



Penyesuaian Psikologis Anak dalam Keluarga Pasca Perceraian: Tinjauan Psikologi Keluarga

Muhammad Wahyu Pratama^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Antasari, Indonesia

e-mail: pratamahusien.20@gmail.com

Article Info :

Received:
25-10-2025
Revised:
27-11-2025
Accepted:
15-12-2025

Abstract

Children's psychological adjustment in post-divorce families is a complex and dynamic process shaped by individual, relational, and contextual factors. This study examines how children adapt psychologically following parental divorce through a family psychology perspective, emphasizing risk factors, protective mechanisms, and psychological interventions. The findings indicate that divorce itself does not automatically lead to maladjustment; rather, ongoing interparental conflict, economic instability, and inconsistent parenting significantly increase children's vulnerability to emotional and behavioral problems. Conversely, cooperative parenting, stable caregiving arrangements, social support, and evidence-based psychological interventions function as critical protective factors that foster resilience. Family-based interventions, including structured play therapy, counseling, and post-divorce support programs, demonstrate effectiveness in reducing psychological symptoms and enhancing children's emotional stability. Integrating psychological, social, and normative dimensions, including parental responsibility and child rights, further strengthens long-term adjustment outcomes. Overall, a holistic and evidence-based family psychology approach is essential to support children's psychological well-being and adaptive development in the context of post-divorce family transitions..

Keywords : *child adjustment, divorce, family psychology, risk and protective factors, psychological intervention.*

Abstrak

Penyesuaian psikologis anak-anak dalam keluarga pasca perceraian merupakan proses yang kompleks dan dinamis, dipengaruhi oleh faktor individu, relasional, dan kontekstual. Studi ini mengeksplorasi bagaimana anak-anak menyesuaikan diri secara psikologis setelah perceraian orang tua melalui perspektif psikologi keluarga, dengan penekanan pada faktor risiko, mekanisme perlindungan, dan intervensi psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian itu sendiri tidak secara otomatis menyebabkan maladaptasi; sebaliknya, konflik antarorang tua yang berkelanjutan, ketidakstabilan ekonomi, dan pola asuh yang tidak konsisten secara signifikan meningkatkan kerentanan anak terhadap masalah emosional dan perilaku. Sebaliknya, pola asuh kooperatif, pengaturan perawatan yang stabil, dukungan sosial, dan intervensi psikologis berbasis bukti berfungsi sebagai faktor pelindung kritis yang memupuk ketahanan. Intervensi berbasis keluarga, termasuk terapi bermain terstruktur, konseling, dan program dukungan pasca-perceraian, terbukti efektif dalam mengurangi gejala psikologis dan meningkatkan stabilitas emosional anak-anak. Integrasi dimensi psikologis, sosial, dan normatif, termasuk tanggung jawab orang tua dan hak anak, semakin memperkuat hasil penyesuaian jangka panjang. Secara keseluruhan, pendekatan psikologi keluarga yang holistik dan berbasis bukti sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan adaptif anak-anak dalam konteks transisi keluarga pasca-perceraian.

Kata Kunci : *Penyesuaian anak, perceraian, psikologi keluarga, faktor risiko dan pelindung, intervensi psikologis.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pernikahan dalam Islam dipandang sebagai ikatan suci yang menyatukan dua insan dalam rangka membentuk keluarga sakinah, mawaddah wa rahmah. Secara normatif, pernikahan dianjurkan untuk membangun fondasi keluarga yang kuat, menjadi tempat tumbuh kembang anak, serta memfasilitasi kehidupan sosial dan spiritual umat Muslim secara harmonis. Namun, pada situasi tertentu, Islam membolehkan perceraian sebagai jalan keluar dari hubungan yang tidak lagi dapat dipertahankan secara adil dan baik, meskipun hal ini disebut sebagai perkara yang halal tetapi dibenci oleh Allah (Riami, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perceraian merupakan solusi yang sah dari segi hukum

syariat, umat Islam tetap didorong untuk menjaga keutuhan rumah tangga dan menyelesaikan konflik secara damai sebelum memilih untuk berpisah.

Perceraian dalam konteks Islam bukanlah sesuatu yang dilarang secara mutlak, al-Qur'an dan hadis memberikan berbagai ketentuan dan tata cara dalam pelaksanaannya, termasuk prosedur talak dan masa iddah, yang dimaksudkan untuk melindungi semua pihak yang terlibat, terutama anak-anak (Riami, 2020). Namun, dalam praktiknya, keputusan perceraian sering kali membawa dampak psikologis yang signifikan, khususnya terhadap anggota keluarga yang paling rentan, yaitu anak-anak. Anak dalam keluarga merupakan unit perkembangan psikologis dan sosial yang pertama, di mana hubungan orang tua dan struktur keluarga memberi pengaruh besar pada aspek emosional dan perilaku mereka.

Belakangan ini, berbagai fenomena sosial mencerminkan peningkatan jumlah perceraian di Indonesia, yang dilaporkan mencapai ratusan ribu kasus pada tahun-tahun terakhir, dengan sebagian besar perceraian disebabkan oleh perselisihan dan konflik berkepanjangan antara pasangan (Badan Pusat Statistik, 2025). Tren ini menunjukkan tantangan baru dalam mempertahankan ketahanan rumah tangga di tengah dinamika sosial, ekonomi, dan budaya yang terus berubah. Di samping itu, data statistik juga menunjukkan bahwa meskipun jumlah pernikahan mengalami fluktuasi, angka perceraian tetap tinggi, menunjukkan kompleksitas masalah rumah tangga yang tidak hanya bersifat individual tetapi juga struktural.

Fenomena meningkatnya perceraian ini tidak hanya berdampak pada pasangan yang berpisah, tetapi juga pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Dalam banyak kasus, anak menjadi pihak yang paling merasakan dampak psikologis dari perceraian orang tua, termasuk mengalami kecemasan, perubahan perilaku, hingga gangguan perkembangan emosional (Meyrina *et al.*, 2024). Penelitian-penelitian terdahulu mengidentifikasi berbagai bentuk *maladjustment* psikologis pada anak yang berasal dari keluarga bercerai, seperti tingkat kecemasan yang lebih tinggi, masalah akademik, serta perubahan hubungan sosial dibandingkan anak dari keluarga utuh.

Namun, kajian literatur juga menunjukkan bahwa dampak perceraian terhadap anak tidak dapat dilihat secara monolitik, faktor-faktor lain seperti kualitas hubungan orang tua sebelum dan sesudah perceraian, pola asuh pasca perceraian, serta dukungan sosial turut memengaruhi proses penyesuaian anak (Suroso & Arsanti, 2024). Temuan ini menambah dimensi pada studi tentang perceraian, menunjukkan bahwa dinamika internal keluarga dan konteks sosial memoderasi dampak perceraian terhadap perkembangan psikologis anak.

Dalam kajian psikologi keluarga, penting untuk melihat perceraian sebagai fenomena biopsikososial yang kompleks, tidak sekadar peristiwa hukum atau sosial, tetapi juga proses yang melibatkan perubahan struktur, peran, dan interaksi dalam keluarga. Literatur seperti yang dikaji oleh Suroso & Arsanti (2024) berfokus pada aspek perkembangan psikologis anak pasca perceraian, termasuk perubahan emosi, perilaku, dan kemampuan adaptif, disertai faktor pendukung seperti hubungan antara orang tua dan anak setelah perceraian (Suroso & Arsanti, 2024).

Meski demikian, terdapat gap penelitian dalam ruang lingkup ini, terutama dalam konteks integrasi antara perspektif psikologi keluarga dan perspektif hukum atau agama Islam. Misalnya, studi oleh Santoso & Sari (2021) lebih menekankan pada tanggung jawab orang tua menurut hukum keluarga Islam serta dukungan emosional, tanpa menguraikan perkembangan psikologis anak secara mendalam dalam ranah psikologi keluarga kontemporer yang juga mempertimbangkan faktor-faktor psikososial yang luas (Santoso & Sari, 2021).

Berbeda dengan penelitian tersebut, artikel ini mencoba menggabungkan kajian tentang penyesuaian psikologis anak dari sudut pandang psikologi keluarga modern, termasuk proses adaptasi, faktor protektif dan risiko, serta rekomendasi intervensi psikologis yang relevan dalam konteks keluarga Muslim yang mengalami perceraian. Penelitian ini juga berupaya mengintegrasikan temuan empiris dengan konteks normatif Islam mengenai perceraian dalam upaya memahami implikasi psikologisnya secara lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam artikel ini meliputi: (1) bagaimana bentuk dan proses penyesuaian psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian, dan (2) faktor-faktor apa saja yang memengaruhi penyesuaian tersebut dalam kerangka psikologi keluarga. Rumusan ini diharapkan membantu fokus kajian pada aspek psikologis anak secara spesifik sekaligus mempertimbangkan konteks keluarga Muslim.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji proses adaptasi psikologis anak pasca perceraian orang tua dalam perspektif psikologi keluarga, serta mengidentifikasi faktor protektif dan risiko yang memengaruhi perkembangan psikologis anak dalam situasi tersebut. Hasil penelitian diharapkan memberi kontribusi teoretis pada kajian psikologi keluarga dan memberikan wawasan praktis untuk konselor, orang tua, serta pemangku kebijakan yang berkaitan dengan kesejahteraan anak dan keluarga pasca perceraian.

Manfaat penelitian ini mencakup dua aspek utama. Secara teoritis, artikel diharapkan memperkaya literatur tentang psikologi keluarga dalam konteks perceraian dan penyesuaian anak dengan mengintegrasikan perspektif psikologi dan konteks sosial-agama. Secara praktis, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi intervensi untuk profesional psikologi keluarga, konselor, serta orang tua dalam merancang strategi dukungan yang efektif bagi anak yang mengalami perceraian orang tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan pustaka (*literature review*) (Snyder, 2019) untuk mengkaji penyesuaian psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian dari perspektif psikologi keluarga. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai konsep, temuan empiris, serta kerangka teoritis yang telah dikembangkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Fokus kajian diarahkan pada literatur ilmiah yang membahas perceraian, dinamika keluarga, perkembangan psikologis anak, serta faktor protektif dan risiko yang memengaruhi proses penyesuaian anak pasca perceraian orang tua.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks psikologi keluarga dan psikologi perkembangan, serta publikasi akademik lain yang relevan, dengan rentang waktu publikasi sepuluh tahun terakhir untuk menjaga aktualitas kajian. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal bereputasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola, konsep utama, dan kesesuaian temuan antar penelitian (Braun & Clarke, 2021). Hasil analisis kemudian disintesis secara deskriptif-analitis untuk menjelaskan proses penyesuaian psikologis anak pasca perceraian dalam kerangka psikologi keluarga, sekaligus mengungkap celah penelitian dan implikasinya bagi kajian teoretis maupun praktik psikologi keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika Penyesuaian Psikologis Anak Pasca Perceraian dalam Sistem Keluarga

Perceraian menghadirkan perubahan struktural yang signifikan dalam sistem keluarga sehingga anak berada pada situasi transisi yang menuntut penyesuaian psikologis berlapis. Perubahan peran orang tua, pola komunikasi, serta stabilitas emosional keluarga menjadi faktor yang langsung dirasakan anak dalam kehidupan sehari-hari. Literatur klasik dan kontemporer menunjukkan bahwa respons anak terhadap perceraian tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi usia, kualitas relasi orang tua, serta sumber dukungan sosial yang tersedia (Amato, 2000; Bronfenbrenner, 1979; Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023). Perspektif ekologi perkembangan menempatkan anak sebagai subjek aktif yang terus beradaptasi dengan lingkungan mikro hingga makro yang berubah pasca perceraian (Bronfenbrenner, 1979).

Pada fase awal pasca perceraian, anak kerap menunjukkan reaksi emosional berupa kecemasan, kesedihan, dan kebingungan identitas keluarga. Reaksi tersebut tidak selalu berkembang menjadi gangguan psikologis, tetapi dapat memengaruhi fungsi sosial dan akademik apabila berlangsung dalam jangka panjang. Penelitian lintas budaya memperlihatkan bahwa konflik orang tua sebelum dan sesudah perceraian memiliki kontribusi lebih besar terhadap maladaptasi anak dibandingkan status perceraian itu sendiri (Harold & Sellers, 2018; Cao, Fine, & Zhou, 2022). Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kualitas interaksi keluarga menjadi determinan utama penyesuaian psikologis anak.

Anak usia dini cenderung menafsirkan perceraian sebagai kehilangan figur aman, sedangkan anak usia sekolah dan remaja lebih sering memaknainya sebagai ketidakadilan relasional. Perbedaan tahap perkembangan ini memunculkan variasi strategi koping yang digunakan anak dalam merespons perubahan keluarga. Studi literatur menunjukkan bahwa remaja pasca perceraian memiliki risiko lebih tinggi mengalami konflik internal dan penurunan kualitas hidup apabila tidak memperoleh dukungan

emosional yang konsisten (Atika & Itryah, 2024; Alfaruqi & Laksmawati, 2023). Variasi respons ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi keluarga yang sensitif terhadap tahap perkembangan.

Dari sudut pandang psikologi keluarga kontemporer, penyesuaian anak pasca perceraian dipahami sebagai proses dinamis yang berlangsung dalam rentang waktu panjang. Anak tidak hanya beradaptasi terhadap perpisahan orang tua, tetapi juga terhadap perubahan ekonomi, relokasi tempat tinggal, serta rekonstruksi relasi orang tua dengan pasangan baru. Kajian tematis menunjukkan bahwa stabilitas rutinitas harian dan kejelasan peran pengasuhan berperan besar dalam menjaga keseimbangan emosional anak (Hijrianti et al., 2025; Suroso & Arsanti, 2023). Ketika struktur baru keluarga mampu memberikan rasa prediktabilitas, anak menunjukkan kapasitas adaptif yang lebih kuat.

Penelitian berbasis hukum keluarga dan psikologi Islam menambahkan dimensi normatif dalam memahami penyesuaian anak pasca perceraian. Kewajiban orang tua terhadap pemenuhan hak anak dipandang sebagai landasan etis yang berkontribusi pada kesehatan psikologis anak. Studi menunjukkan bahwa pengabaian tanggung jawab pasca perceraian berkorelasi dengan meningkatnya beban psikologis anak, terutama dalam bentuk rasa tidak aman dan penurunan harga diri (Umar & Ma'ani, 2017; Santoso & Sari, 2021; Riami, 2020). Perspektif ini menempatkan kesejahteraan anak sebagai pusat dari rekonstruksi keluarga pasca perceraian.

Sejumlah penelitian empiris dan laporan institusional memberikan gambaran kuantitatif mengenai dampak perceraian terhadap kondisi psikologis anak. Data komparatif dari penelitian terdahulu memperlihatkan pola umum terkait risiko psikologis dan faktor protektif yang menyertainya. Penyajian data berikut berfungsi sebagai penguat analisis konseptual mengenai dinamika penyesuaian anak dalam keluarga pasca perceraian:

Tabel 1. Temuan Penelitian tentang Dampak Perceraian terhadap Penyesuaian Psikologis Anak

Aspek yang Diamati	Temuan Utama	Populasi	Sumber
Kesehatan emosional	Peningkatan kecemasan dan kesedihan pada fase awal	Anak usia sekolah	Amato (2000)
Konflik orang tua	Konflik tinggi berkorelasi dengan maladaptasi anak	Anak & remaja	Harold & Sellers (2018); Cao et al. (2022)
Kualitas hidup	Penurunan kualitas hidup remaja pasca perceraian	Remaja	Atika & Itryah (2024)
Beban psikologis	Risiko stres dan depresi meningkat	Anak	Natalia, Marianti, & Kurniati (2025); Meyrina, Achdiani, & Nastia (2024)
Faktor protektif	Dukungan keluarga dan intervensi psikologis memperbaiki adaptasi	Anak dengan orang tua bercerai	Öztürk Serter & Balci Çelik (2020); Karadeniz Özbek & Demir (2022)

Data tersebut menunjukkan bahwa perceraian tidak dapat dipahami sebagai variabel tunggal yang berdampak langsung pada psikologis anak. Pola dampak yang muncul selalu berinteraksi dengan kualitas relasi orang tua dan akses anak terhadap dukungan emosional. Tinjauan sistematis menegaskan bahwa anak dengan lingkungan pasca perceraian yang suportif memiliki peluang adaptasi yang lebih sehat dibandingkan anak yang terpapar konflik berkepanjangan (Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023; Mihaila, 2023). Temuan ini menempatkan keluarga sebagai arena utama pembentukan resiliensi anak.

Intervensi psikologis terstruktur terbukti berkontribusi positif dalam membantu anak menata ulang pengalaman emosional pasca perceraian. Program terapi bermain dan dukungan psikologis keluarga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan gejala depresi serta meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial anak. Evaluasi program pasca perceraian juga memperlihatkan peningkatan

kepuasan hidup dan stabilitas emosional ketika intervensi melibatkan orang tua secara aktif (Öztürk Serter & Balci Çelik, 2020; Karadeniz Özbek & Demir, 2022; Çelik & Nazlı, 2025). Pendekatan ini menegaskan bahwa penyesuaian anak berkaitan erat dengan kesiapan psikologis orang tua.

Kajian metodologis menekankan pentingnya sintesis literatur yang cermat dalam memahami kompleksitas penyesuaian psikologis anak pasca perceraian. Pendekatan tinjauan literatur dan analisis tematik memungkinkan peneliti menangkap pola umum tanpa mengabaikan konteks spesifik tiap penelitian. Prinsip kualitas dalam analisis kualitatif membantu memastikan bahwa interpretasi dampak perceraian terhadap anak tetap berpijak pada bukti empiris yang kuat (Snyder, 2019; Braun & Clarke, 2021). Kerangka metodologis ini relevan untuk mengintegrasikan temuan lintas disiplin.

Dinamika penyesuaian psikologis anak pasca perceraian merefleksikan interaksi kompleks antara faktor individual, keluarga, dan sosial. Anak menunjukkan kapasitas adaptasi yang beragam, bergantung pada stabilitas relasi pengasuhan dan kualitas dukungan yang diterima. Sintesis penelitian menunjukkan bahwa perceraian bukan determinan tunggal gangguan psikologis, melainkan bagian dari rangkaian proses keluarga yang saling terkait (Kusaini & Syelvita, 2025; Natalia et al., 2025). Pemahaman ini menjadi landasan penting untuk merumuskan pendekatan psikologi keluarga yang berorientasi pada perlindungan dan penguatan kesejahteraan anak.

Faktor Risiko dan Protektif dalam Penyesuaian Psikologis Anak Pasca Perceraian

Penyesuaian psikologis anak pasca perceraian tidak berlangsung dalam ruang hampa, melainkan dibentuk oleh kombinasi faktor risiko dan faktor protektif yang saling berinteraksi. Faktor risiko merujuk pada kondisi yang meningkatkan kemungkinan munculnya masalah emosional dan perilaku, sementara faktor protektif berperan memperkuat kapasitas adaptasi anak. Literatur psikologi keluarga menunjukkan bahwa keberadaan kedua faktor tersebut menentukan arah perkembangan psikologis anak dalam jangka menengah dan panjang (Amato, 2000; Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023). Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih seimbang, tidak semata menyoroti kerentanan, tetapi juga potensi resiliensi anak.

Konflik antar orang tua yang berlanjut setelah perceraian secara konsisten diidentifikasi sebagai faktor risiko utama bagi kesehatan mental anak. Paparan konflik yang intens dan tidak terselesaikan meningkatkan risiko kecemasan, depresi, serta masalah perilaku eksternal pada anak dan remaja. Temuan empiris menunjukkan bahwa konflik pasca perceraian memiliki dampak lebih kuat dibandingkan peristiwa perceraian itu sendiri terhadap munculnya psikopatologi anak (Harold & Sellers, 2018; Cao, Fine, & Zhou, 2022). Pola ini menegaskan bahwa kualitas hubungan orang tua pasca perceraian menjadi variabel kunci dalam proses penyesuaian anak.

Ketidakstabilan ekonomi keluarga setelah perceraian juga berkontribusi sebagai faktor risiko yang signifikan. Penurunan pendapatan keluarga sering kali diikuti oleh perubahan tempat tinggal, sekolah, dan lingkungan sosial anak. Studi menunjukkan bahwa tekanan ekonomi berkorelasi dengan meningkatnya stres pengasuhan, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas relasi orang tua-anak (Amato, 2000; Kusaini & Syelvita, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bagaimana faktor struktural dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak secara tidak langsung.

Di sisi lain, keterlibatan orang tua yang konsisten dan responsif berfungsi sebagai faktor protektif utama dalam membantu anak beradaptasi. Anak yang tetap merasakan kehadiran emosional kedua orang tua, meskipun dalam struktur keluarga yang terpisah, menunjukkan tingkat penyesuaian yang lebih baik. Penelitian psikologi keluarga kontemporer menekankan pentingnya pengasuhan kooperatif sebagai penyangga stres psikologis anak (Hijrianti et al., 2025; Mihaila, 2023). Pola pengasuhan ini membantu anak mempertahankan rasa aman dan kontinuitas relasional.

Dukungan sosial dari keluarga besar, teman sebaya, dan lingkungan sekolah turut berperan sebagai faktor protektif yang signifikan. Anak yang memiliki akses pada figur dewasa pendukung di luar orang tua inti cenderung lebih mampu mengekspresikan emosi dan mengelola stres. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa jaringan dukungan sosial memperkuat mekanisme koping anak dalam menghadapi perubahan keluarga (Natalia, Marianti, & Kurniati, 2025; Suroso & Arsanti, 2023). Keberadaan dukungan ini memperluas ruang adaptasi anak di luar sistem keluarga inti.

Sejumlah penelitian dan laporan resmi menyajikan bukti empiris mengenai keterkaitan faktor risiko dan protektif dengan hasil penyesuaian psikologis anak pasca perceraian. Data berikut merangkum temuan utama dari penelitian terdahulu yang sering dijadikan rujukan dalam kajian

psikologi keluarga. Penyajian tabel ini bertujuan memperkuat analisis konseptual mengenai peran faktor kontekstual dalam adaptasi anak:

Tabel 2. Faktor Risiko dan Protektif Penyesuaian Psikologis Anak Pasca Perceraian

Kategori Faktor	Indikator Utama	Dampak terhadap Anak	Sumber
Risiko	Konflik orang tua berkepanjangan	Kecemasan, depresi, masalah perilaku	Harold & Sellers (2018); Cao et al. (2022)
Risiko	Tekanan ekonomi keluarga	Stres emosional dan penurunan fungsi sosial	Amato (2000); Kusaini & Syelvita (2025)
Risiko	Pola asuh tidak konsisten	Ketidakstabilan emosi dan perilaku	Meyrina et al. (2024)
Protektif	Pengasuhan kooperatif	Adaptasi emosional lebih sehat	Hijrianti et al. (2025); Mihaila (2023) Öztürk Serter & Balci Çelik (2020);
Protektif	Dukungan sosial dan intervensi psikologis	Peningkatan resiliensi dan kesejahteraan	Karadeniz Özbek & Demir (2022)

Analisis terhadap data tersebut memperlihatkan bahwa faktor risiko dan protektif bekerja secara simultan dalam membentuk pengalaman psikologis anak. Anak yang terpapar faktor risiko tinggi tetap memiliki peluang adaptasi positif ketika faktor protektif hadir secara memadai. Temuan ini sejalan dengan model adaptasi pasca perceraian yang menekankan lintasan perkembangan anak yang beragam, bukan hasil yang seragam (Cao et al., 2022; Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023). Pendekatan ini membantu menghindari generalisasi berlebihan terhadap dampak perceraian.

Intervensi psikologis yang dirancang untuk memperkuat faktor protektif menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam berbagai konteks budaya. Program dukungan pasca perceraian yang melibatkan anak dan orang tua terbukti menurunkan gejala psikologis serta meningkatkan kepuasan hidup. Studi intervensi memperlihatkan bahwa keberhasilan program sangat bergantung pada sensitivitas terhadap dinamika keluarga dan kebutuhan perkembangan anak (Öztürk Serter & Balci Çelik, 2020; Çelik & Nazlı, 2025). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis keluarga dalam praktik psikologi.

Perspektif hukum keluarga dan nilai normatif turut memperkuat peran faktor protektif melalui penegasan tanggung jawab orang tua terhadap anak. Pemenuhan hak anak pasca perceraian dipandang sebagai fondasi bagi terciptanya rasa aman psikologis. Kajian berbasis hukum Islam dan psikologi menunjukkan bahwa konsistensi tanggung jawab orang tua berkaitan erat dengan stabilitas emosional anak (Umar & Ma'ani, 2017; Santoso & Sari, 2021; Riami, 2020). Dimensi ini memperluas pemahaman faktor protektif tidak hanya sebagai aspek psikologis, tetapi juga etis dan normatif.

Penyesuaian psikologis anak pasca perceraian dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor risiko dan protektif yang hadir dalam kehidupan anak. Ketika faktor risiko mendominasi tanpa penyangga yang memadai, kerentanan psikologis anak cenderung meningkat. Sebaliknya, kehadiran faktor protektif yang kuat memungkinkan anak membangun resiliensi dan adaptasi yang lebih sehat meskipun berada dalam situasi keluarga yang berubah (Alfaruqi & Laksmawati, 2023; Natalia et al., 2025). Pemahaman ini menjadi pijakan penting untuk merancang kebijakan, intervensi, dan praktik pengasuhan yang berorientasi pada kepentingan terbaik anak.

Intervensi Psikologis dan Rekonstruksi Relasi Keluarga dalam Mendukung Penyesuaian Anak Pasca Perceraian

Intervensi psikologis dalam keluarga pasca perceraian dipahami sebagai upaya strategis untuk memfasilitasi proses adaptasi anak terhadap perubahan struktur dan dinamika relasi keluarga. Anak tidak hanya menghadapi perpisahan orang tua, tetapi juga penataan ulang hubungan emosional yang membentuk rasa aman dan identitas keluarga. Literatur psikologi keluarga menunjukkan bahwa intervensi yang efektif berangkat dari pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman subjektif anak

serta konteks relasional yang melingkupinya (Amato, 2000; Hijrianti et al., 2025). Pendekatan ini menempatkan anak sebagai pusat perhatian tanpa mengabaikan peran orang tua sebagai agen utama penyesuaian.

Pendekatan terapeutik berbasis keluarga menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam setiap tahapan intervensi. Anak menunjukkan respons psikologis yang lebih stabil ketika orang tua mampu mengelola konflik, menjaga komunikasi yang sehat, dan menyampaikan pesan emosional yang konsisten. Bukti empiris menunjukkan bahwa rekonstruksi relasi orang tua pasca perceraian berkontribusi langsung terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi pada anak (Harold & Sellers, 2018; Cao, Fine, & Zhou, 2022). Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan intervensi anak tidak terlepas dari kesiapan psikologis orang tua.

Terapi bermain terstruktur menjadi salah satu bentuk intervensi yang banyak digunakan pada anak usia dini dan sekolah dasar. Melalui aktivitas simbolik, anak memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan emosi yang sulit diartikulasikan secara verbal. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa terapi bermain mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri serta menurunkan tingkat depresi pada anak dengan orang tua bercerai (Öztürk Serter & Balci Çelik, 2020). Pendekatan ini memperlihatkan efektivitas intervensi yang selaras dengan tahap perkembangan anak.

Pada kelompok remaja, intervensi lebih banyak diarahkan pada penguatan regulasi emosi dan pemaknaan ulang pengalaman keluarga. Remaja cenderung membutuhkan ruang reflektif untuk memahami perceraian orang tua tanpa menginternalisasi konflik sebagai kesalahan pribadi. Studi menunjukkan bahwa program konseling pasca perceraian yang berfokus pada keterampilan coping dan dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup remaja (Atika & Itryah, 2024; Alfaruqi & Laksmawati, 2023). Pola ini menegaskan perlunya diferensiasi intervensi berdasarkan tahap perkembangan.

Intervensi psikologis tidak hanya berorientasi pada pemulihan individu, tetapi juga pada rekonstruksi sistem keluarga yang lebih adaptif. Penataan ulang peran pengasuhan, kejelasan batasan, serta konsistensi aturan keluarga menjadi aspek penting dalam menciptakan stabilitas emosional anak. Kajian psikologi keluarga kontemporer menekankan bahwa sistem keluarga yang terstruktur dengan baik berfungsi sebagai penyangga stres psikologis pasca perceraian (Hijrianti et al., 2025; Mihaila, 2023). Rekonstruksi ini membantu anak membangun kembali rasa aman dalam lingkungan keluarga yang berubah.

Berbagai penelitian dan laporan institusional telah mendokumentasikan efektivitas program intervensi pasca perceraian terhadap penyesuaian psikologis anak dan orang tua. Data komparatif berikut merangkum temuan utama dari penelitian terdahulu mengenai jenis intervensi dan dampaknya. Penyajian tabel ini berfungsi sebagai penguat analisis mengenai peran intervensi psikologis dalam mendukung adaptasi keluarga pasca perceraian:

Tabel 3. Efektivitas Intervensi Psikologis Pasca Perceraian terhadap Penyesuaian Anak dan Keluarga

Jenis Intervensi	Sasaran	Dampak Utama	Sumber
Terapi bermain terstruktur	Anak usia dini dan sekolah	Penurunan depresi, peningkatan penyesuaian diri	Öztürk Serter & Balci Çelik (2020)
Konseling keluarga pasca perceraian	Anak dan orang tua	Reduksi konflik, stabilitas emosi anak	Harold & Sellers (2018); Cao et al. (2022)
Program dukungan psikologis pasca perceraian	Orang tua bercerai	Peningkatan kepuasan hidup dan adaptasi	Karadeniz Özbek & Demir (2022); Çelik & Nazlı (2025)
Pendekatan berbasis dukungan sosial	Anak dan remaja	Penguatan resiliensi dan kesejahteraan	Sarmadi & Khodabakhshi-Koolae (2023)
Intervensi berbasis nilai dan hukum keluarga	Sistem keluarga	Keamanan psikologis dan pemenuhan hak anak	Umar & Ma'ani (2017); Santoso & Sari (2021); Riami (2020)

Analisis terhadap temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh kesesuaian pendekatan dengan kebutuhan keluarga. Intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan normatif menunjukkan hasil yang lebih berkelanjutan. Tinjauan sistematis menegaskan bahwa program pasca perceraian yang bersifat komprehensif lebih mampu menjangkau kompleksitas pengalaman anak dan orang tua (Sarmadi & Khodabakhshi-Koolaei, 2023; Mohandes et al., 2023). Pendekatan integratif ini memperkuat fondasi adaptasi keluarga.

Metodologi penelitian berperan penting dalam memastikan validitas kesimpulan mengenai efektivitas intervensi psikologis. Pendekatan tinjauan literatur dan analisis tematik memungkinkan sintesis temuan lintas konteks budaya dan disiplin. Prinsip kualitas dalam praktik analisis kualitatif membantu menghindari bias interpretatif serta memastikan bahwa rekomendasi intervensi berpijak pada bukti yang kuat (Snyder, 2019; Braun & Clarke, 2021). Kerangka metodologis ini mendukung pengembangan intervensi yang berbasis bukti.

Dimensi hukum keluarga dan nilai keagamaan memberikan kontribusi penting dalam memperkuat keberlanjutan intervensi psikologis. Pemenuhan hak anak dan tanggung jawab orang tua dipandang sebagai landasan etis yang mendukung stabilitas emosional jangka panjang. Kajian dalam hukum keluarga Islam menunjukkan bahwa kejelasan tanggung jawab pasca perceraian berimplikasi positif terhadap relasi orang tua-anak (Umar & Ma'ani, 2017; Santoso & Sari, 2021). Integrasi dimensi ini memperluas cakupan intervensi dari ranah klinis ke ranah sosial dan normatif.

Intervensi psikologis berperan sentral dalam membantu anak dan keluarga membangun kembali keseimbangan emosional pasca perceraian. Rekonstruksi relasi keluarga yang didukung intervensi berbasis bukti memungkinkan anak mengembangkan resiliensi dan kapasitas adaptif yang lebih sehat. Sintesis penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi bergantung pada keterpaduan pendekatan individu, keluarga, dan sosial (Amato, 2000; Hijrianti et al., 2025; Mohandes et al., 2023). Kerangka ini menegaskan pentingnya intervensi psikologi keluarga yang holistik dalam melindungi kesejahteraan anak pasca perceraian.

KESIMPULAN

Penyesuaian psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian merupakan proses multidimensional yang dibentuk oleh interaksi dinamis antara karakteristik individu anak, kualitas relasi orang tua, serta dukungan sosial dan institusional yang melingkupinya. Pembahasan menunjukkan bahwa perceraian bukan determinan tunggal gangguan psikologis, melainkan bagian dari rangkaian pengalaman keluarga yang dampaknya sangat dipengaruhi oleh tingkat konflik orang tua, stabilitas pengasuhan, serta keberadaan faktor protektif. Faktor risiko seperti konflik berkepanjangan dan tekanan ekonomi dapat meningkatkan kerentanan anak, sementara pengasuhan kooperatif, dukungan sosial, dan intervensi psikologis berbasis keluarga berperan memperkuat resiliensi anak. Intervensi yang efektif tidak hanya berfokus pada pemulihan individu, tetapi juga pada rekonstruksi relasi keluarga dan pemenuhan tanggung jawab orang tua secara berkelanjutan. Dengan pendekatan psikologi keluarga yang holistik dan berbasis bukti, penyesuaian psikologis anak pasca perceraian dapat diarahkan menuju adaptasi yang lebih sehat dan berorientasi pada kesejahteraan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmawati, H. (2023). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 511-530. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54362>
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Atika, N., & Itryah. (2024). Kualitas hidup remaja yang mengalami dampak perceraian orang tua. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 107-117. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8204>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- Cao, H., Fine, M. A., & Zhou, N. (2022). The divorce process and child adaptation trajectory typology (DPCATT) model: The shaping role of predivorce and postdivorce interparental conflict. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25, 500-528. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00379-3>
- Cao, H., Fine, M. A., & Zhou, N. (2022). The divorce process and child adaptation trajectory typology (DPCATT) model: The shaping role of predivorce and postdivorce interparental conflict. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(3), 500-528. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00379-3>
- Çelik, O., & Nazlı, S. (2025). The Effect Of Post-Divorce Adjustment Program on Life Satisfaction, Adjustment to Divorce and Psychological Symptoms of Divorced Individuals. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 15(76), 178-212. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1539049>
- Harold, G. T., & Sellers, R. (2018). Annual research review: Interparental conflict and youth psychopathology: An evidence review and practice-focused update. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 374-402. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12893>
- Hijrianti, U. R., Judijanto, L., Dewi, N. I., Yuniarramah, E., Sahrani, R., Febrieta, D., Mutoharoh, & Dasi, I. (2025). *Psikologi keluarga kontemporer: Dinamika tantangan dan intervensi di era digital*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Karadeniz Özbek, S., & Demir, M. (2022). The Effectiveness of the Post-Divorce Psychological Support Program (PDPSP) on Divorced Individual Adjustment Levels: A Pilot Study at Women. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 602-618. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1354968>
- Kusaini, U. N., & Syelvita, R. (2025). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental anak: Pendekatan psikologis dan perspektif hukum. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 11181-11187. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.26459>
- Meyrina, L., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Dampak perceraian terhadap psikologis anak. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 3(3), 911-914. <https://doi.org/10.62379/jishs.v3i3.2393>
- Mihaila, C. O. (2023). The Post-Divorce Family. Parent-Child Relationship. Disruptions, Adjustments, Adaptations. *Rev. Drept. Fam.*, 97.
- Mohandes, L., Javidi, H., Barzegar, M., & Sohrabi, N. (2023). Development of A Causal Model of Post-Divorce Adjustment Based on Social and Psychological Factors in Divorced Women in Shiraz, Iran. *Armaghane Danesh*, 28(1), 87-111. <https://doi.org/10.52547/armaghani.28.1.1>
- Natalia, A. C., Marianti, L., & Kurniati, E. (2025). Beban psikologis anak yang mengalami perceraian orang tua berbasis literatur. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 2673-2681. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.13937>
- Öztürk Serter, G., & Balci Çelik, S. (2020). The effect of structured play therapy practices on adjustment and depression levels of children with divorced parents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 1-13. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1840513>
- Riami. (2020). Perceraian menurut persepsi psikologi dan hukum Islam. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 4(2), 124-145. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v4i2.94>
- Santoso, B., & Sari, M. (2021). The psychological impact of divorce on children and parental obligations in Islamic family law. *Indonesian Journal of Islamic Law*, 4(2), 54-67. <https://doi.org/10.35719/ijil.v4i2.2004>
- Sarmadi, Y., & Khodabakhshi-Koolaei, A. (2023). Psychological and Social Consequences of Divorce Emphasis on Children Well-Being: A Systematic Review. *Preventive Counseling*, 4(2), 1-34. https://jpc.uma.ac.ir/article_2211.html
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suroso, U., & Arsanti, M. (2023). Perceraian dan perkembangan psikologis anak: Analisis tematis temuan tinjauan literatur. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(3), 331-346. <https://doi.org/10.33367/legitima.v5i2.3315>
- Umar, M. H., & Ma'ani, B. (2017). Urgensi hak dan perlindungan anak dalam perspektif maqashid al-syariah. *Al-Risalah: Forum Kajian Hukum dan Sosial Kemasyarakatan*, 17(2), 201-212.