

## Pengalaman Remaja Pasca Perceraian Orang Tua Dalam Penyesuaian Diri

Nufia Ainin Naba'ul<sup>1</sup>, Suryani<sup>2</sup>, Dedy Suprayogi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: [nufiaainin@gmail.com](mailto:nufiaainin@gmail.com)

### Abstrak

Remaja yang mengalami perceraian sering menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan lingkungan, kehilangan satu orang tua, dan penyesuaian diri dengan situasi baru. Penyesuaian diri remaja pasca perceraian orang tua merupakan proses yang kompleks dan dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penyesuaian diri remaja pasca perceraian orang tua, serta bagaimana mereka melakukan penyesuaian diri untuk mencapai keseimbangan dan kestabilan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi perubahan lingkungan dan kehilangan satu orang tua. Tiga remaja yang telah mengalami perceraian orang tua menjadi subjek penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menghadapi perubahan diri yang kompleks, termasuk pola komunikasi yang buruk, kurangnya dukungan orang tua, dan emosi negatif yang timbul. Namun, dukungan sosial dan komunikasi yang baik juga dikenal sebagai faktor pendukung penyesuaian diri. Empat tema utama yang muncul dalam penelitian ini adalah perubahan diri setelah proses penyesuaian, faktor-faktor yang menghambat penyesuaian, serta aspek-aspek yang mendukung penyesuaian diri. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan komunikasi yang baik dalam membantu remaja menavigasi proses penyesuaian diri pasca perceraian orang tua. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pemahaman tentang dampak perceraian orang tua terhadap psikologis dan emosi remaja, serta membantu dalam memberikan solusi terhadap topik permasalahan yang sedang dialami oleh remaja dalam situasi serupa.

*Kata Kunci: Penyesuaian Diri; Remaja; Pasca Perceraian*

### PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan proses yang selalu berubah dan bersifat dinamis, yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang sehingga dapat terjalin hubungan yang lebih harmonis antara individu dan lingkungan sekitarnya (Hasneli et al., 2021). Dalam proses penyesuaian diri, individu berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis, memuaskan, dan saling mendukung antara diri mereka dan lingkungan tempat mereka berada (Cox et al., 2021). Kemampuan penyesuaian diri sangat penting bagi remaja ketika mereka berada dalam situasi yang baru, karena kemampuan ini membantu mereka menciptakan hubungan yang baik dan wajar dengan lingkungan sekitar dalam cara yang memungkinkan mereka bertahan dan mengatasi berbagai konflik, kesulitan, dan frustrasi dengan efisiensi (Adi Fahrezi, 2019). Selain itu, penyesuaian diri ini juga mencakup kemampuan remaja dalam menguasai dan mengembangkan kematangan emosional mereka (van Dijk et al., 2020). Remaja harus mampu mengatur respons mereka dengan baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan kemampuan yang memadai, menjaga stabilitas emosional, dan tumbuh menjadi individu yang matang secara emosional (Komarudin, 2019).

Perceraian menjadi salah satu penyebab utama yang membuat banyak remaja di Indonesia mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, yang dapat terlihat melalui

masalah perilaku, kesulitan belajar, atau isolasi sosial (Ningrum, 2019). Angka perceraian terus meningkat setiap tahun, menjadikan Indonesia salah satu negara dengan tingkat perceraian yang tinggi. Menurut data dari Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung (Ditjen Badilag MA), sepanjang tahun 2023 tercatat 602.297 kasus perceraian yang diputuskan di Pengadilan Agama di seluruh Indonesia, angka tertinggi dalam lima tahun terakhir. Dalam periode 2020 hingga 2024, jumlah perceraian meningkat dari 291.677 kasus pada tahun 2020 menjadi 418.521 kasus hingga September 2024.

Perceraian orang tua adalah peristiwa penting dalam kehidupan remaja yang dapat mempengaruhi psikologis dan emosinya secara mendalam. Remaja yang mengalami perceraian sering menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan lingkungan, kehilangan satu orang tua, dan penyesuaian diri dengan situasi baru. Dalam hal ini, penyesuaian diri menjadi kunci penting bagi remaja untuk menghadapi dan mengatasi stres yang dihasilkan oleh perceraian (Hasanah, 2020). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua melibatkan proses adaptasi dan reaksi emosional yang kompleks. Remaja harus menghadapi perubahan drastis dalam kehidupan sehari-hari, termasuk perpindahan antara kedua orang tua, dan penyesuaian dengan kegiatan yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan perasaan malu, sensitif, dan rendah diri, yang dapat membuat remaja menarik diri dari lingkungan sosial (Suprihatin, 2019).

Individu yang berasal dari keluarga yang bercerai cenderung mempunyai gangguan kesehatan mental, individu yang terkena perceraian juga dapat mengalami dampak pada ekonomi hal ini dikarenakan kebutuhan mereka sulit terpenuhi karena perubahan kondisi keuangan keluarga, dan dampak sosial karena hubungan anak dengan teman di lingkungannya bisa berubah, misalnya individu merasa malu dengan perubahan kondisi yang terjadi pada keluarganya (Kurniawan et al., 2023). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Mone, 2019) bahwa respon awal dari perceraian orang tua, individu 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 merasakan ketakutan. Salah satu dari sekian dampak yang didapatkan anak dalam kasus perceraian orang tua adalah hubungan dan keharmonisan yang kurang, hal ini sesuai dengan pendapat dari (Aqila et al., 2022) berpendapat bahwa perceraian mempunyai dampak yang cukup besar pada hubungan anak dan orang tua dalam pola komunikasi, psikologis, kesehatan mental, serta pendidikan anak.

Fenomena ini perlu diteliti untuk mengetahui dampak perceraian orang tua terhadap penyesuaian diri remaja, untuk menggali bagaimana remaja menghadapi perubahan lingkungan, kehilangan satu orang tua, serta proses adaptasi emosional yang kompleks setelah perceraian. Selain itu, penting untuk memahami perasaan negatif yang muncul, seperti frustrasi, sedih, dan marah, serta dampak sosial dan ekonomi yang dialami remaja pasca perceraian. Untuk mendapatkan data peneliti mewawancarai 3 remaja yang mengalami pasca perceraian orang tua sebagai bahan penelitian. Pada peneliti sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian akan fenomena ini dan hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa "Remaja cenderung merasakan frustrasi pada awal perceraian dan lambat laun mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan melalui berbagai proses dan tahapan mencari sebuah solusi" (Alfaruqi & Laksmiwati, 2023).

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metodologi dan teknik pengumpulan data yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus dan wawancara terstruktur,

sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan wawancara tidak terstruktur.

Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami proses penyesuaian diri remaja pasca perceraian orang tua, serta bagaimana mereka melakukan penyesuaian diri untuk mencapai keseimbangan dan kestabilan emosional, dengan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan penelitian dari perkembangan penelitian sebelumnya untuk memberikan solusi terhadap topik permasalahan yang sedang peneliti lakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mendengar dan memahami secara mendalam bagaimana remaja tersebut mengalami dan menginterpretasikan peristiwa perceraian dalam kehidupan mereka (Luthfiandana Rio, 2024). Penelitian akan dilakukan pada remaja yang mengalami perceraian orang tua yang bertujuan untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif mereka dalam proses penyesuaian diri.

Pengumpulan data dari penelitian ini yaitu teknik wawancara secara mendalam, peneliti memilih untuk menggunakan wawancara dikarenakan wawancara dapat menggali beberapa informasi yang tidak terlihat oleh panca indera dan tidak dapat ditemukan oleh teknik lainnya (Rukminingsih et al., 2020). Informasi yang telah dikumpulkan dari hasil wawancara, tidak memiliki keterbatasan waktu dikarenakan peristiwa yang pernah terjadi di masa lalu, sedang terjadi, dan akan datang. Model wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara tidak struktur (Kaharuddin, 2021). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan berjumlah 3 orang dengan kriteria remaja dari semua jenis kelamin, berusia antara 17 hingga 21 tahun, yang telah mengalami perceraian orang tua dan bersedia menjadi subyek secara sukarela.

**Tabel 1.** Subyek Penelitian

| <b>Nama</b> | <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Usia</b> | <b>Lama Mengalami Perceraian Orang Tua</b> |
|-------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------|
| <b>RA</b>   | Perempuan            | 21          | 8 tahun                                    |
| <b>DF</b>   | Laki-Laki            | 21          | 8 tahun                                    |
| <b>DL</b>   | Perempuan            | 20          | 5 tahun                                    |

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis interpretatif terhadap pemetaan tema yang muncul, teridentifikasi empat tema utama, yaitu perubahan diri setelah proses penyesuaian, faktor-faktor yang menghambat penyesuaian, serta aspek-aspek yang mendukung penyesuaian diri, dan hasil penyesuaian diri.

### **Perubahan diri setelah proses penyesuaian**

Pada penelitian ini tema pertama dibagi menjadi 4 sub tema, yaitu pola komunikasi yang buruk, tidak ada dukungan orang tua, dampak negatif yang diterima, emosi yang muncul.

Walaupun RA, DF dan DL telah menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua mereka, ketiganya juga pernah mengalami pola komunikasi yang kurang baik dengan orang tua.

*"Berpengaruh sih dulu yang biasanya akrab jadi canggung, apalagi dulu juga sempat ada konflik (sama ayah)" RA, W1, 220924, 47-50*

*"Ehmm, mungkin iya karena saya semenjak pisah sama ayah itu udah jarang sekali komunikasi" DF, W2, 230924, 30-33*

*"Awalnya kalau sama ayah ga pernah komunikasi sama sekali, kalau sama mama komunikasinya ya gitu-gitu aja" DL, W3, 051024, 38-42*

Dari ketiga subyek juga menyatakan bahwa mereka memerlukan dukungan dari orang tua mereka, karena setelah perceraian, masing-masing orang tua menjadi sibuk dengan masalah pribadi mereka.

*"Kalau dari keluarga sih kurang mendapat dukungan tapi ya sudah gapapa, waktu itu ibu saya juga sibuk ngurusin perceraianya sama sibuk kerja untuk memenuhi kebutuhan dirumah" RA, W1, 220924, 62-67*

*"Menurutku penting dukungan orang tua juga kita masih anak-anak juga masih butuh kasih sayang dari orang tua ya" DF, W2, 230924, 93-96*

*"Kurang sih padahal aku juga waktu dulu butuh dukungan mereka banget, untuk melewati fase-fase itu" DL, W3, 051024, 111-114*

Dari pernyataan RA dan DL merasa bahwa mereka tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebagaimana sebelum terjadinya perceraian, sedangkan menurut DF dukungan orang tua sangat penting untuk subyek DF karena orang tua subyek bercerai saat subyek baru menginjak bangku SMP. Dan dampak negative setelah orang tua bercerai, RA merasa kesulitan untuk membuka diri, dan DF pernah merasakan stres akibat perceraian orang tua mereka, sementara DL merasa bahwa sempat untuk putus asa karena kejadian tersebut.

*"Jadi sulit membuka diri, selalu berfikir negative tentang hubungan yang sedang dijalani" RA, W1, 220924, 112-114*

*"iya kemarin aku sempat stress tapi sekarang udah ngga lagi" DF, W2, 230924, 83-84*

*"Stress sampe gabisa makan gitu, jadi males ngapain-ngapain" DF, W2, 230924, 87-88*

*"Sempat putus asa waktu itu" DL, W3, 051024, 98-99*

Secara rata-rata, ketiga subyek merasakan emosi yang muncul akibat dampak dari perceraian orang tua mereka.

*"Pernah seringukul kepala gitu biasanya karna nangis dan gk bisa teriak jadi ya dilampiaskanukul-mukul kepala" RA, W1, 220924, 120-123*

*"Saya dulu pernah sampai itu ngevape buat melampiaskan kemarahan karena belum bisa nerima keadaan" DF, W2, 230924, 67-70*

*"Pernah sampai memutuskan untuk minum alkohol" DL, W3, 051024, 75-76*

Munculnya emosi pada ketiga subyek tersebut terjadi setelah perceraian orang tua, yang sebelumnya tidak mereka sadari.

### Hal yang mendukung penyesuaian diri

Pada hasil penelitian ini setelah perceraian orang tua DF dan DL merasa jika dirinya pergi sama teman bisa melupakan masalah yang ada dirumah, dan RA merasa temannya tidak sepengaruh itu untuk penyesuaian diri setelah perceraian orang tuanya.

*"Menurut saya penting, terus waktu itu kakak saya berperan penting untuk saya biar bisa melewati itu semua" RA, W1, 220924, 72-75*

*"Ngaruh sih dukungan dari mereka apalagi dari teman, untuk bisa menguatkan diri sendiri pas keluar bareng teman" DF, W2, 230924, 45-48*

*"Membantu malah sangat membantu biar saya juga ngga terlalu overthinking kalau ada mereka kan nanti jadinya beban pikiranku berkurang" DL, W3, 051024, 60-64*

Pada subyek DF dan DL memiliki komunikasi yang baik pasca perceraian orang tua, hal tersebut bisa dilihat dari pernyataan subyek tersebut.

*"Kalau ayah sudah menikah lagi jadi jarang komunikasinya, kalau ibu sudah meninggal" RA, W1, 220924, 53-56*

*"Lewat chat aja sih, hubungannya juga alhamdulillah baik-baik saja sampai sekarang" DF, W2, 230924, 36-39*

*"Kalau sekarang udah mulai ngobrol kadang-kadang sama ayah, sama mama sekarang saya juga udah mulai berani curhat tentang capenya kuliah" DL, W3, 051024, 45-50*

Sedangkan pola komunikasi yang baik tidak muncul pada subyek RA, karena ibu RA sudah meninggal dan ayah RA telah menikah lagi.

### **Proses penyesuaian diri**

Pada penelitian ini ditemukan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua menimbulkan banyak dampak negatif sehingga ketiga subyek menyatakan bahwa mereka lebih menguatkan diri dan menerima apa yang sudah terjadi dari dampak-dampak yang ditimbulkan.

*"Ya itu tadi mungkin lebih menguatkan diri sendiri" RA, W1, 220924, 80-81*

*"Ehhh, apa ya mungkin, ya kita ikhlasin aja apa yang udah terjadi dan menerima keadaan gitu" DF, W2, 230924, 54-56*

*"Saya pernah mikir kalau saya harus bisa keluar dari situasi ini dan jadi pribadi yang lebih dewasa" DL, W3, 051024, 69-71*

Ketiga subyek menyebutkan bahwa mereka menginginkan untuk keluar dari permasalahan perceraian orang tua agar tidak terus menerus menerima dampak negatif yang terus mengganggunya, sehingga mereka harus dapat menemukan sebuah solusi atas pengaruh yang dirasakannya.

Setelah ketiga subyek melakukan evaluasi dan akhirnya mereka menemukan sebuah permasalahan akibat kekurangan akan kebutuhan mereka.

*"Ngerasa jadinya perlahan jadi bisa mandiri karena waktu itu dituntut buat mandiri sama ibu, karena gimana pun keadaannya waktu itu sudah beda, ayah juga ga lama setelah bercerai menikah lagi" RA, W1, 220924, 145-150*

*"Ya ngerasa sih, ngerasa agak emosi kadang-kadang" DF, W2, 230924, 100-101*

*"Karena waktu itu ekonomi sempat turun, jadi saya ga terlalu berharap sama orang tua, jadinya aku jualan di kelas gitu, karena saya ya realitis aja keadaannya udah berbeda" DL, W3, 051024, 81-86*

Terdapat banyak dampak atau pengaruh yang didapat oleh ketiga subyek yang dimana mereka merasakan lebih banyak dampak negatif yang mempengaruhi kesehariannya. Setelah ketiga subyek menemukan letak permasalahan dan kekurangan yang mereka alami, mereka segera mencari solusi atas permasalahan tersebut.

*"Kalau ditanya prosesnya ya udah banyak cara yang saya lalui, kayak ngajak main temen keluar nongkrong, tiap pagi yang biasanya ga pernah olahraga waktu itu olahraga, itu semua saya lalui biar saya bisa mengendalikan emosi negative saya" RA, W1, 220924, 162-169*

*"Waktu itu caraku ya, aku buat me time atau jalan-jalan sama teman, pelan-pelan biar ilang emosinya itu jadi nanti lama-lama aku lebih bisa mengontrol diri sendiri begitu" DF, W2, 230924, 124-129*

*"Sibuk buat jualan, terus belajar sama ikut-ikut kajian sama temen kadang-kadang" DL, W3, 051024, 125-127*

Ketiga subyek menyatakan bahwa mereka telah mencoba banyak hal untuk mencari sebuah solusi atas permasalahan mereka, dan didapatkan hal-hal tersebut untuk mengatasi permasalahan mereka yang membuat mereka dapat bertahan pada dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari perceraian orang tua mereka yang dapat mengganggu aktifitas sehari hari.

### **Hasil penyesuaian diri**

Hasil penyesuaian diri pada penelitian ini yaitu ketiga subyek menjadi remaja yang mandiri karena adanya tuntutan dari permasalahan kedua orang tua mereka pasca bercerai, hal ini sesuai dengan pernyataan subyek.

*"Sepertinya saya jadi pribadi yang lebih dewasa sih karena keadaan" RA, W1, 220924, 155-157*

*"Lebih bisa mengontrol diri aja sekarang" DF, W2, 230924, 111-112*

*"Sekarang saya jauh lebih dewasa dari sebelumnya" DL, W3, 051024, 94-95*

Dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa ketiga subyek sudah mampu melihat dan mendapatkan pembelajaran positif dari perceraian orang tua mereka, terutama pada hal kemandirian dan pendewasaan diri. Dan dari kontrol emosi subyek mengalami rasa frustrasi akibat perceraian orang tua dan menimbulkan emosi negatif, hal ini dirasakan oleh RA sesuai dengan pernyataan mereka.

*"Pernah seringukul kepala gitu biasanya karena nangis dan gk bisa teriak jadi ya dilampiaskanukul-mukul kepala" RA, W1, 220924, 120-123*

Perceraian orang tua menuntut anak untuk dapat mengatasi emosi yang muncul. Dari ketiga subyek memiliki pengontrolan emosi yang lebih baik dari sebelumnya setelah melakukan proses-proses penyesuaian diri.

*"Iya perlahan udah bisa berdamai sama diri sendiri dan keadaan yang ada dirumah" RA, W1, 220924, 172-174*

*"iya dari perceraian orang tuaku aku perlahan udah bisa menerima dan mengontrol emosiku sendiri" DF, W2, 230924, 134-137*

*"ya nguatin diri sendiri dan menyemangati diri sendiri yakin untuk hidup kedepannya jauh lebih baik dari hari kemarin" DL, W3, 051024, 103-106*

Dari masing-masing subyek diketahui memiliki strategi mengontrol emosi yang dilakukan untuk mengurangi emosi atau menghilangkan emosi agar emosi tidak muncul.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, subyek mengalami perubahan diri setelah proses penyesuaian bahwa sebelum memiliki komunikasi yang baik subyek pernah mengalami komunikasi yang kurang baik dengan orang tua setelah bercerai, sejalan dengan penelitian (Aulya Nuzulah & Listyani, 2023) ketika sebuah keluarga mengalami masalah, anak cenderung menerima dampak negatif yang meliputi sikap tersingkirkan terhadap kebutuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak juga terganggu, sehingga anak tidak mendapatkan penjelasan mengenai situasi yang sedang terjadi di dalam keluarga. Perceraian menimbulkan berbagai dampak negatif yang dirasakan oleh subyek, salah satunya adalah subyek merasa sulit membuka diri dan merasa frustrasi dengan keadaan yang ada didalam keluarga. Subyek mengatakan bahwa mereka merasa sulit untuk membuka diri dan sempat mengalami frustrasi. Subyek juga menyatakan bahwa mereka tidak mendapatkan cukup dukungan dari kedua orang tua setelah perceraian, sehingga mereka mengalami dampak negatif karena kurangnya dukungan tersebut. Subyek merasa bahwa orang tua sangat kurang memberikan dukungan dan kasih sayang kepada ketiga subyek dalam aktivitas sehari-harinya. Menurut (Putri Humairah et al., 2024) , anak-anak yang mengalami perceraian dalam keluarga mereka sering kali merasakan kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Mereka juga menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan, serta merasakan hilangnya tempat untuk berlindung dan tempat yang stabil bagi mereka. Adapun dampak yang timbul setelah perceraian, meliputi rasa frustrasi yang berupa sedih, marah, kecewa, dan putus asa. Perasaan emosi ini muncul secara terus-menerus dan cenderung berlarut-larut. Faktor yang mempengaruhi adalah fase perkembangan remaja, di mana perilaku agresif, impulsif, gangguan perhatian seperti kurang konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan, dan hal-hal lainnya.

Setelah melalui berbagai proses untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua mereka, subjek melakukan beberapa upaya untuk meredakan dampak tersebut dengan mencari dukungan sosial. Dari dampak negatif yang ketiga subjek alami, mereka akhirnya mencari bantuan dari orang lain, meskipun salah satu subjek merasa bahwa dukungan tersebut tidak terlalu berpengaruh bagi dirinya, menurut (Masterson et al., 2022), dukungan sosial berasal dari individu-individu yang memiliki hubungan penting dengan seseorang, seperti keluarga, teman dekat, pasangan,

rekan kerja, tetangga, dan saudara. Selain itu, subjek juga mulai menunjukkan kemajuan dalam proses penyesuaian diri mereka terhadap situasi baru yang dihadapi. Mereka memulai dengan memperbaiki komunikasi dengan kedua orang tua, meskipun hal ini cukup sulit karena status pernikahan baru dari orang tua salah satu subyek. Tujuan subyek adalah mengurangi rasa marah pada orang tua yang disebabkan oleh perceraian mereka, sesuai dengan pendapat dari (Mone, 2019), karena komunikasi efektif antara orang tua dan remaja memungkinkan mereka untuk berbagi perasaan, kekesalan, dan harapan, pola komunikasi yang baik akan menciptakan hubungan yang harmonis di antara keduanya.

Dalam penelitian ini, beberapa dampak yang timbul dari perceraian orang tua dianggap cukup signifikan dan dapat dikenali melalui evaluasi diri. Evaluasi diri sangat penting karena dapat mengidentifikasi kekurangan dan kebutuhan terkait suatu masalah, dengan tujuan mencari solusi. Menurut (Kirana & Suprapti, 2021) evaluasi diri merupakan bagian yang sangat penting dari konsep diri, karena penilaian terhadap diri sendiri adalah elemen utama yang berpengaruh besar terhadap pengalaman hidup seseorang. Reaksi setiap individu terhadap perceraian berbeda-beda, dengan kecepatan dan tingkat penyesuaian yang dipengaruhi oleh berbagai faktor serta kondisi setelah perceraian. Pada tahap ini subyek melakukan sebuah proses untuk menuju sebuah penyesuaian diri yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, subyek menunjukkan bahwa mereka telah memperoleh beberapa pelajaran positif dari perceraian orang tua. Dua pelajaran yang paling mencolok adalah pendewasaan diri dan kemampuan mengatur waktu. Perceraian orang tua mendorong subjek untuk cepat berkembang menjadi individu yang lebih dewasa dalam menghadapi masalah yang dihadapi kedua orang tua. Mereka dihadapkan pada tantangan yang memerlukan kematangan emosional dan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana. Hal ini sesuai dengan pendapat (Mahendra et al., 2022) yang menyatakan bahwa peran orang tua sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak.

Temuan penelitian selanjutnya, subyek menunjukkan sikap yang realistis dan objektif terhadap keputusan orang tua untuk bercerai. Mereka mampu memahami bahwa keputusan tersebut diambil oleh orang tua berdasarkan pertimbangan mendalam. Munculnya sikap objektif dan realistis ini memungkinkan subyek untuk melihat bahwa keputusan yang diambil oleh orang tua adalah langkah yang tepat. Mengingat alasan perpisahan yang sulit diterima, remaja perlu berusaha memahami keinginan orang tua yang tidak lagi dapat bersama. Hal ini sesuai dengan pendapat Scheneiders (1964) dalam (Lantupa Kumowal et al., 2022) bahwa pandangan realistis dan objektif sangat penting untuk penyesuaian diri yang baik. Sikap ini diperoleh dari pelajaran yang diambil dari pengalaman masa lalu dan pemikiran yang rasional, sehingga individu dapat menilai masalah, situasi yang sedang dihadapi, dan batasan diri mereka secara objektif sesuai dengan kenyataan (Masterson et al., 2022). Kontrol emosi yang dimiliki subyek membantu mereka menghadapi perubahan dan tantangan yang muncul akibat perceraian orang tua. Mereka mampu menjaga stabilitas emosional, tetap fokus pada tujuan dan kebutuhan pribadi, serta beradaptasi dengan perubahan situasi dengan lebih baik. Subyek juga menyebutkan bahwa salah satu bentuk kontrol emosi diri adalah melalui afirmasi diri, sependapat (Binning et al., 2019) afirmasi positif adalah cara untuk mengungkapkan kalimat positif dengan yakin dan mengulanginya secara terus-menerus untuk menghadapi pikiran negatif yang ada pada diri sendiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, yaitu dengan memperbarui pengetahuan tentang proses penyesuaian diri remaja pasca perceraian orang tua dengan menggunakan pendekatan fenomenologi yang lebih mendalam. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja menghadapi perubahan diri yang kompleks, termasuk pola komunikasi

yang buruk, kurangnya dukungan orang tua, dan emosi negatif yang timbul. Namun, dukungan sosial dan komunikasi yang baik juga dikenal sebagai faktor pendukung penyesuaian diri. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan komunikasi yang baik dalam membantu remaja menavigasi proses penyesuaian diri pasca perceraian orang tua. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pemahaman tentang dampak perceraian terhadap psikologis remaja serta memberikan solusi untuk permasalahan yang dihadapi oleh mereka dalam situasi serupa.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti mengenai hubungan penyesuaian diri dengan aspek lainnya seperti, faktor ekonomi keluarga, kondisi sosial dan makna hidup bagi remaja, serta kontrol diri, karena melihat dari penelitian, aspek tersebut dapat memberikan sebuah pemahaman yang lebih dalam dari penyesuaian diri, khususnya remaja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, terutama kepada dosen pembimbing yang memberikan bimbingan dan arahan yang berharga. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para subjek yang telah meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman mereka mengenai penyesuaian diri setelah perceraian orang tua. Melalui cerita dan pengalaman mereka, peneliti dapat memahami lebih dalam mengenai proses penyesuaian diri yang dialami remaja pasca perceraian. Tanpa partisipasi dan dukungan dari mereka, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana.

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti di masa mendatang dan memberikan kontribusi positif dalam pemahaman tentang dampak perceraian orang tua, khususnya terhadap remaja yang menghadapi situasi serupa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi Fahrezi, R. D. (2019). *Pola Asuh Co. Parenting dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Orang Tua Bercerai (Broken Home)*. 1–17.
- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmiwati, H. (2023). Penyesuaian Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 511–530. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54362>
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Aulya Nuzulah, M., & Listyani, R. H. (2023). Pola Interaksi Remaja Perempuan dengan Orang Tua Pasca Perceraian Orang Tua. *Paradigma*, 12(2), 231–240.
- Binning, K. R., Cook, J. E., Purdie-greenaway, V., Garcia, J., Chen, S., Apfel, N., Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2019). *Bolstering Trust and Reducing Discipline Incidents at a Diverse Middle School: How Self-Affirmation Affects Behavioral Conduct During the Transition to Adolescence*.
- Cox, R. B., Brosi, M., Spencer, T., & Masri, K. (2021). Hope, Stress, and Post-Divorce Child Adjustment: Development and Evaluation of the Co-Parenting for Resilience

- Program. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(2), 144–163. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871831>
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- Hasneli, H., Alfaiz, A., & Costa, A. Da. (2021). New Students' Self-Adjustment at Ar-Risalah Islamic Junior High School: Roles and Supporting Factors. *Al-Ta Lim Journal*, 28(3), 223–233. <https://doi.org/10.15548/jt.v28i3.736>
- Kaharuddin. (2021). Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif : Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan*, IX(1), 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Kurniawan, K., Nur'aeni, Y., Nugraha, P., Maysarah, V., Revindha, L., & Zahra, S. (2023). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 163–175. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.485>
- Lantupa Kumowal, R., Kalintabu, H., Awuy, P. O., Teologi, S. T., Manado, A., Agama, I., Manado, K. N., Kumowal, R. L., Olivia, P., Orangtua, A., Dalam, D. G., & Kesehatan, M. (2022). Orangtua Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja Sitasi. *Mental Anak Remaja. Humanlight Journal of Psychology*, 3(2), 91. <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- Luthfiandana Rio, S. L. L. F. D. W. S. P. J. S. I. (2024). Qualitative Research Concepts: Phenomenology, Grounded Theory, Ethnography, Case Study, Narrative. *Siber Journal of Advanced Multidisciplinary (SJAM)*, Vol. 2, No(1), 26–36. <https://research.e-siber.org/SJAM>.
- Mahendra, J. P., Rahayu, F., & Ningsih, B. S. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara). *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 562–566. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3824>
- Masterson, D., Areskoug Josefsson, K., Robert, G., Nylander, E., & Kjellström, S. (2022). Mapping definitions of co-production and co-design in health and social care: A systematic scoping review providing lessons for the future. *Health Expectations*, 25(3), 902–913. <https://doi.org/10.1111/hex.13470>
- Mone, H. F. (2019). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikososial dan prestasi belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Putri Humairah, A., Apriliani, D., Zikri Akbar, M., Sri Yarni, S., & Mahdia Fadhila, dan. (2024). Perkembangan Emosi pada Remaja Muslim Pasca-Perceraian Orang Tua. *Jurnal Studia Insania, Mei*, 2024(1), 1–12. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i2.9858>

- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Suprihatin, T. (2019). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal ( Single Parent Parenting ) Terhadap Perkembangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 145–160.
- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Deković, M., & Branje, S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*, 79(May), 101861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>