



## Dampak Perceraian Orangtua terhadap Psikologis Remaja

Nazla Meyvida<sup>1</sup>, Izma Aulia Rachmat<sup>2\*</sup>, Lestari Amelia<sup>3</sup>, Sri Mulyeni<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Manajemen, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

[meyvidanazla@gmail.com](mailto:meyvidanazla@gmail.com)<sup>1</sup>, [cheesecupcakess@gmail.com](mailto:cheesecupcakess@gmail.com)<sup>2</sup>, [lestariamelia050007@gmail.com](mailto:lestariamelia050007@gmail.com)<sup>3</sup>,

[srimulyeni88@gmail.com](mailto:srimulyeni88@gmail.com)<sup>4</sup>,

\*Penulis Korespondensi: [cheesecupcakess@gmail.com](mailto:cheesecupcakess@gmail.com)

**Abstract.** *Divorce is the legal and religious termination of a husband-wife relationship. This severance of the relationship can have psychological consequences, making children more susceptible to depression. These psychological impacts include deep sadness, resulting in depression, feelings of loss, shame, anger, disappointment, denial, self-acceptance, and feelings of blame toward the parents. These psychological impacts are naturally the result of the support, emotional support, and presence of the parents before, during, and after the divorce. This study employed a qualitative research method with a phenomenological approach, conducted through semi-structured interviews. The aim is to raise awareness among readers that divorce not only impacts the husband and wife but also the psychological impact on children, which is often considered unimportant. However, the mental health of children after divorce is a crucial issue that requires attention. This is where the role of parents is crucial in shaping their character and psychological development. This study concludes that children who are victims of divorce tend to seek out activities outside the home, as the integrity of their home is no longer there. Children experience sadness and loss most acutely. Furthermore, children are more wary of future relationships due to a loss of trust in the meaning of romantic relationships. Low self-acceptance also makes it difficult for children to control their emotions.*

**Keywords:** *Divorce; Family; Parents; Psychological; Teenagers.*

**Abstrak.** Perceraian merupakan kondisi terputusnya hubungan suami istri secara sah di mata hukum dan juga agama. Terputusnya hubungan tersebut menyebabkan dampak psikologis anak lebih rentan mengalami depresi. Dampak Psikologis tersebut antara lain kesedihan yang mendalam sehingga menimbulkan depresi, rasa kehilangan, rasa malu, amarah, kecewa, penyangkalan, self-acceptance, dan juga timbul perasaan menyalahkan orangtua. Dampak psikologis tersebut tentunya diakibatkan dari dukungan, dorongan emosional, dan kehadiran sosok orang tua sesudah, sebelum, dan pasca perceraian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang dilakukan wawancara secara semi-terstruktur. Bertujuan untuk memberikan *awareness* kepada pembaca bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri saja, melainkan berdampak pada psikologis anak yang sering kali dianggap tidak penting. Padahal kesehatan mental yang dirasakan anak setelah perceraian adalah hal penting yang perlu diperhatikan. Disinilah peran orangtua sangat dibutuhkan untuk membentuk karakter, dan perkembangan psikologisnya. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa anak yang menjadi korban perceraian cenderung mencari kesibukan sendiri di luar rumah, karena keutuhan rumah mereka sudah tidak ada. Rasa sedih dan kehilangan lah yang paling dirasakan oleh anak. Selain itu anak-anak lebih waspada terhadap hubungan yang dijalin di masa depan, karena hilangnya kepercayaan terhadap arti hubungan romantis. Penerimaan diri yang rendah juga, menyebabkan anak sulit mengontrol emosinya.

**Kata Kunci:** Keluarga; Orangtua; Perceraian; Psikologis; Remaja.

### 1. PENDAHULUAN

Keluarga dapat diartikan sebagai institusi terkecil dalam masyarakat, yang terdiri dari pasangan suami-istri, anak, dan anggota keluarga lainnya. Keluarga menjadi wadah utama bagi seorang anak untuk berkembang dalam bidang psikologis maupun fisiologis. Oleh karena itu, keluarga memegang penting fungsi dalam tumbuh kembang seorang anak (Rahmatia, 2019). Biasanya setiap pernikahan, memiliki tujuan untuk mencapai keharmonisan bersama, mencapai tujuan tersebut diperlukan kerja sama dan mental yang kuat. Tentunya ketika

memasuki sebuah pernikahan, setiap orang mendambakan keluarga yang harmonis dan tidak seorang pun yang menginginkan perceraian dalam pernikahannya (Ramadhani, 2019). Pernikahan yang mencapai sebuah keharmonisan mampu menciptakan keluarga yang penuh kasih sayang, saling mendukung, saling percaya, dan juga saling perhatian. Namun, ada juga keluarga yang sulit mempertahankan hal tersebut sehingga berujung pada sebuah perceraian (Sari, 2024).

Perceraian tersendiri merupakan terputusnya hubungan pernikahan secara hukum dan permanen yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis seseorang (Ramadhani, 2019). Perceraian menunjukkan bahwa pernikahan yang menjadi tujuan awal menuju kebahagiaan kini tidak bisa dipertahankan lagi karena tidak mampu menopang dan menjaga keharmonisan sebuah pernikahan (Sukmawati, 2021). Seperti yang diajarkan oleh Islam, bahwa perceraian diperbolehkan dalam pernikahan sebagai solusi paling akhir, namun menjadi hal yang paling dibenci oleh Allah SWT. Sesuai dengan Hadist dari Rasulullah sebagai berikut:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَبْغَضُ الْحَلَالَ إِلَى اللَّهِ الطَّلَاقُ  
(رواه أبو داود وابن ماجه)

“Dari Ibnu Umar. Ia berkata bahwa Rasulullah SAW telah bersabda: Sesuatu yang halal yang amat dibenci Allah ialah talak.’ (Riwayat Abu Daud dan Ibnu Majah)”. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat An-Nisa” ayat 59 yang artinya: Jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya. Berdasarkan Surah An Nisa ayat 59 tersebut jelas bahwa jika ketika seorang suami dan istri berselisih pendapat maka hendaknya dikembalikan kepada Allah dan Rasulnya (Mistiani, 2020).

Perceraian merupakan salah satu fenomena sosial yang semakin umum terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk dalam masyarakat yang menganut hukum keluarga Islam. Perceraian dianggap sebagai solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah, dengan alibi orangtua tidak mau anak terus menerus bertahan di lingkungan yang sudah tidak kondusif. Padahal, perceraian yang mengakibatkan terguncangnya psikologis anak (Suryani, 2024). Ketika ayah dan ibu memutuskan untuk bercerai mereka akan lebih siap menerimanya dibandingkan dengan anak-anaknya (Suryani, 2024). Apabila sebuah pernikahan yang mengalami perceraian tidak meninggalkan seorang anak, maka tidak akan menimbulkan luka psikologis bagi sang anak. Namun sebaliknya, apabila memiliki seorang anak perceraian dapat menimbulkan efek traumatis akibat perpisahan (Syarif, 2023). Perceraian memberikan trauma kehilangan kepada

anak, dimana trauma yang diakibatkan dari perceraian tersebut akan membekas di memori anak hingga mereka dewasa (Sary, 2022).

Perceraian berdampak pada proses perkembangan seorang anak karena mereka kehilangan cinta dan kasih sayang dari orangtuanya. Sebaliknya, apabila kasih dan cinta dioptimalkan maka seorang anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal (Veronika, 2022). Anak dengan kondisi orangtua yang bercerai cenderung memiliki masalah kesehatan mental seperti gangguan emosional dan perilaku, timbulnya rasa cemas, bahkan adanya gangguan tumbuh kembang. Terbukti dari menurunnya prestasi akademik anak yang diakibatkan kondisi keluarga (Kurniawan, 2023). Semua anak memiliki hak untuk mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuanya, dari orang sekitarnya, memiliki hak untuk bahagia bersama orangtuanya, dan memiliki hak untuk berkehidupan sosial pada umumnya. Seorang anak perlu mendapatkan kasih sayang dan kepedulian dari kedua orangtuanya, hal ini berdasarkan mentalitas dan moralitas anak yang diajarkan dari orangtuanya. Oleh sebab itu, perceraian menjadi salah satu penyebab mental anak terganggu. Retaknya struktur keluarga menjadi pemicu terhambatnya perkembangan pada anak (Sigiro, 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis memutuskan untuk membuat penelitian yang berjudul “Dampak Perceraian Orangtua terhadap Psikologis Remaja” dalam meningkatkan kesadaran bahwa perceraian memberikan dampak signifikan yang dirasakan oleh anak, terutama remaja. Yang dimana sering kali beban psikologis yang dialami anak ini sering kali lebih kompleks dibanding dari arti perpisahan itu sendiri (Natalia, 2025). Anak-anak masih membutuhkan kasih sayang, cinta, bimbingan, pendidikan sehingga anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang berguna untuk sesama. Oleh sebab itu, kehadiran sosok orangtua sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang setiap anak.

## **2. KAJIAN TEORI**

Dalam undang-undang Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan pasal satu disebutkan: Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara sepasang suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa (Sukmawati, 2021). Keluarga merupakan sebuah ikatan antara laki-laki dan perempuan yang diikat secara hukum dan agama, yang kemudian menghasilkan keturunan yang berupa seorang anak. Keturunan tersebutlah yang menjadi tanggung jawab ibu dan bapak dalam membina dan perkembangan mereka (Sukmawati, 2021). Menurut Faried Ma'aruf bahwa anak mempunyai arti penting bagi setiap orangtua, dan dengan demikian orangtua berkewajiban memelihara dan mendidik anak, memberi makan, pakaian, menjaga keselamatan, kesejahteraan lahir dan batin (Sukmawati,

2021). Lingkungan sosial pertama bagi anak adalah keluarga yang menciptakan landasan perilaku, landasan sikap dan juga nilai-nilai hidup (Lestari R. A., 2024).

Kegagalan menjalankan peran masing-masing dalam menjalankan sebuah pernikahan ini disebut sebagai perceraian. Perceraian dilihat sebagai akhir dimana suami istri hidup terpisah dan diakui secara resmi oleh hukum dan juga agama. Putusnya hubungan suami istri ini menyebabkan mereka berhenti melakukan kewajiban sebagai suami istri dalam waktu tertentu atau selamanya. Ketentuan positif mengenai perceraian yaitu Pasal 38 UU No. 1 Tahun 1974. Perceraian yang terjadi harus diikuti dengan adanya alasan masuk akal, agar pengadilan dapat memutuskan apakah perceraian tersebut layak dilakukan atau tidak (Syarif, 2023). Tentunya perceraian terjadi akibat beberapa alasan, ada beberapa keluhan yang menjadi penyebab terjadinya perceraian yaitu pasangan yang terlalu fokus terhadap pekerjaan sehingga kurangnya waktu bersama, masalah ekonomi, adanya kekerasan dalam rumah tangga, hilangnya kepercayaan sehingga memunculkan kalimat yang menyakiti pasangan, dan juga perselingkuhan (Veronika, 2022).

Dengan terjadinya perceraian tentunya berdampak terhadap anak yang lahir dari pernikahan tersebut, terutama remaja. Pada remaja perceraian ini membuat perubahan seperti stress emosional. Stress emosional ini diakibatkan karena munculnya rasa kecemasan dari rasa takut akan kehilangan kasih sayang dari orangtua, selain itu karena rasa bingung mengenai hubungan orangtua dan mereka di masa depan. Remaja terbagi menjadi 3 kategori, yaitu: (1). Remaja awal (usia 12-15 tahun). (2) Remaja pertengahan (usia 15-18 tahun). (3) Remaja akhir, berkisar pada (usia 18-21 tahun) Usia remaja menurut para ahli ini dimulai dari 12 hingga 21 tahun, dimana pada masa ini terjadi transisi perubahan dari masak anak-anak ke dewasa. Biasanya pada saat remaja terjadi perubahan fisik, perubahan emosional, perubahan minat, perilaku, dan juga prioritas (Veronika, 2022). Pertumbuhan remaja dengan keluarga yang harmonis tentunya berbeda dengan pertumbuhan yang keluarganya mengalami perceraian. Dalam keluarga apabila anak mendapatkan besar dukungan dan *figure* ayah-ibu yang seimbang, maka anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih positif (Ramadhani, 2019). Perkembangan emosional merupakan proses yang berkembang sepanjang hidup manusia dan memerlukan perhatian yang lebih demi mencapai kesehatan mental yang stabil. Puncak emosionalitas ini terjadi di masa remaja, dimana remaja menunjukkan sifat sensitif dan reaktif terhadap suatu peristiwa (Anisa, 2024).

Adapun dampak yang dialami anak akibat dari perceraian orangtuanya ini adanya rasa sedih kehilangan anggota keluarga, muncul rasa takut ditolak oleh masyarakat, adanya amarah, sakit hati, merasa sendirian, hilangnya rasa percaya (Kurniawan, 2023). Perceraian juga

memberikan pandangan berbeda terhadap sebuah komitmen. Anak yang orangtuanya bercerai memiliki pandangan negatif dan lebih berhati-hati dalam memilih pasangan (Nurafifah, 2025). Anak melihat perceraian sebagai sebuah kegagalan dalam hubungan, oleh sebab itu anak menjadi lebih hati-hati dalam membangun hubungan dengan orang lain. Rasa tidak aman akibat perceraian ini membuat anak tidak percaya kepada orang lain.

Beberapa remaja ada yang belum menerima orangtuanya bercerai. Mereka berusaha untuk menyatukan kembali hubungan orangtuanya dengan harapan kedua orangtuanya dapat berdamai. Apabila proses diskusi ini gagal, ada beberapa remaja yang menyalahkan dirinya sendiri. Dampak psikologis yang dirasakan anak ini menyebabkan penurunan *Self-Acceptance* yang merasa dirinya sebagai penyebab dari kerusakan hubungan orangtuanya. Dari perasaan itu lah yang membuat anak menarik diri dari lingkungan sosialnya (Nurafifah, 2025). Anak yang memilih untuk tinggal bersama ayah atau ibu setelah perceraian menyebabkan sang anak korban perceraian lebih dekat dengan salah satu orangtuanya. Pilihan tersebut adalah pilihan tersulit bagi anak, tak jarang juga mengakibatkan anak memilih untuk tinggal bersama kakek dan neneknya (Syarif, 2023). Pola asuh setelah terjadinya perceraian tentunya akan berbeda dengan pola asuh saat orangtua masih dalam keadaan utuh. Komunikasi lah yang menjadi hal penting, karena dalam komunikasi dapat ditentukan perilaku anak dalam hubungan bermasyarakat

Perceraian memberikan dampak negatif kepada anak, hal ini menyebabkan anak merasakan enam perasaan berikut: Penyangkalan, perasaan ini hadir untuk melindungi luka emosionalnya dan juga melindungi dirinya dari perasaan dikhianti. Rasa malu, yang diakibatkan dari perasaan kekalahan dan juga aktivitas pasif atau ketidakberdayaan. Rasa bersalah, sebagian anak menyalahkan dirinya sebagai penyebab terjadinya perceraian tersebut. Ketakutan, akibat dari ketidakberdayaan yang dirasakan anak sehingga muncul rasa kurang percaya diri hingga takut. Kesedihan, perasaan yang paling mendalam dimana anak menjadi bingung akan hubungan orangtuanya. Rasa marah, pada sebagian anak juga timbul perasaan marah menyalahkan kedua orangtuanya akan rasa yang dia miliki setelah perceraian (Alimuddin, 2021). Menurut pendapat Leslie, apabila anak mendapatkan kasih sayang yang utuh sebelum adanya perceraian maka anak akan merasakan trauma yang mendalam. Sebaliknya, apabila sebelum perceraian terjadi keutuhan keluarga sudah tidak ada maka anak akan menganggap bahwa perceraian adalah jalan yang terbaik untuk orangtuanya. Di zaman sekarang, Peran orang tua sangat penting saat mendidik anak, bertanggung jawab atas kehidupan anak, memberikan kasih sayang, mengasuh dan membimbing anak selama perkembangan mereka (Saragih, 2024).

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang kami gunakan untuk mencapai tujuan pada penelitian kami adalah Penelitian Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian dilakukan pada mahasiswa universitas nasional pasim dengan karakteristik subjek yang kami ambil di mana orang tua mereka bercerai sekitar 1-10 tahun yang lalu. Penelitian kualitatif merupakan penelitian menggunakan proses pemahaman secara mendalam yang biasanya digunakan untuk membahas mengenai permasalahan social atau individu. Penelitian kualitatif mengarah pada narasi yang kompleks serta memberikan informasi secara rinci, sedangkan pendekatan fenomenologis adalah pendekatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran individu (Alysia, 2024). Pengumpulan data yang kami lakukan adalah dengan menggunakan metode wawancara. Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan informan penelitian (Sugiyono, 2022). Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur agar mengetahui permasalahan lebih terbuka.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengumpulan data menggunakan wawancara langsung dengan *guide interview* yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi dampak psikologis dalam faktor lingkungan terbagi menjadi keluarga, budaya, dan lingkungan belajar. Peran orangtua memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesuksesan anak-anaknya dan kualitas hubungan keluarga mereka. Melalui pendidikan dari orangtua, anak belajar mengenal dirinya sendiri dan kehidupan masyarakat serta alam sekitarnya. Dasar tersebutlah yang membuat anak siap untuk menghadapi Dunia Luar (Veronika, 2022).

Dari hasil wawancara mengenai pertanyaan sejak kapan orang tua responden bercerai, kebanyakan para responden menjawab pada saat responden di bangku sekolah dasar. Sesuai dengan SAZ yang menjawab “Orang tua saya bercerai dari saya kelas 3 SD”, begitu juga dengan RNF yang orang tuanya bercerai saat di bangku sekolah dasar. Dia menjawab “Dari 2016, waktu saya kelas 4 SD”. Jawaban SF pun menjawab bahwa perceraian orang tuanya terjadi di saat dia menginjak bangku sekolah dasar “Orang tua saya bercerai pada saat saya kelas 3 SD”. Berbeda dengan jawaban TFA yang menjawab “Kalau tidak salah orang tua saya bercerai pada saat saya umur 3 tahun, sekitar pada tahun 2010”. Waktu perceraian tidak dapat ditentukan dan tidak dapat diprediksi kapan terjadinya, Seperti RRAV yang orang tuanya bercerai pada saat menginjak kelas 11 SMA, dia menjawab “Kalau dari kapan pisahnya itu dari tahun 2021 akhir, waktu saya berada di bangku SMA kelas 11.”

Berdasarkan jawaban dari responden tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, waktu terjadinya perceraian ini tidak dapat diprediksi kapan terjadinya. Hal ini dikarenakan banyaknya faktor penyebab terjadinya perceraian diantaranya adalah faktor pendidikan, faktor usia dalam perkawinan, faktor ekonomi, faktor perselingkuhan, faktor campur tangan orangtua dalam rumah tangga dan faktor perselisihan atau pertengkaran (KDRT) (Ramadhani, 2019).

Adapun pertanyaan kedua mengenai reaksi responden saat mengetahui orang tua memutuskan untuk bercerai. Jawaban dari para responden sangat beragam, mulai dari yang tidak mengetahui bahwa orang tuanya bercerai sampai yang bereaksi biasa saja. Seperti jawaban SAZ “perceraian orang tua saya terjadi saat saya kecil, jadi saya belum cukup mengerti apa yang sebenarnya terjadi. Pada saat itu, saya tiba-tiba diajak oleh ibu saya untuk pindah dari Brebes ke Cimahi. Saya baru mengetahui bahwa orang tua saya bercerai pada saat saya kelas 6 SD, pada saat itu saya baru mengerti bahwa ibu dan ayah saya sudah tidak bisa bersama”, sama seperti TFA “Pada waktu orang tua saya bercerai, saya masih kecil jadi saya belum mengetahui bahwa kedua orang tua saya sudah bercerai. Ditambah lagi, saat saya kecil saya sudah tinggal dengan nenek saya, jadi saya tidak mempunyai reaksi apa-apa tentang perceraian tersebut”.

Berbeda dengan reaksi yang diberikan oleh RRAV yang masih berusaha untuk mencoba mencegah perceraian orang tuanya terjadi, sesuai dengan jawabannya “Untuk perasaan saat saya mengetahui perceraian itu tentunya merasa sedih sekali, tapi ada juga di mana saya mencoba untuk berbincang dengan orang tua saya untuk mencari solusi yang terbaik, akan tetapi ternyata keputusan tersebut sudah bulat dan tidak ada jalan untuk tetap melanjutkan hubungannya”. Sedangkan RNF menjawab “reaksi saya ya biasa saja, karena saya merasa bahwa ibu saya lebih baik tidak bersama ayah saya”. SF menjawab “reaksi saya ketika orang tua bercerai adalah menerima karena apabila dipaksakan juga tidak akan benar ke depannya, jadi saya menerima takdir dan mengikhlasakannya”.

Dari jawaban para responden ini dapat disimpulkan bahwa reaksi pertama anak ketika mendengarkan orang tua bercerai adalah memiliki pertanyaan yang bertanya mengapa perceraian itu terjadi, ada pula yang menerima dan tidak memaksakan agar perceraian itu tidak terjadi.

Saat kami bertanya tentang perasaan apa yang tidak bisa hilang, jawaban dari responden sangat beragam. Saat kami bertanya kepada SAZ, ia menjawab “Jika dikatakan biasa saja perceraian tidak bisa dikatakan biasa saja. Tapi jika saya mengingat hal tersebut masih merasakan sakit hati dan sedih, tapi memilih untuk tidak peduli.” Sama seperti RNF bahwa ia mengatakan hal yang sama juga “Perasaan yang tidak bisa dihilangkan itu sedih, sedih itu

masih ada sampai sekarang. Akan tetapi, perasaan tersebut tidak dijadikan patokan untuk tidak berkembang, dikarenakan jika terus menerus bersedih saya tidak akan menikmati hidup, dan terus berkabung pada lingkaran kesedihan”.

Berbeda dengan jawaban RRAV yang menjawab bahwa kesedihan akan perceraian orang tuanya sudah menghilang, ia menjawab “Jika sekarang perasaan sedih sudah tidak ada, dikarenakan saya sudah mengikhlaskan perceraian orang tua saya seperti sudah seharusnya perceraian itu terjadi. Akan tetapi, apabila saya melihat anak kecil yang bersama orang tuanya masih ada perasaan iri yang ingin merasakan kembali keutuhan keluarga”. Sama seperti jawaban TFA yang menjawab “Biasa saja, namun terkadang saya masih bertanya-tanya kenapa orang tua saya tidak bisa bersama” jawaban yang sama juga disebutkan oleh SF yang mengatakan “Saya masih mempertanyakan kenapa orang tua saya bercerai, ada perasaan tidak ingin menerima fakta tersebut karena saya masih tidak percaya”.

Dari jawaban para responden mendapatkan kesimpulan bahwa perasaan sedih dikarenakan perceraian orang tua mereka tetap ada walaupun sudah bertahun-tahun lamanya, adapula beberapa pertanyaan-pertanyaan yang muncul dikarenakan perceraian tersebut.

Pertanyaan selanjutnya mengenai hubungan responden dengan orang tua mereka. SZA memberikan jawaban “baik, karena masalah orang tua saya kembali kepada mereka. Sikap saya kepada mereka selayaknya anak kepada orang tua”, seperti juga TFA ia menjawab “Biasa saja, selayaknya anak dengan orang tua. Namun peran ibu lebih mendominasi daripada ayah”. Peran ibu juga mendominasi bagi RRAV, ia berkata “alhamdulillah baik, kebetulan setelah perceraian orang tua, saya ikut dengan ibu. Sedangkan dengan ayah meski tidak sering bertemu, komunikasi dengan ayah tetap baik. Dikarenakan saya tidak mau putus tali silaturahmi terutama dengan ayah sendiri”. Jawaban dari SF juga serupa ia menjawab “Hubungan saya dengan ibu baik-baik saja karena sedari kecil saya tinggal bersama ibu, sedangkan hubungan saya dengan ayah tidak terlalu baik karena selalu ada masalah-masalah baru setelah masalah lama selesai”. Berbeda dengan RNF yang tidak sama sekali mendapatkan peran ayah, ia menjawab “hubungan saya dengan ibu baik karena saya tinggal bersama ibu. Sedangkan saya tidak berhubungan lagi dengan ayah setelah orang tua saya bercerai”.

Dari hasil wawancara maka diketahui bahwa perceraian menyebabkan anak kehilangan salah satu peran orang tua, terutama ayah. Perceraian juga menimbulkan kurangnya interaksi mereka dengan orangtuanya. Hal ini yang disebabkan oleh perpindahan hak asuh yang dibebankan kepada ibu dan juga terjadinya perpindahan lingkungan tempat tinggal. Perceraian menunjukkan bahwa adanya penurunan kedekatan anak dengan salah satu orangtua, terutama ayah (Larasati, 2025).

Selain menanyakan tentang hubungan, kami juga menanyakan mengenai perubahan yang dirasakan responden pasca perceraian terjadi. Perubahan tersebut juga tentunya dirasakan oleh para responden yang menjawab dengan berbagai macam jawaban. Perubahan yang paling dirasakan oleh SF adalah “Perubahan yang terjadi pada diri saya banyak, saya memiliki perasaan trauma, *trust issue*, dan merasa lebih waspada terhadap laki-laki”. Perubahan dari perceraian juga sangat terasa pada RRAV, ia menjawab “Perubahan yang terasa pada diri saya ya? Saya merasa lebih mandiri dan merasa lebih dewasa. Pada saat orang tua saya memutuskan untuk bercerai, keduanya memutuskan untuk pindah rumah. Jadi, saya merasa tiba-tiba ditinggalkan oleh kedua orang tua saya. Kondisi itu lah yang menuntut saya menjadi pribadi yang lebih mandiri dan juga lebih dewasa. Apalagi saya adalah anak pertama dengan satu adik laki-laki, sehingga merasa sebuah tuntutan untuk menjadi contoh yang baik”. Perubahan pada diri sendiri pun terasa pada SAZ yang menjawab “Saya rasa perubahan yang dirasakan adalah saya menjadi pribadi yang pendiam dan juga sabar. Pendiam disini maksudnya, saya lebih sering memendam apa yang sebenarnya saya rasakan”.

Perubahan yang dirasakan RNF ini ada di perubahan status ekonomi, ia menjawab “Sebelum orangtua saya bercerai saya merasakan hidup yang lebih mudah, jadi perubahan yang saya rasakan itu merasa kehilangan masa *pride*-nya orangtua. Dari yang apa-apa sudah tersedia menjadi apa-apa yang harus saya usahakan sendiri”. Berbeda dengan TFA yang merasakan tidak ada perubahan yang signifikan pada dirinya akan tetapi TFA menjadi pribadi yang bebas, seperti yang dikatakan “Tidak ada perubahan yang signifikan, akan tetapi saya merasa hidup saya lebih bebas. Dikarenakan tidak ada pengawasan dari kedua orangtua”.

Perceraian tentunya memberikan dampak pada perubahan sikap yang dialami pada setiap anak yang di mana orangtuanya mengalami perceraian. Dampak yang paling dirasakan adalah perubahan sikap kemandirian seorang anak yang awalnya bergantung kepada kedua orangtua, dituntut untuk bisa mandiri tanpa salah satunya ataupun keduanya. Baik itu dalam kebiasaan sehari-hari ataupun pada bagian ekonomi. Adapun juga, perubahan yang dirasakan adalah hilangnya kepercayaan terhadap sebuah hubungan. Hal ini juga disebabkan oleh timbulnya rasa traumatis akibat perceraian orangtua. Dengan perceraian orangtua juga memberikan dampak terhadap kebebasan pergaulan sang anak. Hal ini disebabkan karena tidak adanya pengawasan dari kedua orangtua.

Beralih kepada pertanyaan selanjutnya mengenai pelampiasan apa yang dilakukan responden apabila teringat tentang perceraian orangtua. Jawaban dari responden sangat berbeda-beda, dari masing-masing responden menjawab sesuai dengan yang biasanya mereka lakukan. Seperti RNF yang menjawab “Kalau saya ingat dan kembali bersedih yang saya

lakukan main keluar bersama teman-teman saya”, sama seperti TFA yang melampiaskan kesedihan dengan bermain dengan temannya, ia menjawab “Main sama teman agar saya tidak diam di rumah dan melakukan hal yang melukai diri sendiri”. SAZ juga melakukan hal yang sama, akan tetapi dia menerima kesedihan terlebih dahulu, ia menjawab “Biasanya kalau sedih yang pertama saya lakukan nangis di kamar, tapi sebentar. Setelah itu, untuk menghilangkan rasa sedihnya saya melampiaskannya dengan pergi atau melakukan aktivitas di luar rumah”. Sedangkan RRAV mengaku tidak melakukan pelampiasan apapun, dia hanya meluapkan kesedihan akan rindu kebersamaan orangtuanya dengan melihat foto-foto yang lampau, ia menjawab “Saya biasanya lihat-lihat foto-foto yang dulu”.

Berbeda dengan jawaban yang diberikan oleh SF, dia menjawab “Hal yang paling dasar saya lakukan tentunya menangis, terus yang kedua saya melakukan *self harm*. Contohnya saya memukul diri sendiri, hal itu dilakukan karena spontanitas saja. Ditambah lagi ada perasaan tenang dan lega setelah melakukan hal tersebut”.

Dengan jawaban yang diberikan para responden maka dapat disimpulkan bahwa pelampiasan yang dilakukan adalah menangis untuk memvalidasi perasaan sedih mereka. Namun, setiap orang memiliki cara tersendiri untuk memunculkan kembali perasaan senang mereka. Seperti berkumpul dengan teman, memilih untuk memiliki waktu sendiri dengan tertidur, ataupun melihat kembali foto-foto lama untuk mengingat kenangan yang pernah tercipta. Adapula yang melampiaskan dengan menyakiti diri sendiri seperti memukul diri, dan juga melukai tangan.

Beralih kepada pertanyaan mengenai harapan apa yang ingin disampaikan responden kepada orangtua, responden menjawab dengan berbeda-beda tentunya. RRAV menyatakan “saya harap hubungan antara kedua orang tua saya tidak putus dan tetap bersilaturahmi, karena sebelumnya hubungan keduanya pernah baik-baik saja”. Sama seperti yang dikatakan oleh TFA “saya harap ayah dan ibu tidak seperti orang asing, dan tetap berbincang saat hari istimewa datang”. Sedangkan respon dari RNF tidak jauh berbeda, ia berkata “saya berharap mereka tetap menjadi orang tua yang saya kenal. Dan untuk ayah, saya harap bisa menjadi ayah yang lebih baik”. Sedangkan SAZ berharap “saya berharap agar ayah saya segera mendapatkan pendamping hidup yang baru dan menjadi lebih baik lagi. Jika untuk ibu, saya harap ibu saya bisa bahagia dengan ayah tiri saya”.

Harapan yang disampaikan oleh SF, ia berkata “Saya berharap saya masih bisa terus bersama-sama dengan ibu meskipun saya masih merasakan sakit hati karena ayah saya, saya tetap ingin mewujudkan semua impian mereka dan juga ingin yang terbaik untuk mereka”.

Jawaban para responden dapat disimpulkan bahwa harapan terbesar seorang anak untuk orang tuanya yang sudah bercerai adalah tetap terjalinnya hubungan silaturahmi. Karena, bagaimanapun kedua orang tua akan tetap menjadi orang tua yang akan selalu dibutuhkan seorang anak. Harapan yang kedua tentunya tentang Kesehatan orang tua, dan terakhir harapan untuk adanya perubahan sikap agar perceraian yang dialami orang tua responden hanya terjadi sekali, tidak ada perceraian lagi yang terjadi di masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian dengan narasumber yang telah kami simpulkan, maka dapat diketahui bahwa perceraian memberikan dampak perubahan psikologis yang signifikan. Tentunya, dampak psikologis tersebut dirasakan berbeda-beda setiap individu, tergantung dengan dukungan emosional orang tua pasca perceraian. Setelah perceraian terjadi, anak-anak merasakan perubahan yang signifikan. Seperti perubahan status sosial, perubahan lingkungan perumahan, atau terlibat pada konflik orangtua. Hal itu lah yang membuat anak mengalami rasa kecemasan, kesepian, bahkan depresi (Lestari M. M., 2024). Depresi dan kesedihan merupakan hal umum yang dirasakan anak setelah perceraian terjadi. Hal ini dikarenakan anak merasakan tekanan yang membuat stress mereka meningkat, kesedihan yang mendalam juga berakibat mengalami depresi (Natalia, 2025). Dengan terjadinya perceraian saat anak masih berusia anak-anak tentunya juga memberikan dampak pada pandangan terhadap arti perceraian. Anak dibawah lima tahun cenderung tidak sepenuhnya memahami perceraian, tetapi mereka merasakan adanya ketegangan yang terjadi diantara orangtuanya. Dengan ketidak mengertian anak pada perceraian, biasanya orangtua akan menutupi keadaan yang sebenarnya (Sukmawati, 2021). Anak yang berusia 4-6 tahun seharusnya mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dari orangtua, kasih sayang yang utuh, serta perlindungan penuh sehingga mereka mendapatkan perkembangan emosi yang stabil (Sary, 2022). Sedangkan anak remaja dapat lebih memahami perceraian, akan tetapi lebih rentan mengalami frustrasi, dan kebingungan terhadap identitas diri (Natalia, 2025). Perasaan lega akibat dari perceraian ini dikarenakan adanya anggapan bahwa individu merasa lebih baik berpisah daripada harus menjalani kehidupan rumah tangga yang menyiksa (Syarif, 2023).

Perceraian juga menyebabkan terjadinya perebutan hak asuh anak. Dengan adanya keputusan perubahan hak asuh, anak menjadi kehilangan salah satu figure orangtua dalam hidupnya, yang mana akan mempengaruhi perkembangan anak. Hal ini dikarenakan tidak lagi efektif peran yang dimainkan oleh ayah dan ibu (Suryani, 2024). Dampak perceraian yang menyebabkan terpisahnya anak dengan salah satu orangtuanya menimbulkan perasaan rindu terhadap orangtua yang sudah tidak lagi tinggal bersama. Hal ini juga menyebabkan kesedihan dan rasa kehilangan yang mendalam (Suryani, 2024). Ketiadaan sosok ayah dapat mengganggu

keseimbangan dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah dalam keluarga, seperti kurangnya dukungan emosional, ketidakstabilan ekonomi, dan kurangnya bimbingan moral serta spiritual bagi remaja. Perubahan lingkungan dan rutinitas juga dirasakan oleh remaja yang orangtuanya bercerai. Hal ini dikarenakan adanya perpindahan rumah, yang mengharuskan anak-anak beradaptasi dengan lingkungan baru. Timbulnya perasaan bersalah apabila lebih sering berinteraksi dengan salah satu orangtua, hal ini memberikan stress tambahan karena ada posisi harus memilih antara ibu dan ayah (Lestari M. M., 2024). Suasana rumah pasca perceraian juga yang menyebabkan anak lebih memilih bermain bersama teman-temannya, dibanding berdiam di rumah. Rasa nyaman dan hangat ketika mereka bersama dengan kedua orangtua menjadikan anak memiliki tempat untuk “pulang”. Namun sebaliknya, apabila rasa itu tidak ada dalam lingkungan rumah. Anak memilih tempat pulang yang berbeda (Veronika, 2022). Akan tetapi, perasaan trauma yang dimiliki anak ini akan terus ada hingga mereka dewasa, mereka akan sulit percaya terhadap lingkungannya (Ningrum, 2022). Anak-anak yang tumbuh dari orangtuanya bercerai akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan. Munculnya ketidakpercayaan kepada pasangan akan memungkinkan anak membangun pola hubungan yang tidak sehat, yang akan berdampak pada kehidupan di masa depannya (Lestari M. M., 2024).

Dampak perceraian ini berpengaruh terhadap penerimaan diri remaja, remaja korban perceraian cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri adalah kondisi dimana anak merasa puas terhadap kemampuannya dan menerima apa yang kurang. Dengan penerimaan diri yang rendah, remaja tidak dapat mampu mengontrol diri dan emosi mereka (Alysia, 2024). Hal ini yang menyebabkan anak lebih rentan untuk memilih melukai dirinya dikarenakan tidak adanya kontrol diri yang tinggi. Pelaku *self-harm* umumnya melukai bagian tubuhnya sendiri seperti menyayat lengan nya sendiri dengan pisau atau silet. Hal ini dilakukan sebagai pelampiasan dari rasa depresi akibat perceraian orang tua (Aprilia, 2024). Dengan mereka melukai diri sendiri dianggap sebagai kepuasan tersendiri dan sebagai solusi untuk menghadapi rasa sakit diakibatkan stress perceraian orangtuanya. Komunikasi dan bantuan psikolog lah yang sangat diperlukan untuk pelaku *self-harm*.

Perubahan ekonomi juga dirasakan oleh anak-anak yang menjadi korban perceraian. Perceraian juga memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan finansial, anak yang tumbuh dari menurunnya keadaan ekonomi pasca perceraian mendapatkan tekanan tambahan akan masa depannya. Mereka cenderung lebih cemas atas ketidakpastian yang timbul akibat penurunan ekonomi (Natalia, 2025).

Selain hal negative yang dirasakan dari perceraian ada juga hal positif yang dirasakan. Seperti memiliki mental yang lebih dewasa, anak yang tumbuh di lingkungan keluarga *broken home* justru menjadikan anak semakin mandiri, dan kuat. Hal ini dikarenakan masalah yang dialami membuat mereka mengerti tentang arti dari kehidupan (Sigiro, 2024). Munculnya motivasi untuk mengubah masa depan, dengan terjadinya perceraian kedua orangtua. Tentunya anak tidak mau mengikuti jejak orangtuanya, mereka memiliki semangat yang tinggi agar anak mereka di masa depan tidak merasakan apa yang mereka rasakan. Memiliki rasa empati yang tinggi, dengan pengalaman pahit yang dimiliki anak *broken home* lebih peka terhadap persoalan yang berkaitan dengan keluarga (Sigiro, 2024). Dengan adanya kualitas hubungan orangtua dan dukungan setelah perceraian ini mempengaruhi tingkat beban psikologis yang dirasakan anak. Dengan dukungan emosional yang baik, anak akan mampu mengatasi tingkat stress dengan baik (Natalia, 2025).

## 5. KESIMPULAN

Dari uraian di atas maka penulis dapat menyimpulkan, bahwa pernikahan adalah salah satu fenomena yang mengikat ikatan lahir dan batin secara sah dimata hukum dan agama dengan tujuan mencapai keluarga harmonis. Namun, tidak sedikit pula yang kesulitan mempertahankan pondasi kebahagiaan tersebut. Sehingga berujung kepada perceraian yang mengakibatkan terputusnya hubungan suami istri, selain itu juga perceraian sangat berdampak pada psikologis anak. Anak dengan korban perceraian memiliki psikologis yang lebih rentan dibandingkan anak dengan keluarga yang harmonis, mereka merasakan rasa sedih yang mendalam hingga berakibat terhadap depresi, rasa penerimaan diri yang rendah, kecewa, tidak percaya terhadap hubungan dengan orang lain, lebih memilih untuk berkumpul dengan teman dibandingkan berdiam diri di rumah dan juga memilih untuk melukai diri sendiri.

Selain dampak negatif yang dirasakan, ada pula dampak positif yaitu menjadikan anak lebih mandiri, mengetahui arti tentang kehidupan, munculnya rasa ingin megubah agar masa depan yang lebih baik, serta mempunyai kepekaan yang tinggi dengan isu-isu serupa. Dalam hal inilah peran orangtua sangat dibutuhkan untuk menentukan dampak psikologi yang dirasakan anaknya, dukungan emosional dan kehadiran lah yang menunjang kestabilan psikologis anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, N. (2021). Peran bimbingan konseling Islam (BKI) dalam menangani psikologis remaja akibat perceraian. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 99–100.
- Alysia, N. (2024). Gambaran penerimaan diri remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 121–132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.60951>
- Anisa, S. W. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 4(1), 706–726. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6768>
- Aprilia, A. A. (2024). Komunikasi intrapersonal (self-talk) dalam meningkatkan kesadaran dampak buruk self-harm pada remaja broken home. *Communio: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43.
- Kurniawan. (2023). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikososial anak: A scoping review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 163–174. <https://doi.org/10.20527/dk.v11i2.485>
- Larasati, F. N. (2025). Peran konseling keluarga dalam menangani dampak perceraian. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.6734/liberosis.v2i2.3027>
- Lestari, M. M. (2024). Dampak perceraian dalam hukum keluarga Islam terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(2), 1346–1354.
- Lestari, R. A. (2024). Pengaruh perceraian orang tua terhadap perkembangan emosional anak. *JIKMA: Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.54066/jikma-itb.v2i1.1194>
- Mistiani, W. (2020). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 54–322. <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>
- Natalia, A. C. (2025). Beban psikologi anak-anak yang mengalami perceraian orang tua berbasis literatur. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 2673–2680.
- Ningrum, P. P. (2022). Dampak cerai-gugat TKI/TKW Tulungagung pada kesehatan mental anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 153–162. <https://doi.org/10.32665/abata.v2i1.349>
- Nurafifah, L. K. (2025). Intervensi psikologis pada remaja pasca konflik orang tua dan perceraian. *Jurnal Sosial Humaniora*, 9(1), 50–52. <https://doi.org/10.70214/6qn6db56>

- Rahmatia. (2019). *Dampak perceraian pada anak usia remaja (Studi pada keluarga di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar)* [Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar].
- Ramadhani, P. E. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–118. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>
- Saragih, Y. E. (2024). Analisis dampak fatherless terhadap etika remaja awal di Kecamatan Medang Deras. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 185–191.
- Sari, F. A. (2024). Gambaran penerimaan diri remaja korban perceraian. *Jurnal Empati*, 13(2), 263–269. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.42478>
- Sary, Y. N. (2022). Kesehatan mental emosional korban perceraian pada anak usia dini di panti asuhan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3680–3700. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2227>
- Sigiro, J. S. (2024). Dampak keluarga broken home pada kondisi mental anak. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS)* (hlm. 766–774).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sukmawati, B. (2021). Dampak perceraian orang tua bagi psikologis anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 3(2), 24–33. <https://doi.org/10.32332/jsga.v3i2.3801>
- Suryani, A. I. (2024). Dampak perceraian orang tua terhadap anak (anak broken home). *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 5(1), 20–25.
- Syarif, M. (2023). Dampak perceraian terhadap psikologis, emosional, dan mental anak dalam perspektif hukum Islam. *Syariah: Journal of Islamic Law*, 5(1), 40–59.
- Veronika, N. (2022). Dampak perceraian terhadap psikologis anak. *Jurnal Berbasis Sosial STKIP Al Maksum Langkat*, 4(1), 31–34.