

STRATEGI RESILIENSI REMAJA DALAM PROSES ADAPTASI DENGAN PERCERAIAN ORANG TUA: STUDI KUALITATIF DESKRIPTIF

Nur'aini Kusuma Wardani, Zahrotul Uyun
Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan peristiwa hidup yang dapat menimbulkan dampak psikologis signifikan bagi remaja, sehingga kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi menjadi hal penting untuk dipahami. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi resiliensi yang dikembangkan oleh remaja SMP dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, melibatkan lima partisipan siswa SMP berusia 13–15 tahun yang mengalami perceraian orang tua dengan rentang lama perceraian satu hingga sepuluh tahun, dipilih melalui teknik purposive sampling dengan bantuan guru Bimbingan dan Konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur berdasarkan tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatté (2002) dan dianalisis menggunakan analisis tematik enam tahap Braun dan Clarke (2021). Kredibilitas data diperkuat melalui member check terhadap seluruh partisipan. Hasil penelitian mengungkap tujuh tema utama, yaitu regulasi emosi melalui aktivitas dan ekspresi diri, dukungan sosial sebagai sumber kekuatan, strategi penerimaan dan pengendalian diri, religiusitas sebagai sumber kekuatan, efikasi diri dan kemandirian, orientasi masa depan, serta proses pemulihan dan pertumbuhan pasca kesulitan. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi remaja berkembang secara bertahap melalui kombinasi strategi aktif dan dukungan lingkungan, dengan religiusitas khususnya nilai sabar dan tawakkal menjadi komponen khas dalam konteks remaja Muslim Indonesia yang belum banyak tertangkap dalam kerangka teori Barat. Penelitian ini memberikan implikasi bagi konselor sekolah, orang tua, dan peneliti selanjutnya dalam mendukung proses adaptasi remaja pasca perceraian orang tua secara berkelanjutan.

Kata Kunci: analisis tematik; perceraian orang tua; religiusitas; remaja; resiliensi

Abstract

Parental divorce is a life event that can generate significant psychological impact on adolescents, making the ability to adapt and recover an important phenomenon to understand. This study aimed to explore the resilience strategies developed by junior high school adolescents in adapting to the impact of parental divorce. A qualitative descriptive design was employed, involving five participants aged 13–15 years who had experienced parental divorce with a divorce duration ranging from one to ten years, selected through purposive sampling with the assistance of the school guidance counselor. Data were collected through semi-structured interviews based on Reivich and Shatté's (2002) seven aspects of resilience and analyzed using Braun and Clarke's (2021) six-phase thematic analysis. Data credibility was strengthened through member checking with all participants. The findings revealed seven main themes: emotion regulation through activities and self-expression, social support as a source of strength, acceptance and self-control strategies, religiosity as a source of strength, self-efficacy and independence, future orientation, and the process of recovery and post-adversity growth. The findings indicate that adolescent resilience develops gradually through a combination of active strategies and environmental support, with religiosity - particularly patience (sabar) and surrender to God (tawakkal) - emerging as a distinctive component in the context of Indonesian Muslim adolescents that has not been widely captured within Western theoretical frameworks. This study provides implications for school counselors, parents, and future researchers in supporting adolescents' sustained adaptation following parental divorce.

Keywords: adolescents; parental divorce; religiosity; resilience; thematic analysis

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil sekaligus fondasi utama dalam struktur masyarakat. Sebagai lingkungan pertama yang dikenal individu, keluarga memegang peran sentral dalam membentuk kepribadian, menanamkan nilai moral, serta memberikan pengalaman belajar kognitif, afektif, dan sosial yang menjadi bekal menjalani kehidupan yang lebih luas. Namun, tidak semua keluarga mampu menjalankan fungsi idealnya. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia adalah meningkatnya angka perceraian. Data Badan Pusat Statistik mencatat tren peningkatan kasus perceraian dari tahun ke tahun, dan Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia (2023) turut mencatat bahwa jumlah perkara perceraian yang diputus Pengadilan Agama di seluruh Indonesia pada tahun 2022 mencapai angka tertinggi dalam satu dekade terakhir. Tren ini tidak hanya menjadi masalah sosial, tetapi membawa dampak psikologis yang signifikan, terutama bagi anak-anak yang menjadi pihak paling rentan dalam proses perceraian.

Remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak perceraian orang tua karena sedang melewati masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, sebuah periode dengan perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan sehingga membutuhkan rasa aman emosional dan stabilitas keluarga sebagai dasar pembentukan identitas diri. Jenz dan Apsari (2021) menunjukkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi perkembangan psikososial dan hasil belajar anak secara kompleks, ditandai dengan kecemasan, kesedihan mendalam, serta perubahan perilaku. Harahap dkk. (2021) menemukan bahwa sebagian besar remaja putri yang orang tuanya bercerai mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup berat, meliputi kecemasan, depresi, dan penurunan kemampuan berinteraksi sosial. Temuan-temuan tersebut secara konsisten menggambarkan sisi kerentanan remaja di hadapan perceraian orang tua.

Di tengah berbagai dampak negatif tersebut, tidak semua remaja mengalami gangguan psikologis yang berkepanjangan. Sebagian remaja justru menunjukkan kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat setelah melewati krisis keluarga, kemampuan yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai resiliensi. Reivich dan Shatté (2002) memandang resiliensi bukan sekadar sifat bawaan, melainkan kumpulan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui interaksi antara faktor internal individu, seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan pemaknaan positif, dengan faktor eksternal dari lingkungan sosial. Pandangan ini sejalan dengan Ungar (dalam Azmy & Hartini, 2021) yang menekankan bahwa resiliensi bersifat kontekstual dan tidak dapat dilepaskan dari sumber daya sosial yang tersedia di lingkungan individu.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji dampak perceraian orang tua serta faktor pendukung resiliensi remaja. Azmy dan Hartini (2021) menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan menemukan bahwa dukungan sosial dan harapan secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi remaja

dari keluarga bercerai, namun pendekatan tersebut belum mampu mengungkap secara mendalam proses aktif remaja dalam membangun strategi resiliensinya. Sari dkk. (2024) mengkaji gambaran penerimaan diri remaja korban perceraian, namun masih berorientasi pada dampak dan penerimaan, bukan pada strategi aktif yang dikembangkan remaja sebagai subjek yang agentif. Kajian ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian: minimnya eksplorasi kualitatif yang menangkap secara kontekstual bagaimana remaja secara aktif membangun dan mempertahankan strategi resiliensinya sehari-hari, termasuk dimensi religiusitas dalam konteks budaya Indonesia yang mayoritas Muslim.

Untuk memperoleh gambaran awal, peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP. Guru BK menyampaikan bahwa terdapat sejumlah siswa dari keluarga dengan latar belakang perceraian orang tua yang menunjukkan kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, sementara sebagian lainnya menunjukkan kecenderungan pergaulan yang kurang adaptif. Kondisi ini menegaskan bahwa fenomena tersebut nyata terjadi di lapangan dan membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi resiliensi yang dikembangkan remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana strategi resiliensi yang dikembangkan oleh remaja dalam beradaptasi dengan dampak perceraian orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam dan kontekstual strategi resiliensi yang dikembangkan remaja SMP dalam menghadapi dampak perceraian orang tua, dengan harapan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi kajian resiliensi remaja serta kontribusi praktis bagi konselor sekolah, orang tua, dan pihak-pihak yang mendampingi remaja dari keluarga bercerai.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena sosial secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian, tanpa berusaha mencari hubungan sebab-akibat maupun melakukan generalisasi statistik (Fadli, 2021). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana strategi resiliensi remaja SMP dalam menghadapi dampak perceraian orang tua, hanya dapat dijawab dengan menggambarkan secara rinci apa yang dialami dan dilakukan oleh partisipan berdasarkan data lapangan, mengingat setiap remaja memiliki cara tersendiri dalam merespons kondisi tersebut.

2.1 Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan lima partisipan siswa SMP kelas VII–IX berusia 13–15 tahun yang mengalami perceraian orang tua, dengan rentang lama perceraian antara satu hingga sepuluh tahun dan usia saat perceraian antara lima hingga tiga belas tahun. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Partisipan Penelitian

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Lama Perceraian	Usia saat Perceraian
1	AAJ	Perempuan	±15 tahun	±10 tahun	±5 tahun
2	ANC	Perempuan	±15 tahun	±5 tahun	±10 tahun
3	FAS	Laki-laki	±15 tahun	±6 tahun	±9 tahun
4	HT	Perempuan	±14 tahun	±1 tahun	±13 tahun
5	MM	Laki-laki	±14 tahun	±5 tahun	±9 tahun

Kelima partisipan berinisial AAJ, ANC, FAS, HT, dan MM terdiri atas tiga partisipan perempuan dan dua partisipan laki-laki. Variasi usia saat perceraian dan lama perceraian memungkinkan peneliti menangkap gambaran strategi resiliensi pada tahap adaptasi yang berbeda-beda, mulai dari partisipan yang baru mengalami perceraian sekitar satu tahun terakhir hingga partisipan yang telah menjalani proses adaptasi selama satu dekade.

2.2 Proses Pemilihan Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel nonrandom yang dilakukan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Asrulla dkk., 2023; Firmansyah & Dede, 2022). Kriteria partisipan meliputi siswa aktif SMP kelas VII–IX berusia 13–15 tahun yang mengalami perceraian orang tua. Proses identifikasi partisipan dilakukan bekerja sama dengan guru BK setelah peneliti memperoleh izin penelitian secara formal dari pihak sekolah. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti memberikan token of appreciation kepada seluruh partisipan setelah sesi wawancara.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka (offline), yaitu wawancara yang diawali dengan isu penelitian dan memungkinkan pertanyaan berbeda untuk setiap narasumber menyesuaikan jawaban yang diberikan (Sahir, 2021). Pedoman wawancara disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausalitas, empati, efikasi diri, dan reaching out, yang kemudian diuraikan ke dalam pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan strategi resiliensi masing-masing partisipan. Alat bantu yang digunakan meliputi alat perekam, pedoman wawancara, dan buku catatan.

2.4 Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik mengikuti enam tahap Braun dan Clarke (2021), yaitu: (1) memahami data (familiarization), (2) menghasilkan kode awal (generating initial codes), (3) mencari tema (searching for themes), (4) meninjau tema (reviewing themes), (5) mendefinisikan dan menamai tema

(defining and naming themes), serta (6) menyusun laporan (producing the report). Proses ini dilakukan secara induktif-semantik, artinya tema dibangun dari data itu sendiri dengan kerangka Reivich dan Shatté (2002) digunakan sebagai lensa penyensitif, bukan kategori yang ditetapkan sejak awal.

2.5 Kredibilitas Data

Kredibilitas data diperkuat melalui member check (McKim, 2023), yaitu proses mengonfirmasi kembali hasil interpretasi peneliti kepada masing-masing partisipan untuk memastikan bahwa gambaran yang dihasilkan sesuai dengan pengalaman yang sesungguhnya mereka rasakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan strategi resiliensi yang digunakan remaja dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara kelima partisipan, ditemukan tujuh tema utama yang menggambarkan bagaimana remaja membangun dan mempertahankan resiliensi mereka, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2. Enam tema pertama menggambarkan strategi aktif yang dikembangkan partisipan, sedangkan tema ketujuh menggambarkan proses dan outcome dari perjalanan resiliensi yang panjang.

Tabel 2. Ringkasan Tujuh Tema Strategi Resiliensi

No	Tema	Partisipan
1	Regulasi emosi melalui aktivitas dan ekspresi diri	AAJ, ANC, FAS, HT, MM
2	Dukungan sosial sebagai sumber kekuatan	AAJ, ANC, FAS, HT, MM
3	Strategi penerimaan dan pengendalian diri	AAJ, ANC, FAS, HT, MM
4	Religiusitas sebagai sumber kekuatan	ANC, AAJ
5	Efikasi diri dan kemandirian	AAJ, ANC, FAS, HT, MM
6	Orientasi masa depan	AAJ, ANC, FAS, HT, MM
7	Proses pemulihan dan pertumbuhan pasca kesulitan	HT, ANC, AAJ, MM

3.1 Regulasi Emosi melalui Aktivitas dan Ekspresi Diri

Seluruh partisipan secara aktif mengelola perasaan yang muncul akibat perceraian orang tua melalui kegiatan terstruktur, aktivitas fisik, ekspresi kreatif, hiburan digital, maupun ekspresi emosi langsung. ANC mengalihkan perhatian melalui kegiatan ekstrakurikuler yang padat setiap hari, sementara MM menyalurkan perasaannya melalui olahraga.

"Aku ikut kegiatan, kalau aku sibuk kan aku jadi lupa masalah itu" (ANC)

"Bermain bola itu bikin kayak lebih bahagia gitu, itu tempat buat refreshing" (MM)

AAJ menyalurkan perasaannya melalui menulis lagu, sementara FAS dan HT memilih hiburan digital seperti menonton dan bermain gim bersama teman. MM juga membiarkan dirinya menangis dan marah

ketika emosi tidak lagi tertahankan sebagai bentuk pelampiasan yang membuatnya merasa lega. Temuan ini sejalan dengan aspek emotion regulation dalam kerangka Reivich dan Shatté (2002), yang menegaskan bahwa individu dengan regulasi emosi baik tidak menekan perasaan negatif, melainkan menyalurkannya melalui cara yang konstruktif. Hutaeruk dkk. (2019) menemukan bahwa kemampuan meregulasi emosi merupakan komponen penting resiliensi anak yang menghadapi perceraian orang tua; penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi diwujudkan secara aktif melalui beragam bentuk perilaku yang berbeda antarindividu, mencerminkan kreativitas adaptif remaja dalam merespons tekanan.

3.2 Dukungan Sosial sebagai Sumber Kekuatan

Partisipan tidak hanya menerima dukungan secara pasif, tetapi secara aktif mencari dan mengandalkan figur keluarga, teman sebaya, maupun guru. HT dan AAJ menjadikan figur ayah sebagai sandaran utama, sementara ANC dan MM menemukan sumber kasih sayang dari teman-teman dan guru.

"Aku cerita ke teman-temanku, ke guru malahan. Malah aku terbuka sama orang luar, tidak sama keluarga" (ANC)

Namun, tidak semua partisipan dapat dengan mudah mencari dukungan sosial. HT menghadapi hambatan berupa ejekan dari teman-teman terkait kondisi keluarganya, sementara ANC merasa lingkungannya tidak memahami beratnya kondisi yang ia hadapi. Temuan ini konsisten dengan pandangan Ungar (dalam Azmy & Hartini, 2021) bahwa resiliensi bersifat kontekstual dan merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan sosial yang menyediakan sumber daya bermakna. Azmy dan Hartini (2021) menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan memengaruhi resiliensi remaja dari keluarga bercerai; penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menggambarkan secara kualitatif bagaimana proses pencarian dukungan berlangsung, termasuk hambatan berupa stigma dan perundungan, sehingga menunjukkan bahwa kualitas dan aksesibilitas dukungan sosial lebih menentukan daripada sekadar ketersediaannya secara formal.

3.3 Strategi Penerimaan dan Pengendalian Diri

Partisipan menunjukkan kemampuan menahan diri dan menerima kondisi yang berada di luar kendali mereka. Pengendalian diri ini tidak semata didorong disiplin kognitif, melainkan juga oleh empati terhadap kondisi orang tua dan kepedulian terhadap keluarga. Sebagian partisipan menerima kondisi yang tidak dapat diubah, seperti terputusnya komunikasi dengan salah satu orang tua, sambil tetap aktif mencari cara untuk melanjutkan kehidupan. Temuan ini berkaitan dengan aspek impulse control dan causal analysis dalam kerangka Reivich dan Shatté (2002), yaitu kemampuan menunda pemenuhan keinginan sesaat serta mengidentifikasi secara akurat penyebab masalah dan membedakan mana yang dapat dikendalikan. Temuan ini memperkaya pemahaman bahwa penerimaan bukan bentuk kepasrahan, melainkan bentuk kecerdasan adaptif yang aktif.

3.4 Religiusitas sebagai Sumber Kekuatan

Religiusitas ditemukan sebagai sumber kekuatan yang signifikan pada ANC dan AAJ, yang menyebutkan kedekatan dengan Tuhan sebagai cara utama mereka bertahan.

"Berserah diri, berdoa. Lama-lama jadi lebih tangguh dan terbiasa menanggung beban sendiri" (ANC)

"Mendekatkan diri kepada Tuhan. Itu yang bikin aku lebih tenang kalau lagi ada masalah" (AAJ)

Dalam perspektif psikologi Islam, praktik berdoa dan berserah diri yang dilakukan partisipan mencerminkan konsep sabar, yaitu ketabahan aktif yang melibatkan pengendalian diri dan ketekunan dalam menghadapi ujian (Khairunnisa & Nasrulloh, 2025), serta konsep tawakkal, yaitu integrasi antara usaha maksimal dan penyerahan diri kepada Allah. Keyakinan ANC bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan yang melampaui kemampuannya merupakan manifestasi tawakkal yang tidak membuatnya berhenti berusaha, melainkan menjadi fondasi untuk terus melangkah. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks remaja Muslim Indonesia, dimensi spiritual merupakan komponen inti resiliensi yang belum banyak tertangkap dalam kerangka teori Reivich dan Shatté (2002) yang dikembangkan dalam konteks Barat.

3.5 Efikasi Diri dan Kemandirian

Partisipan menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri yang terbentuk bukan dari pujian atau dukungan verbal, melainkan dari pengalaman nyata menghadapi tantangan. HT telah belajar berwirausaha secara mandiri sejak kelas empat sekolah dasar, sementara FAS membangun kemampuan beradaptasi dari pengalaman berpindah sekolah sebanyak empat kali.

"Mampu. Karena dari kebiasaan diri sendiri, karena sering berusaha sendiri" (FAS)

Sementara itu, MM menunjukkan gambaran efikasi diri yang bersifat sosial dan kondisional, yaitu merasa mampu dengan bantuan teman namun ragu jika sendirian. Temuan ini selaras dengan aspek self-efficacy dalam kerangka Reivich dan Shatté (2002) yang menegaskan bahwa self-efficacy tinggi mendorong individu lebih gigih menghadapi tantangan. Widyastuti dkk. (2025) menemukan bahwa kemandirian merupakan salah satu faktor utama yang mendukung resiliensi remaja dari keluarga bercerai; penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kemandirian yang terbentuk dari proses adaptasi terhadap kondisi sulit justru menjadi aset psikologis yang paling kuat dan tahan lama.

3.6 Orientasi Masa Depan

Seluruh partisipan memiliki gambaran masa depan yang cukup konkret, baik berupa rencana pendidikan maupun motivasi membahagiakan orang tua. HT telah memikirkan langkah konkret melanjutkan pendidikan sekaligus berwirausaha, sedangkan ANC dan MM menjadikan keinginan membanggakan dan membahagiakan orang tua sebagai motivasi utama.

"Ingin bapak bangga sama aku... biar bapak tuh bisa bangga" (ANC)

Sebagian partisipan juga mampu memaknai secara positif pengalaman pasca perceraian; FAS bersyukur karena akhirnya dapat tinggal bersama ibunya, sementara ANC merasakan kondisi keluarganya membaik setelah perceraian terjadi. Temuan ini berkaitan dengan aspek optimism dan reaching out dalam kerangka Reivich dan Shatté (2002), yaitu keyakinan realistis bahwa masa depan dapat menjadi lebih baik serta keberanian menemukan makna dari pengalaman sulit. Orientasi masa depan yang positif ini berfungsi sebagai jangkar psikologis yang membantu remaja untuk tidak terhanyut dalam tekanan hari ini.

3.7 Proses Pemulihan dan Pertumbuhan Pasca Kesulitan

Tema ketujuh menggambarkan outcome dari proses resiliensi yang panjang, ditemukan pada HT, ANC, AAJ, dan MM. Partisipan melaporkan proses pemulihan yang membutuhkan waktu dua hingga lima tahun. HT menyebutkan bahwa ia membutuhkan waktu dua tahun untuk bangkit, sementara ANC mengalami proses yang lebih panjang, sekitar tiga tahun, sebelum merasa lebih stabil secara emosional. AAJ membutuhkan waktu tiga hingga lima tahun untuk benar-benar menerima kehadiran ibu tirinya, dan MM merasakan perubahan nyata dalam cara berpikir setelah sempat mengalami fase pergaulan yang memburuk pasca perceraian orang tuanya.

Temuan ini sejalan dengan konsep post-traumatic growth yang dikembangkan Tedeschi dan Calhoun (1996), yaitu perubahan positif yang muncul sebagai hasil perjuangan menghadapi pengalaman hidup yang sangat menantang. Dari perspektif Ungar (dalam Azmy & Hartini, 2021), proses pemulihan yang panjang ini mencerminkan sifat resiliensi yang kontekstual dan non-linear, berkembang melalui akumulasi pengalaman dan interaksi berkelanjutan dengan lingkungan sosial. Temuan ini memiliki implikasi penting bahwa dukungan terhadap remaja dari keluarga bercerai perlu bersifat jangka panjang dan berkelanjutan, bukan sekadar intervensi sesaat.

3.8 Kontribusi Temuan dan Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini memberikan kontribusi pada tiga hal. Pertama, penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas temuan Hermansyah dan Hadjam (2020) serta Azmy dan Hartini (2021) dengan memberikan gambaran kualitatif yang konkret tentang proses aktif remaja dalam membangun resiliensi. Kedua, berbeda dari penelitian Sari dkk. (2024) yang masih berorientasi pada dampak dan penerimaan diri, penelitian ini secara khusus mengeksplorasi strategi yang secara aktif dikembangkan remaja sebagai subjek yang agentif. Ketiga, penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas, khususnya sabar dan tawakkal, merupakan komponen inti resiliensi dalam konteks remaja Muslim Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian lebih besar dalam penelitian dan intervensi selanjutnya.

3.9 Faktor Pendukung dan Penghambat Proses Resiliensi

Ketujuh tema di atas menunjukkan pola yang tidak seimbang antara faktor pendukung dan faktor penghambat resiliensi. Faktor pendukung teridentifikasi jauh lebih dominan dan bervariasi, mencakup

regulasi emosi, dukungan sosial, penerimaan diri, religiusitas, efikasi diri, serta orientasi masa depan. Pola ini perlu dibaca secara hati-hati mengingat seluruh data bersumber dari wawancara retrospektif setelah partisipan melalui proses pemulihan selama dua hingga lima tahun, sehingga narasi yang muncul cenderung merupakan versi pengalaman yang telah dimaknai secara positif.

Yang khas dari temuan ini adalah bahwa dua faktor penghambat yang paling konsisten muncul, yaitu stigma dan perundungan pada Tema 2 serta terputusnya komunikasi dengan salah satu orang tua pada Tema 3, sama-sama bersumber dari ranah yang juga menjadi faktor pendukung utama, yakni relasi sosial. Penelitian ini juga menemukan pola di mana kondisi yang pada mulanya menghambat justru berkembang menjadi faktor pendukung, seperti kemandirian HT yang terbentuk dari kebutuhan berwirausaha sejak SD dan kemampuan adaptasi FAS yang terbentuk dari pengalaman berpindah sekolah berulang kali. Temuan ini menunjukkan bahwa kategori pendukung dan penghambat tidak selalu bersifat tetap, melainkan dapat berkembang seiring waktu dan bagaimana remaja memaknai pengalamannya.

3.10 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian

Kekuatan penelitian ini terletak pada penggunaan desain kualitatif deskriptif dengan wawancara mendalam yang memungkinkan penggalian pengalaman partisipan secara mendetail, serta keterlibatan lima partisipan dengan latar belakang beragam yang memungkinkan identifikasi pola lintas kasus. Dari sisi keterbatasan, seluruh temuan didasarkan pada narasi wawancara tanpa triangulasi dengan sumber lain seperti observasi atau laporan guru, sehingga rentan terhadap bias ingatan dan kecenderungan penyajian diri secara positif. Dari sisi transferabilitas, temuan ini paling relevan untuk konteks remaja awal di wilayah semi-urban Jawa Tengah dengan latar belakang budaya Jawa dan mayoritas Muslim, dan mungkin kurang langsung relevan untuk konteks budaya yang berbeda secara signifikan.

3.11 Implikasi Penelitian

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian longitudinal yang mengikuti perkembangan remaja dari keluarga bercerai selama beberapa tahun diperlukan untuk memahami dinamika proses pemulihan secara lebih akurat, disertai perluasan cakupan partisipan ke latar budaya yang lebih beragam. Bagi pembuat kebijakan dan konselor sekolah, rentang waktu pemulihan dua hingga lima tahun mengindikasikan perlunya program pendampingan berkelanjutan, bukan intervensi jangka pendek, disertai upaya destigmatisasi terhadap siswa dari keluarga bercerai sebagai bagian eksplisit dari kebijakan sekolah.

4. PENUTUP

Penelitian ini bertujuan memahami strategi resiliensi yang dikembangkan remaja dalam menghadapi dampak perceraian orang tua di SMP Negeri 3 Sukoharjo. Melalui analisis tematik terhadap data wawancara mendalam dengan lima partisipan, ditemukan tujuh tema utama yang terbagi ke dalam dua kategori. Enam tema menggambarkan strategi aktif yang dikembangkan partisipan, yaitu regulasi emosi

melalui aktivitas dan ekspresi diri, dukungan sosial sebagai sumber kekuatan, strategi penerimaan dan pengendalian diri, religiusitas sebagai sumber kekuatan, efikasi diri dan kemandirian, serta orientasi masa depan. Satu tema lainnya, yaitu proses pemulihan dan pertumbuhan pasca kesulitan, menggambarkan proses dan outcome dari perjalanan resiliensi yang panjang.

Keenam strategi aktif yang ditemukan dapat dipetakan ke dalam kerangka Reivich dan Shatté (2002), sementara dimensi religiusitas khususnya sabar dan tawakkal hadir sebagai komponen tambahan yang khas dalam konteks remaja Muslim Indonesia dan tidak tertangkap dalam kerangka Barat tersebut. Penerapan berbagai strategi resiliensi secara berkelanjutan selama dua hingga lima tahun menghasilkan perubahan yang nyata dan bermakna, baik berupa pemulihan emosional, penerimaan terhadap perubahan struktur keluarga, maupun pertumbuhan kedewasaan dalam berpikir dan bersikap. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua tidak muncul secara otomatis, tetapi berkembang melalui proses panjang yang melibatkan berbagai strategi aktif serta dukungan sosial, pengalaman hidup, dan nilai-nilai religius sebagai sumber kekuatan.

Berdasarkan temuan tersebut, konselor sekolah disarankan mengembangkan program pendampingan berkelanjutan bagi remaja dari keluarga bercerai, dengan fokus pada penguatan strategi regulasi emosi, fasilitasi dukungan sosial yang bermakna, penghargaan terhadap sumber kekuatan spiritual, serta penciptaan lingkungan sekolah yang bebas stigma. Orang tua yang telah bercerai disarankan tetap hadir secara emosional dalam kehidupan anak, karena kehadiran satu figur orang tua yang suportif terbukti menjadi sumber kekuatan yang signifikan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta memperluas cakupan partisipan ke latar budaya yang lebih beragam untuk meningkatkan transferabilitas temuan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836>
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621–628. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26794>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. BPS-Statistics Indonesia.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>

- Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia. (2023). Laporan pelaksanaan kegiatan tahun 2022. Mahkamah Agung RI.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Harahap, E. S., Sukatno, S., & Warzuqni, A. (2021). Kesehatan mental remaja putri korban perceraian orang tua. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 268–272. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.268-272>
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. N. R. (2020). Resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua: Studi literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 52–57. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i2.4950>
- Hutauruk, F., Ahmad, R., & Bentri, A. (2019). Children resilience in dealing with parental divorce based on the ability to regulate emotions and optimism. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.24036/00124za0002>
- Jenz, F., & Apsari, N. C. (2021). Dampak perceraian orang tua pada prestasi anak remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33430>
- Khairunnisa, Z., & Nasrulloh. (2025). Internalitas hadist tentang sabar terhadap resiliensi psikologis Generasi Z Muslim. *Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin*, 2(6), 711–718. <https://doi.org/10.61166/values.v2i6.133>
- McKim, C. A. (2023). Meaningful member-checking: A structured approach to member-checking. *American Journal of Qualitative Research*, 7(2), 41–52. <https://doi.org/10.29333/ajqr/12973>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Republik Indonesia. (1974). Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, F. A., Noni, N., & Adri, Z. (2024). Gambaran penerimaan diri remaja korban perceraian. *Jurnal EMPATI*, 13(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2024.42478>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Widyastuti, M., Supriatna, E., & Bangun, M. F. A. (2025). Studi kualitatif: Resiliensi remaja yang memiliki orang tua bercerai. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1123–1132. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6945>
- Yaksa, S. (2022). Studi kasus dampak perceraian orangtua terhadap kepercayaan diri remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 5(1).