

Dukungan Sosial dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Korban Perceraian Orang Tua di MTS Assa'adah Bogor

Salwa Amaliah^{1*}, Harmathilda²

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Teknologi Nusantara, Bogor, Indonesia

² Universitas Al Azhar Indonesia Jakarta

* Corresponding author: amaliahhsalwa@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received : 15 September 2025
Revised : 02 Oktober 2025
Accepted : 16 Desember 2025
Available Online : 30 Desember 2025

Keywords

Social support, adolescent mental health, parental divorce, self-adjustment.

ABSTRACT

This research was conducted at Madrasah Tsanawiyah (Islamic Junior High School) Assa'adah Sukaraja, Bogor, with participants from grades VII–IX who experienced parental divorce. The purpose of this study was to analyze the role of social support in maintaining adolescents' mental health when facing the psychological impact of parental separation. The research used a descriptive qualitative method with observation, structured interviews, and documentation involving six purposively selected participants. Data validity was ensured through source and method triangulation, while data analysis was carried out through three stages: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that adolescents from divorced families were more vulnerable to feelings of sadness, anxiety, loneliness, and symptoms of depression that affected their social interactions and academic performance. However, social support from peers, teachers, and family played an important role in reducing emotional pressure and enhancing adaptive ability. Support in the form of attention, affection, motivation, and practical assistance strengthened self-confidence and psychological endurance. Thus, social support serves as a protective factor that helps adolescents adjust and maintain their mental health after their parents' divorce.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Assa'adah Sukaraja, Bogor, dengan partisipan siswa kelas VII–IX yang mengalami perceraian orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental remaja saat menghadapi dampak psikologis dari perceraian. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi terhadap enam partisipan yang dipilih secara purposif. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan metode, sedangkan analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja korban perceraian lebih rentan mengalami kesedihan, kecemasan, kesepian, serta gejala depresi yang berdampak pada interaksi sosial dan prestasi akademik. Namun, dukungan sosial dari teman sebaya, guru, dan keluarga berperan penting dalam menurunkan tekanan emosional serta meningkatkan kemampuan adaptasi. Dukungan berupa perhatian, kasih sayang, motivasi, dan bantuan praktis memperkuat rasa percaya diri serta ketahanan psikologis remaja. Oleh karena itu dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang membantu remaja menyesuaikan diri dan menjaga kesehatan mental pasca perceraian orang tua.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



<https://doi.org/>

<https://ejournal.utn.ac.id/index.php/psycoeco>



1. Pendahuluan

Perceraian menjadi salah satu fenomena sosial yang terus meningkat di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat tahun 2019, tercatat lebih dari 96.000 kasus perceraian terjadi dengan berbagai faktor penyebab seperti tekanan ekonomi, perubahan nilai sosial, dan ketidakcocokan pasangan [1]. Hal ini tentunya tidak bisa dianggap sepele karena situasi tersebut menimbulkan tantangan baru dalam upaya mempertahankan keseimbangan fungsi keluarga. Meningkatnya kasus perceraian ini menjadi sangat penting untuk memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis anggota keluarga, khususnya generasi muda.

Perceraian sering kali diikuti dengan perubahan besar dalam kehidupan keluarga, baik dari sisi emosional, sosial, maupun ekonomi. Hamid menjelaskan bahwa proses perceraian tidak hanya berakhir pada pemisahan secara hukum, melainkan membawa efek psikologis mendalam seperti tekanan emosional, rasa kehilangan, dan keretakan komunikasi antaranggota keluarga [2]. Dalam konteks ini, keluarga yang terpecah menghadapi kesulitan untuk menjaga stabilitas relasi dan suasana emosional di rumah. Dalam masa remaja, pengalaman perceraian orang tua dapat menjadi sumber tekanan yang kuat. Dewanti dan Edianti menyoroti bahwa remaja yang berada pada fase pencarian jati diri, menjadi kelompok yang paling peka dan rentan terhadap adanya perubahan struktur keluarga. Mereka menghadapi kebingungan peran serta kesulitan dalam memahami dinamika hubungan antara kedua orang tua yang berpisah [3].

Kristianti dan Nurwati juga menjelaskan bahwa ketidakharmonisan hubungan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan identitas diri remaja, ketika konflik keluarga terus berlanjut bahkan setelah perceraian, remaja cenderung kehilangan figur panutan dan menghadapi krisis kepercayaan diri [4]. Dalam situasi seperti ini, dukungan dari lingkungan sosial menjadi penting agar remaja mampu menjaga kestabilan emosionalnya.

Faktor dukungan sosial juga menjadi sorotan utama dalam berbagai penelitian mengenai dampak perceraian. Nurhidayah, Eksari, Muslimah, Pramintari, dan Hidayah menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran strategis dalam memperkuat resiliensi remaja yang mengalami perceraian orang tua [5]. Bentuk dukungan dapat berupa perhatian, empati, serta dorongan moral dari teman sebaya, guru, dan anggota keluarga besar. Kehadiran jaringan sosial yang peduli bisa membantu remaja menghadapi tekanan emosional dengan lebih adaptif dan mencegah munculnya gejala stres berkepanjangan.

Selain bentuk-bentuk dukungan sosial yang telah disebutkan di atas, bentuk lain dukungan sosial yang tak kalah penting adalah adanya pola komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak pasca perceraian. Penelitian Firdaus, Kartiningsih, dan Hidayah menegaskan pentingnya pola komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak pasca perceraian. Komunikasi terbuka dapat menjadi jembatan bagi anak untuk memahami perubahan yang terjadi tanpa menimbulkan konflik baru. Melalui dialog yang saling menghargai, anak dapat memproses situasi keluarga dengan lebih realistis dan mengembangkan mekanisme penyesuaian diri yang positif [6]. Bentuk dukungan lain dapat berupa perhatian, empati, serta dorongan moral dari teman sebaya, guru, dan anggota keluarga besar. Kehadiran jaringan sosial yang peduli bisa membantu remaja menghadapi tekanan emosional dengan lebih adaptif dan mencegah munculnya gejala stres berkepanjangan. Oleh karena itu, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bentuk bantuan, tetapi juga sebagai sarana penguatan identitas diri di tengah perubahan hidup yang sulit yang dapat membantu anak remaja mempertahankan keseimbangan psikologisnya.

Humairah dan Komalasari mengungkapkan bahwa pengalaman broken home berpotensi menimbulkan gejala depresi dan menurunkan semangat belajar pada remaja. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar terhadap situasi psikologis mereka. Akibatnya, remaja mungkin mengalami perasaan

tidak berdaya dan kehilangan arah [7]. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan dukungan sosial serta lingkungan yang positif dapat membantu mereka menemukan kembali motivasi dan rasa percaya diri untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari secara produktif.

Dalam penelitian Harmathilda Hasanusi dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja korban perceraian sangat dipengaruhi oleh keberadaan sistem dukungan sosial yang stabil. Dukungan tersebut tidak hanya mencakup aspek emosional, tetapi juga kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan membangun relasi positif di lingkungan sekolah [8]. Harmathilda menekankan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan ruang aman bagi remaja untuk beradaptasi terhadap kondisi keluarga yang berubah. Pandangan ini memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara keluarga, guru, dan teman sebaya untuk menjaga keseimbangan psikologis remaja.

Berdasarkan berbagai kajian di atas, dapat dipahami bahwa perceraian orang tua memiliki dampak kompleks terhadap perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut cenderung berfokus pada pengukuran dampak psikologis secara umum (kuantitatif) dan belum banyak menggali secara mendalam serta menginterpretasikan pengalaman subjektif remaja korban perceraian, khususnya dalam konteks interaksi dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi pengalaman remaja korban perceraian melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana dukungan sosial berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka, serta memberikan pandangan baru yang berbasis pengalaman nyata bagi pihak keluarga dan lembaga pendidikan dalam mendampingi remaja menghadapi situasi pasca perceraian.

2. Metode

Penelitian ini berlandaskan pada pendekatan kualitatif deskriptif sebagaimana dijelaskan oleh Huriati Hidayah yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu melalui interpretasi makna yang muncul dari kehidupan sehari-hari [9]. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman remaja korban perceraian secara mendalam dan kontekstual, dengan mempertimbangkan latar sosial serta dinamika emosional yang mereka alami. Melalui metode ini, peneliti dapat menangkap persepsi, makna, dan refleksi pribadi dari partisipan secara manusiawi sehingga hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mencerminkan realitas psikologis yang mereka hadapi dalam kehidupan nyata.

Penelitian dilaksanakan di MTS Assa'adah Sukaraja, Kabupaten Bogor, karena sekolah tersebut memiliki beberapa siswa yang mengalami perceraian orang tua. Subjek penelitian terdiri atas enam remaja berusia antara 13–18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang mengalami perceraian orang tua selama masa sekolah. Selain itu, orang tua dan wali kelas turut dilibatkan sebagai informan tambahan untuk memperkuat hasil wawancara dan memberikan konteks sosial yang lebih luas. Pemilihan lokasi dan partisipan ini ditujukan untuk memperoleh data yang representatif dan relevan dengan fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional dan sosial remaja, sedangkan observasi dilakukan untuk memahami perilaku, interaksi, dan penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah. Dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tambahan dari catatan wali kelas serta arsip sekolah. Proses ini memungkinkan peneliti melihat keseimbangan antara pernyataan verbal dan perilaku nyata remaja, sehingga informasi yang terkumpul menjadi lebih kaya dan valid. Sebelum proses wawancara dimulai, peneliti memberikan penjelasan kepada setiap partisipan

mengenai tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan, serta hak informan untuk menolak atau menghentikan keterlibatan kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Setiap informan kemudian menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan sadar atas partisipasi mereka. Selama proses pengumpulan data, identitas informan dijaga sepenuhnya dengan penggunaan kode inisial untuk mencegah dampak negatif terhadap privasi mereka. Prinsip perlindungan terhadap partisipan dalam penelitian sosial juga dijelaskan oleh Lansford yang menekankan pentingnya menjaga kerahasiaan dan empati terhadap individu yang menjadi subjek penelitian agar validitas data tetap terjamin[10]. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan hasil wawancara dan observasi sesuai tema yang muncul dari lapangan. Pendekatan ini digunakan agar interpretasi hasil tetap sejalan dengan konteks sosial dan pengalaman personal remaja korban perceraian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa remaja di MTS Assa'adah Sukaraja yang mengalami perceraian orang tua menghadapi berbagai dampak psikologis yang nyata. Mereka merasakan kesedihan mendalam, kecemasan, hingga menarik diri dari lingkungan sosial yang berpengaruh signifikan terhadap semangat dan prestasi belajar. Perubahan suasana rumah setelah perceraian, seperti kehilangan figur utuh, menimbulkan rasa hampa dan kesepian yang dalam. Kondisi emosional ini membuat sebagian remaja kehilangan fokus, motivasi, dan mengalami penurunan performa dalam kegiatan sekolah. Situasi ini sejalan dengan pandangan Sukmawati dan Oktora yang menjelaskan bahwa perubahan peran keluarga sering kali memengaruhi kestabilan emosional serta kemampuan anak untuk beradaptasi dalam lingkungan akademik[11].

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, partisipan mengungkapkan bahwa kehilangan figur ayah atau ibu menimbulkan rasa hampa dan kesepian yang dalam. Sebagian merasa sulit terbuka dengan keluarga, sementara yang lain memilih menyendiri ketika menghadapi tekanan emosional. Namun, interaksi dengan teman sebaya membantu mereka menemukan kembali perasaan diterima dan dimengerti. Temuan ini sejalan dengan pandangan Auersperg, Vlasak, Ponocny, dan Barth bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting dalam mengurangi risiko stres dan memperkuat adaptasi psikologis remaja pasca perceraian orang tua [12].

Meskipun perceraian menimbulkan luka emosional yang mendalam, penelitian ini menemukan bahwa kehadiran dukungan sosial dari guru dan teman sebaya mampu menjadi faktor protektif dan mampu mengurangi rasa sedih pada remaja korban perceraian. Guru berperan sebagai figur pengganti yang memberikan perhatian dan bimbingan, sedangkan teman sebaya menjadi tempat berbagi pengalaman tanpa rasa takut untuk dihakimi. Dukungan ini memberi penguatan moral sekaligus membantu remaja menata kembali kepercayaan diri dan keseimbangan emosional mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Base, Dinda Mariella Laia, Saputra, dan Wirhadi bahwa dukungan lingkungan sosial memiliki kontribusi besar dalam menjaga kesehatan mental remaja yang menghadapi tekanan akibat konflik keluarga [13].

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa dampak perceraian terhadap remaja tidak hanya tampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan sosial dan akademik mereka. Kehadiran dukungan sosial dari lingkungan terdekat menjadi komponen penting untuk menjaga stabilitas psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu remaja beradaptasi terhadap perubahan peran dan dinamika keluarga. Temuan ini diperkuat oleh pandangan Rochmah, yang menjelaskan bahwa proses pemulihan psikologis dapat terjadi ketika individu memperoleh dukungan sosial dan lingkungan pendidikan yang kondusif [14].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil temuan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus tunggal di MTS Assa'adah Sukaraja, Bogor, dan hanya melibatkan enam partisipan yang dipilih secara purposif. Keterbatasan jumlah dan

pemilihan lokasi tunggal ini menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi ke populasi remaja korban perceraian secara lebih luas. Kedua, data penelitian sangat bergantung pada pengalaman subjektif dan interpretasi dari wawancara serta observasi partisipan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas lingkup dengan melibatkan sampel yang lebih besar di berbagai lokasi atau menggunakan metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh data yang lebih komprehensif.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja korban perceraian orang tua mengalami dampak emosional yang signifikan, seperti rasa sedih, cemas, dan kehilangan, yang turut memengaruhi semangat belajar dan interaksi sosial mereka di sekolah. Meskipun demikian, temuan utama menegaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat, termasuk teman sebaya, guru, dan keluarga besar, berperan penting sebagai faktor protektif yang membantu remaja menstabilkan kondisi psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka. Dukungan yang diberikan menjadi penentu utama yang menciptakan rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri, dan memungkinkan remaja secara bertahap menata kembali keseimbangan emosional pasca perceraian.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pihak sekolah agar memperkuat layanan konseling dan bimbingan bagi siswa, sementara keluarga diharapkan lebih terbuka dalam memberikan dukungan emosional kepada anak-anak pasca perceraian. Hal ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara guru, teman sebaya, dan keluarga dalam menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan. Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar fokus diarahkan pada eksplorasi faktor budaya dan perbedaan gender dalam membentuk strategi koping remaja korban perceraian.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, "No Title," Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. Accessed: Mar. 18, 2025. [Online]. Available: <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzMyIzI=/jumlah-nikah-dan-cerai.html>
- [2] H. Hamid, "Perceraian Dan Penanganannya," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 4, no. 4, p. 25, 2018.
- [3] W. Dewanti and A. Ediati, "Sikap Remaja Laki-Laki dan Perempuan terhadap Perceraian: Studi Komparasi pada Remaja Siswa Sma Negeri 6 Semarang," *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, vol. 5, no. 3, pp. 594–597, 2016.
- [4] D. Kristianti and N. Nurwati, "Dampak Perceraian Orang Tua Akibat Ketidakharmonisan Hubungan Kedua Pihak Terhadap Pembentukan Identitas Anak Saat Remaja: Teori Psikososial Erikson," *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, vol. 2, no. 2, p. 219, 2021, doi: 10.24198/jppm.v2i2.34554.
- [5] S. Nurhidayah, A. Ekasari, A. I. Muslimah, R. D. Pramintari, and A. Hidayanti, "Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orangnya Bercerai," *Paradigma*, vol. 18, no. 1, pp. 60–77, 2021, doi: 10.33558/paradigma.v18i1.2674.
- [6] M. & Firdaus, E. Kartinaningsih, U. Hidayah, and H. R. Halili, "Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo," *Research & Learning in Primary Education*, vol. 4, pp. 368–375, 2022.
- [7] A. P. Humairah and S. Komalasari, "Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home The Impact of Depression on Generation Z Due to a Broken Home

- Abstrak,” *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 11, no. 02, pp. 1275–1294, 2024.
- [8] H. Hasanusi, “Penalaran moral dalam mencegah delikueni remaja,” *Jurnal Qiro’ah*, vol. 9, no. 1, pp. 1–16, 2019.
- [9] H. Hidayah Nur, “Krisis Identitas Diri Pada Remaja ‘Identity Crisis of Adolescence,’” *Sulesana Volume*, vol. 10, pp. 49–62, 2016.
- [10] Jennifer E Lansford, “No Title,” *Perspektif Psikol Sci*. Accessed: Jun. 21, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26158941/>
- [11] N. D. O. Berlia Sukmawati, “No Title,” *SETARA : Jurnal Studi Gender dan Anak*. Accessed: Jun. 21, 2025. [Online]. Available: <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/jsga/article/view/3801>
- [12] A. B. Felicitas Auersperg, Thomas Vlasak, Ivo Ponocny, “No Title,” *J Psikiatri Res*. Accessed: Jun. 25, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31622869/>
- [13] D. M. La Base, N. W. Saputra, B. Junus Pritanto, R. F. Wikamto, and C. K. Herbawani, “Peran Lingkungan Keluarga Pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia: Studi Literatur,” *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, vol. 2, no. 2, pp. 59–67, 2023, doi: 10.31004/sjkt.v2i2.15249.
- [14] Ula Rochmah, “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Prestasi Belajar Siswa,” *Jurnal Pamomong*, vol. 2, no. 1, p. 54, 2021.