

---

## Penyesuaian Diri Pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua

### *Self-Adjustment In Adolescents After Parental Divorce*

**Moh. Maurich Dhani Alfaruqi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [mohalfaruqi.19132@mhs.unesa.ac.id](mailto:mohalfaruqi.19132@mhs.unesa.ac.id)

**Hermien Laksmiwati**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [hermienlaksmiwati@unesa.ac.id](mailto:hermienlaksmiwati@unesa.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Remaja dari keluarga yang bercerai cenderung mempunyai gangguan kesehatan mental dan hal lainnya pada kesehatan mental mereka, penyesuaian diri sangat perlu dilakukan oleh remaja terutama remaja yang sedang dalam kondisi perceraian orangtua. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui dan mengeksplorasi penyesuaian diri pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. partisipan pada penelitian ini berjumlah tiga remaja yang telah mengalami perceraian orang tua. peneliti Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan wawancara. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah, remaja cenderung merasakan frustrasi pada awal perceraian dan lambat laun mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan melalui berbagai proses dan tahapan mencari sebuah solusi. Hal tersebut didukung dengan temuan tema yang muncul yaitu hal yang menghambat penyesuaian diri, hal yang mendukung penyesuaian diri, proses penyesuaian diri dan hasil penyesuaian diri.

**Kata kunci** : penyesuaian diri, remaja, perceraian

#### **Abstract**

*Teenagers from divorced families tend to have mental health disorders and other issues related to their mental well-being. Self-adjustment is crucial for teenagers, especially those experiencing their parents' divorce. This study aims to understand and explore self-adjustment among teenagers whose parents have divorced. The research method used in this study is qualitative research with a phenomenological approach. The participants in this study were three teenagers who have experienced their parents' divorce. The researcher collected data through interviews. Data analysis in this study employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings of this study indicate that teenagers initially feel frustrated during the divorce but gradually become capable of self-adjustment through various processes and stages of seeking solutions. These findings are supported by emerging themes that include factors inhibiting self-adjustment, factors supporting self-adjustment, the process of self-adjustment, and the outcomes of self-adjustment.*

**Key word** : self-adjustment, youth, divorce

---

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 07-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 08-07-2023</i>	
<i>Accepted : 08-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Perceraian adalah hasil keputusan dari hakim atas permintaan salah satu pihak untuk mengakhiri pernikahan. Asal kata dari "perceraian" adalah "cerai" yang memiliki arti "pisah" dalam bahasa Indonesia. Secara umum, perceraian bisa diartikan sebagai melepaskan ikatan pernikahan. Ada dua jenis perceraian yang dikenal dalam UU Nomor 7 Tahun 1989 tentang Peradilan Agama dan Kompilasi Hukum Islam, yaitu cerai talaq dan cerai gugat. Cerai talaq adalah ketika suami mengajukan permintaan cerai kepada istrinya di Pengadilan Agama. Sementara itu, cerai gugat terjadi ketika seorang istri mengajukan permintaan cerai kepada suaminya (Subardhini, 2020).

Perceraian memberikan dampak yang cukup besar dan dirasakan oleh setiap anggota keluarga di dalamnya, hal ini didukung dengan pendapat Dagun (dalam Jenz & Apsari, 2021), menjelaskan bahwa perceraian berdampak pada remaja karena mereka pada usia tersebut mulai memahami secara lebih mendalam arti dari perceraian serta sebab akibat yang timbul, contohnya adalah permasalahan pada ekonomi, sosial, dan faktor lainnya, dari hal ini dapat dilihat bahwa banyaknya permasalahan yang terdampak akibat berpisahnya orang tua yang mengakibatkan peran ayah atau ibu dan bahkan keduanya hilang.

Individu dari keluarga yang bercerai cenderung mempunyai gangguan kesehatan mental dan hal lainnya pada kesehatan mental mereka, dan juga Individu yang terkena perceraian juga dapat mengalami dampak pada ekonomi hal ini dikarenakan kebutuhan mereka sulit terpenuhi karena perubahan kondisi keuangan keluarga, dan dampak sosial karena hubungan anak dengan teman di lingkungannya bisa berubah, misalnya individu merasa malu dengan perubahan kondisi yang terjadi pada keluarganya (Ceria, dkk., 2018). salah satu dari sekian dampak yang didapatkan anak dalam kasus perceraian orang tua adalah hubungan dan keharmonisan yang kurang, hal ini sesuai dengan pendapat dari Muttaqin & Sulistyono (2019), berpendapat bahwa perceraian mempunyai dampak yang cukup besar pada hubungan anak dan orang tua dalam pola komunikasi, psikologis, kesehatan mental, serta pendidikan anak.

Dari beberapa dampak tersebut, remaja akan mengalami kebingungan pasca perceraian orang tua, baik dari internal maupun eksternal, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Lestari, dkk (2015) Remaja yang terkena perceraian dapat mengalami konflik batin, di mana mereka merasa bingung mengenai fungsi dan peran kedua orangtua, hal ini dikarenakan hilangnya peran dari kedua orangtua sehingga mereka tidak dapat memberikan kasih sayang untuk anaknya, selain itu menurut (Ramadhani & Krisnani, 2019), remaja yang mengalami perceraian orang tua akan merasa kebingungan dalam menentukan pilihan apakah akan memilih untuk tinggal bersama ayah atau ibu, dalam menentukan pilihan tersebut, individu cenderung akan berpihak dan memilih pada orang tua yang menurutnya adalah pihak yang benar.

Dasar yang digunakan anak memilih untuk mengikuti atau berpihak pada ayah ataupun ibu didasarkan pada sikap membenci karena persepsi anak akan siapa yang bersalah dalam kasus ini yang memunculkan sikap membenci, sehingga terkadang anak-anak dapat secara terang-terangan mengekspresikan ketidakpuasan mereka terhadap orang tua dengan melakukan tindakan melawan atau memberontak, bahkan melakukan tindakan kriminal terhadap orang tua atau orang lain (Ramadhani & Krisnani, 2019) hal ini yang menyebabkan remaja berpihak kepada salah satu dari kedua orangtuanya yang menurutnya adalah pihak yang benar.

Dasar yang digunakan anak memilih untuk mengikuti atau berpihak pada ayah ataupun ibu didasarkan pada sikap membenci karena persepsi anak akan siapa yang bersalah dalam kasus ini yang memunculkan sikap membenci, sehingga terkadang anak-anak dapat secara terang-terangan mengekspresikan ketidakpuasan mereka terhadap orang tua dengan melakukan tindakan melawan atau memberontak, bahkan melakukan tindakan kriminal terhadap orang tua atau orang lain (Ramadhani & Krisnani, 2019) hal ini yang menyebabkan remaja berpihak kepada salah satu dari kedua orangtuanya yang menurutnya adalah pihak yang benar.

Penyesuaian diri adalah proses yang terus berubah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, dapat diberikan definisi bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan yang menyenangkan antara diri mereka dan lingkungan mereka. Dalam proses penyesuaian diri, individu berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis, memuaskan, dan saling mendukung antara diri mereka dan lingkungan tempat mereka berada (Hidayati & Farid, 2016). Penyesuaian diri Menurut Mappiare (1982) adalah upaya individu agar diterima dalam kelompok dengan mengikuti keinginan kelompok tersebut. hal ini sesuai dengan pendapat Haber dan Runyon (1984), penyesuaian diri merupakan sebuah usaha sebagai proses dinamis yang bertujuan mengubah sebuah perilaku individu agar dapat sesuai dengan lingkungannya untuk menciptakan suatu hubungan yang lebih sesuai dari sebelumnya antara individu dan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri adalah proses yang terus berubah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya. Dalam proses penyesuaian diri, individu berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis, memuaskan, dan saling mendukung antara diri mereka dan lingkungan tempat mereka berada (Hidayati & Farid, 2016). Dalam pandangan Gunarsa (dalam Hidayati & Farid, 2016), penyesuaian diri adalah suatu proses yang berlangsung sepanjang hidup dan melibatkan upaya yang berkelanjutan dari individu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan serta tantangan dalam kehidupan guna mencapai kesehatan pribadi. Dalam proses ini, manusia terus berusaha menemukan cara yang efektif untuk beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan yang terus berkembang di sepanjang perjalanan hidup mereka.

Penyesuaian diri menjadi suatu perjalanan yang berkesinambungan di mana individu terus belajar dan tumbuh dalam menghadapi berbagai situasi dan pengalaman kehidupan. Dapat disimpulkan dari pendapat kedua tokoh tersebut diketahui bahwa penyesuaian diri sangat perlu dilakukan oleh remaja terutama remaja yang sedang dalam kondisi perceraian orang tua. Menurut Sundari (dalam Hidayati & Farid, 2016), penyesuaian diri pada remaja adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengatur respons-respons dengan cara yang dapat memungkinkan mereka bertahan dan mengatasi berbagai konflik, kesulitan, dan frustrasi dengan efisiensi. Selain itu, penyesuaian diri ini juga mencakup kemampuan remaja dalam menguasai dan mengembangkan kematangan emosional mereka. Dalam hal ini, remaja harus mampu mengatur respons mereka dengan baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan kemampuan yang memadai, menjaga stabilitas emosional, dan tumbuh menjadi individu yang matang secara emosional. Penyesuaian diri bertujuan untuk mencapai keseimbangan emosional, yaitu dengan usaha mengatasi rintangan-rintangan serta menghindari perasaan tidak nyaman atau pertentangan yang mungkin muncul dalam dirinya sendiri maupun yang berhubungan dengan norma-norma sosial yang ada (Fahrezi & Diana, 2019). Dengan tetap memperhatikan norma-norma yang berlaku disekitar lingkungan internal ataupun eksternal sebagai upaya untuk membentuk emosional pada diri.

Didalam melakukan penyesuaian diri remaja perlu memperhatikan faktor pendukung keberhasilan penyesuaian diri, Menurut Hurlock (1997), individu yang umumnya berhasil

dalam melakukan penyesuaian diri cenderung memiliki sikap sosial yang menyenangkan, seperti kemauan untuk membantu orang lain. Apabila individu gagal dalam melakukan penyesuaian diri maka individu cenderung akan merasakan emosi yang tidak terkontrol, hal ini sesuai dengan pendapat Ningrum (2013), Jika Individu gagal menyesuaikan diri dengan kondisi baru, akan menyebabkan kesulitan dan merasa gelisah, sedih, atau marah, serta menimbulkan sebuah konflik internal dan terlihat dalam sikap yang kurang fokus dan cenderung tidak mempunyai semangat (Ningrum, 2013).

## Metode

Pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah sebuah pendekatan yang bertujuan memahami fenomena yang muncul pada manusia dan lingkungan sosial dengan membuat sebuah gambaran yang luas dan kompleks serta dapat disajikan menggunakan kata-kata, melaporkan dengan terperinci data yang didapatkan dari narasumber, serta dilakukan dengan setting yang bersifat alamiah (Walidin, dkk., dalam Fadli, M. R, 2021). Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, peneliti dapat memahami bagaimana pengalaman hidup seseorang yang telah dialami, serta fokus pada bagaimana seseorang memaknai pengalaman hidup mereka. Seperti halnya apa yang dipikirkan oleh seseorang tentang hidupnya, dan bagaimana seseorang yang menyesuaikan kondisi baru (Merriam, dkk., 2016).

Model pendekatan yang akan dipilih pada penelitian ini adalah model pendekatan fenomenologi. Fenomenologi dalam psikologi diartikan sebagai metode yang dapat mengungkap pengalaman hidup dari seseorang yang bertujuan untuk memahami konsep, proses dan dinamika psikologis, dan juga untuk mengetahui bagaimana seseorang memaknai pengalaman hidup tanpa dikurangi maupun ditambah (Giorgi dalam Wertz, dkk., 2011).

### Subjek

Pada penelitian ini menggunakan subjek dengan jumlah 3 orang dengan kriteria remaja dengan semua jenis kelamin, berusia rentang dari 17 hingga 21 tahun, telah mengalami kondisi perceraian orang tua, dan bersedia menjadi responden dengan sukarela.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Nama	Jenis kelamin	Usia	Lama mengalami perceraian orang tua
SB	Perempuan	21	6 tahun
PL	Perempuan	21	5 tahun
YS	Laki - laki	21	8 tahun

### Pengumpulan data

Pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara secara mendalam (in depth interview). Peneliti memilih untuk menggunakan wawancara dikarenakan wawancara dapat menggali beberapa informasi yang tidak terlihat oleh panca indera dan tidak dapat ditemukan oleh teknik lainnya. Informasi yang telah dikumpulkan dari hasil wawancara, tidak memiliki keterbatasan waktu dikarenakan peristiwa yang pernah terjadi di masa lalu, sedang terjadi, dan akan datang (Subadi, 2006).

Model yang wawancara pada penelitian ini menggunakan wawancara yang tidak berstruktur (unstructured interview). wawancara yang tidak terstruktur adalah wawancara dengan menggunakan pedoman yang hanya berisi poin-poin penting atau utama dan ditambah dengan kreativitas dan kepekaan peneliti dalam mengungkap hal-hal yang telah terjadi (Siyoto & Sodik, 2015).

#### *Analisis data*

Teknik analisis data yang dipilih pada penelitian ini adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Dalam teknik ini dilakukan dengan cara membaca dan mengartikan data yang diperoleh secara detail, yang kemudian dilanjutkan dengan mengelompokkan tema-tema yang muncul dari data dan menghubungkan setiap tema yang serupa, lalu memahami makna Responden lebih dalam (Smith, dkk., 2009).

### **Hasil**

Didapatkan hasil dari pemetaan tema emergen setelah dilakukannya analisis interpretatif, teridentifikasi tiga tema utama meliputi, perubahan diri pasca penyesuaian diri, hal yang menghambat penyesuaian diri, dan hal yang mendukung penyesuaian diri

Tema 1: Hal yang menghambat penyesuaian diri

Pada penelitian ini tema pertama dibagi menjadi 5 sub tema, yaitu Pola komunikasi yang buruk, Tidak ada dukungan orang tua, Dampak negatif yang diterima, Emosi yang muncul, Perubahan sikap orang tua

#### Pola komunikasi yang buruk

Walaupun YS dan PL telah memiliki komunikasi yang baik dengan orang tua mereka, kedua responden tersebut juga sempat mengalami pola komunikasi yang buruk dengan orang tua mereka, begitu juga yang dialami oleh SB.

Saya mengalami kesulitan komunikasi setelah sidang[...] (YS, 30 April 2023)

[...]tapi pernah mengalami kesulitan komunikasi ketika salah satu orang tua sudah menikah lagi[...] (PL, 12 April 2023)

[...]mungkin karena punya kehidupan baru jadi agak sulit untuk berkomunikasi dengan saya[...] (SB, 13 April 2023)

Hal yang sama dirasakan oleh PL dan SB karena orang tua mereka telah menikah lagi dan fokus orang tua mereka pada keluarga barunya.

#### Tidak ada dukungan orang tua

Ketiga responden mengatakan bahwa mereka membutuhkan dukungan dari kedua orang tua mereka, hal tersebut karena setelah perceraian, kedua orang tua mereka sibuk dengan masalah mereka masing-masing.

Waktu proses belajar saya memerlukan (dukungan orangtua)[...] (YS, 30 April 2023)

[...]walaupun itu sekedar masalah sepele itu pengen dikasih semangat pengen didengerin tanpa nunggu[...]. (PL, 12 April 2023)

[...]menurut saya kurang mendapat dukungan sih[...]. (SB, 13 April 2023)

[...]saya merasa jadi lebih kurang percaya diri dengan diri saya sendiri gitu karena kurang mendapat perhatian dari orangtua[...](SB, 13 April 2023)

Dari pernyataan ketiga responden tersebut mereka merasa bahwa kurang mendapat dukungan dari keluarga seperti sebelum perceraian, terutama yang dirasakan oleh SB ketika tidak mendapatkan dukungan dari orang tua yaitu munculnya rasa kurang percaya diri ketika menghadapi permasalahan pada kehidupannya.

#### Dampak negatif yang diterima

Setelah orang tua bercerai YS dan PL mengalami dampak negatif yaitu penurunan dalam kualitas belajar mereka di sekolah.

Saya terpengaruh dan mengganggu proses belajar saya dan itu merubah sifat dan sikap saya[...] (YS, 30 April 2023)

Jujur iya, yang pertama ga fokus, dan awal-awal nilai sempet turun sih (PL 12 April 2023)

Iya sangat sulit (Berkonsentrasi dalam belajar) (SB, 13 April 2023)

Ketiga responden mengalami perubahan bahkan penurunan dalam kualitas belajar mereka, hal itu disebabkan oleh beban pikiran yang dirasakan karena perceraian orang tua.

Selain dampak negatif pada kualitas belajar, SB merespon emosi negatif dengan cara melakukan *self harm*.

[...]saya ngelakuinnya lebih ke nyakitin diri sendiri sih, kayak self harm[...] (SB, 13 April 2023)

Hal tersebut dilakukan oleh SB untuk menekan rasa frustrasi atas perceraian orang tuanya.

#### Emosi yang muncul

Rata-rata dari ketiga responden mengalami emosi yang muncul karena dampak perceraian orang tua mereka.

Saya mengalami kemarahan kak[...]saya memandang orang tua saya kdrt nah itu saya bingung mau ngapain (YS, 30 April 2023)

[...]mungkin awal awal frustrasi karena kaget (PL, 12 April 2023)

Frustrasi sih iya, soalnya kayak belum menerima keadaan gitu sih (SB, 13 April 2023)

Munculnya emosi dari ketiga responden tersebut karena terjadi sebuah keterkejutan akan terjadinya perceraian orang tua tanpa mereka ketahui dari sebelum-sebelumnya.

#### Perubahan sikap orang tua pasca perceraian

YS menyatakan bahwa ia merasa kurang dihargai sebagai anak setelah perceraian kedua orang tuanya.

Waktu bercerai itu kurang dihargai sebagai anak[...] (YS, 30 April 2023)

[...]ibu kan punya kios disitu ibu saya lebih fokus pada kios demi menghidupi saya dan adik saya. (YS, 30 April 2023)

Hal tersebut dirasakan YS karena setelah perceraian orang tua, YS melihat orang tuanya fokus pada urusan masing-masing.

Hal serupa juga dirasakan oleh responden PL dan SB dengan alasan yang sama yaitu merasa bahwa kurang dihargai oleh keluarga tiri mereka.

[...]jaku sempat direndahkan oleh pasangan nya orang tua yang baru[...] (PL, 12 April 2023)

[...]tapi istrinya kurang menghargai hasil usaha saya gitu[...] (SB, 13 April 2023)

Dengan adanya rasa kurang dihargai, ketiga subjek merasakan kurangnya kedekatan dengan orang tua mereka dan merasakan adanya perubahan sikap dari orang tua mereka.

Tema 2: Hal yang mendukung penyesuaian diri

Pada penelitian ini tema pertama dibagi menjadi 2 sub tema, yaitu dukungan sosial, dan pola komunikasi yang baik

### Dukungan sosial

Menurut PL dan SB dukungan sosial atau dukungan dari orang lain adalah sebuah hal yang sangat penting untuk menguatkan diri.

[...]untuk menguatkan diri sendiri ya dari diri sendiri, tapi dari orang lain juga menurutku penting[...]kayak biar ngevalidasi gitu lo. (PL, 12 April 2023)

Dukungan dari orang lain menurut PL sangat penting karena PL membutuhkan seseorang untuk memvalidasi bahwa dia bisa melewati masalah tersebut.

Hal ini selaras dengan pernyataan dari YS dan SB, yang dimana mereka juga membutuhkan sosok pendukung ketika mengalami emosi.

Waktu perceraian sih butuh temen banget sih, karena saya merasa ada perasaan kayak ditinggalkan sendirian [...]. (SB, 13 April 2023)

[...]waktu itu nenek menjadi peran penting untuk saya, soalnya tanpa ada omongan dari nenek jangan ini itu pasti saya sudah ga tau kak sampe sekarang masih hidup apa nggak [...]. (YS, 30 April 2023)

SB membutuhkan dukungan dari orang lain karena SB ketika perceraian merasa ditinggal sendirian, dan YS membutuhkan dukungan dari orang lain karena YS merasa bahwasannya ia belum dapat mengontrol emosinya.

### Pola komunikasi yang baik

YS dan PL memiliki pola komunikasi yang baik pasca perceraian orang tua dengan kedua orang tua pasca perceraian hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan kedua responden tersebut

[...]Kalau komunikasi dari ibu lebih dari cukup kan soalnya kita ngobrol kita ketemu [...]. (YS, 30 April 2023)

ibu lah, saya memilih untuk tinggal bersama ibu, karena gimana lagi saya kan cowo, sedangkan ibu gaada yang menjaga semisal saya ikut bapak. (YS, 21 Mei 2023)

Dua-duanya masih sih karena papa kan rumahnya deket dari rumah tinggal, Cuma kalau mama diluar kota, tapi udah lancar sih untuk komunikasi[...]. (PL, 12 April 2023)

Pola komunikasi yang dimiliki oleh YS terbilang cukup baik dengan Ibu nya karena YS memutuskan untuk memilih tinggal bersama Ibu, dan PL memiliki pola komunikasi yang baik karena tempat tinggal Ayah yang cukup dekat dan Ibu yang masih sering berkomunikasi.

Pola komunikasi yang baik tidak muncul pada responden SB, karena ibu SB sudah meninggal dan ayah SB telah menikah lagi.

Kalau untuk ayah sudah (menikah), kalau ibu belum karena sudah meninggal. (SB, 13 Juni 2023)

Saya ikut (tinggal bersama) kakak. (SB, 13 Juni 2023)

Dengan kondisi seperti itu, SB merasakan kurangnya kedekatan diantara keduanya terutama dengan ayahnya dikarenakan sang Ayah sudah menikah dan tidak tinggal bersama SB yang mengakibatkan terjalannya pola komunikasi yang tidak baik.

### Tema 3: Proses penyesuaian diri

Pada penelitian ini tema pertama dibagi menjadi 2 sub tema, yaitu evaluasi diri dan proses penerapan solusi.

#### Evaluasi diri

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua menimbulkan banyak dampak negatif sehingga ketiga responden menyatakan bahwa mereka menginginkan untuk menyelesaikan dampak-dampak yang ditimbulkan.

[...] bener-bener harus menjadi seorang yang mandiri banget biar bisa keluar dari dampak buruk ini[...] (SB, 13 April 2023).

[...]pernah mas aku sampai di titik muak, namun aku tetap berusaha bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut[...] (PL, 12 April 2023).

[...]mau gamau saya harus mencari solusi dari semua itu kak[...] (YS, 30 April 2023).

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

Ketiga responden juga menyatakan bahwa mereka mencari suatu solusi dengan cara melakukan evaluasi pada diri yang membuat mereka mengerti akan kekurangan dan apa yang harus mereka lakukan.

[...]karena memang menurut saya itu adalah kurang dan kebutuhan saya dari hal hal yang saya perlukan atau coping dari semua masalah saya[...] (SB, 13 April 2023)

[...]hal itu aku lakuin dari hasil evaluasi ku apa yang aku butuhkan saat ini yang akhirnya aku tau harus ngapain, dan lama-lama bisa mandiri dan lebih dewasa aja si[...] (PL, 12 April 2023).

[...]bersama nenek saya telah menemukan apa saja kekurangan dan kebutuhan saya untuk melewati masa suram itu. [...] (YS, 30 April 2023).

Ketiga responden mampu melakukan evaluasi sebagai sebuah proses awal untuk melakukan penyesuaian diri agar dapat keluar dari masa-masa sulit akibat perceraian orang tua mereka.

### Proses penerapan solusi

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

[...]saya ngedown banget, apalagi saya juga masih sekolah, belum bisa manage waktu dengan baik, lebih cenderung apa-apa diatur oleh orang tua, setelah perceraian semua jadi beda banget, yang sebelumnya apa-apa orang tua jadi cuma dikasih uang tanpa di temeni orang tua[...] (SB, 13 April 2023)

[...]perubahan-perubahan yang terjadi mas seperti sikap mereka ke aku yang sudah berbeda, aku harus dituntut untuk mandiri, emosi yang dikit-dikit muncul[...] (PL, 12 April 2023).

[...]saya hampir tidak bisa mengendalikan emosi saya, semua prestasi saya menurun, hidup berubah 180 derajat[...] (YS, 30 April 2023).

Terdapat banyak dampak atau pengaruh yang didapat oleh ketiga responden yang dimana mereka merasakan lebih banyak dampak negatif yang mempengaruhi kesehariannya, terutama munculnya emosi yang tiba-tiba.

Setelah ketiga responden menemukan letak permasalahan dan kekurangan yang mereka alami, mereka segera mencari solusi atas permasalahan tersebut.

[...]kalau bicara proses pasti banyak cara saya coba kak, seperti maen dengan temen, pelan-pelan berdamai dengan diri sendiri karena itu masih orang tua saya, mencoba untuk tidak merespon emosi negatif dengan respon negatif dan merubah menjadi respon yang tidak merugikan saya, dan akhirnya saya bisa melalui hal tersebut walaupun belum bisa dikatakan sempurna[...] (SB, 13 April 2023)

[...]pelan-pelan aku ilangin, yang emosi tu aku biasanya me time di jalan atau keluar sama temen yang akhirnya lama kelamaan jadi bisa mengontrol sendiri, sikap orang tua aku dan keluarga baru mereka juga aku udah belajar ngga terlalu mengharapin si,

karena realistis aja keadaan juga udah beda dari sebelum nya pastinya aku gabisa berharap kayak dulu[...] (PL, 12 April 2023).

[...]saya mulai bergerak berproses gimana caranya saya tidak merespon emosi dengan hal negatif, bagaimana cara saya agar bisa mengendalikan emosi saya, memulai kebiasaan belajar lagi ya walaupun di jenjang SMA saya tidak sepintar SMP dulu tapi setidaknya tidak seterpuruk itu juga[...] (YS, 30 April 2023).

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

#### Tema 4: Hasil Penyesuaian diri

Pada penelitian ini tema pertama dibagi menjadi 3 sub tema, yaitu pembelajaran positif, sikap objektif dan realistis, dan kontrol emosi diri.

##### Pembelajaran positif

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa perceraian orang tua yang dialami oleh responden memberikan pembelajaran positif pada diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari ketiga responden.

Aku lebih bisa manage waktu sih...lebih bisa mengontrol diri[...] (PL, 12 April 2023)

[...]lebih belajar mandiri sih, gimana caranya nyari solusi sendiri. (SB, 13 April 2023)

Saya lebih dewasa karena secara kasarnya saya didewasakan oleh keadaan[...] (YS, 30 April 2023)

Dari pernyataan diatas dapat diketahui bahwa ketiga responden sudah mampu melihat dan mendapatkan pembelajaran positif dari perceraian orang tua mereka, terutama pada hal kemandirian dan pendewasaan diri.

Selain pernyataan di atas, SB juga mendapatkan pembelajaran untuk hubungan di masa depannya agar tidak terulang seperti keluarganya.

[...]saya lebih aware...jadi gimana caranya agar tidak terulang lagi gitu dengan hal yang sama dengan keluarga saya sih. (SB, 13 April 2023)

SB merasa lebih aware karena mengambil pelajaran dari penyebab perceraian orang tuanya.

##### Sikap objektif dan realistis

Perceraian dianggap suatu hal yang dapat diperbaiki, namun disini ketiga responden dapat melihat bahwa keputusan dari perceraian orang tuanya adalah keputusan yang paling tepat.

[..]memang keputusan terbaiknya ya bercerai kalau mereka sama-sama ya mungkin mereka ga bahagia[...].(PL, 12 April 2023)

[..]kalau untuk keputusan yang tepat ya tepat kak soalnya dari situ ibuk terhindar dari KDRT[...].(YS, 30 April 2023)

[..]karena perselingkuhan itu lebih baik bercerai dari pada melanjutkan.(SB, 13 April 2023)

Terlihat bahwasannya sikap objektif dan realistis dari masing-masing responden memiliki alasan yang berbeda, namun memiliki sebuah kesamaan diantaranya yaitu dengan tujuan kebahagiaan kedua orang tua mereka.

### Kontrol emosi diri

Responden mengalami rasa frustrasi akibat perceraian orang tua dan menimbulkan emosi negatif, hal ini dirasakan oleh SB dan YS sesuai dengan pernyataan mereka.

Kalo saya dulu toxic banget ya, saya ngelakuinnya lebih ke nyakitin diri sendiri sih, kayak self harm terus mukulin kepala ke tembok atau cutting[...](SB, 13 April 2023)

[..]saya lampiaskan dengan cara mencelakai diri sendiri, contohnya kayak saya kalau naik sepeda tidak hati-hati suka ngebut[...](YS, 30 April 2023)

Dari pernyataan SB dan YS mereka memiliki kesamaan dalam merespon emosi negatif, mereka merespon emosi yang muncul dengan melakukan self harm, responden tersebut, dapat dilihat bahwa mereka memilih sikap negatif dalam merespon emosi yang muncul.

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

[..]tapi kalau me time akhirnya bisa afirmasi diri gitu lo, ya buat apa marah terus, buat apa sedih terus.(PL, 12 April 2023)

[..]berdamai dengan diri saya sendiri sih biar ga memendam yang masalah yang lalu-lalu.(SB, 13 April 2023)

[..]dari situ saya mulai bisa mengontrol emosi kayak ada teman bercerita[...].(YS, 30 April 2023)

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

### **Pembahasan**

Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa respon awal dari perceraian orang tua, responden mengalami rasa frustrasi yang cukup tinggi karena belum dapat menerima kenyataan bahwa kedua orang tua mereka harus berpisah, sehingga muncul perasaan negatif seperti sedih, marah, kecewa dan merasakan ketakutan. sesuai dengan Fattah (dalam Yani & Retnowuni,

2019) Ketika remaja tidak memiliki penyelesaian masalah yang dihadapinya, konflik yang berlarut-larut dapat menimbulkan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah dan menyebabkan perasaan frustrasi. Dengan munculnya perasaan frustrasi tersebut, menyebabkan munculnya beberapa masalah yang ditimbulkannya seperti berikut:

#### Pola Komunikasi yang buruk

Setelah perceraian Responden mengalami hambatan lainnya seperti pola komunikasi dengan orang tua yang kurang baik setelah perceraian terjadi, Menurut Yasik dkk., (2019) Ketika sebuah keluarga terjadi permasalahan, anak akan cenderung mendapatkan dampak negatif yang meliputi pengabaian terhadap kebutuhan dan perkembangan mereka, komunikasi yang baik antara orang tua dan anak pun terganggu, sehingga anak tidak mendapatkan penjelasan mengenai situasi yang sedang terjadi di dalam keluarga. Pada hal ini responden menyatakan bahwa pola komunikasi dengan orang tuanya mengalami perubahan, yang sebelumnya sangat intens dan setelah perceraian orang tua cenderung abai dengan permasalahan anak dan sibuk dengan permasalahan mereka, dari sini lah anak merasakan kurangnya perhatian dari orang tua yang dimana pada masa remaja seharusnya kehadiran orang tua penting untuk mengarahkan anak menemukan jati diri mereka, hal ini sesuai dengan pendapat Baharuddin (2019) Komunikasi antara orang tua dan remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja, karena orang tua dianggap sebagai sosok yang penting dalam hidup mereka. Dalam persiapan menuju masa pubertas, komunikasi tersebut turut mempengaruhi sikap remaja.

#### Tidak ada dukungan dari orang tua

Selain itu, pada penelitian ini mengungkapkan jika responden sangat membutuhkan dukungan dari orang tua, menurut Nuranti (2019) dukungan orang tua mencakup cara orang tua membimbing dan mendidik anak mereka dengan memberikan perhatian dan bantuan dalam memenuhi kebutuhan dasar anak. Ini ditunjukkan dengan memberikan rasa aman, kenyamanan, dan kasih sayang kepada anak. Responden merasa bahwa orang tua sangat kurang memberikan dukungan dan kasih sayang kepada responden dalam aktivitas sehari-harinya. Menurut Ramadhani & Krisnani (2019), Anak yang mengalami perceraian dalam keluarga mereka sering kali merasakan kurang akan perhatian dan kasih sayang dari orang tua, anak juga menunjukkan sebuah kekhawatiran dan kecemasan, serta merasakan hilangnya tempat untuk berlindung dan tempat yang dapat menjadi pijakan bagi mereka. Responden sangat mengharapkan adanya dukungan dari kedua orang tua mereka terutama pada kegiatan belajar, karena responden merasakan adanya penurunan pada kualitas belajar disebabkan oleh pikiran tentang permasalahan kedua orang tua mereka.

Akibat dari kurangnya perhatian dan dukungan dari kedua orang tua menyebabkan timbulnya perasaan kurang percaya diri ketika menghadapi permasalahan pada lingkungan sosialnya, hal ini sesuai dengan pendapat dari Ramdhani (2019) Remaja juga mengalami kekurangan rasa percaya diri saat menyampaikan pendapat dan merasa malu dengan situasinya, Hal ini menyebabkan kesulitan bagi remaja untuk bergaul dengan orang lain, Selain itu ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi saat melampiaskan kemarahan membuat mereka kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Kepercayaan diri dibentuk dari pengalaman dan dukungan dari orang lain yang membuat individu semakin yakin akan keputusan dan kemampuan mereka, menurut Lauster (dalam Maulidia & Dhania, 2012) percaya diri bukanlah sebuah sifat yang diturunkan, namun didapatkan melalui pengalaman hidup dan dapat diajarkan serta ditanamkan melalui pendidikan. Oleh karena itu, ada usaha-usaha khusus yang dapat dilakukan untuk membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri.

#### Dampak negatif

Perceraian menimbulkan berbagai dampak negatif yang dirasakan oleh responden, salah satunya adalah responden merasa terganggu pada proses belajar disekolah maupun dirumah. Responden mengatakan bahwa mereka merasa terganggu dalam belajarnya karena masalah perceraian kedua orang tua mereka mengganggu pikiran mereka. Responden mengungkapkan bahwa mereka sulit dalam berkonsentrasi dan menerima pelajaran ketika sekolah dan dirumah. Responden juga mengungkapkan bahwa mereka mengalami perubahan-perubahan dalam prestasi yang dicapainya, yang sebelumnya mendapatkan peringkat di sekolah dan rajin mengerjakan PR, namun setelah kasus perceraian orang tua mereka, hal ini berdampak pada kualitas belajar mereka yang menurun dan buruk serta tidak dapat fokus pada pelajaran yang mengakibatkan terjadinya penurunan nilai, menurut Mone (2019) Prestasi belajar anak yang mengalami perceraian dapat dikatakan rendah dan di bawah rata-rata, sehingga tidak mencolok dibandingkan dengan teman sekelas, mereka cenderung sangat pasif saat berada di dalam kelas.

#### Emosi yang muncul

Dampak yang timbul dari perceraian menurut responden adalah munculnya rasa frustrasi seperti sedih, marah, kecewa dan putus asa. Responden juga mengungkapkan bahwa emosi tersebut muncul ketika awal perceraian orang tua karena mereka terkejut akan keputusan yang diambil kedua orang tua mereka untuk berpisah yang sebelumnya tidak memberi tahu responden akan keputusan tersebut. Perasaan emosi muncul setiap saat dan cenderung berlarut-larut. Hal ini juga dipengaruhi oleh fase perkembangan remaja, yang dimana masa remaja adalah masa munculnya sebuah perilaku agresif, impulsif, gangguan perhatian seperti kurang konsentrasi, kecemasan, kehilangan harapan, dan hal-hal lainnya sangat membutuhkan contoh teladan, konsistensi, serta komunikasi yang jujur dan empatik dari orang dewasa, hal ini sesuai dengan pendapat dari Menurut Havighurst (dalam Muftianingrum dkk, 2019), remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang mulai mereka dapatkan dan rasakan ketika menginjak fase dan usia remaja, yang salah satunya adalah memasuki kemandirian emosional.

#### Perubahan sikap orang tua

Responden merasakan adanya perubahan-perubahan sikap yang dirasakan ketika setelah perceraian orang tua mereka. Responden merasakan adanya perubahan pada sikap dan perilaku yang dirasakan oleh responden, seperti perhatian yang mulai berubah, merasa kurang dihargai serta kurangnya waktu pada komunikasi. Hal ini disebabkan oleh kondisi kedua orang tua mereka terutama pada status yang dimiliki yaitu sudah menikah dan memiliki keluarga baru. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada perilaku orang tua pada responden. Responden juga mengungkapkan bahwa orang tua mereka cenderung lebih banyak memperhatikan keluarga baru mereka, sehingga responden merasa bahwa perhatian orangtua mereka terbagi dengan keluarga baru mereka, karena menurut Ramdhani (2019) anak yang orang tua nya menikah lagi cenderung merasa bahwa orang tuanya adalah milik mereka sendiri dan sulit bagi mereka untuk berbagi, hal ini terlihat ketika ada anggota baru yang ingin bergabung, anak tersebut akan menolak dan melawan dengan tegas karena ia merasa bahwa jika orang tuanya menikah lagi, ia akan merasa diabaikan dan tidak lagi diperhatikan. Responden juga mengatakan bahwa keluarga baru mereka cenderung kurang menghargai hasil dan usaha mereka, hal tersebut membuat orang tua mereka juga kurang menghargai anak.

Dari dampak-dampak yang ditimbulkan setelah perceraian orang tua, mereka akhirnya menemukan sebuah solusi atas dampak-dampak yang muncul. Hal ini dilakukan karena responden merasa ia tidak boleh terus-menerus berada pada kondisi sulit, mereka harus bangkit dari masa sulit. Dari sekian proses-proses yang telah dilakukan oleh responden untuk melawan dan mengurangi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dari perceraian orang tua mereka,

responden melakukan sebagian usaha untuk mengurangi dampak negatif tersebut, yaitu sebagai berikut,

#### Dukungan sosial

Dalam hal ini responden mengatakan bahwa mereka kurang mendapatkan dukungan dari kedua orang tua setelah perceraian, sehingga responden mengalami dampak-dampak negatif akibat kurangnya dukungan dari orang tua mereka. Dari dampak negatif yang responden alami, maka mereka akhirnya mencari dukungan-dukungan dari orang lain. Menurut (Saputro & Sugiarti, 2021), dukungan sosial berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan penting bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga, dan saudara, Teman dekat menjadi sumber dukungan sosial yang sangat penting bagi remaja karena mereka dapat memberikan rasa sukacita dan dukungan selama masa-masa sulit. Responden memilih untuk mencari dukungan dari teman sekolah dan kerabat terdekat yang dianggap dapat memberikan perhatian dan dukungan untuk responden yang merasa kurang adanya dukungan dari kedua orang tua mereka, dan juga karena responden merasakan bahwa teman dan saudara mampu menjadi sosok pengganti dari orang tua untuk bercerita dan mendapat sebuah kasih sayang, sependapat dengan Sarafino (dalam Saputro dan Sugiarti, 2021), teman sebaya memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional selama masa remaja.

#### Pola komunikasi yang baik

Setelah menemukan solusi atas dampak negatif dari perceraian orang tua mereka, responden mulai menunjukkan hasil dari proses penyesuaian diri mereka terhadap kondisi baru, dengan dimulai dari memperbaiki komunikasi dengan kedua orang tua mereka walaupun hal tersebut terbilang cukup sulit dengan status pernikahan baru dari orang tua. Hal ini dilakukan responden dengan bertujuan untuk mengurangi rasa dendam pada orang tua karena perceraian mereka, sesuai dengan pendapat dari Baharuddin (2019), Karena komunikasi yang efektif antara orang tua dan remaja memungkinkan mereka saling berbagi perasaan hati, kekesalan, serta harapan yang ingin diungkapkan, dengan pola komunikasi yang baik maka akan terbentuknya sebuah hubungan yang harmonis di antara keduanya. Responden sadar akan pentingnya komunikasi yang harus terjalin dengan kedua orang tua mereka, karena menurut Baharuddin (2019) Komunikasi antara orang tua dan remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja terhadap orang yang dianggap penting dalam hidupnya, hal ini juga mempengaruhi sikap remaja dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi masa pubertas, mengenali perubahan fisik, dan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas yang dapat menimbulkan sikap positif maupun sikap negatif pada remaja. Sikap-sikap ini akan membentuk karakter remaja saat berada di lingkungan sekitarnya.

#### Evaluasi diri

Pada penelitian ini menyebutkan bahwa beberapa dampak yang ditimbulkan dari perceraian orang tua mereka cukup signifikan, hal ini dapat diketahui dengan dilakukannya evaluasi diri. Evaluasi diri penting dilakukan karena dapat mengetahui kekurangan dan kebutuhan akan sebuah permasalahan yang bertujuan untuk mencari sebuah solusi. Menurut Pardede (2011), Evaluasi tentang diri sendiri merupakan komponen konsep diri yang sangat penting, karena evaluasi diri sendiri merupakan elemen krusial dari konsep diri seseorang yang memiliki kepentingan yang tinggi. Dengan melakukan evaluasi pada diri, responden dapat melihat secara luas apa yang menjadi hambatan mereka dalam melakukan proses penyesuaian diri. Responden juga mengatakan bahwa mereka mampu melihat kekurangan dan kebutuhan dari hasil sebuah evaluasi tersebut.

#### Proses penerapan solusi

Setelah melakukan proses evaluasi dan didapatkanlah sebuah hasil dari proses evaluasi yang mengatakan bahwa dari masing-masing responden memiliki permasalahan yang tidak jauh beda yaitu munculnya emosi berlebihan, pola komunikasi setelah perceraian yang kurang dengan orang tua, merasa kurang kasih sayang, merasa sendirian, membutuhkan dukungan dari orang lain, tidak dapat berbuat apa-apa dan merasa terganggu oleh permasalahan tersebut. Setelah dilakukannya evaluasi dan telah menemukan letak permasalahan yang harus diperbaiki, maka responden dapat menemukan sebuah solusi atas permasalahan mereka, dengan menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua, mengontrol emosi dengan strategi coping dari masing-masing responden, serta belajar melihat sebuah takdir secara realistis dan objektif tanpa adanya rasa tidak bisa menerima kenyataan. Pada tahap ini responden melakukan sebuah proses untuk menuju sebuah penyesuaian diri yang baik, disebutkan oleh Sundari (dalam Saputro & Sugiarto, 2021) aspek penyesuaian diri salah satunya adalah penyesuaian diri pada keluarga, hal ini mencakup saling memahami, mendukung, dan bekerja sama secara harmonis dalam keluarga.

Dari proses-proses yang telah dilakukan oleh responden dalam menyesuaikan kondisi baru pada perceraian orang tua mereka, mendapatkan hasil yang cukup signifikan. Hal ini dapat diketahui dari temuan-temuan tema berikut,

#### Pembelajaran positif

Berdasarkan hasil penelitian, responden menunjukkan bahwa mereka memperoleh beberapa pelajaran positif dari perceraian orang tua. Dua pelajaran yang paling mencolok adalah pendewasaan diri dan kemampuan mengatur waktu. Perceraian orang tua mengharuskan responden untuk tumbuh dewasa dengan cepat dalam menyikapi permasalahan kedua orang tua, mereka dihadapkan pada tantangan yang membutuhkan kematangan emosional dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, hal ini sesuai dengan pendapat (Fajarini & Khaerani, 2014) Pada masa remaja akhir, individu mulai mengembangkan karakteristik di mana mereka mulai melihat diri mereka sebagai orang dewasa dan menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang lebih matang, pada pengalaman ini memaksa mereka untuk mengembangkan keterampilan pendewasaan diri yang penting dalam menghadapi situasi sulit. Responden juga belajar mengatur waktu mereka dengan lebih efektif. Dalam keadaan perceraian, mereka sering kali harus berpindah antara kedua orang tua, menyesuaikan jadwal dan kegiatan yang berbeda. Ini membutuhkan kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik, memprioritaskan tugas, dan mengelola aktivitas sehari-hari dengan efisien, hal ini sependapat dengan Permada, dkk., (2023), bahwa mengatur setiap harinya dapat membantu individu dalam menyelesaikan kegiatan mereka dengan efektif dan efisien, serta memiliki manajemen waktu yang baik akan membantu individu untuk mewujudkan impian mereka.

#### Sikap objektif dan realistis

Berdasarkan hasil penelitian, responden menunjukkan sikap yang realistis dan objektif terhadap keputusan orang tua untuk bercerai. Responden mampu memahami bahwa keputusan tersebut merupakan pilihan yang diambil oleh orang tua mereka berdasarkan pertimbangan yang mendalam. Mereka tidak terlalu membenarkan atau mengutuk keputusan tersebut, tetapi mampu melihatnya dengan sudut pandang yang objektif. Munculnya sikap objektif dan realistis pada responden membuat mereka mampu melihat keputusan yang diambil dari orang tua mereka adalah keputusan yang tepat, Karena alasan perpisahan yang sulit ditolerir, remaja perlu berupaya memahami keinginan orang tua yang tidak lagi dapat bersama-sama (Supratman, 2015). Sikap realistis mereka mengakui bahwa perceraian bisa menjadi situasi yang sulit dan kompleks, namun mereka juga memahami bahwa terkadang perceraian dapat menjadi solusi yang terbaik dalam mengatasi konflik yang tidak dapat diselesaikan. Selain itu, responden juga menunjukkan sikap objektif dengan tidak menyalahkan salah satu orang tua secara sepihak.

Mereka mampu melihat peran dan kontribusi baik dari ayah maupun ibu dalam proses perceraian, serta menyadari bahwa tidak ada satu pihak yang sepenuhnya bertanggung jawab atas keputusan tersebut, hal ini sesuai dengan pendapat dari Scheneiders (1964) Pandangan realistis dan objektif adalah sebuah hal yang penting dalam penyesuaian diri yang baik. Sikap ini didapatkan dari pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman masa lalu dan sebuah pikiran yang rasional sehingga membuat individu dapat menilai, masalah, situasi yang sedang terjadi, dan batasan pada dirinya secara objektif sesuai dengan kondisi nyata.

#### Kontrol emosi diri

Responden menyatakan bahwa lambat laun mereka dapat mengontrol emosi yang timbul dari sebelumnya, hal ini menunjukkan adanya tingkat kontrol diri yang baik dari responden. Kontrol diri terjadi saat individu berusaha mengubah cara mereka berpikir, merasakan, atau berperilaku (Muraven & Baumeister (dalam Retno Handasah, 2022)). Mereka dapat mengenali dan mengelola emosi mereka dengan bijaksana, sehingga tidak terjerumus dalam kemarahan, kesedihan, atau keputusan yang berlebihan, seperti yang dilakukan sebelumnya yaitu dengan merespon emosi negatif dengan perilaku negatif dan merugikan diri sendiri. Kontrol emosi yang dimiliki oleh responden membantu mereka dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang diakibatkan oleh perceraian orang tua. Mereka mampu menjaga stabilitas emosional, tetap fokus pada tujuan dan kebutuhan pribadi, serta beradaptasi dengan perubahan situasi dengan lebih baik. Responden juga mengatakan bahwa bentuk dari kontrol emosi diri salah satunya adalah dengan melakukan afirmasi diri, sependapat dengan Greenberg, dkk. (dalam Jaya, dkk., 2020), Afirmasi positif adalah cara untuk mengungkapkan kalimat-kalimat positif dengan penuh keyakinan dan mengulanginya secara berulang-ulang guna melawan pemikiran negatif yang ada dalam diri sendiri.

#### Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang ada, dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami dampak negatif yang signifikan akibat perceraian orang tua. Beberapa dampak negatif tersebut antara lain pola komunikasi yang buruk dengan orang tua, kurangnya dukungan dari orang tua, pengaruh negatif terhadap proses pembelajaran, munculnya emosi negatif, serta perubahan sikap orang tua akibat pernikahan baru. Pertama, perceraian orang tua dapat menyebabkan terganggunya pola komunikasi antara remaja dan orang tua. Komunikasi yang buruk atau terputus dapat menghambat pemahaman dan dukungan yang diperlukan oleh remaja.

Remaja berusaha untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dengan melalui proses memperbaiki pola komunikasi dengan orang tua mereka serta mencari dukungan sosial atau orang lain. Remaja menyadari pentingnya perbaikan dalam pola komunikasi dengan orang tua mereka. Remaja berusaha untuk meningkatkan kualitas komunikasi dengan orang tua mereka, baik melalui pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif maupun melalui upaya pemahaman dan empati terhadap perspektif orang tua. Remaja juga mencari dukungan dari orang lain atau lingkungan sosial mereka. Mereka menyadari bahwa dukungan dari teman sebaya, keluarga yang lebih luas, bahkan guru untuk dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan perceraian orang tua

Dari proses yang dilakukan remaja menunjukkan kemampuan remaja untuk mengambil inisiatif dalam mengatasi dampak negatif perceraian orang tua. Dengan memperbaiki pola komunikasi dan mencari dukungan dari orang lain, mereka dapat memperkuat kesehatan emosional dan sosial mereka, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi yang menantang.

Selanjutnya, pada penelitian ini mengatakan bahwa remaja mampu melakukan penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat dari munculnya sikap objektif dan realistis pada keputusan perceraian orang tua mereka, remaja dapat berdamai dengan kedua orang tua mereka dengan cara memperbaiki pola komunikasi yang dimulai dari diri mereka sendiri, dan remaja mampu mengontrol emosi mereka agar tidak memiliki dampak berkepanjangan.

## Saran

Untuk orang tua yang memang yakin mengambil keputusan perceraian, diharapkan tidak hanya fokus terhadap permasalahan suami istri saja, namun harus tetap memberikan semua hal yang diperlukan anak, karena anak merupakan tanggung jawab dari kedua orang tua.

Untuk remaja yang sedang mengalami perceraian orang tua, perlu mengenali dan sadar lebih dini pada emosi-emosi yang dapat menghambat kegiatan sehari-hari terutama pada bidang pendidikan, selain itu, perlunya mencari dukungan dari orang lain agar emosi tidak berlarut-larut dan dapat menyesuaikan diri dengan baik.

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

## Daftar Pustaka

- Baharuddin, B. (2019). Pentingnya Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja. *AN-NISA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 12(1), 610-621. <https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.455>
- Ceria, G., Tri, U., & Rosmawati . (2018, Januari - Juni). KESEHATAN MENTAL SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI DI SMP NEGERI 25 PEKANBARU. *JOM FKIP*, 5(1). <https://jnse.ejournal.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/20015>
- Creswell, J. W. (2013). *Research design qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (4 ed.). SAGE Publications.
- Fahrezi, A., & Diana, R. (2019). Pola Asuh Co-Parenting Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja dengan Orangtua Bercerai (Broken Home). *Wacana*, 11(2), 196-212.. <https://doi.org/10.13057/wacana.v11i2.146>
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal psikologi integratif*, 2(1). <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illionois: The Dorsey Press.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>

- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima, Jakarta :Erlangga.
- Hurlock (2016) Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, H. K., Sumijati, V. S., & Hastuti, L. W. (2015). Sand tray therapy untuk menurunkan gejala depresi pada anak pasca perceraian orangtua. PREDIKSI, 4(1), 42. <https://journal.unika.ac.id/index.php/prediksi/article/view/501>
- Mappiare, A. (1982). Psikologi Remaja. Surabaya : Usaha Nasional
- Maulida, S. R., & Dhania, D. R. (2012). Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan orangtua dengan motivasi berwirausaha pada siswa SMK. Jurnal Psikologi Undip, 11(2). <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1405774&val=1286&title=HUBUNGAN%20ANTARA%20KEPERCAYAAN%20DIRI%20DAN%20DUKUNGAN%20ORANG%20TUA%20DENGAN%20MOTIVASI%20BERWIRAUSAHA%20PADA%20SISWA%20SMK>
- Merriam, Sharan, B., Tisdell, Elizabeth, J. (2016). Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mone, H. F. (2019). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikososial dan prestasi belajar. Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS, 6(2), 155-163. <http://dx.doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Muftianingrum, Y., Pudjiastuti, S. E., & Sawab, S. (2019). Efektivitas Edukasi Konsep Diri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Perkembangan Remaja. Jendela Nursing Journal, 3(1), 11. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4494>
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis faktor penyebab dan dampak keluarga broken home. Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak, 6(2), 245-256. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1476351&val=10308&title=ANALISIS%20FAKTOR%20PENYEBAB%20DAN%20DAMPAK%20KELUARGA%20BROKEN%20HOME>
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di Kota Samarinda). eJournal Psikologi, 1(1). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Pardede, Y. O. K. (2011). Konsep diri anak jalanan usia remaja. Jurnal Psikologi, 1(2). <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/292>
- Permada, D. N. R., Ariyanti, E., & Suhartono, A. (2023). Edukasi Dini terhadap Manajemen Waktu pada Remaja di Desa Ciseeng, Kecamatan Ciseeng, Kabupaten Bogor. Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 20-23. <http://www.pijarpemikiran.com/index.php/praxis/article/view/396>
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 2(1), 109-119. <http://111.223.252.120/index.php/focus/article/view/23126>

- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Supratman, L. P. (2015). Konsep diri remaja dari keluarga bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 18(2). <https://jpk.kominfo.go.id/index.php/jpk/article/view/42>
- Siyoto, Sandu, Sodik M. Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage publications.
- Subadi, Tjipto (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press
- Subardhini, M. (2020). Perceraian Di Masa Pandemi Covid-19 : Masalah dan Solusi. In *Dinamika Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: UMJ Press. [https://www.researchgate.net/profile/Meiti-Subardhini-2/publication/348738806\\_Dinamika\\_Keluarga\\_e-book\\_2-pages-94-105\\_Meiti\\_Subardhini/links/600e1937a6fdccdc87ab777/Dinamika-Keluarga-e-book-2-pages-94-105-Meiti-Subardhini.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Meiti-Subardhini-2/publication/348738806_Dinamika_Keluarga_e-book_2-pages-94-105_Meiti_Subardhini/links/600e1937a6fdccdc87ab777/Dinamika-Keluarga-e-book-2-pages-94-105-Meiti-Subardhini.pdf)
- Wertz, Frederick, Charmez, Kathy, McMullen, Linda, M., Josselson, Ruthellen, Anderson, Rosemarie, McSpadden, Emalinda. (2011). *Five Ways of Doing Qualitative Analysis: Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research, and Intuitive Inquiry*. New York: The Guilford Press.
- Yani, A. L., & Retnowuni, A. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja yang tinggal di Pesantren. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 6(1), 36-43. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/2406>
- Yasik, F., Anggraeni, D., & Sahnaz, A. (2019). DAMPAK PERCERAIAN TERHADAP PERILAKU ANAK DAN HASIL BELAJAR. *Mozaic: Islam Nusantara*, 5(1), 1-18. <https://doi.org/10.47776/mozaic.v5i1.128>