

# KETIKA KELUARGA BERUBAH

*Perjalanan Remaja Menemukan Rasa Aman  
dan Belajar Memaafkan Pasca Perceraian*

Buku ini mengajak pembaca memahami pengalaman remaja yang harus menghadapi perubahan besar dalam hidup ketika keluarga tidak lagi utuh. Perceraian orang tua sering membawa kebingungan, luka batin, rasa marah, kecewa, dan perasaan tidak aman yang sulit diungkapkan. Melalui bahasa yang ringan dan mudah dipahami, buku ini menggambarkan bagaimana situasi keluarga yang berubah dapat memengaruhi emosi, cara berpikir, serta hubungan remaja dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri.

Di sisi lain, buku ini juga menawarkan harapan. Remaja tidak selamanya terjebak dalam luka masa lalu. Rasa aman dapat dibangun kembali, dan memaafkan dapat menjadi jalan untuk melepaskan beban emosional yang berat. Dengan pendekatan yang dekat dengan realitas sehari-hari, buku ini diharapkan menjadi teman refleksi bagi remaja, orang tua, pendidik, maupun siapa pun yang peduli pada tumbuh kembang remaja dalam situasi keluarga yang tidak lagi sama seperti sebelumnya.



Email: [redaksi.harfa@gmail.com](mailto:redaksi.harfa@gmail.com)  
Instagram: [@penerbit.harfa](https://www.instagram.com/penerbit.harfa)  
Website: [harfacreative.com](http://harfacreative.com)



9 786231 845771



Aironi Zuroida., S.Psi., M.Psi., Psikolog

# KETIKA KELUARGA BERUBAH

*Perjalanan Remaja Menemukan Rasa Aman  
dan Belajar Memaafkan Pasca Perceraian*

Aironi Zuroida., S.Psi., M.Psi., Psikolog

KETIKA KELUARGA BERUBAH

9



# KETIKA KELUARGA BERUBAH

*Perjalanan Remaja Menemukan Rasa Aman  
dan Belajar Memaafkan Pasca Perceraian*

**Aironi Zuroida., S.Psi., M.Psi., Psikolog**



### ***Ketika Keluarga Berubah***

Penulis: Aironi Zuroida., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Editor dan Layout: Salsa  
Cover: Nlta

Diterbitkan oleh:



#### **CV. Harfa Creative**

📍 Jl. Cibadak, Astanaanyar, Bandung  
☎ +62887-0773-1383 ✉ redaksi.harfa@gmail.com

ISBN: 978-623-184-577-1

Cetakan pertama, Februari 2026  
14 x 20 cm, 79 hlm

Hak cipta dilindungi undang-undang  
*All right reserved*

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

🌐 kunjungi:  [harfacreative.com](http://harfacreative.com)

## **KATA PENGANTAR**

Buku ini disusun sebagai pengembangan ilmiah dari hasil penelitian penulis mengenai *Peran Secure Attachment dengan Forgiveness pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua*. Kajian ini berangkat dari keprihatinan terhadap meningkatnya fenomena konflik keluarga baik dalam bentuk perceraian maupun kekerasan emosional yang menjadi realitas sosial yang semakin sering dihadapi oleh remaja di Indonesia. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi struktur keluarga, tetapi juga berdampak signifikan pada perkembangan emosi, relasi interpersonal, serta kesehatan mental remaja.

Remaja yang tumbuh dalam konteks keluarga yang mengalami disfungsi relasi seringkali dihadapkan pada tantangan psikologis yang kompleks, seperti kesulitan membangun kelekatan yang aman, munculnya emosi negatif yang menetap, serta hambatan dalam proses pemulihan diri. Dalam konteks inilah konsep *secure attachment* dan *forgiveness* menjadi penting untuk dikaji, tidak hanya sebagai konstruk teoritis, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang berpotensi memperkuat resiliensi dan kesejahteraan remaja pasca perceraian orang tua.

Buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi perkembangan, psikologi keluarga, dan psikologi remaja, dengan menyajikan integrasi antara landasan teoretis, temuan empiris, serta implikasi praktis. Selain itu, buku ini juga disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan pembaca yang lebih luas, sehingga dapat menjadi rujukan akademik sekaligus sumber refleksi bagi dosen, mahasiswa, peneliti, konselor, psikolog, serta para pemerhati isu remaja dan keluarga.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan, baik dari sisi cakupan maupun kedalaman pembahasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat, membuka ruang dialog ilmiah, serta menjadi bagian dari upaya kolektif dalam memahami dan mendukung proses pemulihan psikologis remaja yang tumbuh dalam dinamika keluarga yang tidak utuh.

Surabaya, 05 Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI .....	5
BAB I KETIKA RUMAH MENJADI SUMBER LUKA .....	7
BAB II REMAJA DI TENGAH PERUBAHAN BESAR .....	13
BAB III PERCERAIAN DAN LUKA YANG TAK TERLIHAT .....	17
BAB IV JEJAK KONFLIK KELUARGA DALAM KEHIDUPAN REMAJA .....	22
BAB V MEMAAFKAN SEBAGAI PROSES PENYEMBUHAN .....	26
5.1 Apa Makna Memaafkan bagi Diri Sendiri .....	27
5.2 Bentuk-Bentuk Pemaafan dan Hal yang Mempengaruhinya.....	28
5.3 Belajar Memaafkan Secara Perlahan .....	29
5.4 Pemaafan, Relasi Keluarga, dan Kesehatan Mental..	31
BAB VI KELEKATAN AMAN: TEMPAT REMAJA BERSANDAR... 34	
6.1 Relasi Anak dan Orang Tua dalam Membentuk Rasa Aman. ....	35
6.2 Kelekatan Aman di Tengah Konflik Keluarga. ....	36
6.3 Ketika Rasa Aman Membuka Ruang Pemaafan. ....	37
BAB VII MEMAHAMI PROSES PEMULIHAN REMAJA PASCA PERCERAIAN.....	40
7.1 Realitas Kehidupan Remaja dalam Keluarga Pasca Perceraian .....	41

7.2 Potret Remaja dalam Konteks Pengalaman Keluarga	43
7.3 Rasa Aman Remaja dalam Relasi Pengasuhan.....	45
7.4 Perjalanan Memaafkan di Tengah Luka Keluarga .....	47
7.5 Bagaimana Rasa Aman Membentuk Cara Remaja Memaafkan .....	50
7.6 Makna Psikologis Temuan Penelitian .....	54
7.7 Integrasi Temuan dengan Literatur Sebelumnya .....	57
<b>BAB VIII JALAN PEMULIHAN REMAJA PASCA PERCERAIAN ORANG TUA.....</b>	<b>60</b>
8.1 Memperkuat Rasa Aman, Memfasilitasi Proses Pemaafan .....	61
8.2 Memaafkan sebagai Proses Berdamai .....	62
8.3 Mengolah Luka menjadi Pemahaman Diri.....	64
8.4 Menyediakan Ruang Relasional yang Menenangkan. ....	65
8.5 Dari Rasa Aman ke Proses Memaafkan .....	67
<b>PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>78</b>

## **BAB I**

### **KETIKA RUMAH MENJADI SUMBER LUKA**

Konflik keluarga merupakan salah satu sumber stres psikologis utama bagi remaja. Perceraian orang tua, konflik berkepanjangan, serta kekerasan emosional dalam keluarga sering kali meninggalkan luka psikologis yang mendalam dan berjangka panjang. Masa remaja sendiri merupakan periode perkembangan yang krusial, ditandai dengan proses pembentukan identitas diri, pencarian makna relasi, serta peningkatan sensitivitas emosional. Ketika konflik keluarga terjadi pada fase ini, remaja berada dalam posisi yang rentan terhadap gangguan psikologis. Namun demikian, tidak semua remaja menunjukkan dampak negatif yang sama. Sebagian remaja justru mampu bangkit, beradaptasi, dan menjalani perkembangan psikologis secara relatif sehat. Perbedaan respons ini menunjukkan adanya mekanisme psikologis protektif yang berperan dalam proses pemulihan remaja, salah satunya adalah *forgiveness*.