



Dinamika Psikologis Mahasiswa dari Keluarga Bercerai

Cindy Eka Istifarin¹, Evi Winingsih², Najlatun Naqiyah³

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

E-mail: cindy.22155@mhs.unesa.ac.id¹

Abstract : This study aims to examine the psychological dynamics of university students from divorced families by exploring emotional aspects, coping strategies, resilience, and social support that influence their psychological well-being. This research employs a qualitative approach with a case study design involving three students aged 21 – 23 years selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings reveal that parental divorce triggers negative emotional responses such as sadness, anger, and loss; however, students are able to adjust through adaptive coping mechanisms, positive activities, and social support from family and peers. Resilience emerged as a key factor in helping students manage emotional distress and rebuild motivation for academic achievement. This study concludes that the psychological effects of divorce are not permanent but can be managed through adequate adaptation abilities and strong social support. The findings are expected to serve as a foundation for developing counseling and psychological assistance programs in higher education institutions to enhance the emotional well-being of students from broken home families.

Keywords: psychological dynamics; students from divorced families; coping; resilience; social support

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika psikologis mahasiswa yang berasal dari keluarga bercerai dengan meninjau aspek emosional, strategi coping, resiliensi, dan dukungan sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap tiga mahasiswa berusia 21 – 23 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua menimbulkan reaksi emosional negatif seperti kesedihan, kemarahan, dan kehilangan, namun mahasiswa mampu menyesuaikan diri melalui mekanisme coping yang adaptif, aktivitas positif, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sosial. Resiliensi muncul sebagai faktor utama dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional dan membangun motivasi untuk berprestasi. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak psikologis perceraian tidak bersifat permanen, melainkan dapat dikelola melalui kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang memadai. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program konseling dan pendampingan psikologis di perguruan tinggi guna meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa broken home.

Kata kunci: dinamika psikologis; mahasiswa broken home; coping; resiliensi; dukungan sosial

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah lembaga pendidikan yang paling mendasar bagi seorang anak, karena segala pengetahuan dan kecerdasan awal diperoleh terlebih dahulu dari orang tua dan anggota keluarga. Pendidikan awal semacam ini sangat menentukan pembentukan sikap dan kepribadian pada masa depan. Pendidikan di dalam keluarga dapat diberikan melalui pengajaran pengetahuan maupun melalui perilaku yang menjadi teladan bagi anak. Sepanjang perkembangan manusia, orang tua atau keluarga memegang peranan penting untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan anak. Peran dan fungsi keluarga termasuk memberikan dukungan emosional atau pemeliharaan. Anak yang kurang mendapat kasih sayang dan perhatian berpotensi mengalami penderitaan mental yang mendalam, dan hal tersebut dapat mendorong mereka mencari pemenuhan hak dan kebutuhan emosional dari luar lingkungan keluarga.

Keluarga yang mengalami disfungsi atau perpecahan (*broken home*) dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis bagi anak, antara lain perasaan kehilangan, kecemasan, rendah diri, serta kesulitan dalam pengelolaan emosi. Kondisi tersebut semakin relevan dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan riwayat perceraian atau konflik berkepanjangan. Mahasiswa dari latar belakang keluarga broken home cenderung menyimpan emosi negatif seperti kesedihan dan kekecewaan yang tidak tersampaikan, sehingga memengaruhi keseimbangan psikologis mereka. Pengalaman masa kecil yang sarat dengan konflik dan kehilangan sering kali meninggalkan trauma emosional yang mendalam dan berdampak terhadap kehidupan mereka di masa dewasa. Sementara rekan-rekan sebaya mereka dapat berfokus pada aktivitas akademik dan sosial, mahasiswa dari keluarga broken home kerap harus berjuang lebih keras untuk mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosional dalam menjalani kehidupan perkuliahan (Helen Natalie & Jessica Christina Widhigdo, 2024).

Perguruan tinggi adalah lingkungan sosial yang kompleks dan saling terhubung, dimana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengembangkan prestasi akademik, namun juga dituntut untuk membangun dan mengembangkan keterampilan sosial yang akan menjadi bekal utama dalam kehidupan mereka. Dalam fase dewasa awal, lingkungan perguruan tinggi menjadi salah satu wadah bagi mahasiswa untuk mempelajari berbagai dinamika sosial. Kualitas interaksi sosial dengan teman sebaya

menjadi faktor utama penentu keberhasilan adaptasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kelangsungan studi mahasiswa.

Masa dewasa awal, khususnya pada periode perkuliahan, merupakan tahap penting dalam proses perkembangan individu. Pada rentang usia 20 hingga 25 tahun, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk tidak hanya meraih prestasi akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial, membentuk identitas diri yang matang, serta mempersiapkan perencanaan hidup ke depan. Bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga utuh dan harmonis, tahap perkembangan ini sudah menjadi tantangan tersendiri. Namun, bagi individu yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh atau *broken home*, proses tersebut dapat menjadi lebih kompleks dan memerlukan upaya penyesuaian yang lebih besar. Proses penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial cenderung lebih kompleks dan menuntut ketahanan psikologis yang lebih tinggi (Anisya Tiara Shafira & Fatma Nofriza, 2025).

Menurut Spanier dan Thompson, perceraian merupakan respons terhadap hubungan perkawinan yang tidak lagi berjalan secara harmonis. Secara konseptual, perceraian dipahami sebagai proses pemutusan ikatan pernikahan secara hukum antara suami dan istri, di mana kedua pihak sepakat untuk menghentikan peran serta tanggung jawabnya sebagai pasangan. Setelah perceraian, pasangan tersebut tidak lagi hidup bersama karena ikatan pernikahan telah berakhir secara sah. Apabila perceraian terjadi pada pasangan yang belum memiliki anak, maka dampak psikologis yang muncul cenderung minimal. Namun, jika pasangan yang bercerai telah memiliki anak, peristiwa tersebut berpotensi menimbulkan tekanan emosional dan gangguan psikologis yang signifikan bagi anak-anak yang terlibat (Meyrina et al., 2024).

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, banyak anak yang menjadi korban perceraian orang tua mengalami berbagai perubahan dalam aspek psikologisnya. Mereka dapat merasakan kebingungan, kecemasan, depresi, serta pergulatan batin terkait identitas diri dan perasaan kasih terhadap kedua orang tuanya. Dalam beberapa kasus, peristiwa perceraian juga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan perkembangan pada anak, seperti menurunnya prestasi akademik, munculnya perilaku yang kurang adaptif, serta ketidakstabilan dalam pengelolaan emosi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan memahami dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Dalam konteks penelitian ini, permasalahan psikologis dipahami sebagai aspek-aspek internal yang dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa. Sementara itu, istilah *broken*

home merujuk pada kondisi keluarga yang mengalami disfungsi, baik karena perceraian maupun karena ketidakhadiran dan ketidakharmonisan orang tua dalam kehidupan rumah tangga, sehingga struktur keluarga menjadi tidak utuh.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, karena dianggap paling sesuai untuk memahami pengalaman individu secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata (Sugiyono, 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman dan dinamika psikologis dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua secara komprehensif. Subjek penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa berusia 21–23 tahun yang berasal dari keluarga bercerai. Pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) mengalami perceraian atau perpisahan orang tua, (2) berstatus mahasiswa berusia 21–24 tahun, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan terbuka dalam wawancara.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Alat yang digunakan berupa pedoman wawancara semi-terstruktur yang berisi sejumlah pertanyaan terbuka, yang dirancang untuk mengeksplorasi secara menyeluruh pengalaman, pandangan, serta persepsi partisipan penelitian (Endy Alvinal Khoiri et al., 2025). Daftar pertanyaan disusun untuk menelusuri aspek-aspek terkait kondisi keluarga, pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari, pola interaksi dengan teman sebaya, strategi penyesuaian diri, serta makna hubungan pertemanan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas tiga tahapan pokok, yakni proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan atau perumusan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa yang berasal dari keluarga bercerai melalui analisis terhadap tiga responden yang memiliki pengalaman berbeda namun menunjukkan pola yang relatif serupa. Setiap responden mengalami proses emosional, strategi coping, resiliensi, dan dukungan sosial yang khas sesuai dengan konteks kehidupannya. Temuan ini mengungkapkan bahwa perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada aspek emosional anak, tetapi juga memengaruhi cara berpikir, perilaku sosial, serta motivasi akademik mahasiswa di masa dewasa awal. Dinamika ini menunjukkan adanya proses penyesuaian diri yang kompleks dan

membutuhkan dukungan sosial yang memadai. Karakteristik informan mahasiswa broken home :

Tabel 1 Data Responden

INISIAL	UMUR	PROFESI
SN	21 Tahun	Mahasiswa
AL	21 Tahun	Mahasiswa
AG	22 Tahun	Mahasiswa

a. Aspek Emosional Mahasiswa dari Keluarga Bercerai

Ketika orang tua mengambil keputusan untuk bercerai, remaja sering kali menghadapi konflik emosional yang cukup mendalam. Mereka merasakan hilangnya rasa aman dan stabilitas yang sebelumnya menjadi dasar dalam kehidupan keluarga. Kondisi ini memunculkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kekecewaan, dan kemarahan yang dapat mengganggu konsentrasi serta menimbulkan stres berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak terhadap kesehatan fisik.

Dari perspektif psikologis, remaja dapat mengalami perasaan kehilangan dan kesepian akibat perubahan struktur keluarga yang membuat mereka merasa tidak memiliki kendali atas keadaan. Perasaan tersebut menimbulkan tekanan emosional yang berat, sehingga menguras energi dan berpotensi menyebabkan kelelahan fisik akibat beban psikologis yang tidak terselesaikan (Siregar et al., 2024).

Dari hasil wawancara seluruh responden menunjukkan adanya reaksi emosional yang kuat pasca perceraian orang tua. SN menunjukkan reaksi emosional yang kuat terhadap perceraian orang tuanya. Ia merasa kaget, sedih, dan sulit menerima kenyataan bahwa keluarganya yang dianggap harmonis ternyata tidak demikian. Rasa iri muncul ketika melihat teman-temannya masih memiliki keluarga lengkap. Emosi yang dirasakannya di masa kecil memunculkan dampak jangka panjang berupa rasa tidak percaya pada laki-laki karena trauma terhadap figur ayah. AL mengalami perasaan bingung dan sedih saat mengetahui perceraian orang tuanya, tetapi ia tidak menunjukkan gejolak emosional yang berlebihan karena sudah mengetahui rencana itu sebelumnya. Ia cenderung menerima keadaan dengan tenang dan tidak menunjukkan penolakan yang kuat. AG mengalami dampak emosional yang cukup berat. Ia merasa kecewa, marah, dan kehilangan arah setelah orang tuanya bercerai. Perubahan hubungan dengan ibunya yang

kini berjarak dan memiliki keluarga baru menambah luka emosional dan membuatnya merasa kehilangan figur kelekatan utama (*attachment figure*). Remaja korban perceraian orang tua sering merasakan kesepian mendalam akibat kehilangan figur kelekatan utama. Kondisi ini memunculkan perasaan kehilangan arah, kebingungan emosional, dan kesulitan dalam mengelola relasi interpersonal (Hasibuan et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak emosional yang mendalam bagi anak, ditandai dengan munculnya perasaan sedih, marah, kecewa, kehilangan, serta kesulitan dalam menerima perubahan keluarga. Reaksi emosional tersebut tidak hanya terjadi sesaat, tetapi juga dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang seperti ketidakpercayaan terhadap figur tertentu, gangguan kelekatan, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal di masa depan. Intensitas dampak yang dirasakan anak sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, hubungan dengan orang tua, serta dukungan sosial yang tersedia setelah perceraian. Dengan demikian, diperlukan pendampingan emosional dan komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak untuk meminimalkan dampak negatif perceraian terhadap perkembangan psikologis anak.

b. Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Dampak Perceraian

Remaja perlu memiliki strategi coping yang efektif untuk mengatasi stress yang dihadapi akibat perceraian orang tua. Coping adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi masalah dalam kehidupan. Menurut Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya untuk menghadapi tuntutan, baik dari luar maupun dari dalam diri, yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan seseorang. Dengan strategi coping stress, remaja memiliki pilihan untuk menerapkan cara yang efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, termasuk dalam kasus perceraian orang tua.

Hasil wawancara setiap responden mengembangkan mekanisme coping yang berbeda dalam menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua. Untuk mengatasi stres dan perasaan sedih, SN menggunakan strategi coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Ia menyalurkan perasaannya melalui hobi seperti menari dan bermain musik. Selain itu, ia juga berusaha mengalihkan pikiran dengan aktivitas yang membuatnya tenang, seperti mendengarkan musik. AL menggunakan coping yang konstruktif dengan cara menulis jurnal (*journaling*) untuk menyalurkan perasaan dan mengelola stres. Ia juga menenangkan diri melalui aktivitas fisik seperti

olahraga dan berjalan-jalan malam. Aktivitas tersebut menjadi bentuk *self-healing* yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosinya. Untuk mengatasi tekanan psikologis, AG memilih aktivitas fisik dan sosial seperti berjalan-jalan malam, mendengarkan musik, dan bermain badminton. Ia juga mencari pelarian dengan menghabiskan waktu bersama teman dan pacar.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Burhan et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kebahagiaan dibandingkan dengan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika sumber stres tidak dapat dihindari atau diubah, upaya penerimaan terhadap keadaan menjadi langkah yang paling efektif untuk meredakan tekanan psikologis. Pandangan ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa *emotion-focused coping* merupakan bentuk strategi yang menitikberatkan pada pengendalian respons emosional terhadap stres dengan cara memahami serta mengelola emosi negatif yang muncul akibat stresor. Pendekatan ini dinilai lebih efektif dalam menurunkan intensitas emosi negatif dibandingkan berusaha mengubah situasi penyebab stres, terutama pada kondisi yang berada di luar kendali individu.

Dapat disimpulkan bahwa anak-remaja yang mengalami perceraian orang tua mengembangkan berbagai strategi coping untuk menghadapi tekanan emosional, mulai dari strategi berfokus pada emosi (misalnya melalui hobi, musik, aktivitas pengalihan) hingga strategi berfokus pada masalah (misalnya journaling, olahraga, mencari dukungan sosial). Mekanisme coping yang konstruktif yang melibatkan ekspresi emosi secara sehat, regulasi stres, serta dukungan sosial cenderung lebih membantu dalam menjaga keseimbangan emosional jangka panjang dibandingkan jika individu hanya mengandalkan pengalihan atau menghindar tanpa regulasi. Penting bahwa mekanisme coping ini muncul dalam konteks dukungan yang memadai dan komunikasi yang terbuka karena coping sendiri berfungsi sebagai mediator antara stres akibat perceraian dan hasil psikologis anak.

c. Resiliensi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa.

Individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih rentan terpengaruh oleh dampak negatif dari berbagai situasi sulit yang dihadapi (Islammarinda & Setiawati, 2018). Kondisi ini berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi positif atau yang

disebut sebagai pribadi resilien, yaitu mereka yang mampu menempatkan diri secara lebih adaptif dalam menghadapi tekanan serta berusaha mengambil makna positif dari pengalaman yang menantang diri dan mengetahui bagaimana cara menyikapi masalahnya, kemudian akan berusaha mengatasi masalah tersebut dan akan mengambil Pelajaran dari masalah yang dialami untuk dijadikan sebagai motivasinya dalam menjalani hidup untuk kedepannya. Menurut pandangan O'Leary dan Ickovics (1995) pencapaian resiliensi berlangsung melalui empat tahapan utama, yaitu tahap menyerah (*succumbing*), bertahan (*survival*), pemulihan (*recovery*), dan berkembang (*thriving*).

Resiliensi merupakan salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa bertahan dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga responden sempat mengalami keterpurukan emosional, mereka mampu bangkit dan menata kembali kehidupannya. Responden AL bahkan mengaku bahwa pengalaman perceraian justru menjadi motivasi untuk meningkatkan prestasi akademiknya. Ia menilai bahwa kejadian tersebut mengajarkan arti kemandirian dan tanggung jawab. Sementara SN dan AG menganggap peristiwa perceraian sebagai pembelajaran hidup yang membuat mereka lebih selektif dalam menjalin hubungan interpersonal. Resiliensi bukan merupakan kemampuan yang muncul secara spontan, melainkan hasil dari suatu proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup, refleksi diri, serta interaksi sosial. Berdasarkan hasil kajian, pembentukan resiliensi melalui beberapa tahap penting. Tahap pertama ditandai dengan munculnya kesadaran dan penerimaan terhadap situasi yang dialami. Pada fase awal, anak atau remaja sering mengalami konflik batin dan ketidakstabilan emosi sebagai reaksi terhadap perceraian orang tua. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai mampu menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup. Penerimaan ini menjadi landasan utama dalam penguatan daya lenting atau ketahanan psikologis individu (Detta & Abdullah, 2017).

dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam membantu individu yang mengalami perceraian orang tua untuk tidak hanya bertahan tetapi juga bangkit dan tumbuh positif. Proses pembentukan resiliensi bukanlah instan, melainkan melalui tahapan mulai dari menerima kondisi sulit (*succumbing*), tetap bertahan dan mencoba (*survival*), kemudian melakukan pemulihan (*recovery*), hingga akhirnya berkembang lebih baik (*thriving*). Dengan adanya dukungan sosial, refleksi diri, dan aktivitas yang meneguhkan, individu dapat mengubah pengalaman traumatis menjadi

pembelajaran hidup dan motivasi positif seperti peningkatan prestasi atau selektivitas dalam hubungan interpersonal.

d. Dukungan Sosial sebagai Faktor Penopang Psikologis

Dari hasil wawancara dukungan sosial terbukti berperan signifikan dalam membantu mahasiswa dari keluarga bercerai menstabilkan kondisi psikologisnya. Dukungan terbesar SN datang dari ibunya, yang berperan ganda sebagai ayah dan ibu, serta dari teman-teman dan pacarnya yang juga memiliki latar belakang keluarga broken home. Lingkungan sosial ini membantunya menstabilkan emosi dan memulihkan kepercayaan diri. AL sempat merasa tidak mendapat dukungan dari keluarga, namun kemudian menemukan dukungan emosional dari teman-teman dekat. Lingkungan pertemanan berperan penting dalam membantunya mengatasi kesepian dan mempertahankan semangat hidup. Dukungan sosial utama AG berasal dari ayah, nenek, dan pacarnya. Ayah berperan penting dalam memberikan kasih sayang dan rasa aman, sementara pacarnya menjadi tempat berbagi dan sumber ketenangan. Dukungan ini berperan penting dalam proses pemulihan emosional AG. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diperoleh seseorang dari lingkungan atau jaringan sosialnya, yang memiliki pengaruh penting terhadap kondisi psikologis individu tersebut. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instruksional, maupun informatif. Sementara itu, resiliensi menggambarkan kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan serta menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai perubahan hidup. Resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor pelindung dan faktor risiko, yang mencakup tiga aspek penting: karakteristik individu, kondisi keluarga, serta lingkungan sosial tempat individu berkembang (Mayang Sari & Tria Ningsih, 2022).

Salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu ialah adanya dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap terciptanya kondisi psikologis yang lebih positif (Kirana & Suprapti, 2021) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan dukungan sosial yang didapat berasal dari dukungan temannya karena teman dapat menjadi media untuk berbagi keluh kesah baik disaat senang maupun susah. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua

cenderung meningkat seiring dengan besarnya dukungan yang diterima dari keluarga, teman, serta orang-orang terdekat. Semakin kuat dukungan sosial yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh individu tersebut (Andini, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun figur dekat yang memahami pengalaman serupa berperan sangat penting dalam membantu mahasiswa dari keluarga bercerai menstabilkan kondisi psikologisnya, mengembangkan resiliensi, dan memulihkan rasa percaya diri. Dukungan tersebut menyediakan rasa aman, validasi emosional, dan jaringan interpersonal yang memungkinkan individu merasa didengar dan tidak sendirian. Dengan demikian, keberadaan jaringan sosial yang suportif menjadi faktor protektif yang signifikan dalam mengubah pengalaman traumatis akibat perceraian orang tua menjadi peluang pertumbuhan pribadi dan adaptasi positif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa yang berasal dari keluarga bercerai mencerminkan proses adaptasi emosional dan sosial yang kompleks. Setiap responden mengalami tekanan psikologis yang berbeda, namun memperlihatkan pola umum berupa reaksi emosional awal yang negatif diikuti dengan pembentukan strategi coping dan peningkatan resiliensi seiring waktu. Temuan ini memperkuat teori perkembangan psikososial Erikson (1968) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase pencarian identitas dan pembentukan keintiman emosional. Kondisi keluarga yang tidak utuh dapat mengganggu keseimbangan tahap ini, sehingga mahasiswa rentan mengalami disfungsi emosional sementara.

Dalam konteks coping, hasil penelitian ini konsisten dengan teori *Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang membedakan dua jenis strategi utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Mahasiswa dari keluarga bercerai cenderung lebih banyak menggunakan strategi *emotion-focused*, seperti menulis jurnal, mendengarkan musik, atau berolahraga untuk menenangkan diri. Strategi tersebut berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri yang adaptif dalam menghadapi tekanan emosional akibat perceraian orang tua. Hal ini menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang konstruktif, sesuai dengan hasil penelitian (Zulaikha, 2021) yang menegaskan bahwa coping emosional dapat menurunkan tingkat stres dan memperkuat kesejahteraan psikologis individu.

Selain itu, aspek resiliensi muncul sebagai variabel kunci dalam proses adaptasi mahasiswa broken home. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan mengubah pengalaman negatif menjadi sumber kekuatan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa responden mampu mentransformasi pengalaman perceraian menjadi motivasi untuk meningkatkan prestasi akademik dan memperkuat kepribadian. Hal ini sejalan dengan pandangan (Detta & Abdullah, 2017) yang menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki kapasitas untuk berkembang secara positif meskipun berada dalam kondisi lingkungan yang penuh tekanan.

Dukungan sosial juga terbukti menjadi faktor protektif penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa dari keluarga bercerai. Menurut (Cohen & Wills, 1985), dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, dengan cara memberikan rasa aman, penghargaan diri, dan kesempatan untuk berbagi emosi. Dalam penelitian ini, dukungan emosional dari ibu, ayah, teman, dan pasangan menjadi elemen kunci dalam membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan emosional dan membangun kepercayaan diri. Hal ini menguatkan temuan (Mayang Sari & Tria Ningsih, 2022) bahwa keberadaan dukungan sosial yang konsisten memiliki korelasi positif terhadap peningkatan kesehatan mental dan kemampuan adaptif mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dampak psikologis akibat perceraian orang tua tidak bersifat deterministik. Faktor internal seperti kemampuan coping dan resiliensi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, dapat berinteraksi secara dinamis dalam menentukan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi, khususnya melalui layanan konseling yang berorientasi pada penguatan resiliensi dan pemberdayaan jaringan sosial mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap bahwa dinamika psikologis mahasiswa dari keluarga bercerai mencerminkan proses adaptasi yang kompleks dan multidimensi. Pada tahap awal, seluruh responden menunjukkan reaksi emosional negatif seperti kesedihan, kebingungan, kemarahan, dan perasaan kehilangan akibat perubahan struktur keluarga. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya rasa rendah diri, ketidakstabilan emosi, dan penurunan kepercayaan terhadap figur orang tua.

Namun, seiring berjalannya waktu, para responden mampu menyesuaikan diri melalui mekanisme coping yang adaptif, seperti menyalurkan emosi melalui aktivitas

positif (menari, menulis jurnal, berolahraga, atau bermain musik) serta melakukan refleksi diri. Selain itu, seluruh responden memperlihatkan tingkat resiliensi yang baik, ditandai dengan kemampuan untuk bangkit, berpikir positif, dan mengubah pengalaman negatif menjadi motivasi untuk berprestasi. Proses ini didukung oleh adanya dukungan sosial dari lingkungan terdekat seperti ibu, ayah, teman, dan pasangan yang berperan penting dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional.

Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman perceraian orang tua tidak semata-mata menghasilkan dampak psikologis negatif yang permanen. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat dan kemampuan coping yang efektif, mahasiswa mampu menata kembali kehidupannya secara lebih sehat dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan pandangan (Detta & Abdullah, 2017) bahwa individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kapasitas adaptif yang memungkinkan mereka bertumbuh melalui pengalaman sulit. Secara keseluruhan, dinamika psikologis mahasiswa broken home merupakan hasil dari interaksi antara kondisi emosional awal, kemampuan coping, tingkat resiliensi, dan kualitas dukungan sosial yang diterima. Kombinasi faktor-faktor tersebut menentukan sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi terhadap perubahan keluarga dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya di lingkungan akademik dan sosial.

Disarankan agar individu yang mengalami dampak perceraian orang tua berupaya membangun kesadaran diri, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan mengembangkan aktivitas positif yang dapat menyalurkan emosi secara konstruktif. Selain itu, dukungan moral dari keluarga dan teman dekat perlu terus dipelihara agar membantu proses pemulihan psikologis dan memperkuat ketahanan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- ANDINI,N.D. (2023). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Anisya Tiara Shafira, & Fatma Nofriza. (2025). Analisis Kestabilan Emosi Mahasiswa Yang Berlatar Belakang Keluarga Broken Home. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1326–1332. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1743>
- Burhan, Z. R., Asmulyani, & Firdaus, F. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 160–172.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.600>
- Endy Alvinal Khoiri, Muhammad Hisyam Luqoni Avivi, & Ani Qotuz zuhro' Fitriana. (2025). Ketika Rumah Tak Lagi Sama: Pergulatan Psikologis Tiga Anak dalam Bayang-Bayang Perceraian. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(2), 14–23. <https://doi.org/10.58192/populer.v4i2.3431>
- Hasibuan, M. T., Ekonomi, F., & Bisnis, D. A. N. (2023). *Universitas islam negeri syekh ali hasan ahmad addary padangsidiimpuan 2023*.
- Helen Natalie, & Jessica Christina Widhigdo. (2024). Psychological well-being among broken home young adults: The role of social anxiety disorder and hardiness. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(August), 157–171. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i2.652>
- Islamarinda, K. M., & Setiawati, D. (2018). Studi tentang resiliensi siswa broken home kelas VIII di SMPN 3 Candi Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa UNESA*, 28-43.
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Mayang Sari, S., & Tria Ningsih, Y. (2022). Hubungan Peer support dengan resiliensi pada remaja broken home. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 78–86.
- 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>

O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.

Siregar, Fiahzia, M., Gultom, S. B., Maesarah, S., & Medan, U. N. (2024). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Psikologis Remaja. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(6), 13–20.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D* (Issue January).

Zulaikha, A. (2021). Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545–3551. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1429>