

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

##### 1. Dampak Perceraian terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan variasi respon yang signifikan pada tiap individu. Dalam aspek *penerimaan diri* (self-acceptance), sebagian besar remaja mengalami kesulitan menerima diri mereka sendiri akibat rasa bersalah dan stigma sosial sebagai anak dari keluarga bercerai. Namun, terdapat pula remaja yang menunjukkan ketahanan emosional dengan mampu menerima keadaan dan berfokus pada hal-hal positif dalam hidupnya. Pada dimensi *hubungan positif dengan orang lain* (positive relations with others), perceraian menyebabkan sebagian remaja menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu dan takut dikasihani. Sebaliknya, ada pula remaja yang justru menjadi lebih aktif dalam berinteraksi sebagai bentuk mekanisme adaptasi terhadap perubahan keluarga.

Dalam hal *kemandirian* (autonomy), ditemukan adanya perbedaan tingkat kemampuan remaja dalam mengambil keputusan secara mandiri. Beberapa remaja mulai menunjukkan kemandirian emosional dan kemampuan mengambil keputusan sendiri, sementara lainnya masih sangat bergantung pada orang tua karena rendahnya rasa percaya diri. Pada aspek *penguasaan lingkungan* (environmental mastery), banyak remaja mengalami kesulitan

dalam menyesuaikan diri dengan perubahan situasi keluarga pasca perceraian. Meski demikian, keterlibatan dalam kegiatan sosial terbukti membantu sebagian dari mereka untuk mengelola kehidupan dengan lebih adaptif. Terkait *tujuan hidup* (purpose in life), remaja yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan cenderung memiliki arah hidup yang lebih jelas. Sementara itu, mereka yang hidup dalam ketidakpastian dan minim dukungan menunjukkan kecenderungan kebingungan dan pesimisme dalam merencanakan masa depan.

Pada aspek *perkembangan pribadi* (personal growth), ditemukan variasi tingkat kematangan emosional remaja. Sebagian remaja mampu menunjukkan refleksi diri, pengendalian emosi, serta pembelajaran dari pengalaman hidup yang sulit. Namun, ada pula yang belum menunjukkan perubahan signifikan dalam perkembangan pribadinya. Keseluruhan temuan ini mencerminkan bahwa dampak perceraian orang tua terhadap kesejahteraan psikologis remaja sangat tergantung pada berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, karakter individu, dan dinamika hubungan dalam keluarga.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Remaja**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga bercerai dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri remaja maupun dari lingkungan sekitar. Dukungan emosional dari orang tua terbukti memainkan peran penting dalam menjaga kestabilan emosi remaja. Remaja yang tetap mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya cenderung merasa aman dan percaya diri, sementara kurangnya

dukungan emosional dan komunikasi dapat menimbulkan perasaan kesepian dan terasing. Selain itu, lingkungan sosial dan teman sebaya juga memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan emosional mereka. Teman yang suportif membantu remaja menghadapi tekanan dan mendorong mereka untuk tetap aktif secara sosial, sedangkan pengalaman dikucilkan justru memperburuk kondisi psikologis dan mendorong isolasi diri.

Dampak perceraian juga terlihat jelas dalam aspek ekonomi keluarga. Ketidakstabilan ekonomi pascaperceraian menambah beban psikologis bagi remaja, membatasi partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah, serta mengganggu konsentrasi dan fokus belajar. Komunikasi dalam keluarga menjadi faktor krusial dalam proses adaptasi remaja. Komunikasi yang terbuka dan teratur antara orang tua dan anak dapat menciptakan rasa nyaman dan kedekatan emosional, sedangkan kurangnya komunikasi justru menimbulkan keterasingan dan kehilangan arah. Temuan lainnya menyoroti pentingnya peran tokoh masyarakat serta dukungan sosial lainnya seperti guru, tokoh agama, dan lingkungan sekitar. Intervensi yang dilakukan tokoh masyarakat terbukti mampu memberikan rasa diperhatikan dan membantu remaja melewati masa-masa sulit.

Faktor individu seperti kepribadian dan tingkat resiliensi juga sangat menentukan bagaimana remaja merespons situasi pascaperceraian. Remaja dengan kepribadian tangguh dan resiliensi tinggi lebih mampu menjadikan pengalaman pahit sebagai pelajaran berharga, sementara remaja yang lebih sensitif dan mudah stres membutuhkan pendampingan yang lebih intensif.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks perceraian orang tua merupakan hasil dari interaksi kompleks antara dukungan keluarga, hubungan sosial, kondisi ekonomi, komunikasi interpersonal, intervensi sosial, dan karakter pribadi remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dan kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan psikologis remaja secara optimal.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak perceraian terhadap kesejahteraan psikologis remaja serta berbagai faktor yang mempengaruhinya, maka beberapa saran dan rekomendasi dapat diajukan sebagai berikut:

1. Untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga bercerai, orang tua diharapkan menjaga komunikasi yang terbuka dan empatik dengan anak, serta tetap memberikan dukungan emosional secara konsisten. Hindari konflik di depan anak maupun saling menyalahkan pasangan karena hal ini dapat memperburuk kondisi emosional anak. Orang tua juga perlu mendorong kemandirian dan kepercayaan diri remaja serta bekerja sama dalam pengasuhan meskipun telah berpisah, agar anak tetap merasakan kestabilan dan kasih sayang dari kedua belah pihak.
2. Di sisi lain, masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan bebas stigma bagi remaja dari keluarga bercerai. Dukungan dari tokoh masyarakat, guru, dan tokoh agama dapat menjadi sumber kekuatan bagi remaja dalam menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu,

diperlukan program pendampingan psikososial dan edukasi parenting yang berkelanjutan. Sekolah juga diharapkan aktif memberikan bimbingan dan perhatian kepada siswa yang mengalami dampak perceraian orang tua, sehingga tumbuh kembang remaja dapat tetap optimal dalam situasi keluarga yang berubah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil. Pertama, penelitian dilakukan pada jumlah partisipan yang relatif terbatas dan terfokus pada wilayah tertentu, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi remaja dari keluarga bercerai dengan latar sosial-budaya yang berbeda. Kedua, teknik pengumpulan data menggunakan laporan diri (self-report) dari responden, yang memiliki potensi bias subjektif, misalnya kecenderungan responden untuk menampilkan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial atau mengurangi pengungkapan pengalaman negatif.

Ketiga, desain penelitian yang bersifat potong lintang (cross-sectional) membatasi kemampuan untuk mengamati perubahan kesejahteraan psikologis remaja secara dinamis dari waktu ke waktu setelah perceraian orang tua. Keempat, variabel yang dikaji belum mencakup seluruh faktor yang mungkin memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, seperti peran media sosial, perbedaan pola pengasuhan antarorang tua, dan keterlibatan keluarga besar. Kelima, faktor kontekstual seperti tingkat konflik sebelum perceraian, status

pernikahan kembali orang tua, serta kondisi ekonomi jangka panjang belum dianalisis secara mendalam, sehingga interpretasi hubungan antarvariabel masih memiliki keterbatasan.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya dipandang sebagai gambaran awal yang memerlukan penguatan melalui penelitian lanjutan dengan desain longitudinal, jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta pendekatan metode campuran (*mixed methods*) guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks perceraian orang tua.