

KEJADIAN HIDUP YANG MENEKAN BAGI REMAJA YANG MEMILIKI GEJALA DEPRESI PASCA PERCERAIAN ORANG TUA

Ktut Dianovinina^{1,2}, Endang Retno Surjaningrum¹, & Primatia Yogi Wulandari¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Jalan Airlangga No.4-6, Airlangga, Kec. Gubeng, Surabaya, Jawa Timur 60286, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jalan Raya Kalirungkut, Kec. Kalirungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293, Indonesia

Korespondensi: ktut.dianovinina-2020@psikologi.unair.ac.id

STRESSFUL LIFE EVENTS AMONG DEPRESSED ADOLESCENTS AFTER PARENTAL DIVORCE

Manuscript type: Original Research

Abstract

Parental divorce can cause stress for adolescents. However, adolescents perceive not all life events after divorce as stressful. This study aims to describe: 1). stressful life events after parental divorce and 2). changes in thoughts, feelings, and behaviors experienced by adolescents after parental divorce. This descriptive study used the Children's Depression Inventory (CDI) and other related questionnaires for univariate analysis. Participants were adolescents of divorced parents ($N = 30$; 83.3% were female), aged 13-19 years, and experienced depression (minimum CDI score of 19). The results were organized into five themes accounting for stressful life events after parental divorce: less cohesive family relationships, loss of parent support, academic problems, parental remarriage, and declining economic conditions. Parental divorce causes more negative changes, but one positive thing still makes adolescents more independent. Extended families actually become a source of pressure for adolescents. These findings show the importance of parental and extended family support for adolescents in dealing with post-divorce pressures.

Article history:

Received 15 November 2021
Received in revised form 1 April 2022
Accepted 24 November 2022
Available online 10 May 2023

Keywords:

adolescents
depression
parental divorce
stressful life events

Abstrak

Perceraian orang tua dapat menimbulkan tekanan bagi remaja. Walaupun demikian, tidak semua kejadian hidup pasca perceraian dianggap remaja sebagai tekanan. Tujuan studi ini mendeskripsikan: 1). kejadian hidup pasca perceraian yang dianggap remaja sebagai tekanan dan 2). perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialami remaja pasca perceraian. Penelitian deskriptif ini menggunakan *Children Depression Inventory* (CDI) dan kuesioner, yang dianalisis secara univariat. Partisipan penelitian adalah remaja ($N = 30$; 83.3% perempuan) dari keluarga bercerai yang berusia 13-19 tahun dan mengalami depresi (skor CDI minimal 19). Hasil penelitian menunjukkan lima tema kejadian hidup yang dianggap menekan, yaitu relasi keluarga yang kurang kohesif, kehilangan dukungan dan kasih sayang dari orang tua, permasalahan akademik, pernikahan kembali orang tua, serta kondisi ekonomi yang menurun. Perceraian orang tua menimbulkan lebih banyak perubahan negatif, meskipun masih terdapat satu hal positif yaitu membuat remaja lebih mandiri. Keluarga besar justru menjadi salah satu sumber tekanan bagi remaja. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendampingan orang tua dan dukungan keluarga besar bagi remaja dalam menghadapi tekanan pasca perceraian.

Kata Kunci: depresi, kejadian hidup yang menekan, perceraian orang tua, remaja

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Di Indonesia, cukup banyak remaja yang tinggal bersama keluarga besarnya ketika perceraian orang tua terjadi. Dalam penelitian ini, hampir separuh dari jumlah partisipan tinggal bersama keluarga besar ibu atau ayah, rata-rata hanya tinggal bersama kakek dan nenek. Latar belakang Budaya Indonesia yang kolektif membuat keluarga besar menjadi salah satu sumber dukungan sosial bagi orang tua tunggal maupun remaja. Penelitian ini memberikan penjelasan bahwa tinggal bersama keluarga besar juga menjadi salah satu kejadian hidup pasca perceraian yang menekan, khususnya ketika keluarga besar mulai membicarakan keburukan salah satu orang tuanya di hadapan remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan keluarga besar dapat memberikan dukungan sosial pada remaja tanpa menunjukkan kebencian pada salah satu orang tuanya.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Dari tahun ke tahun, tampak bahwa tren perceraian di Indonesia mengalami peningkatan. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa peningkatan perceraian dari tahun 2016 sampai 2019 secara berturut-turut adalah sebesar 2%, 9%, dan 8% (Badan Pusat Statistik, 2020). Perceraian merupakan suatu proses, yang tidak hanya dimulai saat terjadi perpisahan antar orang tua, tetapi telah berlangsung sebelum perpisahan itu terjadi dan dampaknya tetap dirasakan di tahun-tahun berikutnya (Amato, 2000; Anderson, 2014).

Gustavsen dkk. (2016) menyatakan bahwa perceraian orang tua secara signifikan meningkatkan perilaku berisiko pada anak. Hasil penelitian meta analisis yang dilakukan Auersperg dkk. (2019) terhadap 54 studi yang dipublikasikan pada tahun 1990 hingga 2017 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perceraian orang tua dengan setiap aspek kesehatan mental pada anak, seperti depresi, kecemasan, upaya bunuh diri, ide bunuh diri, stres, penggunaan alkohol, merokok, dan konsumsi obat-obatan. Hal ini menunjukkan bahwa anak yang mengalami perceraian orang tua memiliki risiko lebih tinggi dalam mengembangkan masalah kesehatan mental, termasuk depresi. Wang dkk. (2019) menyebutkan bahwa perceraian orang tua merupakan salah satu prediktor terkuat dari gangguan depresi. Dalam studinya, Wang dkk. (2019) juga menemukan bahwa prevalensi gangguan depresi pada remaja dari orang tua yang bertengkar, disharmoni, dan bercerai mengalami peningkatan sebesar 5.7% dari tahun 2006 ke tahun 2009 dan sebesar 8% dari 2009 ke 2016.

Depresi yang dilaporkan anak berhubungan dengan tekanan yang disebabkan oleh perceraian orang tua (Mazur dkk., 1999). Amato (2000) menjelaskan bahwa proses perceraian menimbulkan berbagai tekanan bagi anak, seperti kehilangan dukungan emosional, konflik antar orang tua yang berkepanjangan, penurunan kondisi ekonomi, kehilangan kontak dengan salah satu orang tua, dan beberapa kejadian menekan lainnya yang berhubungan dengan perceraian. Núñez-regueiro (2021) menyebutkan bahwa perceraian orang tua yang identik dengan adanya konflik antar orang tua yang terus berlanjut dianggap remaja sebagai stresor negatif dalam kehidupannya.

Studi terdahulu telah menunjukkan bahwa kejadian yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua dapat menjadi tekanan bagi anak, tetapi tidak semua kejadian pasca perceraian dianggap sebagai tekanan yang erat kaitannya dengan masalah kesehatan mental pada anak. Oleh karena itu, perlu diidentifikasi lebih dini kejadian-kejadian pasca perceraian yang dianggap remaja sebagai tekanan dalam kehidupannya untuk mengantisipasi terjadinya depresi di kemudian hari. Bohman dkk. (2017) menjelaskan bahwa jika dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga utuh, remaja yang

mengalami depresi dengan orang tua yang berpisah memiliki risiko yang lebih tinggi terkait dengan kekambuhan depresi yang berlebihan di masa dewasa dan kemungkinan peningkatan risiko untuk beralih ke gangguan bipolar di masa dewasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1). kejadian hidup yang menekan pasca perceraian orang tua pada remaja yang mengalami depresi dan 2). perubahan yang dialami remaja dalam hal pikiran, perasaan, dan perilaku pasca perceraian. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran pada orang tua mengenai dampak dari perceraian yang dianggap sebagai tekanan oleh remaja dan memahami perubahan yang terjadi pada remaja, mulai dari perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan demikian, orang tua diharapkan dapat mencari strategi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi tekanan yang ditimbulkan pasca perceraian dan menciptakan interaksi yang positif antara orang tua dan anak. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menyusun intervensi pada keluarga yang akan bercerai dengan tujuan mempersiapkan diri orang tua maupun anak dalam menghadapi kondisi yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua, sekaligus mengantisipasi masalah psikologis yang muncul pada diri remaja di kemudian hari.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 remaja berasal dari keluarga bercerai dan memiliki skor CDI minimal 19 (mengacu skor *cut-off* minimal CDI untuk sampel non-klinis). Mayoritas partisipan tinggal di perkotaan (Surabaya, Jakarta, Bandung, Balikpapan, Palangkaraya, Makassar, Mataram, Bogor, Banyuwangi, Malang, Sidoarjo, Sukabumi) dan sebagian kecil tinggal di ibu kota kabupaten (Sanggata, Sungailiat, dan Ruteng). Tabel 1 merangkum data demografi partisipan dalam penelitian ini.

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei sebagai metode pengumpulan data. Data yang dideskripsikan adalah kejadian hidup yang menekan, perubahan yang dialami remaja dalam hal pikiran, emosi, dan perilaku pasca perceraian orang tua, serta pandangan remaja terhadap perceraian.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Data Demografi (N = 30)

Data Demografi	Persentase
Jenis kelamin	
Laki-laki	16.7% (5)
Perempuan	83.3% (25)
Usia	
13 – 19 tahun	30% (9)
15 – 17 tahun	70% (21)
Tempat tinggal saat ini	
Ibu	43.3% (13)
Ibu dan keluarga besar dari ibu	26.7% (8)
Ayah	16.7% (5)
Ayah dan keluarga besar dari ayah	6.7% (2)
Kakek/nenek dari ayah	6.7% (2)
Status pernikahan orang tua	
Bercerai, masing-masing orang tua menikah lagi	26.7% (8)
Bercerai, hanya ayah yang menikah lagi	33.3% (10)
Bercerai, hanya ibu yang menikah lagi	20% (6)
Bercerai, masing-masing orang tua tidak ada yang menikah lagi	20% (6)

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret hingga Mei 2021 melalui survei yang dilakukan secara daring. Tahapan pengumpulan data penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, peneliti membagikan tautan dalam bentuk *Google Form* yang berisi lembar pernyataan (*informed consent*) dan kuesioner. Kedua, partisipan mengisi lembar pernyataan dan kuesioner yang dibagikan. Terdapat empat kuesioner yang diisi oleh partisipan, yaitu *Children Depression Inventory* (CDI), kuesioner kejadian hidup yang menekan, perubahan diri remaja pasca perceraian, dan pandangan remaja terhadap perceraian orang tua. Ketiga, peneliti melakukan pemilihan partisipan yang termasuk dalam kategori depresi berdasarkan skor CDI, yaitu partisipan yang memiliki skor CDI minimal 19 (Kovacs, 1992). Setelah itu, diperoleh sejumlah 30 partisipan yang sesuai kriteria dalam penelitian ini (dari 80 remaja yang mengisi kuesioner).

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Children Depression Inventory* (CDI), kuesioner yang mengukur kejadian hidup yang menekan pasca perceraian, perubahan diri pasca perceraian, dan pandangan remaja terhadap perceraian orang tua.

Children Depression Inventory (CDI). CDI adalah skala yang mengukur gejala depresi pada anak dan remaja (usia 7-19 tahun) dan terdiri atas 27 butir pertanyaan. Setiap butirnya memiliki tiga pilihan jawaban dengan masing-masing pilihan memiliki skor 0, 1, dan 2. Skor 0 menunjukkan gejala

yang minimal dan skor 2 menunjukkan gejala utama. CDI yang digunakan dalam penelitian ini adalah CDI versi Bahasa Indonesia yang telah digunakan oleh dr. Muhammad Surya Husada, Sp.KJ. (2012) dalam studinya. Dari seluruh data yang terkumpul, peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur CDI dan memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .872.

Kuesioner Kejadian Hidup yang Menekan Pasca Perceraian. Kuesioner ini dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada beberapa referensi, yaitu: 1). butir soal DES-C (*Divorce Events Schedule for Children*) yang terdapat dalam studi yang dilakukan Wolchik dkk. (1986); 2). hasil penelitian Amato (2000) mengenai tekanan yang ditimbulkan oleh proses perceraian; dan 3). buku yang ditulis oleh Clarke-Stewart dan Brentano (2006). Kuesioner kejadian hidup yang menekan pasca perceraian ini terdiri dari 25 butir soal. Setiap soalnya memiliki lima pilihan jawaban dengan skor 1-5. Skor 1 menunjukkan peristiwa hidup tersebut tidak menjadi tekanan dan skor 5 menunjukkan peristiwa hidup tersebut sangat menjadi tekanan bagi remaja. Data yang diperoleh dari kuesioner ini, dihitung jumlah partisipan yang mendapatkan skor 4 atau 5 di setiap butirnya, kemudian dibuat distribusi frekuensi.

Kuesioner Perubahan Diri Pasca Perceraian dan Pandangan terhadap Perceraian Orang Tua. Kedua kuesioner ini berupa pertanyaan terbuka yang disertai dengan beberapa pilihan jawaban. Pembuatan kuesioner mengenai perubahan diri pasca perceraian mengacu pada referensi yang ditulis oleh Clarke-Stewart dan Brentano (2006) dan beberapa studi tentang perceraian yang ada di Indonesia (Ariani, 2019; Irawan dkk., 2020; Untari dkk., 2018). Pertanyaan terbuka yang diajukan adalah sebagai berikut: “*Apakah perceraian orang tua berpengaruh pada diri Anda saat ini?*”, “*Jika ya, perubahan apa yang terjadi pada diri Anda?*”. Untuk pertanyaan ini, terdapat pilihan jawaban, antara lain: 1). lebih pendiam, 2). merasa diri tidak berharga, 3). tidak bersemangat dalam menjalani hidup, 4). menarik diri dari teman-teman dan/atau keluarga, 5). tidak konsentrasi dalam belajar, 6). menjadi suka melanggar aturan, 7). menjadi pemberontak, 8). menjadi lebih mandiri, 9). menjadi lebih peduli terhadap orang tua. Peneliti juga menyediakan satu pilihan jawaban yang membebaskan partisipan untuk mengisikan jawabannya. Selain itu, untuk menanyakan pandangan remaja terhadap perceraian orang tua disediakan pertanyaan sebagai berikut: “*Apa yang Anda pikirkan tentang perceraian orang tua Anda?*”.

Teknik Analisis

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara univariat, yaitu data yang dianalisis hanya berasal dari satu variabel dan tanpa dikaitkan dengan variabel lain, dengan tujuan untuk

mendesripsikan karakteristik dari suatu variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Dalam studi ini, data yang diuji secara univariat adalah data tentang kejadian hidup yang menekan pasca perceraian orang tua dan data tentang perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku pasca perceraian orang tua. Untuk data tentang pandangan remaja terhadap perceraian orang tua, peneliti melakukan *coding* terlebih dahulu, lalu mengelompokkan berdasarkan kesamaan karakteristiknya, misalnya jawaban yang menunjukkan adanya dampak negatif bagi anak dari perceraian orang tua dikelompokkan menjadi satu kategori. Selanjutnya, jawaban yang telah dikelompokkan tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Dari hasil distribusi frekuensi kejadian hidup yang menekan (lihat Tabel 2), peneliti memperoleh lima tema besar. Pernyataan nomor 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, dan 17 dikelompokkan dengan tema relasi keluarga yang kurang kohesif, pernyataan nomor 1, 7, dan 16 dengan tema kehilangan dukungan dan kasih sayang dari orang tua, pernyataan nomor 3 bertemakan permasalahan akademik, pernyataan nomor 9 bertemakan pernikahan kembali orang tua, dan pernyataan nomor 10 bertemakan penurunan kondisi finansial keluarga.

HASIL

Dari 25 kejadian hidup menekan pasca perceraian orang tua yang diberikan melalui kuesioner, diperoleh 17 kejadian hidup yang dipilih oleh minimal separuh (50%) dari seluruh partisipan. Adapun, 17 kejadian hidup tersebut dipaparkan pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kejadian Hidup yang Menekan (N = 30)

No.	Pernyataan	Persentase (%)
1.	Kerinduan yang luar biasa terhadap salah satu orang tua yang sudah tidak tinggal bersama.	70
2.	Ayah dan ibu bertengkar fisik di hadapan saya.	70
3.	Terdapat tuntutan pelajaran di sekolah, sedangkan saya tidak ada semangat untuk belajar.	63
4.	Hubungan saya dengan ayah menjadi renggang.	63
5.	Ayah dan ibu berkonflik satu sama lain.	60
6.	Ayah dan ibu beradu mulut di depan saya.	60
7.	Perhatian/kasih sayang orang tua berkurang atau bahkan cenderung hilang.	60
8.	Keluarga besar ayah memandang negatif ibu saya.	57

9.	Ayah/Ibu berencana/sudah menikah lagi.	53
10.	Kondisi ekonomi yang menurun, sehingga saya tidak mendapatkan apa yang saya butuhkan.	53
11.	Sikap ayah yang tidak peduli terhadap saya dan keluarga.	50
12.	Terjadi pertengkaran antara saya dan ibu.	50
13.	Ibu menjadi lebih sering menyalahkan saya.	50
14.	Ibu menceritakan hal buruk tentang ayah.	50
15.	Ayah menceritakan hal buruk tentang ibu.	50
16.	Tidak ada yang membantu menyelesaikan masalah saya.	50
17.	Keluarga besar ibu yang membenci ayah saya.	50

Catatan: Partisipan boleh menjawab lebih dari satu pilihan dan hanya diambil jawaban 50% tertinggi

Dari tabel di atas, diketahui bahwa terdapat beberapa kejadian hidup yang dianggap menekan oleh sebagian besar partisipan dari keluarga bercerai yang mengalami depresi. Dari seluruh kejadian hidup di atas, tampak bahwa kehilangan salah satu figur orang tua yang menyebabkan anak merasakan kerinduan yang luar biasa (70%) merupakan kejadian hidup menekan yang paling banyak dialami oleh partisipan, selain melihat pertengkaran fisik antara ayah dan ibunya (70%).

Tabel 3.

Perubahan Pikiran, Perasaan, dan Perilaku pada Anak setelah Orang Tua Bercerai (N = 30)

Pernyataan	Persentase (%)
Merasa diri tidak berharga.	60
Menjadi lebih mandiri.	57
Tidak bersemangat dalam menjalani hidup.	53
Tidak konsentrasi dalam belajar.	50
Lebih pendiam.	47
Menjadi pemberontak.	40
Suka melanggar aturan.	33
Menarik diri dari teman-teman dan/atau keluarga.	27
Menjadi lebih peduli terhadap orang tua.	27

Catatan: Partisipan boleh menjawab lebih dari satu pilihan

Perceraian orang tua menyebabkan remaja mengalami perubahan pada dirinya, baik perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku. Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa perubahan terbanyak yang dialami partisipan adalah merasa diri tidak berharga (60%) dan menjadi lebih mandiri (57%). Jika dilihat dari perubahan tersebut, tampaknya remaja dari keluarga bercerai tidak hanya mengalami perubahan yang negatif, tetapi juga perubahan positif. Kemudian, jika dilihat dari jawaban mayoritas (50% tertinggi), maka perubahan yang dirasakan lebih dominan adalah perubahan negatif

dibandingkan perubahan positif. Perubahan negatif lainnya berkaitan dengan tidak bersemangat dalam menjalani hidup dan tidak konsentrasi dalam belajar.

Tabel 4.
Pandangan tentang Perceraian Orang Tua (N = 30)

Pernyataan	Persentase (%)
Sesuatu yang berdampak negatif bagi anak: Menyiksa, trauma, menyakitkan, kehancuran, menyedihkan, hampa, menjengkelkan, penyesalan, kebingungan, sesuatu yang mendadak, sesuatu yang menekan.	47
Relasi perkawinan yang buruk.	27
Merupakan kebahagiaan dan yang terbaik bagi orang tua, tetapi tidak untuk anak.	20
Berpikir positif, yaitu menganggap pelajaran hidup dan sesuatu yang terbaik karena terbebas dari KDRT dan luka.	10
Pasrah dengan keadaan.	7
Hal itu adalah urusan orang tua.	7
Sesuatu yang biasa saja.	7

Data pada Tabel 4 di atas menunjukkan pandangan remaja terhadap perceraian orang tuanya. Sebagian besar menyebutkan bahwa perceraian orang tua merupakan suatu peristiwa yang berdampak negatif bagi kehidupan remaja. Selain itu, remaja menganggap perceraian adalah sebuah relasi yang buruk. Satu hal yang menarik adalah remaja mengatakan jika perceraian adalah bentuk kebahagiaan orang tua maupun sesuatu yang terbaik bagi orang tua, tetapi tidak untuk kebahagiaan ataupun yang terbaik untuk anak.

DISKUSI

Perceraian orang tua menimbulkan berbagai kejadian hidup yang dapat menjadi tekanan bagi anak, terlebih lagi bagi mereka yang beranjak remaja. Beberapa kejadian hidup tersebut jika ditemakan antara lain terkait dengan: 1). relasi keluarga yang kurang kohesif, 2). kehilangan dukungan dan kasih sayang dari orang tua, 3). permasalahan akademik, 4). pernikahan kembali orang tua, dan 5). kondisi ekonomi yang menurun.

Di antara semua kejadian hidup pasca perceraian, kehilangan salah satu figur orang tua yang membuat anak merasakan kerinduan yang luar biasa merupakan salah satu kejadian hidup yang penuh tekanan bagi mayoritas remaja (70%) yang menjadi partisipan dalam penelitian ini (lihat Tabel 2). Perceraian orang tua menyebabkan remaja kehilangan akses ke salah satu orang tua yang

kemungkinan merupakan penyedia dukungan emosional yang penting bagi anak (Hetherington & Kelly, 2002) dan hal inilah yang menyebabkan anak yang mengalami perceraian orang tua merasakan kehilangan orang tuanya (Ariani, 2019).

Perceraian erat kaitannya dengan konflik antar orang tua yang berlangsung secara berkelanjutan, bahkan sebelum perceraian itu terjadi. Anak akan terpapar oleh pertengkaran fisik maupun verbal dari kedua orang tuanya dalam durasi yang panjang. Paparan konflik yang terjadi secara terus-menerus menjadi sebuah tekanan tersendiri bagi remaja. Terlebih lagi, orang tua yang berkonflik dan bercerai memiliki waktu yang terbatas untuk anak-anaknya. Hal ini dikarenakan waktu yang dimiliki lebih banyak difokuskan pada relasi yang berkonflik dengan pasangan. Bagaimanapun, remaja yang sedang mengalami masa “badai dan tekanan” (Santrock, 2016) sangat membutuhkan dukungan penuh dari kedua orang tuanya untuk mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupannya. Namun, ketika perceraian orang tua terjadi, dukungan orang tua terhadap anak akan berkurang (Amato, 2000), akibatnya anak menjadi tidak tahu cara mengatasi masalah yang dihadapi (Ariani, 2019). Hal ini sesuai dengan yang dilaporkan oleh separuh partisipan bahwa mereka merasa tertekan karena tidak ada yang membantu mereka menyelesaikan permasalahannya pasca perceraian orang tua (lihat Tabel 2).

Konflik yang muncul tidak hanya berhubungan dengan ayah dan ibu, tetapi juga antara orang tua dan anak, khususnya ibu. Bagaimanapun, perceraian juga menyebabkan ibu tertekan, sehingga akan memengaruhi perilaku pengasuhan terhadap anak. Krishnakumar dan Buehler (2000), melalui studi meta-analisis yang dilakukan terhadap 39 studi, memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara konflik antar orang tua dan perilaku pengasuhan yang disfungsi. Ibu berpeluang untuk memberikan perlakuan yang keras terhadap remaja, seperti membentak, mengkritik, atau memukul. Selain itu, Wade dan Pevalin (2004) menyatakan bahwa perceraian memiliki peningkatan depresi yang konsisten pada perempuan, dalam hal ini adalah ibu. Ketika ibu depresi, interaksi positif antara ibu dan anak menjadi lebih rendah (Olinos dkk., 2016). Di sisi lain, anak yang sedang berada pada tahap remaja memiliki peluang berkonflik dengan orang tua yang semakin besar (Steinberg, 2017). Konflik meningkat sepanjang masa remaja awal yang biasanya disebabkan oleh perbedaan preferensi karena kesenjangan generasi dan perbedaan prinsip, serta sudut pandang. Dengan demikian, dengan adanya perceraian orang tua, kemungkinan terjadinya konflik antara ibu dan anak akan semakin besar, yang pada gilirannya akan membuat anak merasa tidak nyaman berinteraksi dengan ibu. Seperti yang disebutkan oleh partisipan bahwa “ibu sering menyalahkan dirinya” dan “munculnya

pertengkaran dengan ibu” adalah kejadian hidup pasca perceraian yang mayoritas menjadi tekanan bagi mereka (lihat Tabel 2).

Ketika orang tua bercerai, maka keluarga besar seperti kakek dan nenek akan menjadi figur pemberi dukungan bagi remaja. Hal ini dikarenakan budaya Indonesia adalah budaya kolektif, artinya masing-masing anggota keluarga memiliki keterikatan sosial, sehingga ketika terjadi perceraian orang tua, maka keluarga besar akan menjadi tempat untuk mendapatkan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan nilai indeks dimensi budaya Hofstede, jika dibandingkan dengan negara lainnya, Indonesia memiliki nilai indeks dimensi individualisme yang rendah, yang artinya adanya saling ketergantungan antar individu (Hofstede, 2022). Pada penelitian ini, hampir separuh partisipan tinggal bersama keluarga besar setelah perceraian terjadi. Ada yang tinggal bersama ibu dan keluarga besar ibu (26.7%), ayah dan keluarga besar ayah (6.7%), atau hanya tinggal bersama kakek dan nenek dari keluarga ayah (6.7%). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga besar, termasuk kakek dan nenek, memiliki peranan yang besar dalam merawat dan menjaga anak setelah perceraian orang tua terjadi. Namun, apabila keluarga besar ikut terlibat dalam mencampuri relasi orang tua yang bercerai, seperti membicarakan keburukan salah satu orang tua mereka, justru membuat remaja menjadi tidak nyaman. Hal ini dapat menjadi salah satu kejadian negatif yang menekan bagi remaja seperti yang disebutkan pada Tabel 2 bahwa keluarga besar ayah memandang ibu secara negatif dan sebaliknya keluarga ibu membenci ayah, menjadi tekanan bagi sebagian besar remaja.

Perceraian juga berkaitan dengan perubahan kondisi ekonomi. Kondisi ekonomi semakin memburuk ketika orang tua yang memiliki hak asuh, justru tidak bekerja. Dengan kondisi ekonomi yang tidak baik akan berdampak pada penurunan standar kehidupan remaja. Remaja kehilangan gaya hidup dan fasilitas yang sebelumnya mereka miliki (Emery, 1999). Terlebih lagi jika terdapat perbedaan kondisi ekonomi yang signifikan antara sebelum dan pasca perceraian. Hal inilah yang menyebabkan bahwa penurunan kondisi ekonomi pasca perceraian dianggap sebagai situasi yang menekan bagi sebagian besar partisipan remaja (Tabel 2).

Salah satu kejadian yang dianggap penuh tekanan lainnya adalah pernikahan kembali orang tua mereka (Tabel 2). Kejadian ini akan menimbulkan kecemasan bagi remaja karena adanya perasaan takut ditinggalkan oleh orang tuanya ketika orang tua memiliki keluarga baru maupun jika harus tinggal dengan keluarga tiri. Menurut Gath (2021), remaja yang tinggal dengan keluarga tiri memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tinggal dengan kedua orang tua kandungnya.

Perceraian merupakan peristiwa yang bersifat berkelanjutan. Artinya, sebelum tanggal perceraian itu terjadi, anak telah terpapar berbagai konflik orang tua dan konflik itu akan terus berlangsung, meskipun orang tua telah bercerai (Amato, 2010). Perceraian orang tua merupakan indikator stres yang signifikan bagi anak dan remaja, serta memiliki efek negatif yang dapat bertahan hingga dewasa (Huurre dkk., 2006). Remaja yang terpapar berbagai tekanan akibat perceraian dalam jangka waktu yang panjang diprediksikan akan mengalami masalah kesehatan mental pasca perceraian (Sandler dkk., 1991). StØrksen dkk. (2006) menemukan bahwa perceraian orang tua dan tekanan-tekanan yang dihasilkan dari perceraian berkontribusi terhadap masalah psikologis yang dimiliki remaja saat itu maupun di masa selanjutnya. Hammen (2018) menyatakan bahwa kejadian hidup yang penuh tekanan berkorelasi dengan gejala depresi.

Pada studi ini, ditemukan bahwa perubahan yang paling banyak dialami partisipan berkaitan dengan perasaan tidak berharga (lihat Tabel 2). Jika dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh, remaja dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang buruk (Clarke-Stewart & Brentano, 2006). Masa remaja merupakan masa egosentrisme, yaitu meyakini bahwa lingkungan akan memperhatikan dirinya dan juga lebih memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya tersebut (Santrock, 2016), sehingga dengan terjadinya perceraian orang tua, maka muncul perasaan malu karena keluarganya tidak utuh lagi (Clarke-Stewart & Brentano, 2006). Remaja yang mengalami perceraian orang tua memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak baik, dipandang rendah orang lain, dan membawa pengaruh buruk (Irani & Laksana, 2018). Tidak jarang remaja menganggap dirinya sebagai penyebab perceraian. Remaja beranggapan bahwa akibat perilakunya yang bermasalah menyebabkan orang tuanya bertengkar dan mengakibatkan perceraian (Çetinkaya & Erçin, 2015). Beberapa hal inilah yang memicu munculnya perasaan tidak berharga pada diri remaja.

Di sisi lain, sebagian besar remaja juga menyatakan bahwa dirinya lebih mandiri (lihat Tabel 3). Menurut Hines (1997), anak dari keluarga bercerai akan terlihat lebih cepat dewasa, lebih bertanggung jawab, serta menunjukkan kemandiriannya dengan berani mengambil keputusan sendiri dibandingkan anak dari keluarga yang utuh. Hal ini dikarenakan perceraian orang tua menghadirkan peran baru, seperti mengambil lebih banyak pekerjaan rumah, mengurus saudara yang lebih kecil, menjadi pendamping ibu/ayah, dan beberapa tugas baru lainnya.

Selain itu, muncul juga perubahan yang remaja rasakan, seperti merasa dirinya tidak berharga, tidak bersemangat dalam hidup, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, lebih pendiam, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (lihat Tabel 3). Apabila mengacu pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, maka perubahan-perubahan tersebut termasuk dalam kriteria

diagnostik gangguan depresi, antara lain perasaan tidak berharga secara berlebihan (yang sebenarnya tidak pantas dimunculkan), kelelahan dan kehilangan energi, dan penurunan konsentrasi (American Psychiatric Association, 2013). Partisipan mengungkapkan bahwa perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, sulit berkonsentrasi, lebih pendiam, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya sebagai suatu perubahan yang kemunculannya terjadi setelah perceraian orang tua.

Berkaitan dengan pandangan remaja terhadap perceraian orang tua, sebagian besar partisipan menyebutkan bahwa perceraian orang tua merupakan peristiwa yang berdampak negatif bagi kehidupan remaja. Kata-kata yang mewakili perasaan mereka lebih banyak bersifat negatif dibandingkan perasaan positif. Perceraian orang tua dianggap sebagai sesuatu yang menekan, menyiksa, meninggalkan trauma, menyakitkan, menyedihkan, menjengkelkan, menimbulkan kehancuran, kehampaan, penyesalan, dan kebingungan (lihat Tabel 4). Remaja pun menganggap perceraian adalah suatu peristiwa yang tiba-tiba. Menurut Çetinkaya dan Erçin (2015), perceraian orang tua merupakan sesuatu yang menyakitkan dan mengejutkan. Bahkan, sekitar 20% partisipan menyatakan bahwa perceraian hanya untuk kebahagiaan orang tua, bukan untuk kebahagiaan anak. Amato dan Keith (1991) menemukan bahwa anak dari keluarga bercerai memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan anak dari keluarga utuh.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah partisipan yang tergolong sedikit ($N = 30$), sehingga dimungkinkan adanya kejadian hidup pasca perceraian lainnya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini, yang dianggap sebagai tekanan oleh remaja yang teridentifikasi memiliki gejala depresi. Selain itu, peneliti tidak memiliki data yang dapat membandingkan antara kondisi psikologis remaja sebelum dan setelah perceraian terjadi. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat menyimpulkan bahwa gejala depresi yang dimiliki remaja adalah murni konsekuensi dari perceraian orang tua.

SIMPULAN DAN SARAN

Kejadian hidup pasca perceraian orang tua yang dianggap penuh tekanan bagi remaja, khususnya yang memiliki gejala depresi. Beberapa tema yang ditemukan adalah sebagai berikut: 1). relasi keluarga yang kurang kohesif, 2). kehilangan dukungan dan kasih sayang dari orang tua, 3). permasalahan akademik, 4). pernikahan kembali orang tua, dan 5). kondisi ekonomi yang menurun. Kemudian, perubahan-perubahan yang dialami adalah perasaan diri yang tidak berharga, tetapi juga merasa lebih mandiri. Selain itu, sebagian besar perubahan diri yang dirasakan para remaja tersebut

dapat dikategorikan sebagai gejala gangguan depresi, antara lain perasaan tidak berharga secara berlebihan, kelelahan dan kehilangan energi, serta penurunan konsentrasi.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat merancang dan menguji intervensi yang melibatkan orang tua dan anak dengan tujuan untuk meminimalisasi terjadinya masalah kesehatan mental, baik bagi anak maupun orang tua pasca perceraian. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai data awal untuk dieksplorasi lebih mendalam dengan pendekatan penelitian kualitatif, salah satunya terkait dinamika perkembangan gejala depresi pada remaja pasca perceraian orang tua.

Mengingat cukup banyaknya kejadian hidup pasca perceraian yang dianggap menekan bagi remaja, terlebih lagi data yang diperoleh berasal dari remaja yang teridentifikasi mengalami depresi, diharapkan orang tua lebih menjalin komunikasi yang efektif dengan anak agar anak dapat mengkomunikasikan perasaan dan pikirannya secara lebih terbuka. Bagi konselor maupun psikolog, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan intervensi untuk membantu remaja menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua, seperti mengembangkan strategi koping maupun keterampilan regulasi emosi yang adaptif.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena terdapat data identitas partisipan.

REFERENSI

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>

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Anderson, J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *Linacre Quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.00000000087>
- Ariani, A. I. (2019). Dampak perceraian orang tua dalam kehidupan sosial anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257–270. <https://doi.org/10.26858/pir.v2i2.10004>
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119(April), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Catalog: 1101001. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Bohman, H., Låftman, S. B., Päären, A., & Jonsson, U. (2017). Parental separation in childhood as a risk factor for depression in adulthood: A community-based study of adolescents screened for depression and followed up after 15 years. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1252-z>
- Çetinkaya, Ş., & Erçin, E. (2015). The psychological problems seen in the children of divorced parents and the nursing approach concerning these problems. Dalam O. Ozdemir (Ed.), *Pediatric nursing, psychiatric and surgical issues* (hlm. 91–115). IntechOpen. <http://dx.doi.org/10.5772/59166>
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce causes and consequences*. Yale University Press.
- Emery, R. E. (1999). Postdivorce family life for children: An overview of research and some implications for policy. Dalam R. A. Thompson & P. R. Amato (Eds.), *The postdivorce family: Children, parenting, and society* (hlm. 3–27). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452234038.n1>
- Gath, M. E. (2021). Parents and adolescents in stepfamilies: Longitudinal links to physical health, psychological distress, and stress. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 17–28. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02078-z>

- Gustavsen, G. W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2016). Effects of parental divorce on teenage children's risk behaviors: Incidence and persistence. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(3), 474–487. <https://doi.org/10.1007/s10834-015-9460-5>
- Hammen, C. (2018). Risk factors for depression: An autobiographical review. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(December), 1–28. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084811>
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W W Norton & Co.
- Hines, A. M. (1997). Divorce-related transitions, adolescent development, and the role of the parent-child relationship: A review of the literature. *Journal of Marriage and Family*, 59(2), 375–388. <http://www.jstor.org/stable/353477>
- Hofstede. (2022). *Country comparison: What about Indonesia*. <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/indonesia/>
- Husada, M. S. (2012). *Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap sindrom depresif pada anak dan remaja di sekolah favorit kota medan* [Tesis Magister, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara (RI-USU). <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/37622>
- Huurte, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce: A follow-up study from adolescence to adulthood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(4), 256–263. <https://doi.org/10.1007/s00406-006-0641-y>
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep diri dan keterbukaan diri remaja broken home yang diasuh nenek. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(5), 685–692. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v3i5.11100>
- Irawan, R. R., Andi Asrina, & Yusriani. (2020). Pembentukan konsep diri remaja (Studi pada remaja korban perceraian orang tua) di Kota Makassar tahun 2020. *Window of Public Health Journal*, 1(2), 48–58. <https://doi.org/10.33096/woph.vi.48>
- Kovacs, M. (1992). *Children's depression inventory (CDI) manual*. Multi-Health Systems.
- Krishnakumar, A., & Buehler, C. (2000). Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Family Relations*, 49(1), 25–44. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00025.x>
- Mazur, E., Wolchik, S. A., Virdin, L., Sandler, I. N., & West, S. G. (1999). Cognitive moderators of children's adjustment to stressful divorce events: The role of negative cognitive errors and

positive illusions. *Child Development*, 70(1), 231–245. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00017>

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Núñez-regueiro, F. (2021). Identifying salient stressors of adolescence : A systematic review and content analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>

Olino, T. M., McMakin, D. L., Nicely, T. A., Forbes, E. E., Dahl, R. E., & Silk, J. S. (2016). Maternal depression, parenting, and youth depressive symptoms: Mediation and moderation in a short-term longitudinal study. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 279–290. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.971456>

Sandler, I., Wolchik, S., Braver, S., & Fogas, B. (1991). Stability and quality of life events and psychological symptomatology in children of divorce. *American Journal of Community Psychology*, 19(4), 501–520. <https://doi.org/10.1007/BF00937989>

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

StØrksen, I., RØysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. (2006). Adolescent adjustment and well-being: Effects of parental divorce and distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(1), 75–84. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00494.x>

Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 99–106. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>

Wade, T. J., & Pevalin, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 155–170. <https://doi.org/10.1177/002214650404500203>

Wang, L., Zhang, Y., Yin, H., Zhang, Z., Tao, Y., Xu, Y., Chen, L., Feng, Y., & Liu, Y. (2019). The effects of parental relationships, and gender and grade differences on depressive disorder in Chinese adolescents: the evidence from multiple cross-sectional surveys (1999–2016). *China Population and Development Studies*, 3(1), 37–52. <https://doi.org/10.1007/s42379-019-00033-6>

Wolchik, S. A., Sandier, I. N., Braver, S. L., & Fogas, B. S. (1986). Events of parental divorce: Stressfulness ratings by children, parents, and clinicians. *American Journal of Community Psychology*, 14(1), 59–74. <https://doi.org/10.1007/BF00923250>