

## **Family Communication Patterns on the Mental Health of Children from Divorced Families**

### **Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Dari Keluarga Yang Bercerai**

**Amalia Rahma Nurhermaya<sup>1</sup>, Farida Harahap<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Department of Psychology, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[amaliarn98@gmail.com](mailto:amaliarn98@gmail.com), <sup>2</sup>[farida\\_harahap@uny.ac.id](mailto:farida_harahap@uny.ac.id)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 20/07/2025 Revisi 09/09/2025 Diterima 24/09/2025</p> <hr/> <p><b>Keyword:</b> Divorce, Mental Health, Family Communication</p>	<p>Studies show that children from divorced families tend to experience long-term psychological problems, including depression and difficulties in forming social relationships. This study aims to explore how parental divorce can affect children's mental health based on the experiences of four subjects who grew up in divorced families. The results show that divorce has a profound impact, especially during adolescence. The research design used in this study was qualitative phenomenology, conducting semi-structured interviews with four subjects. Several subjects experienced difficulties in adjusting and interacting in their social environment. Emotional closeness does not only depend on how often children communicate with their parents but can also be influenced by direct interaction. The reasons for divorce include incompatibility, differences in lifestyle, and irresponsibility of one of the parents, which are significant triggering factors. The results of this study highlight that the way children communicate with their parents has an influence on how they cope with the impact of divorce and the importance of emotional and social support in the adjustment process. The implication of these findings is that researchers, communities, and parents need to work together to create a supportive environment so that children can adapt to change and reduce the negative impact of divorce.</p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Studi menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalami masalah psikologis jangka panjang, termasuk depresi dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana perceraian orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental anak pada pengalaman empat subjek yang tumbuh dari latar belakang keluarga bercerai menunjukkan bahwa perceraian memberikan dampak yang mendalam, terutama pada masa remaja. Desain metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi dengan melakukan wawancara semi terstruktur dengan subjek sebanyak 4 orang. Beberapa subjek mengalami pengaruh dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi di lingkungan sosial. Kedekatan emosional tidak hanya bergantung pada seberapa sering anak berkomunikasi dengan orang tua namun dapat dipengaruhi oleh interaksi secara langsung. Alasan perceraian yang terjadi diantaranya, ketidakcocokan, perbedaan gaya hidup dan ketidaktanggung jawaban dari salah satu orang tua menjadi faktor pemicu yang signifikan. Hasil penelitian ini menyoroti bahwa cara anak berkomunikasi dengan orang tua memiliki pengaruh pada bagaimana cara anak mengatasi dampak perceraian serta pentingnya dukungan emosional dan sosial dalam proses penyesuaian. Implikasi temuan ini dari peneliti yakni masyarakat dan orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar anak-anak dapat beradaptasi dengan perubahan dan mengurangi dampak negatif dari perceraian.</p>	<p>Perceraian, Kesehatan Mental, Komunikasi Keluarga</p>

Copyright (c) 2025 Amalia Rahma Nurhermaya & Farida Harahap

**Korespondensi:**

**Amalia Rahma Nurhermaya**  
Department of Psychology, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia  
[amaliarn98@gmail.com](mailto:amaliarn98@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Pernikahan adalah ikatan yang menyatukan dua orang yang saling mencintai satu sama lain, dalam agama Islam pernikahan dianggap sebagai bentuk ibadah seumur hidup dan dianggap sakral. Ketika sudah menikah, kedua orang tersebut harus mempersiapkan mental yang kuat, berkomitmen satu sama lain untuk menghadapi tantangan yang akan terjadi karena dalam pernikahan itu sendiri akan banyak mengalami permasalahan dari aspek ekonomi maupun komunikasi (Veronika et al., 2022). Adapun tujuan pernikahan adalah membentuk keluarga yang bahagia, oleh sebab itu dibutuhkan sikap saling toleransi, saling melengkapi, saling berkomunikasi dan mengungkapkan afeksi terhadap satu sama lain (Veronika et al., 2022). Namun, pada kenyataannya pernikahan bukan hanya menyatukan dua orang namun juga menyatukan kedua keluarga yang memiliki latar belakang yang berbeda pula. Perbedaan-perbedaan tersebut tidak jarang akan menimbulkan permasalahan dan perdebatan, apabila permasalahan tidak dapat diselesaikan dengan baik dan dengan kepala dingin dapat menyebabkan perceraian menjadi jawaban terakhir dalam hubungan rumah tangga (Yanto, 2023).

Dariyo (2004) menjelaskan bahwa perceraian merupakan peristiwa perpisahan secara resmiantara pasangan suami-istri. Veronika et al., (2022) menjelaskan perceraian dapat diartikan berakhirnya hubungan antara suami dan istri setelah melalui beberapa tahapan yang berdasar oleh hukum dan agama. Ketika perceraian terjadi, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang bercerai, tetapi juga secara mendalam mempengaruhi anak-anak yang terlibat. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang mengalami perceraian sering kali menghadapi disharmoni yang dapat berkontribusi pada maltreatment dan pengabaian anak (Ary Sahwa & Tharshini, 2023). Dalam konteks ini, perceraian dapat menjadi salah satu faktor signifikan yang meningkatkan risiko perilaku maladaptif pada anak-anak (Nisa & Anggraeny, 2023). Anak-anak dalam situasi ini sering kali mengalami stres emosional yang berkepanjangan, tidak hanya karena kehilangan satu orang tua, tetapi juga karena perubahan dalam stabilitas lingkungan rumah mereka.

Suasana keluarga yang menegang dapat menyebabkan anak-anak tidak dapat belajar dengan baik bahkan dapat menjadi pengaruh negatif bagi perkembangan (Yusuf, 2014). Kondisi rumah tangga yang mengalami perceraian sering kali membuat anak mengalami depresi karena anak mengalami ketidaknyamanan terhadap kedua orang tua, terlebih ketika anak melihat kedua orang tuanya bercerai (Veronika et al., 2022). Sedangkan Nope et al., (2021); Soleha et al., (2024) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak, diantaranya: a.) risiko tinggi mengalami gangguan mental, b.) perilaku eksternalisasi, c.) merasa bersalah, d.) melakukan hal-hal beresiko untuk menarik perhatian orang tua, e.) penurunan prestasi akademik, f.) beresiko mengalami perceraian dimasa yang akan datang, f.) sulit beradaptasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Anak korban dari

perceraian dalam interaksinya dalam kehidupan sosial biasanya menjadi lebih tertutup, anak korban perceraian biasanya bermaksud untuk menarik diri dari lingkungan hal ini terjadi karena anak biasanya merasa minder dengan keadaan keluarganya (Wardani et al., 2022).

Idealnya, pasangan yang bercerai dan memiliki anak menjalin komunikasi dengan baik meskipun telah berpisah, penelitian dari Setiawan et al., (2022) menjelaskan dengan mengembangkan *co-parenting* efektif dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan psikologis anak. Namun pada kenyataannya perceraian tidak jarang menyebabkan pola komunikasi yang tidak terjalin dengan baik antara orang tua dengan anak sehingga dapat berpengaruh sangat besar terhadap perkembangan psikologis dan pendidikan anak. Pola komunikasi dan aliansi orang tua sangat relevan untuk perkembangan sosial-kognitif anak (Bithoney & Newberger, 1987; Sameroff et al., 1993). Pola komunikasi yang tidak terjalin dengan baik dapat menyebabkan perbedaan pengasuhan antara orang tua selain itu kurangnya komunikasi dapat menyebabkan kurangnya dukungan dari orang tua sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang kurang optimis dan kurang memiliki harapan dimasa depan (Wardani et al., 2022). Tullius et al., (2022) menungkapkan dalam penelitiannya perceraian orang tua secara signifikan memiliki hubungan dengan perkembangan masalah kesehatan mental anak jangka panjang maupun pendek, hal ini meliputi kekhawatiran akan perubahan situasi kehidupan, keadaan keuangan dan lingkungan.

Kesehatan mental itu sendiri sangat penting bagi setiap individu, termasuk bagi anak-anak dari keluarga yang orangtuanya bercerai agar mereka dapat berkembang secara maksimal dan memaksimalkan potensi yang mereka miliki. Sehingga, dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pentingnya tetap menjalin komunikasi meski sudah tidak berada dalam status pernikahan untuk menjalankan pengasuhan bersama termasuk dalam berkomunikasi dengan anak-anak mereka atau menerapkan *co-parenting*. Sejah ini penelitian yang peneliti temukan dengan topik serupa atau mendekati sudah dilakukan penelitian mengenai *co-parenting* namun lingkupnya masih terbatas yaitu hanya dilakukan di Malang dan Surabaya sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini di Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui efek dari pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak dari orang tua yang bercerai. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi sebuah rujukan secara empiris dan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi sebuah rujukan bagi keluarga yang bercerai agar tetap menjalin komunikasi antar orang tua dan anak sehingga dapat mengurangi resiko negatif yang akan timbul pada anak yang tumbuh dari orang tua yang bercerai.

**METODE PENELITIAN**

Partisipan yang menjadi subjek dalam penelitian ini sebanyak empat orang. Terdiri dari dua orang perempuan dan dua orang laki-laki, subjek yang berusia lebih dari 23 tahun dan tumbuh didalam keluarga yang bercerai selama lebih dari lima tahun.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi dengan melakukan wawancara semi terstruktur, yaitu dengan cara melakukan wawancara dengan mengajukan pertanyaan terbuka dan melakukan elaborasi pertanyaan berdasarkan jawaban yang subjek berikan. pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara secara mendalam pada setiap subjek. Pengambilan data dilakukan secara *mixed*, yaitu secara online menggunakan media zoom, telepon dan dilakukan secara offline.

Proses rekrutmen subjek pada penelitian ini yaitu dengan cara, peneliti menawarkan kepada subjek apakah subjek bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan, setelah mencapai kesepakatan peneliti memberi lembar informasi terkait penelitian dan *informed consent*. Setelah subjek menyetujui, peneliti melanjutkan untuk membuat jadwal wawancara sesuai dengan waktu yang disepakati oleh subjek.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan enam tahapan yakni mempersiapkan dan mengorganisasi data yang akan dianalisis, termasuk dengan data yang telah diperoleh dan membuat verbatim dari hasil wawancara yang telah dilakukan; Analisis data menggunakan hp, laptop dan buku. Selain itu, dilakukan secara manual dengan cara menulis dibuku untuk mencatat informasi penting yang diperoleh ketika sedang melakukan wawanara secara luring dan menggunakan laptop untuk melakukan proses koding pada hasil verbatim wawancara; Mengembangkan kode yang telah diperoleh menjadi deskripsi yang detail dan menyeluruh; Membuat tabel komparasi yang bertujuan untuk mengkomparasi hasil wawancara dari setiap partisipan, mengembangkan penemuan dan melaporkan penemuan baru; Interpretasi hasil; Validasi penemuan dengan beberapa strategi, yaitu dengan strategi *triagulasi* dan *member checking* atau *auditing*.

**Tabel 1. Tabel Demografi Partisipan Penelitian**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	2	50%
	Laki-laki	2	50%
Usia	26 tahun	2	50%
	27 tahun	1	25%
	29 tahun	1	25%
Pendidikan	S1	4	100%
Status Pernikahan	Belum menikah	2	50%
	Sudah menikah	2	50%

**HASIL PENELITIAN**

**Penyesuaian Diri dan Sosial**

**Keterlibatan Sosial**

Perceraian orang tua, tidak jarang menyebabkan perubahan perilaku anak pada keterlibatannya dilingkungan sosial, A menurut pemaparannya lebih memilih untuk menyendiri dan berteman dengan minoritas.

*“Nggak, malah jadi keseluruhan. Aku jadi menyendiri terus. Dari setelah orang tua bercerai saja”*

*“... malah jadi orang yang tertutup gitu ya, introvert, menyendiri dan berteman sama orang minoritas daripada gabung sama orang lain.”*

Alasan yang berbeda, setelah orang tuanya bercerai RJ lebih memilih untuk tidak berpergian dan mengurangi kegiatan diluar rumah.

*“Dulu waktu awal-awal orang tua cerai aku jarang membicarakan topik ini ke orang tua dan efeknya aku juga jarang keluar rumah sih May, karena aku males dan takut nanti ditanya-tanya. Malas sama topiknya”*

Selain itu, RJ juga menjadi malas untuk berkomunikasi dengan orang lain yang bukan keluarganya.

*“aku malesnya lebih ke komunikasi sama orang lain daripada sama orang tuaku, lebih menghindari kehidupan sosial, kalo sama orang tua kayane ga ada.”*

Dampak lain dari perceraian yang dirasakan, AR menjadi pribadi yang tertutup dan mudah takut dengan hal baru

*“Takut heheh. Waktu aku TK pun aku kalo ga diajak ngomong atau di ajak kenalan dulu ga akan ngomong sih. terus pas TK aku diajak kenalan aja aku nangis”*

*“Ya karena takut. takut ditinggal jelas, tapi aku diajak kenalan aja juga nangis” “...aku selalu takut masa-masa transisi...”*

*“...karena aku disitu ga mau kenalan sama siapa siapa, aku ga mau diajak ngobrol sama siapa siapa juga. Jadi aku diem aja dibelakang”*

Hal ini jauh berbeda dengan V yang tidak mengalami perubahan dalam keterlibatan sosialnya meski orang tuanya bercerai.

*“Nggak ada sih, sejauh ini. Karena kebanyakan teman-temanku dilalahin ya, dilalahi (ndilalahe = kebetulan). teman-temanku banyak yang berlatar belakang broken home dan ada yang jadi yatim atau piatu atau bahkan jadi yatim-piatu”*  
*“Tapi, ya sejauh ini nggak ada masalah sama kehidupan sosial, nggak ada sih..”*

**Hubungan Anak dan Orang Tua**

Perceraian orang tua menimbulkan perbedaan dalam hubungan anak – orang tua, A menjadi lebih tertutup kepada kedua orang tuanya.

“Sampai sekarang aku jarang cerita ya ke orang tua tentang masalah pribadiku”

Adapun anak yang cenderung lebih dekat dengan salah satu orang tuanya, V yang lebih dekat dengan mama dibandingkan dengan papa

“Ya kalau suruh pilih antara papa mama itu, aku cenderung lebih ke mama. Karena kalau mama itu untuk ngomongin masalah perasaan, masalah apapun itu, dia pasti membalikkannya dengan logika. Nah, di situ yang membuat aku seneng ngobrol dengan mama”

“Jadi aku memang yang terbuka sama mama. Jadi tidak ada yang tak tertutupin kalau ke mama. Jadi benar-benar kayak tentang pekerjaan, tentang aku lagi mau dekat sama siapa, aku lagi sedih, atau aku lagi capek, atau mungkin usaha aku lagi jatuh ataupun apa, pasti aku ceritain ke mama”

Sama seperti V, RJ juga lebih memilih untuk dekat dengan mama

“Tapi sama ibu tuh tiap hari komunikasi”

“Diajak ngomong sama bapak juga agak malas kayak gak penting gitu loh. Kayak apa sih buang-buang tenaga aja ngomong sama dia gitu..”

Berbeda dengan ketiganya, walaupun AR selalu tinggal bersama mama namun AR merasa lebih dekat secara emosional dengan papa, AR merasa bahwa komunikasi AR dengan papa berkualitas karena durasi komunikasi yang tidak intensif sehingga AR merasa bisa lebih menghargai.

“Pokoknya setelah dia ngerasa aku cukup dewasa, dia suka ngajakin aku keluar bareng, tukar pikiran gitu. ngobrolin hal penting sampe ga penting aku malah bisanya sama babe daripada sama mama. Bahkan dari hal penting sampe ga penting, tentang keyakinan, atau tentang apa yaah... pokoknya bisa diobrolin setelah dia pandang aku cukup dewasa untuk mengerti dan diajak diskusi”

“SD sampe aku SMP aku lebih dekat sama mama, tapi ketika SMA sampe kuliah itu aku lebih seneng dan suka ngobrol sama bapak. Karena... apa ya.. bisa ngobrol macem macem kalo sama bapak dan sama dia tuh ga diceramahin gitu loh. Kaya kita ini punya satu pemikiran. Karena satu pemikiran itu jadi yaudah gitu..”

### **Kesehatan Mental Hubungan Antar Orang Tua**

Hubungan orang tua sebelum dan setelah bercerai dapat mempengaruhi kesehatan mental anak, anak tidak jarang menjadi saksi dari hubungan orang tua yang tidak sehat. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, semua anak pernah melihat dan merasakan dampak dari hubungan orang tua yang tidak baik. A sering merasakan bahwa orang tuanya sering melakukan silent treatment

“...seringnya waktu itu ya diem-dieman. Pas itu aku noticenya, yang agak aneh itu diem- dieman. Kaya tumben, tidurnya ga bareng. Satunya di kamar yang atas, satunya di kamar yang bawah kaya gitu kan, beda kamar lah intinya. Terus, kalo yang... ini sih, yang semakin parah itu waktu makan. Jadi kita biasanya ada family time, biasanya makan gitu kan every weekend. Nah itu tuh, tumben di bulan dan hari itu ga mau. Kaya saling ngambek kaya gitu tapi yang lebih dari sekadar ngambek gitu loh”

Selain silent treatment, A pernah melihat saat orang tuanya berargumen dengan nada tinggi.

“...di jalan ribut terus kita puter balik pulang...”

“Kalau setelah cerai banget, itu bener-bener chaos sih. chaos banget asli. Eee... karena waktu itu juga masih kecil ya itungannya, jadi kaya rebutan hak asuh anak aja sih”

Alasan sama yang disampaikan V,

“Antara papa dan mama itu memang mereka sempat sering beromongan yang keras. Kalau silent treatment sih dikatakan sih iya juga ya”

“Nggak pernah, kenapa disini aku bilang nggak pernah? Karena kembali lagi, disini yang membiayain hidupku adalah mama.”

“...Nah tapi kalau mereka berantem, itu tuh suka meninggikan suara, suka ya berteriak gitu loh. Ya gitu sih.”

“...Biasanya mereka tuh suka mempermasalahkan hal-hal kecil, ya kadang-kadang kayak masalah...”

Selain A dan V, RJ merasakan hal yang sama terkait hubungan antar orang tuanya,

“kalau kayak ibu aku sama bapak aku tuh tipenya kalau berantem yang gedon gitu, gak. Tapi lebih ke diem.”

Subjek AR memaparkan meskipun hanya sekali menyaksikan ketika orang tuanya berargumen dengan nada tinggi, ia juga mengalami fase dimana orang tuanya saling melakukan tindakan silent treatment

“Jadi kalo teriak apa silent treatment ya, dua duanya ya”

“Iya pernah tapi itu cuma sekali ya, ngobrol kenceng cuma sekali. Lainnya ya itu diem-dieman aja.”

### **Alasan Perceraian yang Muncul**

Alasan perceraian dalam setiap keluarga tentunya berbeda, menurut A alasan utama dari orang tuanya bercerai adalah dari keluarga besar papa.

“Dari keluarga papa jatuhnya, mereka malah kaya ngompor-ngomporin keluargaku.”

Sedangkan alasan dari orang tua subjek V, RJ dan AR memiliki kemiripan yaitu dari papa yang kurang tanggung jawab akan keluarga. V menuturkan

“Yang pertama adalah alasannya karena mereka tidak cocok. Yang dimaksud tidak cocok itu adalah pertama, dari segi pendidikan mereka. Pendidikan mereka jonjing, jauh bedanya

antara mama sama papa”

“...dari lifestyle dan habitnya mereka. Mereka sangat berbeda, bertolak belakang.”

“lifestyle dan habit itu adalah papa itu adalah tipikal orang yang masih suka dengan dunia malam. Jadi papa itu suka pulang malem, suka masih minum alkohol, masih suka dugem.”

“... dan ketiga, itu adalah dari pertanggung jawaban pihak laki-lakinya, yaitu dari bapakku sendiri yang mungkin pertanggung jawabannya sangat kurang.”

Alasan yang serupa disampaikan oleh RJ

“kerja, lingkungan kerja juga ngaruhin juga kan sama lingkungan keluarganya bapakku.....”

“...karena bapak aku kan juga sibuk kerja....”

“Gitu kan. karena bapakku juga. bapak sibuk bekerja, lupa keluarga, kan kerja terus jadi jarang di rumah juga.”

Sedangkan keluarga AR, pada saat itu orang tua AR enggan untuk mencari pekerjaan setelah melakukan resign dari kantor dan pindah rumah.

“...pas aku SD tuh babe ga kerjaa, yang kerja malah mama buka warung didepan rumah gitu, jadi tiap aku pulang SD aku suka bantu mama buat jualan...” “Disuruh cari kerja alasannya cuma mau jagain kos”

Sehingga sejak AR lahir hingga duduk dibangku SMP, keluarga AR hanya bertumpu dari penghasilan dari ibunya berjualan.

### Emosi Yang Muncul

Saat melakukan wawancara, berbagai macam emosi tampak pada subjek. A mengemukakan bahwa dirinya merasa tersesat karena keputusan orang tuanya bercerai

“...Sekarang aku jadi ngerasa kaya masih apa ya, kalo Bahasa Indonesianya itu kaya tersesat. Aku jadi merasa masih tersesat, ini mau dibawa kemana sih?...”

Emosi lain yang dirasakan oleh A, tidak nyaman

“Sampai sekarang aku jarang cerita ya ke orang tua tentang masalah pribadiku ya karena aku ngga nyaman itu makanya aku ngga cerita”

Perasaan marah,

“Kalau dulu iya karena kek ada perasaan marah, seperti kenapa sih harus pisah? kan aku jadi kaya gini sekarang. Bahkan dulu waktu kecil aku sempet mikir gini [bukannya menikah itu untuk selamanya gitu ya, tapi ini kok malah pisah?].”

Menyesal,

“...Sampai sekarang kalo dipikirin masih nyesel...”

Iri,

“Kita iri waktu ngeliat ada anak kecil yang digandeng sama bapak ibunya, menggambarkan kaya keluarga kecil yang bahagia gitu loh. Itu yang bikin iri sampai sekarang...”

Emosi yang muncul pada V, nyaman apabila berbincang dengan orang tuanya namun masing-masing orang tua memiliki topik tersendiri,

“Jadi kalau misalkan, intinya adalah kalau ngobrol dengan mereka berdua itu nyaman-nyaman aja, tapi dengan topik cerita yang beda...”

Malas ketika salah satu orang tua menghubungi hanya meminta uang,

“...Ya, kadang-kadang kalo chat papa malesnya, kalo papa tuh nge-chat minta duit aja, nah itu males. Iya itu sih, aku malesnya kalo sama papa, kalo misalnya masalah duit aja sih. Kalo yang lain mah, udah bodo amat, tapi kalo misalnya masalah minta duit, tuh kadang-kadang aku malesnya tuh”

“...Ya walaupun di akhir-akhir aku agak kesel karena diajak ngomong gak nyambung. Hasilnya kesel, terus aku pulang.”

Iri,

“...aku bilang SMP itu kan sempet mikir, kenapa ya, kalau keluarga mereka bisa lengkap, aku nggak?”

Berbeda dengan A dan V, RJ menunjukkan bahwa dirinya sangat sayang pada ibunya namun ia enggan untuk berkomunikasi dengan ayahnya. Hal ini terlihat dari,

“Makanya aku sesayang itu sama ibu. Aku yang ga punya apa-apa aja ibu juga paham banget.”

“Rasanya kesel, marah ya ada. Bikin bete. Udah bad mood...”

“Gak benci sih tapi maaf gitu lebih ke males. Gitu loh. Itu ngaruhnya jadi ke mengurangi komunikasi karena males.”

“Jadi kayaknya bukan penengah tapi lebih ke diputer-puterin aja. Bikin bingung”

“Alhamdulillah aku seneng banget bisa hidup sama ibu, lebih bahagia sama aku”

Puas dan ikhlas,

“...kalau aku puas, ya puas, ya...”

“aku lebih ikhlas dan aku lebih seneng jalanin hidupnya sekarang tanpa bapak. ya aku gak mikir egoku tapi bener aku lebih puas aja ngejalanin sama ibuku tanpa bapakku”

Iri,

“...Pas kecil adalah rasa iri-iri dikit kalo liat keluarga temen yang cemara....”

Sedangkan pada AR, merasa lega setelah kedua orang tuanya bercerai,

“... aku ngerasanya malah abis di momen mereka pisah tuh aku umur 12 tuh malah ngerasa lega banget”

“Terus abis itu yaudah setelah itu aku jadi ngerasa lega setelah mereka cerai. Ya pokoknya lega”

“...aku bilang SMP itu kan sempet mikir, kenapa ya, kalau keluarga mereka bisa lengkap, aku nggak?”

Kesamaan dari keempat subjek yaitu sama-sama pernah mengalami fase iri dengan keadaan keluarga teman atau orang lain.

### Indikasi Menyakiti Diri

Dari keempat subjek, hanya ada satu subjek yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, AR melakukannya sejak SD hingga ia duduk dibangku SMP

“...tapi pas SD... aku suka jedotin kepalaku ke tembok. Kalo udah bagian kanan terus jedotin(membenturkan) kepala bagian kiri. SD sampe SMP aku suka ngelakuin itu. menurutku itu rasanya enak...”

“... kalo aku lebih enak jedotin kepala sih”

### Pola Komunikasi

Setiap anak dalam wawancara ini memiliki pola komunikasi yang berbeda dengan orang tua. A yang melakukan komunikasi setiap hari dengan orang tua yang tidak tinggal bersama,

“Kalau sama mama itu, setiap hari sih chat. Kadang juga telpon sekali dua kali sehari, kadang ingetin, kadang tanyain

“udah makan belum?” “udah solat belum?” kaya gitu. sama biasanya sama tanya “gimana kerjanya?” “baru sibuk nggak?” gitu-gitu aja sih.”

Sama halnya dengan V,

“Iya, aku jujur aku tidak bisa tidak chat sama mama. Aku harus ada komunikasi”

“...sama papa, itu papa yang lebih pentingnya aja sih...”

Namun terdapat perbedaan dengan A dan V, RJ berkomunikasi dengan orang tua yang tidak tinggal bersama apabila ada sesuatu yang penting.

“Kalau aku lagi butuh-butuh biaya dan lain-lain aku lagi hubungin dia. Tapi kalau kayak tanya kabar atau apa-apa basa-basi itu udah gak pernah.”

Sedangkan AR, memiliki tipe yang sama dengan ayahnya yaitu jarang berkomunikasi jika tidak secara langsung,

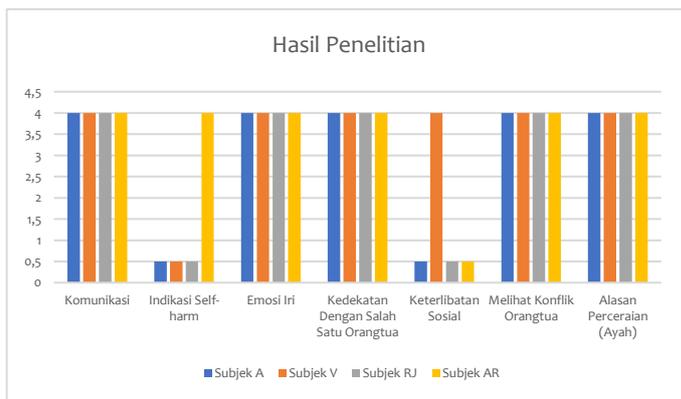
“...ngobrolin hal penting sampe ga penting aku malah bisanya sama babe daripada sama mama...”

“...Tipenya tuh sama sama jarang chatting, jarang telpon...”

**Tabel 2. Persamaan dan Perbedaan Temuan Penelitian**

Tema	Subjek A	Subjek V	Subjek RJ	Subjek AR	Persamaan	Perbedaan
Perubahan Sosial	Menyendiri, berteman dengan minoritas	Tidak ada perubahan dalam hubungan sosial	Mengurangi aktivitas di luar rumah, malas berkomunikasi dengan orang luar	Tertutup, mudah takut dengan hal baru	Ketiganya (A, RJ dan AR) mengalami penurunan dalam keterlibatan sosial	Subjek V berbeda, tetap aktif dalam kegiatan sosial
Hubungan anak-orangtua	Tertutup dengan kedua orang tua	Lebih dekat dengan mama	Lebih dekat dengan mama, kecenderungan menjauh dari papa	Lebih dekat dengan papa meski tinggal dengan mama	Semua subjek memiliki kecenderungan untuk memilih lebih dekat ke salah satu orang tua kecuali subjek A	Pilihan kedekatan : Subjek A tertutup, Subjek V dan RJ ke mama dan AR ke papa.
Kesehatan mental & hubungan orang tua	Melihat silent treatment dan pertengkaran kedua orang tua	Melihat silent treatment dan pertengkaran kedua orang tua	Sering merasakan silent treatment	Silent treatment dan sekali pertengkaran besar	Semua subjek menyaksikan konflik orang tua (silent treatment dan pertengkaran)	Intensitas konflik berbeda
Alasan perceraian	Pengaruh keluarga besar ayah	Perbedaan pendidikan, gaya hidup ayah dan kurangnya tanggung jawab ayah	Ayah sibuk bekerja, jarang dirumah	Ayah tidak bekerja, hanya ibu yang menafkahi	Semua faktor terkait dengan perilaku/ketidaksanaan ayah	Subjek A berbeda: lebih dipengaruhi oleh keluarga besar

Emosi yang muncul	Tersesat, tidak nyaman, marah, menyesal, iri	Nyaman dengan mama, merasa malas jika berhubungan dengan papa, iri	Perasaan sayang dengan ibu, marah, kesal, puas tanpa ayah, iri	Lega setelah orang tua bercerai, iri	Semua subjek pernah merasa iri saat melihat keluarga lain yang orang tuanya tidak bercerai	Variasi emosi: subjek A lebih marah/menyesal, subjek V dan RJ cenderung merasa lebih malas dan kesal, sedangkan pada subjek AR merasa lega
Indikasi menyakiti diri	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Ada (membantu kepada sejak subjek berada dibangku SD-SMP)	Pada mayoritas subjek yang diteliti tidak ada indikasi menyakiti diri	Hanya subjek AR yang melakukan
Pola komunikasi	Intens komunikasi dengan mama melalui chat/telpon	Intens komunikasi dengan mama, dengan papa hanya ketika ada hal penting	Komunikasi dengan ayah hanya jika perlu biaya tertentu	Komunikasi merasa lebih nyaman dengan papa namun jarang berkomunikasi via chat/telpon	Semua subjek tetap ada komunikasi dengan salah satu orang tua	Intensitas komunik berbeda: A dan V rutin, RJ jarang, AR lebih menyukai berkomunikasi langsung dengan ayah.



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada empat subjek yang berusia 25 – 30 tahun yang tumbuh dalam keluarga yang orang tuanya bercerai dapat ditemukan fakta bahwa, perceraian orang tua secara tidak langsung berpengaruh pada kesehatan mental anak saat berada dalam fase remaja, hal ini berpengaruh pada perilaku dan emosi yang timbul setelah perceraian orang tua terjadi. Perceraian orang tua memiliki dampak terhadap penyesuaian diri, hubungan sosial, kesehatan mental dan pola komunikasi. Setiap subjek dalam penelitian ini menunjukkan respon yang berbeda terhadap situasi perceraian orang tua mereka, yang tidak lain dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan dinamika keluarga subjek.

Perceraian orang tua menyebabkan perubahan individu dalam keterlibatannya di lingkungan sosial. Subjek A dan RJ menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, A menjadi lebih pendiam sedangkan RJ memilih untuk mengurangi beraktivitas diluar rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amato (2000) yang menunjukkan anak dari keluarga yang bercerai cenderung mengalaih kesulitan untuk berinteraksi di lingkungan sosial. Sebaliknya, V tidak merasakan perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosialnya yang disebabkan beberapa teman V memiliki latar belakang keluarga yang serupa. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Alfaruqi & Laksmiwati, (2023) bahwa dukungan sosial yang berasal dari teman dekat menjadi salah satu hal yang dapat membantu individu melewati masa-masa sulitnya pasca orang tua bercerai. Oleh sebab itu, respon

terhadap perceraian dapat bervariasi tergantung pada individu dan lingkungan sosial dimana individu tersebut berada.

Hubungan antara anak dan orang tua setelah perceraian tidak jarang akan mengalami perubahan. Hal ini dapat dilihat dari subjek V dan RJ yang lebih dekat dengan ibu mereka setelah orang tua bercerai, sementara AR merasa lebih dekat secara emosional dengan ayahnya meski tinggal bersama ibunya. Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan emosional tidak selalu karena frekuensi seseorang berkomunikasi, namun dapat dipengaruhi oleh kualitas interaksi. Sedangkan AR sudah menganggap ayahnya selayaknya teman. Penelitian yang dilakukan Kelly et al., (2002) menunjukkan hubungan baik dengan salah satu orang tua dapat membantu anak untuk mengatasi dampak negatif dari perceraian.

Hubungan yang tidak sehat antar orang tua seperti yang ditunjukkan oleh perilaku *silent treatment* dan berargumen dengan nada yang tinggi menciptakan lingkungan yang tidak stabil. Dapat dilihat dari subjek A dan V yang ikut menyaksikan konflik antara orang tua menyebabkan stress dan rasa takut, hal ini sejalan dari penelitian yang dilakukan oleh (Sholichah, 2016). Perilaku *silent treatment* yang dialami oleh A dan RJ menunjukkan bahwa ketidakmampuan orang tua untuk berkomunikasi secara efektif sehingga efeknya memperburuk situasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia et al., (2022) bahwa bentuk diam sebagai respon konflik merupakan cara terburuk untuk menyelesaikan masalah. Seseorang yang mengalami *silent treatment* akan merasa dikucilkan, munculnya rasa benci hingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Menurut Susan Forward, *silent treatment* merupakan suatu bentuk manipulasi dalam suatu hubungan, apabila dilakukan dalam waktu yang lama dapat membuat rasa stress, depresi dan gangguan psikologis lainnya.

Alasan perceraian dalam setiap keluarga subjek berbeda-beda menunjukkan bahwa faktor seperti ketidakcocokan, tanggung jawab, pendidikan dan perbedaan gaya hidup dapat berkontribusi pada keputusan seseorang untuk bercerai. Pada subjek V dan RJ menyoroti kurangnya tanggung jawab dan sikap abai dari pihak ayah sebagai penyebab utama perceraian. Hal ini sejalan dengan penelitian Kelly et al., (2002), bahwa ketidakmampuan salah satu pasangan memenuhi tanggung jawab dapat menjadi pemicu perceraian. Pada subjek AR menunjukkan bahwa ketidakmampuan orang tua untuk mencari pekerjaan menjadi kontribusi pada ketidakstabilan keluarga. Alasan ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudonista (2020) bahwa faktor perceraian seringkali disebabkan oleh ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga dan tidak adanya tanggung jawab.

Berbagai emosi muncul pada keempat subjek yang diwawancarai, ini mencerminkan bahwa dampak dari perceraian orang tua turut mempengaruhi emosi yang dirasakan oleh anak. A mengungkapkan merasa tersesat dan tidak nyaman untuk membicarakan hidupnya dengan orang tua. V merasakan kemarahan dan ketiga subjek (A, RJ dan V) merasakan emosi iri terhadap keluarga yang utuh. Sedangkan

RJ dan V menunjukkan rasa sayang yang mendalam kepada ibunya namun enggan untuk berada dan cenderung menghingar untuk berkomunikasi dengan ayahnya. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Hadianti et al., (2017) bahwa individu yang berlatar belakang orang tua bercerai mengalami perasaan sedih, ketakutan, depresi, kebingungan dan memiliki beban stress yang lebih besar dibandingkan individu yang berasal dari keluarga yang utuh. Uniknya, AR merasakan perasaan lega setelah perceraian orang tua. Sejalan dengan penelitian dari Fitriani & Hafnidar (2023) mengenai proses pemaafkan pada remaja dari orang tua yang bercerai, individu yang memilih memaafkan bertujuan ingin berdamai dengan diri sendiri dan keadaan akan merasakan dampak yang positif seperti perasaan tenang, tidak tertekan, senang dan perasaan lega. Memang memerlukan proses yang cukup panjang hingga akhirnya AR dapat berdamai dengan keadaan keluarganya, sebelum itu AR memiliki indikasi untuk menyakiti diri sendiri, yang sejalan dengan penelitian dari Aulawi et al., (2024) menunjukkan bahwa anak dari latar belakang keluarga bercerai membutuhkan dukungan emosional, dukungan sosial, peran orang tua, komunikasi yang baik dan bimbingan keluarga namun apabila individu tidak mendapatkan hal tersebut dapat menyebabkan individu memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku tersebut.

Setiap anak memiliki pola komunikasi yang berbeda pasca perceraian orang tua. pola komunikasi aktif dapat dilihat dari subjek A dan V aktif berkomunikasi dengan ibu mereka, A berkomunikasi setiap hari melalui telpom dan pesan teks, sementara V merasa tidak bisa apabila tidak berkomunikasi dengan ibunya. Pola komunikasi ini berkontribusi pada perasaan, dukungan emosional dan keterhubungan yang mana sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly et al., (2002) yang menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara anak dan orang tua dapat membantu mengatasi dampak negatif dari perceraian. Pola komunikasi terbatas dapat dilihat dari RJ dan AR, yang mana RJ hanya berkomunikasi dengan ayahnya ketika ada kebutuhan yang penting seperti biaya sekolah dan biaya hidup, sementara AR jarang berkomunikasi kecuali secara langsung. Pola komunikasi ini sejalan dengan penelitian Amato (2000); Karela & Petrogiannis (2020); Rijavec Klobučar (2022), anak dari latar belakang orang tua bercerai memiliki komunikasi terbatas cenderung mengalami kesulitan untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Maka sangat diperlukannya dukungan emosional yang konsisten untuk membantu individu melewati masa-masa terberatnya. Selain itu, memungkinkannya program pendidikan bagi orang tua tentang cara berkomunikasi dengan baik dan efektif sehingga dapat menciptakan hubungan keluarga yang sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan empat subjek yang tumbuh dalam keluarga yang berlatar belakang orang tua bercerai menunjukkan bahwa perceraian memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental anak, terutama pada

fase remaja. Penyesuaian diri serta keterlibatan individu dalam kehidupan sosial dapat terpengaruh, dapat dilihat dari beberapa subjek yang memiliki kecenderungan untuk menarik diri. Hubungan antara anak dan orang tua mengalami perubahan, dimana kedekatan emosional tidak selalu bergantung pada frekuensi komunikasi namun pada kualitas interaksi. Konflik-konflik yang terjadi antar orang tua seperti *silent treatment*, berargumen dengan suara tinggi menciptakan lingkungan tidak stabil dan menyebabkan stress pada anak. Alasan perceraian yang cukup bervariasi termasuk ketidakcocokan, perbedaan pendidikan, perbedaan gaya hidup, dan kurangnya tanggung jawab dapat menyebabkan pemicu perceraian. Meskipun beberapa subjek mengalami beban emosional yang berat namun ada satu subjek yang merasakan lega setelah orang tuanya bercerai. Pola komunikasi yang berbeda antara anak dan orang tua dapat berkontribusi pada bagaimana anak mengatasi dampak perceraian yang terjadi.

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang akan datang, penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan partisipan dari berbagai latar belakang budaya dan sosial guna mengidentifikasi faktor tambahan. Dalam kesimpulannya, perceraian memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental anak. Implikasi temuan ini dari peneliti yakni masyarakat dan orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung agar anak-anak dapat beradaptasi dengan perubahan dan mengurangi dampak negatif dari perceraian. Intervensi yang tepat dan dukungan psikologis yang konsisten dapat membantu anak-anak menjalani proses ini dengan lebih baik, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional.

## REFERENSI

- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmiwati, H. (2023). Self-Adjustment In Adolescents After Parental Divorce. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 511–530.
- Amalia, I., Asbari, M., Winata, D. B. P., Rohanah, S., & Santoso, G. (2022). Bahaya Silent Treatment. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01).
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Ary Sahwa, F., & Tharshini, N. K. (2023). Exploring Rural Community's Knowledge on Child Maltreatment. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(4), Pages 1968-1985. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i4/16934>
- Aulawi, A. Q., Fitria, Y., Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., & Deviantony, F. (2024). Descriptive Analysis of Self-Harm Behavior among Early Adolescents. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(3), 257–266. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i3.204>
- Bithoney, W. G., & Newberger, E. H. (1987). Child and family attributes of failure-to-thrive. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 8(1), 32–36. <https://doi.org/10.1097/00004703-198702000-00007>
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94–100.
- Fitriani, F., & Hafnidar, H. (2023). Proses Pemaafan Remaja dari Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10426>
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14278>
- Karela, C., & Petrogiannis, K. (2020). Young Children's Emotional Well-Being After Parental Divorce: Discrepancies Between "Resilient" and "Vulnerable" Children. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.5539/jedp.v10n1p18>
- Kelly, L., Keaten, J., Finch, C., Duarte, I., Hoffman, P., & Michels, M. (2002). Family Communication Patterns and the Development of Reticence. *Communication Education*, 51(2), 202–209. <https://doi.org/10.1080/03634520216506>
- Nisa, V. Z., & Anggraeny, I. (2023). Implications Of Marriage Dispensation In Increasing Divorce Filings. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(12), 2305–2315. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i12.833>
- Nope, H. A., Oiladang, C. S., & Samsuriady, S. (2021). Dampak Perceraian Keluarga Suku Rote Thie Terhadap Anak-Anak Mereka Di Desa Tanah Merah Kabupaten Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Sosio Konsepsia*, 10(3). <https://doi.org/10.33007/ska.v10i3.2412>
- Rijavec Klobučar, N. (2022). Parental addiction, conflicts and marital disruption: Perception of adult children of divorced parents. *Family Forum*, 11, 253–266. <https://doi.org/10.25167/FF/4513>
- Sameroff, A. J., Seifer, R., Baldwin, A. B., & Baldwin, C. (1993). Stability of Intelligence from Preschool to Adolescence: The Influence of Social and Family Risk Factors. *JSTOR*, 64(1), 80–97. <https://doi.org/10.2307/1131438>
- Setiawan, J. L., Widhigdo, J. C., Teonata, A., Indriati, L., & Engel, M. M. (2022). Understanding the Issues of Coparenting in Indonesia. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(3), 588. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i3.24574>
- Sholichah, M. (2016). Pengaruh Persepsi Remaja Tentang Konflik Antar Orang Tua dan Resiliensi Terhadap

- Depresi dan Kecemasan. *HUMANITAS*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i1.3837>
- Soleha, Z., Kurniawati, W., & Rohimah, S. (2024). Perspektif Psikologi Pendidikan Islam terhadap Perceraian: Implikasi, Pencegahan, dan Penanganan. *TSAQOFAH*, 4(3), 1761–1760. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3004>
- Tullius, J. M., De Kroon, M. L. A., Almansa, J., & Reijneveld, S. A. (2022). Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal TRAILS study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 969–978. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01715-0>
- Veronika, N., Azhar, P. C., & Sugma, A. R. (2022). Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak. *JBS (Jurnal Berbasis Sosial)*, 3(1), 30–37.
- Wardani, A. K., Suhariadi, F., & Sugiarti, R. (2022). Dampak Perceraian Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2).
- Yudonista, A. (2020). Faktor Penyebab Perceraian Dini Suami Istri Studi Kasus Perceraian di Samarinda Ilir Tahun 2015-2016. *eJournal Sosiatri-Sosiolog*, 8(2), 1–13.
- Yusuf, M. Y. (2014). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak. *Jurnal Al-Bayan*, 20(29).