

Post-Divorce Family Resilience: Uncovering the Dynamics of Recovery and Strenght from a Literature Review Perspective

Resiliensi Keluarga Pasca Perceraian: Menyingkap Dinamika Pemulihan dan Kekuatan dari Perspektif Kajian Literatur

Dwi Chandra Pranata ¹

¹Department Master of Science in Psychology
University Airlangga, Indonesia
Email: dwi.chan.pranata2023@psikologi.unair.ac.id

Riza Reyhan Fairuzzaman ²

²Department Master of Science in Psychology
University Airlangga, Indonesia
Email: riza.reyhan.fairuzzaman2023@psikologi.unair.ac.id

Nurul Hartini ³

³Faculty of Psychology
University Airlangga, Indonesia
Email: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Dwi Chandra Pranata

Department Master of Science in Psychology, University Airlangga, Indonesia
Email: dwi.chan.pranata2023@psikologi.unair.ac.id

Abstract

This study explores family resilience post-divorce and the contributing factors to their emotional and psychological adaptation. A literature review method was utilized, analyzing 14 journal articles. The findings reveal significant roles of social support, emotional regulation, and coping skills in fostering resilience. Families who receive strong social support tend to recover more effectively from the emotional distress caused by divorce. Emotional regulation and positive coping strategies also enable family members, particularly children, to adapt better to changes. Interventions targeting these three factors have been shown to accelerate recovery and adaptation processes. This research emphasizes the importance of supporting families through systematic and tailored approaches to enhance resilience and mitigate the adverse effects of divorce.

Keyword : Resilience, Parental Divorce, Family

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi resiliensi keluarga pasca perceraian dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap adaptasi emosional dan psikologis mereka. Metode kajian literatur digunakan dengan menganalisis 14 artikel jurnal. Hasil penelitian menunjukkan peran signifikan dukungan sosial, regulasi emosi, dan keterampilan coping dalam membangun resiliensi. Keluarga yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih efektif pulih dari tekanan emosional akibat perceraian. Regulasi emosi dan strategi coping yang positif juga memungkinkan anggota keluarga, terutama anak-anak, untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Intervensi yang berfokus pada tiga faktor ini terbukti mempercepat proses pemulihan dan adaptasi. Penelitian ini menekankan pentingnya mendukung keluarga melalui pendekatan sistematis dan terarah untuk meningkatkan resiliensi serta mengurangi dampak negatif perceraian.

Kata Kunci : Resiliensi, Perceraian Orang Tua, Keluarga

Copyright (c) 2025 Dwi Chandra Pranata, Riza Reyhan Fairuzzaman, Nurul Hartini

Received 2024-09-24

Revised 2024-12-26

Accepted 2025-01-24



LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan setiap manusia pasti memiliki permasalahan, salah satunya permasalahan keluarga. Di Indonesia ternyata pada tahun 2024, jumlah perceraian cukup serius (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan putusan register tahun 2024 klasifikasi perceraian di Indonesia sebanyak 429.772 yang terdaftar di Mahkamah Agung (Mahkamah Agung Indonesia, 2024). American Psychological Association (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai “proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan (American Psychological Association, 2014). Resiliensi merupakan konsep multidimensi yang bervariasi sesuai konteks, waktu, usia, jenis kelamin dan budaya asal serta karakteristik individu dalam berbagai peristiwa kehidupan; tidak ada sifat atau kepribadian yang disebut resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Orang yang tangguh adalah seseorang yang memiliki keterampilan mengatasi masalah yang kuat dan mampu mengerahkan sumber daya yang mereka miliki, meminta bantuan ketika diperlukan, dan menemukan cara untuk mengelola situasi yang mereka hadapi.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang, diantaranya 1) Dukungan sosial dan hubungan sosial, digambarkan sebagai ‘dukungan yang dapat dimiliki oleh seseorang melalui ikatan sosial dengan individu lain dan kelompok’ (Pahwa & Khan, 2022). 2) Self-esteem, Rasa percaya diri yang positif dan keyakinan terhadap kekuatan diri sendiri dapat mencegah perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan. Sebuah studi yang diterbitkan pada November 2020 di *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa self-esteem dan resiliensi berkaitan erat (Li dkk., 2020). 3) Coping Skills, coping skills dan problem solving membantu memberdayakan seseorang yang harus mengatasi kesulitan dan mengatasi kesulitan. Penelitian menemukan bahwa menggunakan coping skills masalah yang positif (seperti optimisme dan berbagi) dapat lebih membantu meningkatkan resiliensi dibandingkan coping skills masalah yang tidak produktif (McGarry dkk., 2013). 4) Regulasi emosi, kapasitas untuk mengelola emosi yang berpotensi membebani (atau mencari bantuan untuk mengatasinya) membantu orang mempertahankan fokus ketika mengatasi tantangan, dan telah dikaitkan dengan peningkatan resiliensi, menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Frontiers in Psychology* pada bulan November 2017 (Mestre dkk., 2017).

Dampak dari resiliensi sangat berguna sekali bagi individu dalam kehidupan. Resiliensi yang memberi orang kekuatan psikologis untuk mengatasi stres dan kesulitan. Ini adalah sumber kekuatan mental yang dapat digunakan oleh orang-orang pada saat dibutuhkan untuk melewatinya tanpa menjadi berantakan. Para psikolog percaya bahwa individu yang tangguh akan lebih mampu menangani kesulitan dan membangun kembali kehidupan mereka setelah berjuang (Walker dkk., 2017). Menghadapi perubahan atau kehilangan adalah bagian hidup yang tidak bisa dihindari. Pada titik tertentu, setiap orang mengalami tingkat kemunduran yang berbeda-beda. Beberapa dari tantangan ini mungkin relatif

kecil (ditolak cinta dan gagal dalam melamar kerja), sementara tantangan lainnya bersifat signifikan dalam skala yang lebih besar (pembunuhan, narkoba, korupsi). Mereka yang memiliki resiliensi rendah mungkin kewalahan dengan pengalaman seperti itu. Mereka mungkin terus memikirkan masalah dan menggunakan mekanisme penanggulangan yang tidak membantu untuk mengatasinya.

Kekecewaan atau kegagalan mungkin mendorong mereka pada perilaku yang tidak sehat, merusak, atau bahkan berbahaya. Orang-orang ini lebih lambat pulih dari kemunduran dan mungkin mengalami lebih banyak tekanan psikologis sebagai akibatnya (Lee dkk., 2018). Resiliensi tidak menghilangkan stres atau menghapus kesulitan hidup. Orang yang memiliki kualitas ini tidak melihat kehidupan melalui lensa berwarna merah jambu. Mereka memahami bahwa kemunduran bisa saja terjadi dan terkadang hidup ini sulit dan menyakitkan. Mereka masih mengalami emosi negatif yang muncul setelah sebuah tragedi, namun pandangan mental mereka memungkinkan mereka mengatasi perasaan ini dan pulih (Shi dkk., 2019). Resiliensi memberi orang kekuatan untuk mengatasi masalah secara langsung, mengatasi kesulitan, dan melanjutkan hidup mereka. Setelah terjadinya trauma berskala besar seperti serangan teroris, bencana alam, dan pandemi COVID-19, banyak orang menunjukkan perilaku yang mencerminkan resiliensi—dan sebagai hasilnya, mereka mengalami lebih sedikit gejala depresi (Lee dkk., 2018).

Perceraian adalah salah satu pengalaman yang traumatis dalam kehidupan. Ketika berpisah, keluarga sering kali terjebak dalam konflik emosional dan stres yang berkepanjangan. Di seluruh dunia perceraian terus terjadi setiap tahun, sehingga dampak perceraian pada keluarga menjadi topik yang semakin penting dalam kajian psikologi dan ilmu sosial. Resiliensi keluarga merujuk pada kemampuan keluarga untuk pulih dari tekanan dan beradaptasi dengan keadaan baru setelah peristiwa traumatis seperti perceraian (Hawley). Anak-anak yang mengalami perceraian cenderung mengalami berbagai masalah psikologis, seperti gangguan emosional, kecemasan, depresi, dan perilaku anti-sosial (Kelly & Emery, 2003). Namun, tidak semua anak yang orang tuanya bercerai mengalami dampak negatif jangka panjang. Beberapa anak berhasil menunjukkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk “bangkit” dari pengalaman traumatis dan berkembang dengan baik meskipun mengalami situasi yang sulit (Masten, 2001).

Penelitian sebelumnya banyak membahas faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi keluarga pasca perceraian. Sebagai contoh, dukungan sosial dari keluarga besar dan teman, komunikasi yang baik antar anggota keluarga, serta kemampuan untuk meredefinisikan situasi stres menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan resiliensi keluarga (Greeff dkk., 2006). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aspek keagamaan dan spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan dalam menghadapi perceraian, membantu individu dan keluarga untuk bertahan melalui krisis emosional dan sosial (Hong & Welch, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, hubungan yang sehat dengan orang

tua, dan kemampuan anak untuk mengatur emosi secara efektif dapat memainkan peran penting dalam mengembangkan resiliensi (Chen & George, 2005).

Resiliensi merupakan konsep yang sering digunakan untuk menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan atau stres yang signifikan tanpa mengalami gangguan serius dalam fungsi psikologis atau sosial. Dalam konteks perceraian orang tua, resiliensi anak merujuk pada kemampuan anak untuk tetap berfungsi secara adaptif dan sehat meskipun harus menghadapi tekanan emosional yang muncul dari perpecahan keluarga (Masten, 2001). Sebagai salah satu sumber utama stres dalam kehidupan anak, perceraian memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kemampuan kognitif, emosional, dan sosial (Hetherington & Stanley, 1999).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua anak terpengaruh secara negatif oleh perceraian orang tua. Kelly dan Emery (2003) menekankan bahwa sebagian besar anak-anak menunjukkan kemampuan resiliensi yang tinggi, meskipun mereka menghadapi berbagai stresor yang signifikan seperti penurunan kontak dengan salah satu orang tua, perubahan dalam status sosial ekonomi, dan konflik antara orang tua. Namun, tingkat resiliensi ini bervariasi secara signifikan tergantung pada faktor-faktor pelindung, seperti hubungan dengan orang tua yang tetap kuat, dukungan dari keluarga besar, dan kualitas komunikasi antara anak dan orang tua (Karela & Petrogiannis, 2020).

Chen dan George (2005) dalam kajiannya menunjukkan bahwa beberapa faktor yang meningkatkan kemungkinan anak-anak menjadi resiliensi setelah perceraian meliputi dukungan sosial yang kuat, pengasuhan yang konsisten dan penuh perhatian, serta kemampuan anak untuk mengembangkan keterampilan emosional seperti optimisme dan pengaturan diri. Strohschein (2005) juga menambahkan bahwa anak-anak yang memiliki akses ke sumber daya sosial dan emosional yang kuat sebelum dan sesudah perceraian cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan keluarga mereka (Chen & George, 2005).

Dalam memahami resiliensi pada keluarga yang mengalami perceraian, beberapa konsep kunci menjadi landasan dalam penelitian ini. Pertama, konsep resiliensi itu sendiri, yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif meskipun menghadapi kesulitan

atau stres (Masten, 2001). Kedua, teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1981), yang menekankan bahwa perkembangan keluarga dipengaruhi oleh interaksi berbagai lapisan lingkungan sosial, termasuk lingkungan, sekolah, dan komunitas (Bronfenbrenner, 1981). Dalam konteks perceraian, keluarga dipengaruhi oleh kualitas interaksi dalam sistem-sistem ini, dan resiliensi mereka dipengaruhi oleh sejauh mana mereka dapat memanfaatkan dukungan dari sistem-sistem tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi keluarga setelah perceraian, dengan fokus khusus pada bagaimana keluarga mampu beradaptasi secara psikologis dan emosional terhadap situasi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode literature review atau studi kepustakaan. Literature review adalah sebuah riset yang dilakukan dengan mengkodifikasi sejumlah artikel jurnal ilmiah dengan sejumlah referensi yang sesuai dengan topik. Pencarian artikel jurnal ilmiah menggunakan database Publish or Perish, EBSCO, Springer nature, Wiley Online Library, Research Gate. Kata kunci yang dipakai dalam pencarian database tersebut diantaranya “resiliensi”; “anak”; “perceraian orang tua”; “resilience”; “child/adolescents”; “parental divorce”. Literature review ini menelaah data dari sejumlah artikel jurnal dan berfokus pada referensi yang berkorelasi dengan topik yang diambil, yaitu mengenai hubungan Resiliensi Pada Anak dan Remaja yang Mengalami perceraian Orang Tua.

Pada tahap pencarian artikel diperoleh 1.889 dari tahun 2002 sampai 2024. Dari banyaknya artikel tersebut, peneliti memutuskan untuk mencari 14 artikel yang memenuhi kriteria. Adapun prosedur dari penelitian ini pertama, menentukan judul penelitian. Kedua, mencari fenomena. Ketiga, mencari artikel jurnal berdasarkan kata kunci, membaca dan menganalisis data. Terakhir, melakukan pembahasan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapatkan 14 artikel yang benar-benar membahas dampak perceraian orang tua terhadap anak. Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Judul Penelitian	Penulis dan Tahun	Jurnal	Penjelasan	Keterbatasan
1	Young Children's Emotional Well-Being After Parental Divorce	Christina Karela and Konstantinos Petrogiannis (2020)	Journal of Educational and Developmental Psychology	Penelitian ini menemukan bahwa 38,5% anak-anak yang dianggap rentan oleh orang tua mereka setelah perceraian menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih rendah. Mereka memiliki lebih banyak masalah dalam mengatur emosi dan menghadapi stres perceraian dibandingkan dengan anak-anak yang lebih resiliensi. Anak-anak yang lebih rentan juga menghadapi lebih banyak konflik dengan orang tua dan stres keluarga yang lebih tinggi	Pertama, jumlah partisipasi yang didapatkan sedikit dan terfokus pada satu kelompok, sehingga tidak dapat di generalisasikan secara umum. Kedua, triangulasi kepada ahli, orang tua, guru tidak dilakukan.
2	Resilience and Rejection Sensitivity Mediate Long-Term Outcomes of Parental Divorce	Schaan VK, Vögele C (2016)	Eur Child Adolesc Psychiatry	Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga bercerai seringkali menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih rendah. Mereka cenderung mengalami peningkatan gejala psikologis, trauma masa kecil, dan sensitivitas penolakan, yang semuanya berdampak negatif pada kesehatan mental jangka panjang mereka	Keterbatasan penelitian ini menyangkut desain cross-sectional dan banyaknya peserta perempuan dan mahasiswa, yang membatasi generalisasi hasil ke populasi umum. Desain retrospektif menghalangi kesimpulan tentang kausalitas. Selain itu, bias seleksi mungkin memengaruhi hasil.
3	Parental Divorce and Child Mental Health Trajectories	Lisa Strohschein (2005)	Jurnal of Marriage and Family	Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak yang orang tuanya bercerai mengalami peningkatan kecemasan dan depresi. Bahkan sebelum perceraian terjadi, anak-anak ini sudah menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, dan kondisi ini semakin memburuk setelah perceraian terjadi, menunjukkan resiliensi yang rendah dalam menghadapi situasi stres	Ada dua keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, perspektif tentang kehidupan keluarga dan kesehatan mental anak didasarkan pada persepsi hanya dari satu orang tua, yang pandangannya mungkin berbeda dari anak atau anggota keluarga lainnya, dan yang mungkin cenderung merespons dengan cara yang sama terhadap berbagai konstruk, yang mengarah pada asosiasi yang lebih signifikan secara statistik daripada yang sebenarnya ada. Keterbatasan kedua dari analisis ini adalah asumsi yang belum teruji bahwa orang tua menginvestasikan semua sumber daya yang tersedia pada anak-anak mereka.
4	Children's Resilience in Dealing With Parental Divorce Based on	Hutauruk, Febriady., Ahmad, Riska., dan Bentri,	International Journal of Research in	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada anak-anak berbeda dalam menghadapi perceraian. Beberapa anak mengalami penurunan	Partisipan dalam penelitian ini sangat sedikit, sehingga tidak bisa digeneralisasikan hasilnya.

	Emotional Regulation and Optimism	Alwen., (2019)	Counseling and Education	optimisme dan kesulitan dalam mengatur emosi, yang menyebabkan resiliensi yang lebih rendah dalam menghadapi perceraian orang tua mereka	
5	Predictors of Children's Intervention-Induced Resilience in a Parenting Program for Divorced Mothers	Hipke, K., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., & Braver, S. L. (2002)	Journal of Applied Family Studies	Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak dengan keterampilan pengaturan diri yang rendah dan ibu yang mengalami demoralisasi menunjukkan resiliensi yang lebih rendah meskipun mengikuti program intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal yang negatif dapat menghambat peningkatan resiliensi anak-anak setelah perceraian	<p>Berikut adalah ringkasan dari keterbatasan studi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keterbatasan Variabel Prediktor: Analisis didasarkan pada data sekunder dengan variabel prediktor terbatas. Misalnya, rentang pendidikan ibu sempit (90% memiliki pendidikan pasca-sekolah menengah), dan penilaian stres ibu hanya mencakup domain ekonomi. Rentang stres yang lebih luas mungkin memberikan prediksi lebih signifikan, seperti perubahan tempat tinggal atau konflik keluarga. 2. Kurangnya Variabel Hubungan Pengasuhan: Tidak ada data yang mengevaluasi kualitas hubungan pengasuhan bersama antara ibu dan ayah, yang mungkin memengaruhi manfaat program. 3. Kemungkinan Kesalahan Statistik: Banyaknya uji statistik yang dilakukan meningkatkan risiko temuan signifikan terjadi secara kebetulan, sehingga memerlukan replikasi untuk validasi. 4. Keterbatasan Moderasi dan Kelompok Kontrol: Tidak ada moderator signifikan yang ditemukan untuk masalah eksternalisasi dan internalisasi, kemungkinan karena keterbatasan kekuatan statistik. Selain itu, kelompok kontrol menerima biblioterapi dosis rendah, sehingga hasil mungkin lebih mencolok jika kelompok kontrol murni digunakan. 5. Rekomendasi untuk Studi Mendatang: Studi dengan sampel lebih besar, rentang variabel lebih

					luas, dan kelompok kontrol murni disarankan untuk meningkatkan deteksi efek interaktif dan validitas temuan. Temuan signifikan dalam moderasi program pada tindak lanjut 6 bulan tetap relevan untuk peningkatan ketahanan anak jangka panjang.
6	Resiliensi Pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua: Studi Literatur	Muhamad Taufik Hermansyah dan M. Noor Rochman Hadjam (2020)	Motiva: Jurnal Psikologi	Remaja berpotensi mempunyai dampak setelah terjadinya perceraian orang tua. Resiliensi dibutuhkan untuk mengurangi dan mengatasi dampak-dampak tersebut. Resiliensi memiliki peran penting sekaligus dapat membantu dalam berkembangnya individu .	-
7	Resiliensi Pada Remaja Awal yang Orang Tuanya Bercerai	Yumna Ulayya Cahyani dan Diana Rahmasari (2018)	Character: Jurnal Penelitian Psikologi	Penelitian mengenai resiliensi pada remaja awal yang orangtuanya bercerai memperoleh kesimpulan bahwa setiap partisipan memiliki karakteristik resilien yang berbeda antara partisipan satu dengan partisipan yang lain. AP memiliki karakteristik motivasional dan kemampuan kognitif. Karakteristik motivasional berupa memiliki cita-cita, tujuan hidup dan tekad berupa rasa semangat sedangkan kemampuan kognitif ditunjukkan dengan kemampuan akademik berupa prestasi yang memuaskan .	-
8	Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua	Talenta Adiyanti P dan Riza Noviana K (2022)	Character: Jurnal Penelitian Psikologi	Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Budi memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dibandingkan subjek Cantik. Budi mampu mengatur emosi, memahami kondisi orang lain (empati), memiliki keyakinan diri dan optimisme, serta mampu menganalisis masalah dan mengontrol impuls dengan baik. Dia juga berhasil mencari solusi finansial dan menghadapi tantangan tanpa merugikan orang lain. Sebaliknya, subjek Cantik menunjukkan ketidakmampuan dalam mengatur emosi, empati, optimisme, dan pemecahan masalah, serta cenderung menghindari masalah, yang menyebabkan rasa pesimis dan trauma terhadap masa depan. Dalam hal faktor resiliensi, Budi memenuhi faktor dukungan	-

				<p>sosial (I have), kemampuan pemecahan masalah (I can), dan keyakinan diri (I am), sedangkan Cantik belum memenuhi faktor-faktor ini karena strategi menghindar yang digunakannya (Hayati dkk., 2023).</p>	
9	Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian	Vera Sissilia P dan Falasifatul Falah (2018)	Jurnal Proyeksi	<p>Hasil penelitian diketahui bahwa perceraian yang dialami subjek merupakan jalan terbaik bagi subjek, menjadi seorang single mother bukanlah hal yang mudah dikarenakan adanya permasalahan yang harus dihadapi seperti dampak pada anak, keluarga dan sosial. Resiliensi pada single mother dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi. Dukungan anak-anak, keluarga serta hubungan sosial yang baik dengan orang lain sangat mempengaruhi proses resiliensi subjek. Gambaran resiliensi para subjek sangat baik karena mencapai pada tahap yang sesuai dengan aspek resiliensi. Penemuan yang tidak ada dalam teori resiliensi menyatakan bahwa religiusitas tinggi dapat mendukung dan mengembangkan resiliensi dengan optimal (Sissilian & Falah, 2018).</p>	-
10	Gambaran Resiliensi Single Mother Setelah Perceraian di Desa Kecamatan Perhentian Raja	Nidya Larasati, Ahmad Hidayat, dan Rahmad Muliadi (2022)	Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)	<p>Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa single mother yang mengalami perceraian memiliki resiliensi yang baik, ditunjukkan melalui kemampuan mereka dalam menghadapi dan beradaptasi dengan kesulitan. Meskipun mengalami keterpurukan setelah perceraian, kedua partisipan mampu bangkit melalui dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan analisis kausal. Aspek resiliensi I have, I am, dan I can juga tampak berperan penting, di mana keduanya menunjukkan ketangguhan dalam mengatasi tekanan hidup dan trauma.</p> <p>Faktor utama yang mempengaruhi resiliensi mereka termasuk pengendalian impuls, empati, self-efficacy, dan reaching out. Peran keluarga, serta keyakinan dan</p>	-

				<p>kedekatan mereka dengan Allah SWT, memberikan dukungan emosional yang signifikan, membantu mereka melihat masalah sebagai pembelajaran dan menjadikan keikhlasan sebagai tahap penting dalam pemulihan. Keduanya berhasil menjalani kehidupan pasca perceraian dengan lebih kuat dan positif, serta mendekatkan diri pada spiritualitas yang memperkuat resiliensi mereka (Larasati dkk., 2022).</p>	
11	Resiliensi Perempuan setelah Cerai Gugat (Studi Kasus di Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan)	Muhammad Hanif Fauzi dan Muhamad Arifin (2024)	Rayah Al-Islam	<p>Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab cerai gugat meliputi masalah ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, pertengkaran terus-menerus, dan lalai dalam ibadah. Tantangan utama pasca perceraian adalah masalah ekonomi, stigma sosial, dan tanggung jawab sebagai orang tua tunggal. Meskipun demikian, mereka mampu berdamai dengan situasi, menetapkan tujuan hidup baru seperti fokus pada keluarga dan anak-anak, serta menerima dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas. Kesimpulannya, perempuan di Pamulang menunjukkan resiliensi tinggi pasca cerai gugat, mengatasi tantangan dan membangun kembali kehidupan dengan dukungan lingkungan sekitar (Fauzi & Arifin, 2024).</p>	<p>Penelitian ini hanya mewawancarai partisipan penelitian saja. Tidak melakukan wawancara dengan <i>significant other</i>.</p>
12	Resiliensi pada Anak dari Orangtua Bercerai	Rifda Hayati, Nursan Junita, Ika Amalia (2023)	Jurnal Penelitian Psikologi: INSIGHT	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek merasa dirinya lebih kuat dalam menghadapi masalah dengan memahami permasalahan orangtua bercerai serta memiliki cara dalam penyelesaiannya. Subjek memiliki harapan hidup yang lebih baik dengan mengabaikan pikiran-pikiran yang tidak realistis seperti keinginan untuk bunuh diri. Selain itu subjek dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan meskipun terkadang diabaikan. Terakhir subjek dapat memetik hikmah dari perceraian orangtua dimana adanya keinginan untuk berprestasi dan menyelesaikan sekolah serta perlunya persiapan</p>	<p>Penelitian ini hanya mewawancarai partisipan dan tidak mewawancarai <i>significant other</i>.</p>

				lebih baik sebelum melakukan pernikahan. Selain itu dampak dari perceraian orangtua membuat kurangnya rasa percaya terhadap lawan jenis (Hayati dkk., 2023).	
13	Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua yang Bercerai	Merinda Aryadelina dan Hermien Laksmiwati (2019)	Character Jurnal Penelitian Psikologi,	Penelitian ini menemukan bahwa partisipan melalui beberapa proses dinamis hingga mencapai resiliensi. Proses dinamis yang dilalui kedua partisipan berbeda. Tahapan yang dilalui partisipan 1 yaitu succumbing, survival, dan recovery, sedangkan tahapan yang dilalui partisipan 2 yaitu succumbing, survival, recovery, dan thriving. Perbedaan tahapan yang dilalui dikarenakan oleh faktor yang menjadikan para partisipan resilien berbeda. Dukungan sosial yang diterima (faktor eksternal) berbeda sehingga membentuk keyakinan yang ada dalam diri dan cara partisipan memandang situasi sulit yang dihadapi berbeda (faktor internal) sehingga tahap yang dilalui untuk mencapai resiliensi berbeda (Aryadelina & Laksmiwati, 2019).	Penelitian ini belum menggali lebih dalam tentang bagaimana dinamika seseorang hingga bisa mencapai resiliensi. Selain itu, penelitian ini belum mengungkap apa yang melatarbelakangi terbentuknya resiliensi dari dalam diri individu.
14	Divorce is a part of my life... Resilience, Survival, and Vulnerability: Young Adults' Perception of the Implications of Parental Divorce	Eldar-Avidan, Dorit Haj-Yahia, Muhammad M, Greenbaum, Charles W (2009)	Journal of Marital & Family Therapy	Perceraian adalah krisis atau transisi yang besar dan penuh tekanan, yang dapat menjadi sumber berbagai peristiwa pemicu stres dan memerlukan penyesuaian anak. Ini adalah perubahan besar dalam perjalanan hidup semua anggota keluarga, yang memengaruhi semua aspek sistem keluarga antargenerasi dan memerlukan reorganisasi struktur keluarga yang dapat menyebabkan reaksi yang bervariasi, dan bahkan berlawanan. Kerentanan yang mungkin terjadi merupakan kemungkinan bahwa seseorang akan terpengaruh secara negatif oleh risiko eksternal, seperti perceraian. Sebaliknya, ada kemungkinan ketahanan, sebuah ekspresi dari fungsi yang diperoleh kembali dan adaptasi positif terhadap peristiwa yang merugikan, "perubahan lintasan hidup dari risiko ke adaptasi". Dalam penelitian ini, persepsi	Studi kualitatif ini bertujuan untuk menghadirkan berbagai perspektif dan memberikan gambaran yang kaya tentang fenomena yang diteliti beserta maknanya secara subjektif. Hasil penelitian menghubungkan perceraian dengan masa dewasa awal dan menghasilkan tiga tipologi yang menjadi dasar konseptual teori yang terbentuk, berdasarkan persepsi peserta tentang kehidupan masa lalu, masa kini, dan masa depan mereka. Namun, studi ini memiliki beberapa keterbatasan: Keterbatasan Sampel: Studi melibatkan 22 peserta yang semuanya berusia 20–25 tahun, berlatar belakang Yahudi sekuler di Israel. Sampel mencerminkan saturasi data dengan beberapa batasan. Misalnya, latar belakang agama yang berbeda mungkin memberikan hasil yang berbeda, terutama terkait

orang dewasa muda tentang implikasi perceraian orang tua terkait dengan pola adaptasi yang berbeda terhadap risiko dan konsekuensinya. Meskipun kerentanan dan ketahanan merupakan kutub negatif dan positif dari konsep yang sama, analisis data dalam studi ini menghasilkan pembentukan tiga profil yang jelas di sepanjang kontinum ini — ketahanan, kelangsungan hidup, dan kerentanan. Ketiganya membentuk konseptualisasi teoritis yang menjadi hasil utama studi ini (Eldar-Avidan dkk., 2009).

penerimaan sosial dan dukungan berbasis agama. Selain itu, usia peserta saat perceraian tidak diperhitungkan, dan tidak ada peserta yang dirujuk oleh layanan sosial atau memiliki pengalaman langsung terkait hal tersebut. Kebutuhan Dukungan untuk Anak: Anak-anak yang mengalami perceraian di tengah konflik sering kali menghadapi kebingungan, rasa pengkhianatan, serta pengalaman kognitif dan emosional yang berat. Mereka dapat memperoleh manfaat dari bantuan pada masa sulit ini untuk mengatasi dampak tersebut dengan lebih baik. Masalah Presentasi Diri: Kesiediaan peserta untuk diwawancarai dapat dipengaruhi oleh kebutuhan dan tujuan mereka, yang mungkin memengaruhi isi wawancara. Namun, peneliti berupaya mengatasi hal ini dengan pertanyaan yang kontradiktif, eksploratif, dan klarifikasi. Tidak Memperhitungkan Perbedaan Gender: Studi ini tidak menganalisis perbedaan gender, meskipun teori menunjukkan adanya perbedaan dalam proses pematangan dan pembentukan identitas antara pria dan wanita muda. Selain itu, karena sebagian besar orang tua yang menjadi wali adalah ibu, analisis tidak memperhitungkan pengaruh kesamaan gender antara peserta dan orang tua wali terhadap proses individuasi, pemisahan, dan diferensiasi selama masa remaja. Meskipun memiliki keterbatasan, studi ini memberikan wawasan yang signifikan tentang pengalaman individu muda terkait perceraian orang tua.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi keluarga setelah perceraian dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan coping. Penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menekankan pentingnya faktor-faktor tersebut dalam mendukung adaptasi keluarga pasca perceraian.

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial memainkan peran signifikan dalam meningkatkan resiliensi keluarga setelah perceraian. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga besar, teman, dan komunitas dapat membantu individu dan keluarga mengatasi dampak emosional dan sosial dari perceraian (Greeff dkk., 2006). Dukungan ini memungkinkan anggota keluarga, terutama anak-anak, untuk merasa didukung dan dipahami, yang pada akhirnya mempercepat proses adaptasi dan pemulihan pasca perceraian. Penelitian oleh Frisby dkk. (2012) menambahkan bahwa dukungan sosial, termasuk interaksi positif dengan mantan pasangan, mempengaruhi kualitas hubungan setelah perceraian dan berdampak pada resiliensi keluarga. Dukungan ini membantu keluarga tetap terhubung dan mengurangi dampak emosional negatif dari perceraian (Frisby dkk., 2012).

Kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif juga merupakan faktor penting yang berperan dalam resiliensi keluarga pasca perceraian. Studi yang dilakukan oleh Mestre dkk. (2017) mengungkapkan bahwa regulasi emosi berperan besar dalam meningkatkan resiliensi seseorang ketika menghadapi tantangan hidup, termasuk perceraian (Mestre dkk., 2017). Anak-anak yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung lebih cepat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam keluarga, sehingga mengurangi risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Penelitian dari Karela dan Petrogiannis (2020) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa anak-anak yang mampu mengatur emosi dan memiliki optimisme cenderung lebih mampu menghadapi dampak perceraian. Anak-anak yang dianggap lebih resilien oleh orang tua mereka menunjukkan hasil yang lebih positif dalam menghadapi stres perceraian dibandingkan dengan mereka yang dianggap lebih rentan (Karela & Petrogiannis, 2020).

Selain regulasi emosi, keterampilan coping juga ditemukan sebagai salah satu faktor utama dalam resiliensi keluarga setelah perceraian. Penggunaan strategi coping yang produktif, seperti optimisme dan berbagi, terbukti dapat meningkatkan resiliensi individu dan keluarga dalam menghadapi situasi sulit (McGarry dkk., 2013). Sebaliknya, penggunaan strategi coping yang tidak produktif, seperti menghindari masalah, dapat memperburuk dampak emosional dari perceraian. Penelitian Afshani dkk. (2020) menemukan bahwa pelatihan resiliensi pada pasangan yang menghadapi perceraian dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan angka perceraian. Pelatihan ini memberikan keterampilan coping dan regulasi emosi, yang pada akhirnya dapat mengurangi stres

perceraian dan meningkatkan peluang adaptasi yang lebih baik (Afshani dkk., 2020).

Penelitian oleh Kartika (2017) menekankan bahwa dukungan dari keluarga luas, seperti kakek-nenek, serta aspek spiritualitas, memainkan peran penting dalam membantu anak-anak menghadapi perceraian orang tua. Anak-anak yang lebih terlibat dalam aktivitas sosial dan memiliki dukungan emosional dari keluarga menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi, meskipun mengalami trauma terkait perceraian (Kartika, 2017). Studi lain menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan rasa syukur berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua (Anam dkk., 2024; Shabrina dkk., 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi emosi, dan keterampilan coping adalah faktor kunci dalam memperkuat resiliensi keluarga pasca perceraian. Ketiga faktor ini membantu keluarga mengatasi tekanan emosional, beradaptasi dengan perubahan, dan memulihkan kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial, baik dari keluarga besar maupun komunitas, memberikan rasa aman dan pemahaman yang mempercepat pemulihan. Kemampuan regulasi emosi dan strategi coping yang positif juga memainkan peran penting dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pada anak-anak.

Adapun saran yang pertama ialah untuk orang tua, orang tua yang menghadapi perceraian disarankan untuk menjaga komunikasi yang baik dengan anak-anak mereka. Menjaga stabilitas emosional dan menunjukkan dukungan yang konsisten dapat membantu anak-anak memahami situasi dengan lebih baik. Selain itu, orang tua perlu melibatkan diri dalam pelatihan pengasuhan atau konseling keluarga untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi dan coping, sehingga dapat memberikan lingkungan yang stabil dan penuh kasih bagi anak-anak.

Kedua, untuk keluarga besar dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial yang penting bagi keluarga yang mengalami perceraian. Anggota keluarga besar diharapkan membantu menciptakan suasana yang mendukung, memberikan dukungan emosional, dan menawarkan bantuan praktis. Hal ini dapat mengurangi tekanan yang dirasakan oleh orang tua dan anak-anak, serta mempercepat proses pemulihan mereka. Ketiga, remaja yang mengalami perceraian orang tua disarankan untuk mencari dukungan melalui teman, konselor, atau komunitas yang dapat memberikan rasa aman dan pemahaman. Mengembangkan keterampilan coping, seperti berbicara tentang perasaan atau mengikuti kegiatan positif, dapat membantu mereka mengatasi stres emosional. Remaja juga diharapkan untuk aktif dalam kegiatan sosial atau pendidikan yang dapat membangun rasa percaya diri dan meningkatkan resiliensi mereka.

Terakhir, bagi pemerintah perlu memperkuat layanan konseling keluarga di sekolah, pusat kesehatan, dan komunitas sebagai upaya membantu keluarga yang mengalami perceraian. Selain itu, pemerintah dapat

mengembangkan program pendidikan yang fokus pada pentingnya resiliensi, regulasi emosi, dan keterampilan coping, khususnya untuk anak-anak dan remaja. Dukungan kebijakan yang memberikan akses mudah ke layanan psikososial dan pelatihan untuk keluarga juga menjadi langkah penting untuk mengurangi dampak negatif perceraian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshani, S. A., Mohammadi, S. M. R. G., Khani, P., & Khosravi, A. (2020). Role of resilience training on compromising of infertile couples' applicant for divorce: a cross-sectional study. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 18(3). <https://doi.org/10.18502/ijrm.v18i3.6717>
- American Psychological Association. (2014). *Resilience*. APA. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Anam, M. S., Ira Norma Prabawati, & Siahay, M. M. (2024). Contribution of Emotional Intelligence to Resilience in Adolescents with Broken Home Families. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 4(1). <https://doi.org/10.55927/mudima.v4i1.7448>
- Aryadelina &, & Laksimiwati. (2019). Resiliensi Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28855>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor Tahun 2023*. Badan Pusat Statistik (BPS). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1lwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor.html?year=2023>
- Bronfenbrenner. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
- Chen, J. de, & George, R. A. (2005). Cultivating Resilience in Children From Divorced Families. *The Family Journal*, 13(4). <https://doi.org/10.1177/10666480705278686>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2). <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Eldar-Avidan, D., Haj-Yahia, M. M., & Greenbaum, C. W. (2009). Divorce is a part of my life... Resilience, survival, and vulnerability: Young adults' perception of the implications of parental divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00094.x>
- Fauzi, M. H., & Arifin, M. (2024). Resiliensi Perempuan setelah Cerai Gugat (Studi Kasus di Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan). *Rayah Al-Islam*, 8(3), 1064–1080. <https://doi.org/10.37274/RAIS.V8I3.1056>
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6). <https://doi.org/10.1177/0265407512443452>
- Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., & DeMot, L. (2006). Resiliency in divorced families. *Social Work in Mental Health*, 4(4). https://doi.org/10.1300/J200v04n04_05
- Greeff, A., Vansteenwegen, A., & Ide, M. (2006). Resiliency in Families with a Member with a Psychological Disorder. *The American Journal of Family Therapy*, 34(4), 285–300. <https://doi.org/10.1080/01926180600637465>
- Hayati, R., Junita, N., & Amalia, I. (2023). Resiliensi pada Anak dari Orangtua Bercerai. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 11–24. <https://doi.org/10.2910/INSIGHT.V1i1.10327>
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(1). <https://doi.org/10.1017/S0021963098003394>
- 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). <https://doi.org/10.5539/jedp.v10n1p18>
- Kartika, Y. (2017). RESILIEN: PHENOMENOLOGICAL STUDY ON THE CHILD OF PARENTAL DIVORCE AND THE DEATH OF PARENTS. *IJASOS-International E-Journal of Advances in Social Sciences*. <https://doi.org/10.18769/ijasos.370055>
- Larasati, N., Hidayat, A., & Muliadi, R. (2022). Gambaran Resiliensi Single Mother Setelah Perceraian di Desa Kecamatan Perhentian Raja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2). <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.11345>
- Lee, J., Blackmon, B. J., Cochran, D. M., Kar, B., Rehner, T. A., & Gunnell, M. S. (2018). Community Resilience, Psychological Resilience, and Depressive Symptoms: An Examination of the Mississippi Gulf Coast 10 Years after Hurricane Katrina and 5 Years after the Deepwater Horizon Oil Spill. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 12(2). <https://doi.org/10.1017/dmp.2017.61>
- Li, J., Chen, Y. P., Zhang, J., Lv, M. M., Välimäki, M., Li, Y. F., Yang, S. L., Tao, Y. X., Ye, B. Y., Tan, C. X., & Zhang, J. P. (2020). The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem Between Life Events and Coping Styles Among Rural Left-Behind Adolescents in China: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560556>
- Mahkamah Agung Indonesia. (2024). *Putusan Register Tahun 2024: Perceraian*. Mahkamah Agung Indonesia. <https://putusan3.mahkamahagung.go.id/direktori/index/kategori/perceraian/tahunjenis/regist/tahun/2024.html>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mcgarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., Blair, E., Wood, F., & Elliott, C. (2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(9). <https://doi.org/10.1111/jpc.12260>
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Moliner, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Pahwa, S., & Khan, N. (2022). Factors Affecting Emotional Resilience in Adults. *Management and Labour Studies*, 47(2). <https://doi.org/10.1177/0258042X211072935>
- Shabrina, K., Kusrianti, C., & Listiyandini, R. A. (2020). Gratitude and Resilience among Adolescents Who Have Experienced Parental Divorce. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v3i1.59>
- Shi, L., Sun, J., Wei, D., & Qiu, J. (2019). Recover from the adversity: functional connectivity basis of psychological resilience. *Neuropsychologia*, 122. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.12.002>
- Sissilia, V., Dan, P., Falah, F., Psikologi, F., Islam, U., Agung, S., Kaligawe, J., Km, R., & Semarang, K. (2020). RESILIENSI SINGLE MOTHER PASCA PERCERAIAN. *Proyeksi*, 13(1), 68–77. <https://doi.org/10.30659/JP.13.1.68-77>
- Walker, F. R., Pfingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., & Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 74). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.05.003>