah.
P: Setelah itu apakah perasaanmu menjadi lebih baik?
I: Iya, lebih tenang.
P: Apakah kamu lebih mudah menceritakan perasaan kepada orang lain atau lebih sering memendamnya?
I: Lebih sering mendem.
P: Kenapa?
I: Karena saya introvert.
P: Apakah pernah mencoba bercerita kepada ibu atau teman dekat?
I: Pernah, tapi tidak sering.
P: Mengapa lebih memilih memendam?
I: Saya merasa lebih nyaman menyelesaikan sendiri.
P: Apakah perceraian orang tua kamu memengaruhi cara kamu memandang diri sendiri?
I: Oh, jelas tidak.
P: Mengapa kamu merasa tidak berpengaruh?
I: Karena saya tetap percaya diri dan tidak merasa berbeda dengan orang lain.
P: Apakah kamu pernah merasa minder, malu, atau berbeda dari teman-teman karena kondisi keluarga?
I: Tidak, karena orang tua saya di masa jayanya.
P: Apakah teman-teman mengetahui kondisi keluargamu?
I: Ada beberapa yang tahu.
P: Bagaimana sikap mereka?
I: Mereka biasa saja dan tetap berteman dengan saya.

P: Apakah perceraian orang tua kamu pernah membuat kamu menarik diri dari pergaulan atau lingkungan sosial?
I: Tidak.
P: Apakah kamu tetap mengikuti kegiatan bersama teman atau di gereja?
I: Iya, tetap ikut seperti biasa.
P: Apakah kamu merasa lebih mudah atau lebih sulit percaya kepada orang lain setelah orang tua bercerai?
I: Tentu saja tidak.
P: Apa yang membuat kepercayaanmu kepada orang lain tidak berubah?
I: Karena saya menilai orang dari sikapnya, bukan karena pengalaman keluarga saya.
P: Apakah pengalaman perceraian orang tua membuat kamu merasa lebih mandiri atau lebih dewasa dalam menghadapi dan menjalani hidup?
I: Jelas iya.
P: Dalam hal apa kamu merasa lebih mandiri?
I: Saya lebih terbiasa mengambil keputusan sendiri dan membantu ibu.
P: Bisa berikan contohnya?
I: Misalnya mengurus keperluan saya sendiri tanpa bergantung kepada orang lain.
P: Menurut kamu, apa hal dari dalam diri kamu yang membantu kamu bertahan menghadapi perceraian orang tua?
I: Sering ngelakuin hobi.
P: Hobi apa yang paling sering kamu lakukan?
I: Bermain game dan jalan bersama teman.
P: Bagaimana hobi itu membantumu?
I: Membuat pikiran saya lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan masalah.
P: Ketika muncul pikiran negatif tentang kondisi keluarga, bagaimana cara kamu menghadapinya?
I: Makan yang banyak, jajan.
P: Mengapa memilih makan atau jajan?
I: Karena itu membuat suasana hati saya lebih baik.
P: Selain itu, apakah ada cara lain?

I: Kadang bermain game atau tidur.
P: Siapa anggota keluarga yang paling banyak memberikan dukungan kepada kamu setelah perceraian orang tua?
I: Ibu saya.
P: Dukungan seperti apa yang diberikan ibu?
I: Memberikan semangat, perhatian, dan memenuhi kebutuhan saya.
P: Apa pengaruh dukungan ibu terhadap diri kamu?
I: Membuat saya lebih mudah menerima keadaan.
P: Apakah teman sekolah, kampus, atau lingkungan sekitar membantu kamu dalam menyesuaikan diri? Bentuk bantuannya seperti apa?
I: Tidak ada karena saya tidak susah untuk beradaptasi.
P: Menurutmu, apa yang membuat kamu mudah beradaptasi?
I: Karena saya memang cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
P: Menurut kamu, apa faktor yang paling membantu dan paling menghambat kamu dalam menyesuaikan diri setelah orang tua bercerai?
I: Tidak ada karena saya tidak pernah menghambat diri saya.
P: Kalau faktor yang paling membantu proses penyesuaian dirimu apa?
I: Dukungan dari ibu dan saya sendiri yang berusaha menerima keadaan.
P: Apakah pernah ada kesulitan walaupun hanya sebentar?
I: Pernah merasa sedih ketika mengingat keluarga dulu, tetapi tidak berlangsung lama.
P: Baik, Kak. Terima kasih banyak atas waktu, jawaban, dan keterbukaan Kakak selama wawancara ini. Semoga Tuhan selalu menyertai dan memberkati Kakak. Selamat melanjutkan aktivitas.
I: Iya, terima kasih. Tuhan memberkati.

FOTO DOKUMENTASI

KARTU KELUARGA

No. 123456789

No.	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Pendidikan	Agama	Alamat	Telepon	Profesi
1	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7	...	...	...	...	...	...	...	...	...
8	...	...	...	...	...	...	...	...	...
9	...	...	...	...	...	...	...	...	...
10	...	...	...	...	...	...	...	...	...
11	...	...	...	...	...	...	...	...	...
12	...	...	...	...	...	...	...	...	...
13	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15	...	...	...	...	...	...	...	...	...
16	...	...	...	...	...	...	...	...	...
17	...	...	...	...	...	...	...	...	...
18	...	...	...	...	...	...	...	...	...
19	...	...	...	...	...	...	...	...	...
20	...	...	...	...	...	...	...	...	...
21	...	...	...	...	...	...	...	...	...
22	...	...	...	...	...	...	...	...	...
23	...	...	...	...	...	...	...	...	...
24	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25	...	...	...	...	...	...	...	...	...
26	...	...	...	...	...	...	...	...	...
27	...	...	...	...	...	...	...	...	...
28	...	...	...	...	...	...	...	...	...
29	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30	...	...	...	...	...	...	...	...	...
31	...	...	...	...	...	...	...	...	...
32	...	...	...	...	...	...	...	...	...
33	...	...	...	...	...	...	...	...	...
34	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35	...	...	...	...	...	...	...	...	...
36	...	...	...	...	...	...	...	...	...
37	...	...	...	...	...	...	...	...	...
38	...	...	...	...	...	...	...	...	...
39	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40	...	...	...	...	...	...	...	...	...
41	...	...	...	...	...	...	...	...	...
42	...	...	...	...	...	...	...	...	...
43	...	...	...	...	...	...	...	...	...
44	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45	...	...	...	...	...	...	...	...	...
46	...	...	...	...	...	...	...	...	...
47	...	...	...	...	...	...	...	...	...
48	...	...	...	...	...	...	...	...	...
49	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Kartu Keluarga Subjek 2

Kartu Keluarga Subjek 3

KARTU KELUARGA

No. 123456789

No.	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Pendidikan	Agama	Alamat	Telepon	Profesi
1	...	...	...	...	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...	...	...	...	...
5	...	...	...	...	...	...	...	...	...
6	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7	...	...	...	...	...	...	...	...	...
8	...	...	...	...	...	...	...	...	...
9	...	...	...	...	...	...	...	...	...
10	...	...	...	...	...	...	...	...	...
11	...	...	...	...	...	...	...	...	...
12	...	...	...	...	...	...	...	...	...
13	...	...	...	...	...	...	...	...	...
14	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15	...	...	...	...	...	...	...	...	...
16	...	...	...	...	...	...	...	...	...
17	...	...	...	...	...	...	...	...	...
18	...	...	...	...	...	...	...	...	...
19	...	...	...	...	...	...	...	...	...
20	...	...	...	...	...	...	...	...	...
21	...	...	...	...	...	...	...	...	...
22	...	...	...	...	...	...	...	...	...
23	...	...	...	...	...	...	...	...	...
24	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25	...	...	...	...	...	...	...	...	...
26	...	...	...	...	...	...	...	...	...
27	...	...	...	...	...	...	...	...	...
28	...	...	...	...	...	...	...	...	...
29	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30	...	...	...	...	...	...	...	...	...
31	...	...	...	...	...	...	...	...	...
32	...	...	...	...	...	...	...	...	...
33	...	...	...	...	...	...	...	...	...
34	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35	...	...	...	...	...	...	...	...	...
36	...	...	...	...	...	...	...	...	...
37	...	...	...	...	...	...	...	...	...
38	...	...	...	...	...	...	...	...	...
39	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40	...	...	...	...	...	...	...	...	...
41	...	...	...	...	...	...	...	...	...
42	...	...	...	...	...	...	...	...	...
43	...	...	...	...	...	...	...	...	...
44	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45	...	...	...	...	...	...	...	...	...
46	...	...	...	...	...	...	...	...	...
47	...	...	...	...	...	...	...	...	...
48	...	...	...	...	...	...	...	...	...
49	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Kartu Keluarga Subjek 1



Gambar subjek 3



Gambar Subjek 1



Gambar subjek 2