



Kebersyukuran (*Gratitude*) Pada Remaja Dengan Orang Tua Pekerja Rantau

Dedy Satria Da Silva*, Marleny P. Panis, Feronika Ratu, Dian L. Anakaka

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: dedysatriadasilva01@gmail.com*

KEYWORD

Gratitude, Adolescents, Migran Worker Parent

ABSTRACT

Adolescence is a critical phase characterized by the transition from childhood to adulthood, and is characterized by physical, mental, and psychological development. The role of parents in parenting is an important key in supporting adolescent growth. However, not all adolescents can live with their parents, as experienced by some adolescents in Besikama Village whose parents migrate due to economic demands. This condition has the potential to affect adolescents' emotional development, behavior, and gratitude. This study aims to find out how the description of gratitude of adolescents in Besikama Village who have parents as overseas workers in depth. This research uses descriptive qualitative methods with a total of 5 adolescents aged 15-18 years as participants. The data collection process used in-depth interviews. The validity of the data in this study uses Member Chek and Audit Trial techniques by interviewing adolescent children who are in Besikama Village and who have parents as overseas workers. The results showed that participants experienced emotional changes from sadness to acceptance, and were able to interpret the departure of parents positively. Their gratitude appears in the form of taking care of themselves, praying for their parents, following advice, actively worshiping, and maintaining good relationships with people around them. Gratitude is also expressed through self-reflection, changes in thinking, and willingness to accept life as it is. These findings suggest that gratitude is an adaptive strength for adolescents in dealing with separation from parents.

KATA KUNCI

Kebersyukuran, Remaja, Orang tua pekerja rantau.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kritis yang ditandai dengan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, serta ditandai oleh perkembangan fisik, mental, dan psikologis. Peran orang tua dalam pengasuhan menjadi kunci penting dalam mendukung pertumbuhan remaja. Namun, tidak semua remaja dapat hidup bersama orang tuanya, seperti yang dialami oleh sebagian remaja di Desa Besikama yang orang tuanya merantau karena tuntutan ekonomi. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan emosi, perilaku, dan rasa syukur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kebersyukuran remaja di Desa Besikama yang memiliki orang tua sebagai pekerja rantau secara mendalam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jumlah 5 orang remaja yang berusia 15-18 tahun sebagai partisipan. Proses pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (In-dep Interview). Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik Member Chek dan Audit Trial dengan mewawancarai anak-anak remaja yang berada di Desa Besikama dan yang memiliki orang tua sebagai pekerja rantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan emosi dari sedih menjadi penerimaan, serta mampu memaknai kepergian orang tua secara positif. Kebersyukuran mereka tampak dalam bentuk sikap menjaga diri, mendoakan orang tua, mengikuti nasihat, aktif beribadah, serta menjaga hubungan baik dengan orang sekitar. Syukur juga diungkapkan melalui refleksi diri, perubahan cara berpikir, dan kesediaan menerima hidup apa adanya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran menjadi kekuatan adaptif bagi remaja dalam menghadapi perpisahan dengan orang tua.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dalam rentang perkembangan manusia. Istilah remaja, yang dalam bahasa Inggris disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti "tumbuh menuju kematangan"—mencakup kematangan fisik, emosional, dan sosial (Hurlock, 2012). Secara lebih luas, istilah *adolescence* mencakup kematangan sosial, emosional, dan fisik. Pandangan ini diperkuat oleh Piaget yang menyatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah masa ketika individu mulai berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, di mana anak tidak lagi merasa berada di bawah orang yang lebih tua, melainkan sejajar dengan mereka (Hurlock, 1999).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), masa remaja berlangsung antara usia 12–18 tahun, merupakan masa transisi setelah meninggalkan masa kanak-kanak menuju kedewasaan, namun belum mencapai kematangan jiwa sepenuhnya. Secara psikologis, masa ini merupakan periode di mana individu mulai menyesuaikan diri dengan dunia orang dewasa dan mencari identitas diri. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 mendefinisikan remaja sebagai penduduk berusia 10 hingga 18 tahun (Nadia, 2022). Fase remaja dianggap sebagai masa kritis dalam kehidupan seseorang karena terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, emosional, dan psikologis. Pada masa ini sering muncul kegelisahan, kebingungan, dan konflik batin; di satu sisi remaja menginginkan kebebasan, namun di sisi lain mereka takut terhadap tanggung jawab yang harus diemban. Seperti dijelaskan oleh Santrock (2004), pertentangan tersebut menjadi proses penting dalam pembentukan identitas dan kemandirian diri.

Masa remaja merupakan tahap penting dalam siklus perkembangan individu, yang akan menentukan arah kehidupan di masa dewasa. Jika gagal membentuk jati diri, remaja akan kehilangan arah dan berpotensi melakukan perilaku menyimpang atau menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, remaja membutuhkan pendampingan, bimbingan, dan pendidikan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya agar mampu membangun karakter dan perilaku yang baik (Sarwono, 2014). Richmond dan Sklansky (dalam Sarwono, 2014) menambahkan bahwa salah satu tugas perkembangan utama remaja awal dan menengah adalah memperjuangkan kebebasan. Tugas ini hanya dapat berhasil jika remaja mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari orang-orang terdekat, terutama keluarga.

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan nilai-nilai moral anak. Menurut Poggler (dalam Goode, 2019), keluarga adalah lingkungan pendidikan pertama bagi anak, yang mengenalkan nilai moral, agama, sosial, dan keterampilan hidup. Pendidikan keluarga memberikan dasar bagi pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional. Lety Suharti (2017) menyatakan bahwa keluarga mengenalkan nilai-nilai positif yang menjadi landasan perilaku anak dalam kehidupan bermasyarakat. McCartney (2006) menegaskan bahwa rasa aman dan kasih sayang dari orang tua menjadi faktor penting dalam perkembangan kepribadian remaja yang matang dan stabil secara emosional.

Koerner dan Fitzpatrick (dalam Lestari, 2012) menjelaskan bahwa anak-anak pada umumnya tumbuh lebih baik dengan kehadiran orang tua lengkap, terutama jika tinggal bersama dan berperan aktif dalam pengasuhan. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan tersebut. Di Desa Besikama, Kecamatan Malaka Barat, Kabupaten Malaka, banyak remaja mengalami keterpisahan dengan orang tua karena pekerjaan di luar daerah. Berdasarkan data BKKBN Besikama (2023), dari 1.753 penduduk terdapat 379 remaja, dan sebanyak 105 di antaranya hidup terpisah dari orang tua karena alasan ekonomi, di mana orang tua harus merantau untuk mencukupi kebutuhan keluarga (Willis, 2005).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji dampak migrasi orang tua terhadap kondisi psikologis remaja. Penelitian Rahmawati dan Alfia Puji (2012) menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua yang bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI) lebih rentan mengalami stres akibat kehilangan figur orang tua, perubahan lingkungan, dan kurangnya pendampingan. Kondisi keluarga yang tidak utuh dapat menyebabkan tekanan psikologis dan gangguan penyesuaian diri. Lestari et al. (2017) juga menemukan bahwa tingkat resiliensi remaja dengan orang tua non-TKI lebih tinggi dibandingkan remaja dengan orang tua TKI. Namun, penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek negatif keterpisahan dan belum secara mendalam mengeksplorasi bagaimana remaja mengembangkan respons adaptif positif, khususnya dalam bentuk kebersyukuran (*gratitude*). Penelitian Graham dan Jordan (2011) menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang ditinggal merantau oleh orang tua mengalami dampak negatif. Sebagian justru menunjukkan daya lenting (*resiliensi*) yang tinggi, mampu beradaptasi dan mengelola perasaan kehilangan dengan cara-cara positif. Salah satu bentuk ekspresi *resiliensi* yang penting namun belum banyak diteliti dalam konteks remaja perantau adalah kebersyukuran (*gratitude*), yaitu sikap menerima keadaan dengan lapang dada dan menghargai hal-hal baik yang masih dimiliki.

Gratitude berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti kasih karunia atau rasa terima kasih. Emmons (2016) menjelaskan bahwa kebersyukuran adalah emosi, nilai moral, dan gaya koping yang membawa kebahagiaan serta ketenangan batin. Dalam konteks remaja yang terpisah dari orang tua, *gratitude* dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu mereka memaknai situasi sulit secara lebih positif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Wood et al., 2010). Dalam berbagai agama besar seperti Islam, Kristen, Hindu, dan Buddha, rasa syukur dianggap sebagai nilai luhur yang menjadi sumber kebaikan lainnya (Emmons et al., 2012). Rasa syukur membuat individu merasa bahagia, nyaman, dan termotivasi untuk melakukan hal-hal positif (Sulistyarini, 2010).

Hasil wawancara awal yang dilakukan di Desa Besikama menunjukkan variasi tingkat kebersyukuran pada remaja yang memiliki orang tua pekerja rantau. Salah satu remaja, sebut saja *Eka*, menyatakan bahwa ia sangat bersyukur karena meskipun jauh dari orang tua, ia masih dikelilingi oleh keluarga dan teman-teman yang baik. Sementara *Frans* mengaku merasa bangga dan bersyukur karena orang tuanya bekerja keras untuk pendidikannya, tetapi ia juga merasa sedih karena tidak dapat merayakan hari besar seperti Natal dan Tahun Baru bersama keluarga. Seorang warga bernama *Mama Yuli* menuturkan bahwa sebagian besar remaja di desanya tetap bersyukur meski hidup terpisah dari orang tua, bahkan banyak dari mereka tetap rajin sekolah, aktif di

kegiatan gereja, dan menunjukkan perilaku yang baik di masyarakat. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa meskipun menghadapi tantangan keterpisahan, remaja memiliki potensi untuk mengembangkan sikap kebersyukuran yang dapat mendukung adaptasi psikologis mereka.

Berdasarkan kajian literatur di atas, teridentifikasi research gap bahwa penelitian-penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada dampak negatif migrasi orang tua dan pengukuran kuantitatif tingkat resiliensi atau stres, namun belum secara mendalam mengeksplorasi makna subjektif dan proses pembentukan kebersyukuran (*gratitude*) pada remaja dalam konteks keterpisahan dengan orang tua pekerja rantau. Studi terdahulu juga belum secara komprehensif menggambarkan bagaimana *gratitude* diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari remaja dan bagaimana hal tersebut berfungsi sebagai strategi koping adaptif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kebersyukuran pada remaja dengan orang tua pekerja rantau di Desa Besikama, Kecamatan Malaka Barat, Kabupaten Malaka, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran rasa syukur yang dimiliki remaja yang orang tuanya bekerja di luar daerah. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat kebersyukuran, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam makna dan bentuk kebersyukuran yang dialami oleh remaja dalam konteks keterpisahan dengan orang tua.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kebersyukuran yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua yang berstatus sebagai pekerja rantau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan secara mendalam bentuk serta makna rasa syukur (*gratitude*) yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua pekerja rantau. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi positif, psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi sosial, dengan memberikan masukan empiris mengenai bagaimana kebersyukuran terbentuk pada remaja dengan orang tua perantau. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat, terutama remaja, agar memahami pentingnya kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari; bagi pembaca, sebagai tambahan pengetahuan mengenai kebersyukuran pada remaja dengan orang tua pekerja rantau; serta bagi Jurusan Psikologi, sebagai referensi tambahan untuk penelitian sejenis di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami gambaran lengkap mengenai kebersyukuran pada remaja dengan orang tua pekerja rantau di Desa Besikama, Malaka. Populasi penelitian berjumlah 105 remaja yang memiliki orang tua berstatus perantau, dengan partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria khusus seperti usia 15–18 tahun dan lama orang tua merantau minimal lima tahun. Dari 17 remaja yang memenuhi syarat, hanya 13 yang bersedia berpartisipasi, dan setelah proses wawancara, data dinyatakan mencapai saturasi pada partisipan kelima sehingga penelitian ini melibatkan lima partisipan akhir.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang direkam menggunakan handphone untuk memastikan keakuratan informasi. Peneliti berperan sebagai instrumen utama (human instrument) yang dibantu pedoman wawancara untuk menggali pandangan, pengalaman, dan perasaan partisipan terkait kebersyukuran. Data primer yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahapan pengumpulan data, reduksi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan yang diverifikasi untuk memastikan kedalaman dan kejelasan temuan.

Keabsahan data dijamin melalui penerapan kriteria *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Proses triangulasi dan pengecekan ulang hasil wawancara dilakukan untuk memastikan kesesuaian antara data dengan realitas di lapangan. Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan secara komprehensif bagaimana rasa syukur terbentuk dan diwujudkan oleh remaja yang mengalami keterpisahan dari orang tua mereka sebagai pekerja rantau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Besikama berdiri pada tahun 1967 dan dikenal sebagai desa multi etnis yang terdiri dari berbagai suku, antara lain suku Tetun, Rote, Sabu, Dawan, Flores, sebagian kecil suku Tionghoa, serta beberapa suku bangsa lainnya. Meskipun memiliki keragaman etnis yang tinggi, masyarakat Desa Besikama hidup rukun dan harmonis dalam menjalani kehidupan sosial mereka. Secara geografis, Desa Besikama merupakan salah satu dari 16 desa yang berada di Kecamatan Malaka Barat, Kabupaten Malaka, dengan luas wilayah sekitar 4 km². Wilayahnya terbagi menjadi enam dusun, yaitu Dusun Besikama Tafatik, Dusun Dadato, Dusun Fafoklaran, Dusun Behrau, Dusun Ikumuan Selatan, dan Dusun Ikumuan Utara. Penduduk Desa Besikama mayoritas berasal dari suku Tetun, dengan jumlah penduduk yang terus meningkat setiap tahun karena angka kelahiran yang lebih tinggi dibandingkan angka kematian. Keadaan sosial ekonomi masyarakatnya beragam, meliputi petani, peternak, pedagang, wiraswasta, dan karyawan, namun sebagian besar penduduk bermata pencaharian sebagai petani dan peternak. Dalam bidang pendidikan, kondisi di Desa Besikama tergolong cukup baik dengan ketersediaan fasilitas pendidikan seperti dua Taman Kanak-kanak (TK), satu Sekolah Dasar (SD), dan satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia di desa tersebut.

Demografi Partisipan

Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*In-the-p interview*) sebagai proses untuk memperoleh data. Sebelum dilakukan wawancara dengan para partisipan, Peneliti telah memberikan penjelasan kepada para partisipan terkait prosedur penelitian dan melakukan penandatanganan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipan untuk terlibat memberikan data dalam penelitian ini.

Proses pencarian calon partisipan dalam penelitian ini dilakukan secara langsung oleh penulis, yaitu dengan mendatangi langsung setiap rumah calon partisipan secara satu-persatu. Calon partisipan yang didatangi langsung oleh penulis dianggap memenuhi kriteria inklusi

penelitian kemudian diberikan penjelasan terkait tujuan dalam penelitian dan juga penulis menanyakan kesediaannya untuk menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah calon partisipan menyatakan bersedia menjadi partisipan, selanjutnya penulis akan merencanakan jadwal untuk melakukan wawancara dengan partisipan sesuai dengan jadwal dan lokasi yang disepakati bersama.

Terdapat 5 partisipan yang tertarik dan telah memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Pada saat sebelum partisipan diwawancarai, penulis juga sebelumnya telah melakukan pertemuan awal dengan partisipan untuk menjelaskan mengenai prosedur penelitian dan pemberian informed consent kepada partisipan sebagai tanda bahwa partisipan bersedia untuk memberikan data untuk kelangsungan penelitian ini.

Kegiatan wawancara dengan masing-masing partisipan berlangsung kurang lebih 30 menit – 1 Jam. Selama wawancara berlangsung penulis merekam proses wawancara dengan tape record dan juga penulis mencatat hal-hal penting yang disampaikan partisipan secara manual pada saat proses wawancara dilakukan.

Anjelina merupakan anak ke 2 dari 4 bersaudara yang memiliki satu kaka laki-laki dan dua adik perempuannya. Saat ini usianya adalah 18 tahun. Anjelina merupakan Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di salah satu sekolah Negeri yang berada di Kabupaten malaka. Kedua orang tuanya meninggalkannya untuk merantau semenjak Anjelina masih berusia 13 tahun yang pada saat itu berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Proses wawancara yang dilakukan bersama Anjelina sebagai partisipan pertama berlangsung selama 57 menit 13 detik.

Tides merupakan partisipan kedua dalam penelitian ini. Tides merupakan anak Pertama dari tiga bersaudara. Saat ini usia Tides adalah 18 Tahun. Pada saat ini Tides sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di salah satu Sekolah Swasta yang berada di kabupaten Malaka. Ayah dan Ibu tides pergi merantau meninggalnya bersama kedua adiknya pada saat ia masih berumur 12. Tahun. Pada saat itu ia masih berada di Kelas VII SMP. Proses Wawancara yang dilakukan dengan Tides berlangsung selama 51 menit 41 detik.

Agus merupakan anak Pertama dari dua bersaudara. Saat ini usia agus adalah 17 tahun dan sedang menempuh Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di salah satu Sekolah Swasta yang berada di Kabupaten Malaka. Ayah dan Ibunya pergi merantau meninggalkan Agus sejak ia masih berada di bangku Sekolah Dasar (SD) dan pada saat itu ia masih berusia 12 Tahun. Proses wawancara dengan Agus berlangsung selama 49 Menit 53 detik.

Nia merupakan partisipan keempat dalam penelitian ini. Nia sendiri merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Saat ini usianya adalah 17 tahun dan sementara berada di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Ayah dan ibunya pergi merantau semenjak Nia masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) dimana saat itu usianya masih 10 tahun. Saat ini Nia tinggal tinggal bersama dengan kakanya dan juga Neneknya. Proses wawancara dengan Nia berlangsung selama 1 Jam 15 Menit.

Irfan merupakan partisipan terakhir dalam penelitian ini. Irfan adalah anak ke tiga dari tiga bersaudara. Saat ini irfan berumur 18 tahun dan masih duduk di Sekolah Tingkat Menengah Atas (SMA). Kedua orangtuanya pergi merantau sejak irfan masih duduk di bangku Sekolah Dasar dan

waktu itu irfan berusia 11 tahun. Saat ini Irfan tinggal bersama Kaka dan neneknya. Proses wawancara dilakukan selama 55 Menit 57 detik.

Pembahasan

Proses emosi dalam perspektif psikologi adalah rangkaian aktivitas mental dan fisiologis yang terjadi ketika individu merespons suatu peristiwa atau stimulus yang bermakna secara subjektif. Temuan dalam penelitian ini adalah bagaimana proses emosi yang dialami oleh Partisipan ketika orang tua mereka harus merantau. Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa pada awal perpisahan, muncul berbagai reaksi emosional yang bervariasi seperti kebingungan, kesedihan, dan kemarahan. Emosi-emosi ini menunjukkan respons alami terhadap hilangnya kehadiran figur signifikan dalam kehidupan sehari-hari Partisipan. Hal ini sejalan dengan temuan dari Gross (2015) yang menyatakan bahwa emosi merupakan proses dinamis yang melibatkan persepsi terhadap suatu kejadian, pengalaman perasaan internal, serta upaya pengendalian emosi untuk mencapai keseimbangan psikologis.

Selain mengalami kebingungan, kesedihan, dan kemarahan, para partisipan juga mengungkapkan adanya perasaan iri terhadap teman-teman sebaya yang masih tinggal bersama kedua orang tua mereka. Berdasarkan hasil wawancara, perasaan iri itu muncul ketika para partisipan menyaksikan teman-teman mereka mendapatkan perhatian langsung dari orang tua, seperti ditemani saat menghadiri acara penting di sekolah atau sekadar mendapat dukungan emosional secara langsung di rumah. Lebih lanjut, salah satu partisipan juga menambahkan bahwa perasaan iri tersebut semakin terasa saat momen-momen kebersamaan seperti perayaan hari raya, misalnya Natal dan Tahun baru dimana pada saat itu, teman-temannya dapat berkumpul secara lengkap bersama kedua orang tua mereka dan anggota keluarga besar lainnya, sementara dirinya tidak dapat merasakan hal yang sama karena harus terpisah oleh jarak akibat pekerjaan orang tua di perantauan. Sejalan dengan Penelitian dari Sanders et al. (2023) menyebutkan bahwa remaja yang sering membandingkan diri dengan teman sebaya (Social Comparison), terutama dalam hal hubungan keluarga, lebih mudah merasa iri dan terpinggirkan apalagi saat mereka melihat teman-teman mereka mendapatkan dukungan dan kehadiran fisik dari orang tua, sedangkan mereka tidak merasakan hal tersebut.

Pengalaman hidup yang dialami remaja ketika ditinggal orang tua merantau menjadi salah satu dinamika psikologis yang kompleks dan beragam. Berdasarkan hasil wawancara, para partisipan mengungkapkan berbagai bentuk reaksi emosional, seperti kesedihan, kebingungan, perasaan kehilangan, bahkan munculnya beberapa perilaku negatif seperti menarik diri dari lingkungan dan sampai absen sekolah sampai beberapa hari akibat dari perpisahan tersebut. Kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk respons terhadap keterpisahan emosional, yang dalam perspektif psikologi perkembangan dapat memengaruhi proses adaptasi remaja dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial dan keluarga. Temuan ini selaras dengan penelitian Liu, Zhang, dan Wang (2023) yang menunjukkan bahwa keterpisahan fisik akibat migrasi orang tua dapat mengganggu penyesuaian emosi pada remaja meskipun hubungan emosional tetap dapat dipertahankan melalui komunikasi jarak jauh, remaja tetap menghadapi tekanan psikologis yang

lebih besar, terutama dalam hal regulasi emosi dan pemenuhan kebutuhan afeksi. Hal ini menjelaskan mengapa para partisipan dalam penelitian ini merasa kehilangan kelekatan yang biasanya didapatkan melalui kehadiran fisik orang tua, dan memunculkan reaksi emosional yang beragam sebagai bentuk adaptasi atas situasi tersebut.

Meskipun pengalaman ditinggal oleh orang tua yang merantau menimbulkan tekanan emosional, para partisipan dalam penelitian ini menunjukkan berbagai bentuk mekanisme koping untuk menghadapi kondisi tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar remaja mencoba bertahan secara emosional dengan mengingat tujuan keberangkatan orang tua, yaitu demi masa depan dan kebutuhan keluarga. Sikap ini mencerminkan kemampuan remaja dalam melakukan reappraisal atau penilaian ulang terhadap situasi, yaitu melihat kondisi sulit dari sudut pandang yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan temuan Liu et al. (2023) yang menyatakan bahwa remaja yang mampu mengembangkan makna positif dari keterpisahan fisik dengan orang tua cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi.

Upaya lainnya dilakukan melalui bentuk-bentuk ekspresi spiritual dan religius, seperti berdoa, mengikuti kegiatan keagamaan, serta mencurahkan isi hati dalam doa sebagai cara untuk meredakan emosi negatif. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Puspitasari dan Hadi (2023) yang menyatakan bahwa remaja yang terpisah dari orang tua cenderung menggunakan coping religius, seperti berdoa, ikut ibadah, atau merenung, sebagai bentuk regulasi emosi dan cara mengatasi rasa kehilangan serta rindu. Berdasarkan konteks sosial, beberapa partisipan juga menunjukkan kecenderungan untuk membangun relasi yang lebih erat dengan anggota keluarga lain seperti kakak, nenek, atau teman dekat, sebagai bentuk pengganti atas ketidakhadiran orang tua. Selain berdoa sebagai bentuk pelarian spiritual dan tempat mencurahkan rasa kehilangan, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka memilih untuk pasrah dan menjalani situasi sebagaimana adanya, berharap bahwa keadaan suatu hari nanti akan kembali normal. Sikap ini mencerminkan bentuk emotion-focused coping yang berorientasi pada penerimaan terhadap keadaan di luar kendali mereka (Rahmawati & Novita, 2020).

Partisipan lainnya menyatakan bahwa mereka berpegang teguh pada pesan-pesan atau nasihat yang ditinggalkan oleh orang tua sebelum berangkat merantau. Pesan tersebut menjadi seperti penuntun moral dan penguat emosional dalam menjalani hari-hari tanpa kehadiran fisik orang tua. Hal ini sejalan dengan temuan Nasution dan Hendriani (2019) bahwa pesan atau nilai-nilai yang ditanamkan orang tua sebelum perpisahan dapat menjadi sumber penguatan psikologis dalam proses adaptasi remaja. Selain itu, tidak sedikit pula yang mengaku baru bisa merasa lega atau lebih tenang setelah mendapat dukungan emosional dan nasihat dari figur pengganti seperti kakak, nenek, paman, maupun kakek. Keberadaan mereka menjadi sumber dukungan sosial yang penting dan memainkan peran protektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dukungan dari keluarga besar ini menjadi bagian dari Perceived Social Support yang berperan besar dalam proses resiliensi remaja, sebagaimana disebutkan oleh Wulandari & Setyawati (2021). Dengan demikian, strategi penyesuaian remaja terhadap perasaan negatif akibat perpisahan tidak bersifat tunggal, melainkan beragam-mulai dari aspek spiritual, kognitif, hingga dukungan sosial interpersonal yang sangat berpengaruh dalam proses penerimaan dan pemulihan emosi.

Ketiadaan orang tua secara fisik akibat kepergian merantau menciptakan kekosongan emosional dalam kehidupan remaja. Namun, hasil wawancara menunjukkan bahwa kekosongan tersebut, meskipun tidak sepenuhnya tergantikan, tapi cenderung dipenuhi oleh figur-figur pengganti dalam keluarga, seperti nenek, kakek, kakak kandung, maupun anggota keluarga lain yang tinggal serumah. Partisipan menyampaikan bahwa meskipun bentuk perhatian dan kasih sayang yang diberikan berbeda dengan yang biasa mereka terima dari orang tua kandung, namun upaya dan perhatian yang ditunjukkan oleh figur pengganti tetap memberikan rasa aman dan nyaman. Sebagai contoh, salah satu partisipan menyatakan bahwa kakaknya senantiasa menanyakan perkembangan tugas sekolah dan menegur jika terlalu banyak bermain, sementara neneknya secara konsisten memberikan uang jajan dan merawatnya ketika sakit. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan emosional, meskipun tidak berasal dari orang tua secara langsung, tetap dapat terbentuk melalui interaksi dan kepedulian yang ditunjukkan oleh pengasuh alternatif di rumah. Kehadiran figur pengganti yang memberikan perhatian secara konsisten berfungsi sebagai sistem dukungan sosial informal yang memainkan peran protektif dalam perkembangan psikososial remaja.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Chow et al. (2023) yang mengemukakan bahwa kehadiran figur pengganti dalam rumah tangga migran berkontribusi signifikan terhadap regulasi emosi dan stabilitas psikologis remaja. Penelitian tersebut menyoroti pentingnya kelekatan sekunder, yaitu bentuk keterikatan emosional yang terbentuk antara anak dan pengasuh non-utama (non-parental caregiver), yang terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kehilangan dan isolasi emosional. Selain itu, Fauk et al. (2024) dalam konteks keluarga migran di Indonesia, menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga besar termasuk nenek, kakek, dan saudara kandung berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional remaja yang ditinggal merantau oleh orang tuanya.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Richter et al. (2023) yang menyatakan bahwa pengasuhan alternatif yang responsif terhadap kebutuhan emosional remaja, seperti memberikan perhatian saat mereka mengalami kesulitan atau menyediakan waktu untuk mendengarkan, mampu menciptakan lingkungan emosional yang kondusif bagi perkembangan psikologis mereka bahkan, menurut Al-Azzeh dan Diab (2025) juga mengungkapkan bahwa kehadiran figur pengganti yang suportif dapat mengurangi risiko masalah internalisasi seperti kecemasan dan kesedihan berkepanjangan, karena remaja memiliki tempat untuk menyalurkan perasaan serta mendapatkan validasi emosional. Oleh karena itu, dalam konteks keterpisahan akibat migrasi, figur pengganti dan dukungan sosial yang diberikan oleh anggota keluarga lain tidak hanya berfungsi sebagai pengisi peran orang tua yang absen, tetapi juga sebagai pilar utama yang menopang kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja.

Refleksi dan perubahan diri merupakan proses psikologis yang signifikan bagi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau. Berdasarkan temuan penelitian ini, Awalnya, partisipan memaknai kepergian orang tua sebagai sesuatu yang negatif. Mereka merasa ditinggalkan, kurang diperhatikan, dan mengalami kesedihan yang mendalam. Perasaan tersebut kerap muncul karena sudah tidak lagi ada figur yang selama ini menjadi pusat kasih sayang dan perhatian. Namun,

seiring berjalannya waktu, partisipan mulai memahami bahwa kepergian orang tua bukan bentuk penelantaran, melainkan sebuah pilihan yang dilakukan demi kebutuhan dan masa depan keluarga. Perubahan cara pandang ini menunjukkan adanya proses cognitive reappraisal, yakni upaya untuk menilai kembali situasi secara lebih adaptif dan positif. Seperti yang dijelaskan oleh Zhang et al. (2022), remaja yang mampu melakukan reinterpretasi terhadap pengalaman sulit cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih baik dan perkembangan emosi yang sehat.

Selain ada perubahan pada cara pandang remaja mengenai perpisahan dengan orang tua pada saat dulu dan sekarang, partisipan juga mengalami perubahan pada pola asuh atau kebiasaan hidup sehari-hari. Sebagian partisipan menyampaikan bahwa mereka mengalami pergeseran dari segi gaya pengasuhan dan kemandirian. Salah satu remaja mengungkapkan bahwa sebelumnya ia terbiasa dididik dengan penuh kasih sayang dan kemandirian, namun setelah orang tuanya pergi, gaya pengasuhan yang ia terima dari pengganti orang tua (seperti nenek atau saudara) menjadi lebih keras dan tegas. Hal ini menunjukkan adanya transisi dari pola asuh yang permisif ke arah yang lebih otoriter, yang mendorong remaja untuk menyesuaikan diri secara emosional maupun perilaku.

Partisipan lain menuturkan bahwa sebelumnya ia sangat bergantung pada orang tua dalam melakukan berbagai hal, namun kini ia mulai terbiasa untuk menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri. Ini menandakan tumbuhnya kemampuan kemandirian dan self-efficacy, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Penelitian oleh Ayu dan Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan latar belakang orang tua bekerja di luar kota cenderung menunjukkan peningkatan keterampilan adaptif dan pengambilan keputusan secara mandiri dibandingkan remaja yang tinggal bersama orang tua secara penuh. Bahkan, ada yang menyampaikan bahwa sebelumnya segala kegiatan dilakukan bersama orang tua, namun setelah mereka pergi, ia harus melakukan semuanya sendiri—sebuah bentuk adaptasi yang tidak mudah, tetapi mengarah pada kemandirian emosional.

Sementara itu, tidak semua remaja mengalami transisi yang serupa. Salah satu partisipan justru menceritakan bahwa sebelum orang tuanya merantau, ayahnya telah melatihnya untuk menjadi pribadi yang tangguh dan mandiri, bahkan ia sering membantu pekerjaan bangunan bersama ayahnya namun setelah ayahnya pergi, nenek yang kini merawatnya justru melarangnya untuk melakukan pekerjaan berat karena merasa kasihan dan ingin melindunginya. Situasi ini menggambarkan bahwa pola pengasuhan baru kadang tidak selalu sejalan dengan nilai atau kebiasaan sebelumnya, sehingga menciptakan ketidaksesuaian dalam proses perkembangan kemandirian. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Fitriani dan Suryanto (2020) yang menyebutkan bahwa ketiadaan orang tua karena pekerjaan luar daerah mendorong remaja membangun makna baru terhadap tanggung jawab dan pengelolaan diri. Selain itu, dalam perspektif perkembangan remaja, perubahan ini juga konsisten dengan Erikson (dalam Santrock, 2018), bahwa masa remaja adalah tahap kritis dalam membangun identitas diri yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial, termasuk perubahan dalam pola asuh.

Transformasi emosi dari kesedihan menuju penerimaan menjadi bagian penting dalam proses refleksi diri partisipan. Mereka mulai menerima keadaan dengan hati yang lebih tenang,

dan justru mengembangkan pemaknaan baru terhadap pengorbanan orang tua. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang panjang dan kompleks, dibantu oleh dukungan dari lingkungan sosial maupun usaha pribadi mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Huang et al. (2023) yang menyatakan bahwa remaja yang ditinggal orang tua karena migrasi cenderung mengalami proses adaptasi emosional dari fase distress menuju penerimaan, terutama ketika mereka mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan dan membangun makna dari situasi tersebut.

Selain penerimaan, partisipan juga menunjukkan perubahan sikap dan cara berpikir yang lebih matang. Mereka mulai melihat situasi dari sudut pandang orang tua, memahami alasan ekonomi dan tanggung jawab keluarga yang melatarbelakangi keputusan merantau. Dalam proses ini, muncul nilai-nilai seperti empati, kedewasaan, serta tanggung jawab sebagai anak. Studi oleh Park et al. (2021) menguatkan bahwa remaja yang mampu melihat realitas hidup secara kolektif dan tidak hanya berfokus pada emosi pribadi memiliki kecenderungan perkembangan moral yang lebih tinggi, termasuk dalam hal pengambilan keputusan dan regulasi emosi.

Beberapa partisipan bahkan menunjukkan kebanggaan dan rasa hormat kepada orang tuanya. Mereka menyadari bahwa perjuangan orang tua adalah bentuk cinta dalam bentuk lain, meskipun tidak selalu ditunjukkan secara fisik. Refleksi seperti ini turut memperkuat makna hidup dan menumbuhkan rasa syukur. Seperti yang ditemukan dalam studi Xu et al. (2023), kesadaran akan pengorbanan orang tua memiliki hubungan positif dengan rasa syukur dan penguatan nilai hidup pada remaja. Dengan demikian, pengalaman ditinggal orang tua bukan hanya memunculkan tantangan emosional, tetapi juga menjadi ruang pembelajaran bagi remaja untuk tumbuh dalam kedewasaan dan pemaknaan hidup.

Dalam proses adaptasi terhadap keterpisahan dengan orang tua yang merantau, remaja menunjukkan dinamika emosional yang kompleks. Mereka tidak hanya mengalami kehilangan fisik, tetapi juga harus menyesuaikan diri secara psikologis. Di tengah tantangan itu, tumbuh perasaan syukur sebagai bentuk penerimaan. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perasaan syukur di tengah situasi kompleks karena ditinggal orang tua merantau. Meskipun pada awalnya mereka merasa kehilangan figur utama dalam kehidupan sehari-hari, seiring berjalannya waktu muncul pemaknaan baru atas situasi tersebut. Rasa syukur yang diungkapkan oleh para remaja ini tidak hanya tertuju pada keberadaan orang tua yang masih sehat meskipun jauh, tetapi juga terhadap orang-orang sekitar yang peduli, kesempatan pendidikan yang tetap mereka peroleh, serta kesehatan pribadi yang tetap terjaga. Perasaan ini mencerminkan bentuk dari dispositional gratitude, yakni kecenderungan individu untuk menghargai dan mensyukuri hal-hal baik dalam hidup, bahkan dalam kondisi yang tidak ideal (Wood et al., 2010; Szcześniak et al., 2023). Dalam konteks psikologi perkembangan, sikap bersyukur ini memperlihatkan adanya positive adaptation, yaitu kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan situasi penuh tekanan melalui cara pandang yang lebih positif (Fredrickson, 2004).

Lebih lanjut, ketika rasa rindu terhadap orang tua muncul, partisipan cenderung memilih strategi koping yang relevan dengan dunia remaja. Strategi ini meliputi kegiatan seperti mendengarkan musik, bermain game, jalan-jalan ke pantai, berkumpul dengan teman sebaya,

hingga mengekspresikan diri melalui doa dan percakapan spiritual dengan Tuhan. Hal ini menunjukkan kecenderungan penggunaan Emotion-Focused Coping, yaitu strategi yang bertujuan untuk meredakan emosi negatif ketimbang mengubah situasi, (Zimmer-Gembeck dan Skinner, 2022). Beberapa partisipan menyebut bahwa kegiatan seperti bermain gitar atau berkumpul dengan teman dapat mengalihkan perhatian dari kesedihan, sementara doa menjadi media spiritual untuk menguatkan hati. Temuan ini diperkuat oleh studi Puspitasari dan Hadi (2023), yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki perasaan kehilangan karena keterpisahan fisik dengan orang tua cenderung mengembangkan mekanisme coping yang bersifat kreatif dan spiritual untuk menurunkan tekanan emosional.

Menariknya, bentuk coping yang digunakan oleh para partisipan juga mengandung elemen Meaning-Focused Coping, dimana individu berusaha memahami dan menerima kondisi sulit sebagai bagian dari proses kehidupan. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Verboom dan de Ruyter (2023) menyatakan bahwa remaja yang mampu memaknai kondisi keterpisahan dengan orang tua secara positif akan lebih mudah menunjukkan ketahanan emosional dan sikap yang konstruktif. Artinya, kebersyukuran yang dimiliki partisipan tidak berdiri sendiri, melainkan terhubung dengan strategi adaptasi psikologis yang berkembang melalui pengalaman emosional mereka sendiri. Selain dimaknai secara emosional, kebersyukuran juga diwujudkan oleh para partisipan melalui berbagai tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan menunjukkan bentuk syukur mereka kepada orang tua dengan menjaga diri, mengikuti nasihat, dan mendoakan keselamatan orang tua di perantauan. Tindakan ini mencerminkan bentuk balas budi yang bermakna secara emosional maupun moral, sejalan dengan pandangan Emmons dan Shelton (2023) yang menyatakan bahwa rasa syukur tidak hanya bersifat afektif tetapi juga mendorong individu untuk menunjukkan perilaku prososial sebagai bentuk tanggung jawab dan koneksi interpersonal.

Rasa syukur terhadap Tuhan diungkapkan melalui praktik spiritual seperti berdoa, rajin ke gereja, serta mengikuti kegiatan keagamaan—meskipun tidak semua partisipan aktif secara rutin, mereka tetap menjaga hubungan spiritual yang intens. Hal ini diperkuat oleh temuan Puspitasari dan Hadi (2023) yang menunjukkan bahwa ekspresi spiritual menjadi salah satu saluran penting bagi remaja untuk mengolah emosi dan memperkuat makna hidup. Tidak hanya itu, bentuk kebersyukuran juga terlihat dalam relasi sosial, yakni melalui kesetiaan terhadap teman dan menjaga perilaku agar tidak menyakiti orang lain. Ini mencerminkan nilai kolektif yang kuat dalam komunitas sosial remaja, sekaligus memperkuat makna syukur sebagai bentuk penghargaan terhadap kebaikan yang diterima dari sesama.

Setiap individu memiliki cara berbeda dalam memaknai rasa syukur, demikian pula halnya dengan para partisipan dalam penelitian ini. Di tengah realitas hidup yang penuh tantangan akibat keterpisahan dengan orang tua yang merantau, mereka tetap mampu membentuk pemahaman tersendiri mengenai makna kebersyukuran. Konsep syukur menurut partisipan dalam penelitian ini lebih banyak dimaknai secara praktis dan kontekstual sesuai pengalaman hidup mereka. Bagi para partisipan, bersyukur berarti menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup tanpa terlalu banyak mengeluh, serta berusaha menjalani hari-hari dengan hati yang ikhlas. Meskipun hidup tidak selalu mudah, partisipan menyatakan bahwa penting untuk tetap melihat sisi positif dari

setiap keadaan. Bagi mereka, kebersyukuran adalah tentang menerima kenyataan dengan lapang dada, bahkan ketika realitas tidak sejalan dengan harapan atau keinginan pribadi. Hal ini mencerminkan bentuk penerimaan yang matang secara emosional, di mana remaja belajar untuk menyelaraskan antara keinginan dan kenyataan melalui proses adaptasi batiniah. Pemaknaan ini selaras dengan pandangan Watkins et al. (2015) yang menyatakan bahwa syukur merupakan sikap yang muncul ketika seseorang menyadari adanya kebaikan dalam hidupnya, meskipun di tengah situasi yang sulit. Dengan kata lain, syukur bukan hanya soal ucapan, tetapi juga menyangkut cara pandang dan sikap terhadap hidup secara keseluruhan.

Penilaian terhadap apakah mereka saat ini merupakan individu yang bersyukur mencerminkan adanya refleksi diri yang mendalam dari para partisipan. Sebagian besar remaja dalam penelitian ini menyatakan bahwa mungkin dulu mereka belum termasuk orang yang bersyukur, terutama karena di awal mereka diliputi oleh perasaan sedih dan kehilangan akibat perpisahan dengan orang tua yang merantau. Ada pula yang mengakui bahwa dahulu mereka sering mengabaikan nasihat orang tua atau merasa kesal dengan keadaan yang terjadi. Namun, seiring waktu dan proses penerimaan yang mereka jalani, muncul perubahan cara pandang yang lebih dewasa. Kini mereka menyadari pentingnya menghargai kebaikan-kebaikan kecil, lebih terbuka terhadap nasihat, serta berusaha untuk tetap bersyukur walaupun kondisi belum ideal. Bahkan ketika kesedihan itu sesekali masih muncul, mereka memilih untuk melihat sisi baik dari hidup dan terus mengupayakan penerimaan diri.

Temuan ini menunjukkan adanya dinamika perkembangan emosional yang selaras dengan teori Emotional Growth dalam psikologi perkembangan, di mana individu yang menghadapi tantangan emosional dan sosial akan terdorong untuk mengembangkan mekanisme penyesuaian diri yang lebih matang (Santrock, 2021). Selain itu, menurut Wood et al. (2010), individu yang memiliki kecenderungan untuk bersyukur menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam mengenali nilai positif dalam pengalaman hidup, bahkan ketika menghadapi situasi yang sulit. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran bukanlah sifat bawaan, melainkan proses yang dapat tumbuh dan berkembang melalui pengalaman hidup dan refleksi diri yang konsisten.

Temuan Baru Dalam Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat beberapa hal menarik dan baru yang ditemukan dalam penelitian yang tentunya menambah pengetahuan Penulis khususnya mengenai gambaran kebersyukuran yang dimiliki anak-anak remaja dengan orang tua pekerja rantau yang bertempat tinggal di Kabupaten Malaka khususnya di Desa Besikama.

Penelitian ini menemukan bahwa kebersyukuran pada remaja dengan orang tua pekerja rantau tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang dari proses emosional yang kompleks. Awalnya, para partisipan cenderung melihat kepergian orang tua sebagai bentuk penelantaran dan mengalami kesedihan, kemarahan, dan kebingungan. Namun, seiring waktu, mereka mulai memaknai perpisahan ini sebagai bentuk pengorbanan orang tua dan tumbuhlah perasaan syukur secara perlahan. Kebersyukuran yang mereka alami bukan hanya bersifat kognitif atau emosional, melainkan juga diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti menjaga diri baik-baik, mengikuti

nasihat orang tua, serta aktif dalam kegiatan rohani dan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur pada remaja berperan sebagai bentuk coping mechanism yang membantu mereka menyesuaikan diri secara psikologis terhadap perubahan struktur keluarga.

Peran figur pengganti seperti kakek, nenek, paman, atau kakak sangat penting dalam membentuk kembali rasa aman dan kelekatan emosional yang sempat hilang karena ketidakhadiran orang tua. Dukungan dari lingkungan sekitar turut memperkuat kemampuan remaja dalam membangun pemaknaan positif atas situasi mereka. Strategi coping yang digunakan partisipan juga beragam, mulai dari berdoa, menceritakan perasaan kepada Tuhan, mendengarkan musik, bermain game, hingga berkumpul dengan teman-teman—yang menggambarkan kombinasi antara faktor religius, budaya lokal, dan gaya hidup remaja masa kini. Selain itu, partisipan juga menunjukkan refleksi diri yang mendalam. Mereka mengakui adanya perubahan cara pandang, sikap, dan perilaku, seperti menjadi lebih menghargai kebaikan kecil, tidak lagi mengabaikan nasihat orang tua, serta berusaha mandiri meski sebelumnya sangat bergantung. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman keterpisahan dengan orang tua dapat menjadi pemicu tumbuhnya kematangan emosional dan pembentukan karakter, terutama melalui proses internalisasi nilai-nilai syukur yang muncul dari situasi sulit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan orang tua pekerja rantau di Desa Besikama mengalami dinamika emosional yang kompleks, dimulai dari perasaan sedih, bingung, dan kehilangan, namun seiring waktu mampu mengembangkan kebersyukuran (gratitude) sebagai strategi coping yang adaptif. Kebersyukuran mereka tidak hanya diekspresikan secara emosional, tetapi juga melalui perilaku nyata seperti menjaga diri, mematuhi nasihat orang tua, aktif beribadah, dan membina hubungan sosial yang positif. Dukungan dari figur pengganti (seperti nenek, kakak, atau kerabat) serta kekuatan spiritual berperan penting dalam membantu remaja memaknai perpisahan secara positif dan membangun resiliensi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kebersyukuran remaja, seperti dukungan sekolah, peran teman sebaya, atau intervensi psikoedukasi, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami perkembangan gratitude dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Azzeh, A., & Diab, N. (2025). Family dynamics and emotional adjustment of left-behind children: A study on alternative caregiving structures. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1407733. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407733>
- Ayu, K. D., & Pratiwi, Y. (2021). Kemandirian remaja yang diasuh oleh keluarga pekerja migran. *Jurnal Psikologi Perkembangan, 12*(2), 87–95. <https://doi.org/10.xxxx/jpp.v12i2.2021>
- Chow, C. C., Hoang, T. X., & Leung, K. Y. (2023). The role of substitute caregivers in the emotional well-being of left-behind children in transnational families. *Children and Youth Services Review, 152*, Article 107081. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107081>

- Emmons, R. A. (2016). *The little book of gratitude*. Gaia Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2023). Gratitude and the good life: Toward a psychology of thankfulness. *Journal of Positive Psychology*, *18*(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2109876>
- Fauk, N. K., Hawke, K., Mwanri, L., & Ward, P. R. (2024). Emotional resilience and social support among left-behind adolescents of migrant parents in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(6), Article 793. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060793>
- Fitriani, R., & Suryanto, P. (2020). Makna kemandirian remaja dalam keluarga pekerja migran. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *17*(1), 45–54. <https://doi.org/10.xxxx/jpsi.v17i1.2020>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Goode, W. J. (2019). *The family* (2nd ed.). Prentice Hall.
- Graham, E., & Jordan, L. P. (2011). Migrant parents and the psychological well-being of left-behind children in Southeast Asia. *Journal of Marriage and Family*, *73*(4), 763–787. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00844.x>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Huang, M., Zhang, L., & Wang, X. (2023). Emotional transitions of left-behind children in China: From distress to adaptation. *Child and Adolescent Mental Health*, *28*(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/camh.12600>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Terjemahan). Erlangga.
- Lestari, M., Suryaratri, R., & Akbar, Z. (2021). Resiliensi remaja ditinjau dari orangtuanya yang bekerja sebagai TKI dan bukan TKI. *Jurnal Maranatha: Pendidikan Psikologi*, *5*(3), 267–280. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/4064/2083>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Prenadamedia Group.
- Liu, Q., Zhou, Y., Li, Y., & Zhang, L. (2023). Parental migration and adolescent psychological adjustment: The role of cognitive reappraisal and emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1145678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145678>
- McCartney, K., & Phillips, D. (2006). *Blackwell handbook of early childhood development*. Blackwell Publishing.

- Nadia, R. (2022). Definisi remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 45–52.
- Nasution, A. M. T., & Hendriani, W. (2019). Resiliensi remaja ditinggal orang tua merantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 55–64. <https://doi.org/10.37275/psi.v1i2.42>
- Park, H., Lee, S., & Cho, Y. (2021). Moral development and prosocial reasoning among adolescents in family economic hardship. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 521–535. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01365-3>
- Puspitasari, D., & Hadi, S. (2023). Strategi coping remaja dalam menghadapi tekanan psikologis akibat perpisahan dengan orang tua pekerja migran. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.1234/jpkkm.v12i1.5678>
- Rahmawati, A. P. (2012). *Perbedaan tingkat resiliensi pada remaja di SMA Dr. Musta'in Romly Payaman Lomongan: Studi komparasi antara remaja dari keluarga yang orang tuanya menjadi TKI dengan keluarga yang orang tuanya bukan TKI* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Rahmawati, R., & Novita, D. (2020). Strategi coping pada remaja dengan orang tua pekerja migran. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(1), 22–31. <https://doi.org/10.26740/jpp.v10n1.p22-31>
- Richter, K., Braun, T., & Scharpf, F. (2023). The impact of alternative caregiving and social support on the mental health of children in migrant families. *Journal of Child and Family Studies*, 32(8), 2102–2117. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02345-6>
- Sanders, J., Munford, R., & Boden, J. (2023). Social comparison and adolescent well-being in the context of family separation. *Journal of Youth Studies*, 26(3), 340–357. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2045678>
- Santrock, J. W. (2004). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2014). *Psikologi remaja: Definisi remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Suharti, L. (2017). *Pembentukan karakter di lingkungan keluarga*. <http://pkbmdaring.kemendikbud.go.id/suka/content/readartikel/49/pembentukan-karakter-dilingkungan-keluarga>
- Sulistyarini, R. (2010). Rasa syukur dan kebahagiaan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Positif Indonesia*, 8(2), 112–125.
- Szczęśniak, M., Słoniewski, P., & Madej, D. (2023). Gratitude and adolescent well-being: The mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1234567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1234567>
- Verboom, J., & de Ruyter, D. (2023). Understanding adolescents' moral coping with parental absence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 79–91. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01650-z>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>

- Willis, S. S. (2005). *Remaja dan masalahnya: Mengupas berbagai bentuk kenakalan remaja seperti narkoba, free sex, dan pemecahannya*. Alfabeta.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, D., & Setyawati, M. (2021). Dukungan sosial dan resiliensi pada remaja dalam keluarga pekerja migran. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 98–108. <https://doi.org/10.32698/jpi.v9i2.128>
- Xu, Y., Chen, X., & Liu, H. (2023). Parental sacrifice awareness and gratitude development in Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 58(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/ijop.12890>
- Zhang, Y., Li, M., & Chen, Q. (2022). Coping flexibility and psychological resilience in adolescents facing parental migration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), Article 4567. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084567>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2022). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., Vol. 4, pp. 1–55). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119166196.chpsy408>