

STUDI KUALITATIF : RESILIENSI REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA BERCERAI

Mega Widyastuti¹, Ecep Supriatna², Mic Finanto Ario Bangun³

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3}

e-mail: megawidya21.mw@gmail.com¹, ecep83supriatna@gmail.com², mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id³

ABSTRAK

Perceraian orang tua dapat berdampak psikologis yang signifikan terhadap remaja. Namun, tidak semua remaja mengalami dampak negatif yang sama, beberapa mampu beradaptasi dan pulih dari pengalaman tersebut melalui resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami dinamika resiliensi pada remaja putri yang orang tuanya bercerai. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, dengan tiga remaja putri yang tinggal di daerah padat penduduk dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik interpretatif tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek-aspek resiliensi yang muncul meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis akar permasalahan, empati, efikasi diri, dan kemampuan menemukan solusi. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa religiusitas berperan signifikan sebagai sumber kekuatan psikologis dan spiritual yang membantu remaja dalam proses pembentukan makna, penerimaan, dan penyembuhan emosional. Aspek religiusitas ini muncul sebagai temuan baru yang memperluas kerangka teori sebelumnya dan mencerminkan konteks budaya Indonesia yang sangat berlandaskan nilai-nilai agama. Studi ini menyimpulkan bahwa resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai tidak hanya ditentukan oleh keterampilan individu, tetapi juga oleh dukungan sosial dan nilai-nilai spiritual yang melingkupinya. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis berbasis budaya dan religiusitas, serta menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut dalam konteks serupa.

Kata Kunci: *fenomenologi, perceraian orang tua, religiusitas, remaja, resiliensi*

ABSTRACT

Parental divorce can have significant psychological impacts on adolescents. However, not all adolescents experience the same negative impacts, some are able to adapt and recover from these experiences through resilience. This study aims to describe and understand the dynamics of resilience in adolescent girls whose parents divorced. The approach used was a qualitative approach with a phenomenological method, with three adolescent girls living in a densely populated area with a lower-middle economic background as subjects. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic interpretative techniques. The results showed that the aspects of resilience that emerged included emotional regulation, impulse control, optimism, root cause analysis, empathy, self-efficacy, and the ability to find solutions. However, this study also found that religiosity plays a significant role as a source of psychological and spiritual strength that helps adolescents in the process of meaning-making, acceptance, and emotional healing. This aspect of religiosity emerged as a new finding that expands the previous theoretical framework and reflects the Indonesian cultural context, which is strongly based on religious values. This study concludes that the resilience of adolescents with divorced parents is determined not only by individual skills but also by the social support and spiritual values surrounding them. These findings are expected to inform the development

of culturally and religiosity-based psychological interventions and serve as a reference for further research in similar contexts.

Keywords: *Phenomenology, parental divorce, religiosity, adolescents, resilience*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan sebuah institusi fundamental yang memegang peranan sebagai sekolah pertama dan utama bagi seorang anak dalam mempelajari nilai, norma, dan serangkaian perilaku yang akan menjadi fondasi bagi pembentukan kepribadiannya di masa depan (Adi, 2022). Lingkungan keluarga yang stabil, harmonis, dan penuh kasih sayang menjadi sebuah ekosistem yang ideal bagi anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Di dalam unit inilah, anak membangun rasa aman, belajar mempercayai orang lain, dan menginternalisasi model-model interaksi sosial yang akan ia bawa hingga dewasa. Oleh karena itu, setiap peristiwa yang secara drastis mengubah atau merusak struktur dan keharmonisan unit keluarga ini, seperti perceraian, berpotensi untuk menimbulkan dampak yang mendalam dan berjangka panjang. Perceraian, sebagai sebuah proses yang kompleks dan seringkali dipenuhi konflik, tidak hanya menjadi akhir dari sebuah ikatan pernikahan, tetapi juga menjadi awal dari sebuah babak baru yang penuh tantangan bagi setiap anggota keluarga yang terlibat di dalamnya (Wijayanti, 2021).

Fenomena perceraian di Indonesia telah menjadi sebuah isu sosial yang semakin mengemuka, dengan tren peningkatan angka kasus dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), peningkatan jumlah pasangan yang memutuskan untuk berpisah ini merepresentasikan sebuah pergeseran yang signifikan dalam dinamika sosial dan budaya masyarakat (Manna et al., 2021). Dampak dari perceraian ini tidak hanya dirasakan oleh pasangan suami dan istri yang bersangkutan, tetapi juga secara langsung dan mendalam dirasakan oleh anak-anak mereka. Bagi seorang anak, terutama yang berada pada fase perkembangan remaja, proses perceraian orang tua seringkali menjadi sebuah peristiwa traumatis yang mengguncang fondasi keamanan psikologis mereka (Junaidi et al., 2023). Mereka yang tumbuh dan berkembang sebagai saksi dari perselisihan yang terus-menerus antara kedua orang tua, yang pada akhirnya berpuncak pada perpisahan, seringkali harus menanggung beban emosional yang sangat berat, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka di masa yang akan datang.

Dampak negatif dari perceraian orang tua (*parental divorce*) terhadap perkembangan anak dan remaja telah didokumentasikan secara luas dalam berbagai literatur psikologi. Penelitian oleh Aziz (2015) mengungkapkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang orang tuanya bercerai cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami masalah perilaku sosial dan tantangan kesehatan mental dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang utuh. Perpisahan permanen antara kedua orang tua dapat menimbulkan perasaan terkejut, kebingungan, kesedihan, dan kemarahan pada diri anak, mengguncang pemikiran mereka yang masih dalam tahap perkembangan (Wiskana & Susilawati, 2024). Dampak psikologis ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti munculnya *broken home syndrome*, gangguan kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang. Secara tragis, penelitian bahkan menunjukkan bahwa anak dari pasangan yang bercerai memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih besar untuk melakukan tindakan bunuh diri (Salsabila & Mahasin, 2023).

Tantangan yang dihadapi oleh remaja yang orang tuanya bercerai seringkali diperparah oleh kondisi lingkungan sosial-ekonomi di mana mereka tinggal. Penelitian ini secara spesifik berfokus pada sebuah komunitas yang menghadapi berbagai lapisan kerentanan, yaitu wilayah padat penduduk dengan tingkat perekonomian menengah ke bawah di daerah Tanah Tinggi, Jakarta Pusat. Wilayah ini, sebagaimana dilaporkan oleh media, memiliki karakteristik sebagai

salah satu kawasan kumuh dengan berbagai permasalahan sosial yang kompleks, seperti kepadatan penduduk yang ekstrem dan kondisi perumahan yang tidak layak (Farisi & Kuwado, 2024). Lebih dari itu, wilayah ini juga memiliki catatan kriminalitas yang cukup tinggi, termasuk peredaran narkoba dan seringnya terjadi tawuran antarwarga (Bikul, 2025; Christian, 2023). Informasi awal dari staf sekolah setempat mengkonfirmasi bahwa di tengah lingkungan yang penuh tekanan ini, kasus perceraian, keluarga berantakan (*broken home*), dan kenakalan remaja juga banyak terjadi. Bagi seorang remaja yang sedang berjuang dengan trauma perceraian, tumbuh di lingkungan seperti ini menambah beban kesulitan yang harus mereka hadapi.

Meskipun dihadapkan pada serangkaian faktor risiko dan kesulitan yang berlapis-lapis, sebuah fakta psikologis yang menarik adalah tidak semua remaja yang mengalami perceraian orang tua akan berkembang secara negatif. Sebagian dari mereka justru menunjukkan sebuah kemampuan yang luar biasa untuk dapat beradaptasi secara sehat, membentuk makna positif dari pengalaman negatif yang mereka alami, serta mempertahankan fungsi sosial dan akademik yang optimal. Kapasitas untuk dapat pulih dan bangkit kembali dari situasi stres emosional yang signifikan inilah yang dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *resiliensi* (Masten, 2018). *Resiliensi* bukanlah berarti kebal terhadap rasa sakit atau penderitaan, melainkan merupakan sebuah proses penyesuaian diri positif yang muncul sebagai respons terhadap kesulitan (Malhi et al., 2019). Ia adalah sebuah kapasitas untuk dapat memanfaatkan berbagai sumber daya, baik internal maupun eksternal, untuk menghadapi, bertahan, dan bahkan tumbuh menjadi lebih kuat melalui pengalaman-pengalaman sulit (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi merupakan sebuah proses yang kompleks dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dalam konteks remaja Indonesia, proses pembentukan *resiliensi* seringkali tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis individual, tetapi juga sangat diwarnai oleh nilai-nilai budaya, kekuatan hubungan sosial, dan keyakinan spiritual. Hal ini menjadi salah satu pembeda utama antara penelitian yang berlatar belakang dari negara Barat dengan penelitian yang dilakukan dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki budaya kolektivistik dan tingkat religiusitas yang kuat. Salah satu aspek penting yang seringkali menjadi sumber kekuatan bagi remaja dalam menghadapi kesulitan adalah faktor religiusitas. Keyakinan kepada Tuhan dan ajaran-ajaran moral dari agama dapat berfungsi sebagai kompas internal yang memberikan makna, harapan, dan batasan perilaku, bahkan pada individu yang mungkin tidak terlalu taat dalam menjalankan ritual keagamaan. Keterlibatan sosial, seperti dukungan dari teman sebaya, guru, atau pemuka agama, juga terbukti mampu memperkuat kemampuan adaptif remaja setelah perceraian (Luthar & Eisenberg, 2017).

Meskipun *resiliensi* merupakan topik yang sangat penting, masih terdapat sebuah kesenjangan (*research gap*) yang signifikan dalam studi mengenai fenomena ini di Indonesia. Sebagian besar penelitian tentang *resiliensi* remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini, meskipun bermanfaat untuk mengidentifikasi korelasi antar variabel, seringkali gagal dalam menangkap makna subjektif dan kedalaman pengalaman yang dirasakan oleh remaja. Selain itu, sebagian besar kerangka teori dan penelitian yang ada berasal dari negara-negara Barat, yang mungkin tidak sepenuhnya dapat diaplikasikan untuk memahami realitas remaja di Indonesia dengan konteks budaya Ketimuran yang khas. Secara lebih spesifik, masih sangat sedikit penelitian kualitatif yang secara mendalam mengeksplorasi pengalaman *resiliensi* remaja yang tinggal di daerah urban padat penduduk dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah, di mana faktor-faktor seperti religiusitas dan komunitas justru mungkin memainkan peran yang sangat sentral.

Nilai kebaruan dan inovasi utama dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang berupaya untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut. Berbeda dari penelitian-penelitian

sebelumnya, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk dapat mengeksplorasi secara mendalam dinamika dan gambaran *resiliensi* pada remaja putri pasca perceraian orang tua dalam konteks yang sangat spesifik dan penuh tantangan. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami secara mendalam bagaimana pengalaman *resiliensi* terkonstruksi dan termanifestasi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai di wilayah Tanah Tinggi, Jakarta Pusat. Diharapkan, melalui pendekatan yang mendalam ini, penelitian ini dapat memberikan sebuah sumbangan ilmiah yang berharga bagi pengembangan teori psikologi keluarga yang lebih relevan dengan konteks Indonesia, serta menjadi referensi penting bagi perancangan program intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang berlandaskan pada kerangka interpretif dan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena tujuannya adalah untuk memahami secara mendalam realitas sosial dan pengalaman subjektif dari para partisipan, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam menggali data (Sugiyono, 2014). Proses analisis dalam penelitian ini menerapkan logika induktif untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari data lapangan guna menjelaskan fenomena yang dikaji (Yuliani & Supriatna, 2023). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu subjek utama dan informan pendukung. Subjek utama penelitian berjumlah tiga orang remaja, terdiri dari dua perempuan dan satu laki-laki dengan rentang usia 16 hingga 17 tahun, yang semuanya berdomisili di Tanah Tinggi, Jakarta Pusat. Kriteria pemilihan subjek secara spesifik adalah remaja yang orang tuanya telah bercerai dan berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Selain itu, dilibatkan pula tiga orang informan, yang terdiri dari seorang staf sekolah serta dua orang sahabat dari subjek, untuk memberikan perspektif tambahan yang memperkaya data.

Proses pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilaksanakan secara intensif dengan menerapkan tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur menjadi metode pengumpulan data yang dominan, dipilih karena sifatnya yang fleksibel namun tetap terarah, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam dan mendetail dari setiap partisipan. Wawancara dilakukan dalam beberapa sesi terpisah untuk membangun kedekatan dan kepercayaan, yang berlangsung dalam rentang waktu antara Oktober 2024 hingga Juni 2025. Pelaksanaan wawancara dilakukan di lokasi-lokasi netral yang nyaman bagi partisipan, seperti kedai kopi dan perpustakaan sekolah di wilayah Jakarta Pusat dan Bekasi Utara. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi untuk mengamati perilaku dan interaksi subjek dalam konteks kesehariannya. Seluruh proses ini didukung dengan dokumentasi untuk merekam data-data kontekstual yang relevan dengan tujuan penelitian.

Untuk menjamin kualitas dan keabsahan temuan penelitian, dilakukan serangkaian prosedur uji kredibilitas terhadap data yang telah terkumpul. Prosedur utama yang diterapkan adalah triangulasi, yang dilakukan melalui dua cara. Pertama, triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari ketiga subjek utama dengan informasi yang diberikan oleh ketiga informan pendukung (staf sekolah dan sahabat). Kedua, triangulasi teknik, yaitu dengan memadukan data hasil wawancara dengan data dari hasil observasi dan dokumentasi. Selain triangulasi, keabsahan data juga diperkuat dengan penggunaan bahan referensi, di mana temuan-temuan yang muncul dibandingkan dengan teori-teori atau hasil penelitian relevan sebelumnya untuk memperkaya interpretasi. Tahap terakhir adalah proses *member check*, di mana peneliti menyajikan kembali interpretasi data kepada para

subjek untuk memastikan bahwa pemaknaan yang dibuat oleh peneliti telah sesuai dengan pengalaman dan perspektif yang sebenarnya dari para subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Tema Superordinat

Tema	Subjek Neng	Subjek Aceng	Subjek Ani
Penyebab perceraian orang tua	1. Perselingkuhan 2. KDRT	Judi dan mabuk	1. Perselingkuhan 2. KDRT
Dinamika sosial emosional subjek	1. Oportunistik 2. <i>Collective shame</i> 3. Sosok ibu VS nenek 4. <i>Nonsuicidal self-injury</i> (NSSI) 5. <i>Vapping</i>		1. <i>Collective shame</i> 2. <i>Nonsuicidal self-injury</i> (NSSI) 3. <i>Vapping</i>
Perasaan subjek pasca perceraian orang tua	1. <i>Parental Favoritism</i> 2. <i>Emotional Neglect</i> (pengabaian emosional)	1. <i>Emotional distress</i> 2. <i>Emotional longing</i>	1. <i>Parental neglect</i> 2. <i>Parental rejection</i> 3. <i>Relief reaction post-divorce</i>
Momen terberat	1. Kehilangan ayah 2. Menafkahi diri sendiri		1. Tidak dinafkahi ayah 2. <i>Emotional abuse</i> 3. Menghindari ayah
Yang membuat subjek bertahan	1. Dukungan teman 2. Religiusitas	Dukungan salah satu orang tua	1. Dukungan teman 2. Religiusitas
Resiliensi	1. Regulasi emosi 2. Pengendalian implus 3. Optimisme 4. Empati 5. Efikasi diri	1. Regulasi emosi 2. Pengendalian implus	1. Regulasi emosi 2. Pengendalian implus 3. Optimisme 4. Efikasi diri

Berdasarkan tabel 1 analisis tema yang disajikan, terungkap bahwa perceraian orang tua yang dialami oleh ketiga subjek berakar dari konflik yang sangat traumatis, seperti perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), serta masalah judi dan mabuk. Dampak dari konflik parental yang destruktif ini termanifestasi secara mendalam pada dinamika sosial emosional para subjek. Mereka secara kolektif mengalami *collective shame* atau rasa malu komunal, yang mendorong munculnya perilaku koping maladaptif seperti melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri (*Nonsuicidal self-injury*) dan penggunaan rokok elektrik (*vaping*). Secara emosional, perceraian memicu perasaan pengabaian, penolakan, dan favoritisme dari orang tua, yang berujung pada penderitaan emosional (*emotional distress*) yang mendalam. Momen-momen terberat yang mereka hadapi tidak hanya bersifat psikologis, seperti kehilangan figur ayah dan mengalami kekerasan emosional, tetapi juga bersifat finansial, yang ditandai dengan ketidakstabilan ekonomi dan keharusan untuk menafkahi diri sendiri pada usia muda. Kombinasi dari trauma awal dan dampak berkelanjutan ini menciptakan sebuah lanskap penderitaan yang kompleks bagi para subjek.

Meskipun dihadapkan pada penderitaan dan trauma yang signifikan, para subjek menunjukkan adanya proses resiliensi yang ditopang oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang paling krusial adalah dukungan sosial, baik yang berasal dari teman sebaya maupun dari salah satu orang tua yang tetap memberikan perhatian. Kehadiran dukungan ini berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu mereka bertahan di tengah kesulitan. Secara internal, religiusitas menjadi sumber kekuatan spiritual bagi beberapa

subjek. Kekuatan-kekuatan penopang ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan kapasitas resiliensi yang esensial. Secara universal, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam regulasi emosi dan pengendalian impuls, yang menjadi keterampilan dasar untuk mengelola gejolak perasaan dan menghindari tindakan destruktif. Lebih lanjut, beberapa di antara mereka mampu mengembangkan resiliensi tingkat lanjut seperti optimisme dan efikasi diri, yang mencerminkan adanya keyakinan pada masa depan dan kemampuan untuk mengendalikan hidup mereka sendiri, menandakan adanya pertumbuhan pasca-trauma.

Pembahasan

Perceraian orang tua, yang dipicu oleh faktor-faktor destruktif seperti perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan perilaku adiktif, menjadi titik awal krisis yang menguji ketahanan psikologis anak. Perselingkuhan, sebagaimana dikonfirmasi oleh Anshori & Hayat (2024), merusak kepercayaan dan memicu konflik yang berujung pada perpisahan. Di sisi lain, KDRT, baik fisik maupun verbal, menciptakan lingkungan traumatis yang berdampak jangka panjang pada perkembangan sosial dan emosional anak (Evans-Whipp & Gasser, 2018). Penelitian oleh Wilson (2019) menjelaskan fenomena ini sebagai siklus kekerasan yang sulit dihentikan dan menjadi alasan kuat untuk perceraian demi keselamatan psikis keluarga (Widyastuti et al., 2024). Faktor lainnya seperti kecanduan judi dan alkohol juga berkontribusi signifikan terhadap keruntuhan rumah tangga, karena menguras finansial dan merusak keseimbangan peran dalam keluarga (Burlian, 2021). Menurut Sumardianto et al. (2024), perilaku adiktif ini sering kali menjadi pendorong utama pasangan untuk memilih perceraian sebagai jalan keluar dari tekanan yang berkelanjutan.

Dampak psikologis yang dialami remaja pasca-perceraian termanifestasi dalam berbagai dinamika sosial-emosional yang kompleks. Salah satu yang menonjol adalah perasaan malu kolektif (*collective shame*), di mana remaja merasa terbebani oleh stigma negatif akibat perilaku orang tua, seperti sering berganti pasangan atau membuat keributan di lingkungan sekitar. Perasaan ini memaksa mereka mengembangkan respons defensif atau justru memendam emosi, yang jika tidak dikelola dapat menjadi beban psikologis jangka panjang. Selain itu, remaja juga menghadapi dinamika hubungan yang disfungsional, seperti orang tua yang bersikap oportunistik, yang hanya menunjukkan perhatian untuk kepentingan pribadi. Situasi ini menciptakan rasa tidak aman secara emosional dan menumbuhkan persepsi bahwa kasih sayang yang diberikan tidak tulus. Kekecewaan ini sering kali mendorong remaja untuk mencari figur lekat alternatif, seperti nenek, yang dianggap mampu memberikan kenyamanan dan dukungan emosional yang tidak mereka dapatkan dari orang tua kandung.

Sebagai respons terhadap tekanan emosional yang hebat, sebagian remaja mengembangkan strategi koping maladaptif untuk meredakan penderitaan batin. Salah satu bentuk yang paling mengkhawatirkan adalah perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri atau *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI). Tindakan seperti menyayat kulit menjadi cara untuk mengalihkan rasa sakit psikologis yang tak tertahankan ke rasa sakit fisik yang lebih terkendali (Klonsky et al., 2016). Perilaku ini mengindikasikan adanya kesulitan serius dalam regulasi emosi dan kontrol impuls. Selain NSSI, penggunaan zat seperti *vape* juga menjadi mekanisme pelarian yang umum. Remaja menggunakannya untuk menenangkan diri saat merasa sedih atau tertekan akibat konflik keluarga. Penggunaan *vape* tidak hanya berisiko bagi kesehatan paru-paru dan perkembangan otak, tetapi juga dapat menjadi pintu gerbang menuju penggunaan zat adiktif lainnya, yang menunjukkan betapa berbahayanya strategi koping ini dalam jangka panjang (Chadi et al., 2019).

Perasaan yang dialami remaja setelah perceraian sangat beragam dan sering kali menyakitkan, berpusat pada pengalaman penolakan dan pengabaian. Fenomena favoritisme

orang tua, di mana seorang anak merasa diperlakukan tidak adil dibandingkan dengan saudara tiri, dapat memicu kecemburuan dan merusak harga diri (Suitor et al., 2015). Perasaan ini diperparah oleh pengabaian emosional, yaitu kegagalan orang tua dalam merespons kebutuhan afeksi, empati, dan dukungan anak, yang dampaknya bisa lebih dalam dari luka fisik (Kotikalapudi & Daka, 2025). Akibatnya, remaja mengalami tekanan emosional (*emotional distress*) yang luar biasa, merasa dunianya "kacau" dan tidak menentu. Di tengah kebingungan tersebut, muncul kerinduan mendalam akan keutuhan keluarga di masa lalu, sebuah duka atas hilangnya rasa aman dan kehangatan. Namun, dalam kasus di mana keluarga dipenuhi konflik hebat, perceraian justru dapat memunculkan reaksi lega (*relief reaction*), karena dianggap sebagai akhir dari paparan stres yang berkepanjangan (Biggs et al., 2017).

Momen terberat yang dihadapi remaja korban perceraian sering kali menjadi titik balik yang membentuk kemandirian mereka. Kehilangan figur ayah, baik karena kematian maupun pengabaian, meninggalkan luka mendalam dan memaksa mereka mencari kekuatan dari dalam diri, seperti yang ditunjukkan melalui mekanisme penyangkalan sebagai upaya bertahan dari duka (Aritonang, 2023). Ketiadaan dukungan finansial dari orang tua juga mendorong remaja untuk menafkahi diri sendiri pada usia dini, sebuah tanda resiliensi fungsional di mana mereka belajar mengelola sumber daya untuk bertahan hidup. Di sisi lain, pengalaman pelecehan emosional, seperti dipermalukan oleh ayah di depan umum, dapat menyebabkan trauma signifikan dan dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi serta kecemasan (Hashim et al., 2024). Sebagai respons, beberapa remaja mengembangkan strategi penghindaran, seperti sengaja pulang telat untuk menghindari konflik di rumah, yang merupakan upaya melindungi diri dari stres berlebih (Cherewick et al., 2015).

Di tengah berbagai kesulitan, faktor-faktor protektif dari lingkungan sosial memainkan peran krusial dalam membantu remaja bertahan. Dukungan dari teman sebaya terbukti menjadi salah satu penopang emosional yang paling efektif. Berada dalam lingkaran pertemanan yang solid, terutama dengan mereka yang memiliki latar belakang keluarga serupa, menciptakan ruang aman untuk berbagi cerita tanpa dihakimi. Interaksi ini memungkinkan mereka mengolah emosi negatif secara kolektif, bahkan mengubahnya menjadi humor, yang merupakan bentuk koping sosial yang sehat. Selain teman, dukungan dari salah satu orang tua yang tetap konsisten memberikan perhatian juga sangat signifikan. Penelitian oleh Ratliff et al. (2023) menegaskan bahwa hubungan suportif dengan orang tua berkontribusi langsung terhadap regulasi emosi yang lebih baik dan penurunan gejala depresi. Dukungan ini, sebagaimana juga ditemukan oleh Wang et al. (2023), dapat meningkatkan ketahanan mental remaja secara keseluruhan.

Resiliensi sejati tidak hanya bergantung pada dukungan eksternal, tetapi juga pada pengembangan kapasitas internal individu. Kemampuan meregulasi emosi menjadi fondasi utama, memungkinkan remaja mengelola perasaan intens secara adaptif tanpa terjerumus dalam perilaku destruktif. Hal ini terlihat pada subjek yang mampu menghadapi situasi krisis, seperti penyalahgunaan narkoba oleh ibunya, dengan sikap asertif namun terkendali. Selain itu, efikasi diri, atau keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah, juga tumbuh seiring waktu. Remaja belajar menyalurkan emosi negatif melalui cara yang sehat seperti *journaling*, dan melalui refleksi diri yang didukung oleh lingkungan sosial, mereka menyadari bahwa melukai diri sendiri bukanlah solusi. Optimisme, sebagai keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik, menjadi pendorong kuat untuk meninggalkan perilaku maladaptif. Visi akan kehidupan mandiri di masa depan memotivasi mereka untuk mulai merawat diri dan membuat keputusan yang lebih konstruktif.

Temuan penelitian ini mengusulkan pembaruan konseptual dengan menambahkan religiusitas sebagai komponen fundamental dalam model resiliensi, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Religiusitas berfungsi sebagai sumber daya protektif yang signifikan,

menyediakan kerangka makna yang membantu remaja memaknai penderitaan sebagai ujian. Keyakinan pada ajaran agama terbukti efektif dalam mengendalikan impuls dan mencegah perilaku destruktif, karena adanya kesadaran akan konsekuensi moral dan spiritual (Supriyadi et al., 2024). Dalam perspektif yang lebih luas, religiusitas tidak hanya menjadi variabel tambahan, tetapi merupakan meta-sumber daya yang menginformasikan dan memperkuat aspek-aspek resiliensi lainnya. Sejalan dengan pandangan Masten (2018), resiliensi sangat dipengaruhi oleh sumber daya yang diakui secara budaya. Dengan demikian, religiusitas memberikan harapan, memperkuat efikasi diri melalui doa, dan mendorong pencarian dukungan dari komunitas keagamaan, menjadikannya komponen substantif dalam proses pemulihan dan ketahanan psikologis remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, khususnya di daerah padat penduduk dengan latar belakang ekonomi kelas menengah ke bawah. Melalui pendekatan fenomenologi kualitatif, ditemukan bahwa resiliensi remaja dalam menghadapi perceraian orang tua merupakan proses kompleks yang melibatkan faktor internal dan eksternal. Secara umum, subjek menunjukkan resiliensi yang terbentuk melalui regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, keterampilan memecahkan masalah, empati, efikasi diri, dan kemampuan menemukan solusi, sebagaimana dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002). Namun, penelitian ini juga mengungkap aspek baru yang tidak tercakup dalam aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) peran religiusitas sebagai sumber kekuatan psikologis dan spiritual dalam membangun resiliensi.

Dalam konteks budaya Indonesia yang kental akan nilai-nilai keagamaan, religiusitas muncul sebagai mekanisme pembentukan makna dan pengendalian internal yang membantu subjek menyesuaikan diri dengan realitas perceraian orang tua. Remaja memaknai nilai-nilai spiritual sebagai cara untuk memahami penderitaan, mengembangkan harapan, dan menjaga integritas pribadi. Hal ini memperkaya pemahaman konseptual tentang resiliensi dan menunjukkan bahwa kerangka teoritis Barat perlu dikontekstualisasikan dalam budaya Timur yang lebih religius. Dengan demikian resiliensi remaja yang memiliki orang tua yang bercerai tidak hanya ditentukan oleh keterampilan kognitif dan emosional, tetapi juga oleh konteks sosial, budaya, dan spiritual di sekitar mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan nilai-nilai religiusitas ke dalam pemahaman resiliensi dan memberikan dasar untuk mengembangkan program intervensi psikologis yang peka terhadap nilai-nilai lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, L. (2022). Pendidikan keluarga dalam perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Ar-Rasyid*, 7(1), 1–9.
- Anshori, M. S., & Hayat, T. J. (2024). Ensuring the best interests of the child in divorce judgments through the lens of maslaḥah principles. *Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam*, 24(1), 89–110.
- Aritonang, D. E. (2023). Peran PAK dalam proses penyembuhan mental remaja yang berduka berdasarkan teori 5 stages of grief. *Apostolos: Journal of Theology and Christian Education*, 3(2), 109–117. <https://doi.org/10.52960/a.v3i2>
- Aziz, M. (2015). Perilaku sosial anak remaja korban broken home dalam berbagai perspektif (Suatu penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh). *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 1(1), 30–50. <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v1i1.252>

- Biggs, A., et al. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Bikul, P. (2025). *BNN bongkar peredaran gelap narkoba 25KG di Tanah Tinggi Jakarta Pusat*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/desifitriani6747/682e2f6134777c3445213a34/bnn-bongkar-peredaran-gelap-narkoba-25kg-di-tanah-tinggi-jakarta-pusat>
- Burlian, P. (2021). *Patologi sosial*. PT Bumi Aksara.
- Chadi, N., et al. (2019). Understanding the implications of the "vaping epidemic" among adolescents and young adults: A call for action. *Substance Abuse*. <https://doi.org/10.1080/08897077.2019.158024>
- Cherewick, M., et al. (2015). Coping among trauma-affected youth: A qualitative study. *Conflict and Health*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
- Christian. (2023). *Polisi buru pelaku tawuran antar kelompok di Gang T Johar Baru*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/megapolitan/628438/polisi-buru-pelaku-tawuran-antar-kelompok-di-gang-t-johar-baru>
- Evans-Whipp, T., & Gasser, C. (2018). Adolescents' resilience. *[Nama Jurnal Tidak Diketahui]*, 109, 109–120.
- Farisi, B. A., & Kuwado, F. J. (2024). *Menelusuri kampung kumuh dan kemiskinan ekstrem dekat Istana Negara*. Kompas.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/04/26/07253121/menelusuri-kampung-kumuh-dan-kemiskinan-ekstrem-dekat-istana-negara>
- Hashim, M., et al. (2024). Association of childhood emotional maltreatment with adolescents' psychopathology: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 2986–3004. <https://doi.org/10.1177/15248380241233538>
- Junaidi, A., et al. (2023). Dampak perselisihan dan perceraian orang tua terhadap kehidupan religius dan spiritual anak. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 6(3), 511–523. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i3.3455>
- Klonsky, E. D., et al. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Kotikalapudi, B. B., & Daka, J. (2025). Hanna case - The impact of emotional neglect in marriages on self esteem: A case study report. *International Journal of Innovations In Science Engineering And Management*, 4(1), 72–74. <https://doi.org/10.69968/ijisem.2025v4i172-74>
- Luthar, S. S., & Eisenberg, N. (2017). Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments. *Child Development*, 88(2), 337–349.
- Malhi, G. S., et al. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: A novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1), 2–16. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>
- Manna, N. S., et al. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>

- Ratliff, E. L., et al. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Salsabila, M., & Mahasin, A. (2023). Dampak perceraian bagi anak dalam mencapai SDGs di Indonesia. *Pro Justicia: Jurnal Hukum Dan Sosial*, 3(1), 1–10.
- Suitor, J. J., et al. (2015). Role of perceived maternal favoritism and disfavoritism in adult children's psychological well-being. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 72(6), 1054–1066. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv089>
- Sumardianto, E., et al. (2024). Analisis dampak negatif minuman keras dan judi online dalam perspektif Al-Qur'an. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 8(2), 281–291.
- Supriyadi, T., et al. (2024). Dukungan sosial dan religiusitas dalam penyesuaian diri mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(2), 258–271. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i2.13607>
- Wang, J., et al. (2023). Impact of parents' satisfaction of home-school cooperation on adolescent mental resilience: Chain mediating effects of education anxiety and emotional warmth. *Journal of Clinical and Basic Psychosomatics*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.36922/jcbp.1109>
- Widyastuti, M., et al. (2024). Studi literatur: Faktor-faktor kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan dampaknya pada anak. *Well_Being Psychological Journal*, 1(1), 1–10.
- Wijayanti, U. T. (2021). Analisis faktor penyebab perceraian pada masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 14–26. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.14>
- Wilson, J. K. (2019). Cycle of violence. In *The encyclopedia of women and crime*. <https://doi.org/10.1002/9781118929803.ewac0083>
- Wiskana, K. W., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Dampak perceraian orang tua pada masa kanak-kanak dan remaja: Sebuah literature review. *MagnaSalus: Jurnal Keunggulan Kesehatan*, 6(4), 50–57.
- Yuliani, W., & Supriyatna, E. (2023). *Metode penelitian bagi pemula*. Penerbit Widina.