

KUALITAS HIDUP REMAJA YANG MENGALAMI DAMPAK PERCERAIAN ORANGTUA

Nabila Atika^{1*}, Itryah²

^{1,2*} Universitas Bina Darma, Indonesia

¹ nabilaatikaa@gmail.com, ^{2*} itryah@binadarma.ac.id

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2024

Revised July 16th, 2024

Accepted August 2^{mo},
2024

Keyword: Aspects,
Impacts, Parents,
Divorce, Adolescents.

ABSTRACT

Divorce is a social phenomenon that has various psychological and emotional implications for children, particularly adolescents who are in a critical stage of development. This study aims to gain a deeper understanding of the quality of life for adolescents affected by parental divorce. The research employs a qualitative approach, utilizing in-depth observation and interviews with two adolescents who have experienced the impact of parental divorce from childhood through adulthood. The findings indicate that parental divorce significantly affects multiple aspects of adolescent quality of life, including physical health, psychological well-being, and social and environmental relationships. In addition to these theoretical aspects, the study also uncovers a new finding: adolescents undergo changes in their quality of life related to self-motivation, desire or will, education, and self-belief. The study concludes that parental divorce can have both positive and negative impacts on adolescents' lives, depending on factors such as social support, adaptability, emotional management, and the initiative to interact with both parents after the divorce.

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Nabila Atika

Psikologi, Universitas Bina Darma

Jl. Jendral A. Yani, Plaju, Palembang

Email: nabilaatikaa@gmail.com

Abstrak : Perceraian merupakan fenomena sosial yang memberikan berbagai implikasi psikologis dan emosional pada anak-anak, terutama remaja yang berada dalam masa perkembangan kritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana kualitas hidup remaja yang mengalami dampak perceraian orangtua. Pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dimana dengan metode ini diterapkannya observasi dan wawancara secara mendalam terhadap dua remaja yang telah mengalami dampak perceraian orangtua dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orangtua berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kualitas hidup remaja termasuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis, serta hubungan sosial dan lingkungan. Selain berbagai aspek secara teoritis ditemukan juga sebuah temuan baru dalam penelitian ini bahwa remaja akan mengalami perubahan perubahan dalam kualitas hidup mereka yaitu motivasi diri, hasrat atau kemauan, pendidikan, dan keyakinan. Penelitian ini juga mendapatkan hasil akibat perceraian orang tua, remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada hidupnya, tergantung pada faktor-faktor yang mereka alami selama mengalami fase-fase seperti dukungan dari lingkungan sosial, kemampuan remaja dalam beradaptasi, manajemen emosional serta inisiatif berinteraksi dengan kedua orang tua setelah perceraian terjadi.

Kata kunci: Aspek, Dampak, Orangtua, Perceraian, Remaja.

Pendahuluan

Menurut WHO (dikutip dalam Ekasari, Riasmini & Hartini, 2018) diantaranya: a) Kesehatan fisik adalah yang meliputi energi dan kelelahan serta aktivitas sehari-hari, ketidaknyamanan, kebugaran fisik, keseimbangan nutrisi, kualitas tidur, serta kebugaran jasmani secara umum. b) Kesehatan psikologis adalah kondisi kesejahteraan mental seseorang. Hal ini mencakup berbagai aspek seperti perasaan negatif, perasaan positif, kestabilan emosional, kemampuan untuk mengatasi tekanan dan stres, serta kemampuan untuk berinteraksi sosial dan mempertahankan hubungan yang sehat. c) hubungan sosial dan lingkungan berperan penting dalam memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Aspek dalam domain hubungan sosial dan lingkungan meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, kebebasan, keselamatan dan keamanan, lingkungan rumah dan segala hal positif yang dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat stress, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan (Nuyani, 2021).

Salah satu aspek kualitas hidup yang perlu menjadi perhatian adalah health related quality of life (HRQoL), atau kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu persepsi seseorang mengenai level kualitas kesehatannya dalam berbagai aspek baik psikologis, sosial, serta kesehatan fisik. Kualitas hidup kesehatan adalah salah satu yang sering diukur pada pasien dan masyarakat, serta relevan dengan semua kondisi kesehatan (Kawitri dkk., 2020).

Perceraian merupakan fenomena sosial yang semakin meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi pasangan yang bercerai, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap anak-anak mereka, terutama remaja yang berada dalam masa perkembangan kritis (Alfianoor dkk., 2023). Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Dalam konteks perceraian, remaja sering kali harus menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Hamdanah & Surawan, 2022).

Mengingat betapa pentingnya peran keluarga bagi seorang anak, maka keadaan keluarga sangat menentukan beberapa hal seperti perilaku, konsep diri, motivasi berprestasi serta pandangan hidup anak. Maka akan sangat berdampak fatal akibatnya apabila keluarga tidak lagi mampu berfungsi sebagaimana mestinya. Fungsi dasar keluarga yaitu dapat memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga satu sama lain. Hubungan cinta kasih dalam ikatan keluarga tidak sebatas perasaan, akan tetapi juga menyangkut pemeliharaan, memiliki rasa tanggung jawab, perhatian pemahaman, respek dan keinginan untuk menumbuhkan kembangkan pribadi dan potensi anak yang dicintainya (Dalimunthe dkk., 2022).

Dampak broken home (perceraian) orang tua bisa dirasakan oleh anak-anak dan keluarga. Akibatnya pendidikan anak-anak kadangkala tidak diperoleh dengan baik bahkan sampai putus sekolah. Secara psikologis anak-anak menjadi bebas. Oleh karena itu peran orangtua dalam keluarga sangat penting untuk membangun keharmonisan keluarga. Namun jika orangtua tidak mampu berperan dengan baik, kemungkinan cepat atau lambat keluarga akan hancur berantakan. Dampak adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif ataupun negatif atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik maupun akibat buruk. Secara sederhana dampak bisa diartikan sebagai pengaruh atau akibat, dimana dalam setiap mengambil keputusan biasanya akan mempunyai dampak tersendiri baik itu berupa dampak positif maupun dampak negatif (Patusniari, 2023).

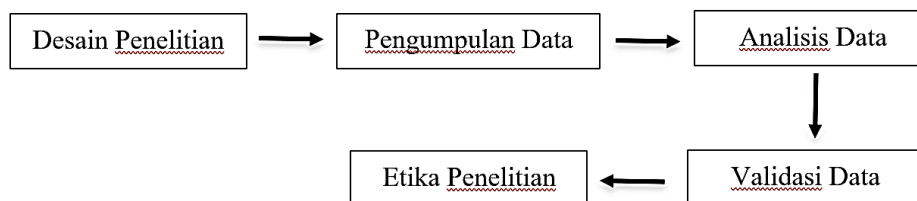
Dampak positif dari perceraian adalah keluarga yang berhasil setelah perceraian, baik orangtua tunggal atau sebagai keluarga yang dibentuk kembali, dapat meningkatkan kualitas

kehidupan orang dewasa dan anak-anak. Adapun dampak positif tersebut yaitu: Anak jadi lebih mandiri, anak mempunyai kemampuan bertahan yang kuat (*survive*) dan beberapa anak menjadi lebih kuat dan selalu punya alasan untuk bangkit (Saputra, 2022). Sedangkan dampak negatif akan berdampak terhadap perkembangan psikologi anak, karena pada umumnya perkembangan psikologi anak yang orang tuanya bercerai sangat terganggu, selain itu faktor negatif dampak dari perceraian adalah kurangnya kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya (Sukmawati, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menjelaskan, dan mendeskripsikan kualitas hidup remaja yang mengalami dampak perceraian orangtua. Fokus penelitian meliputi pemahaman tentang bagaimana perceraian orangtua mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis remaja, serta dampaknya pada hubungan sosial dan lingkungan mereka. Penelitian ini ingin menggali sejauh mana perceraian mempengaruhi aspek-aspek seperti kesehatan fisik (tubuh), stabilitas emosional, kemampuan mengatasi stres dan hubungan dengan orang sekitar. Selain itu, penelitian ini menemukan perubahan dalam motivasi diri, hasrat, pendidikan, dan keyakinan remaja setelah perceraian, serta menilai dampak positif dan negatif dari perceraian berdasarkan faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan beradaptasi, dan inisiatif berinteraksi dengan orang tua. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kualitas hidup remaja yang terdampak perceraian orangtua dan menawarkan wawasan untuk dukungan yang lebih baik dan intervensi yang efektif. (Sahdiah, 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman remaja yang mengalami dampak perceraian orangtua. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam terhadap persepsi, emosi, dan pengalaman individu yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Berikut adalah rincian metode yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 1. Metode Penelitian Kualitatif

Subjek pada penelitian ini sebanyak 6 narasumber yaitu 2 orang sebagai korban yang mengalami dampak perceraian orang tua dan 4 orang sebagai informan tahu dari kedua subjek atau korban. Adapun karakteristik dari subjek meliputi: remaja berusia 19-21 tahun yang mengalami perceraian orangtua dan memiliki dampak positif dan dampak negatif dari pengalaman tersebut. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada kedua subjek dan keempat informan tahu bahwa kedua subjek (korban) merasakan sakit yang mendalam akibat perceraian orangtuanya, selain itu kejadian yang mereka alami tersebut pada waktu masih kecil yang menyebabkan remaja merasa kesulitan untuk memaafkan kedua orangtua yang kerap kali masih menyalahkan dirinya sendiri.

Analisis data yang digunakan adalah menggunakan metode analisis tematik yang meliputi transkripsi, identifikasi tema dan interpretasi. Perekaman suara pada saat wawancara dan transkrip secara verbatim memastikan semua informasi tertangkap dengan

akurat. Selanjutnya identifikasi tema secara yang relevan dengan pengalaman remaja dalam menghadapi perceraian orangtua. Dan dengan adanya dukungan beberapa analisis tersebut akan mendapatkan sebuah tema temuan baru untuk memahami lebih dalam makna dari pengalaman subjek dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup kedua subjek.

Penelitian ini memastikan validitas penelitian terutama dalam menggunakan berbagai sumber data (observasi dan wawancara) untuk memverifikasi temuan. Memberikan ruang bagi subjek untuk meninjau keabsahan data agar memastikan akurasi dan kesesuaian pengalaman serta meminta persetujuan sebelum dan sesudah penelitian untuk menjaga kerahasiaan dan memberikan kebebasan subjek.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perceraian orangtua memberikan dampak terhadap kualitas hidup remaja melalui berbagai aspek. Analisis data yang diperoleh dari observasi dan wawancara yang dilakukan bersama kedua subjek dan keempat informan tahu, mengungkapkan berbagai aspek kualitas hidup remaja yang mengalami dampak perceraian orangtua meliputi 3 aspek secara teoritis yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Sedangkan ditemukan 4 temuan baru melalui pengalaman yang dialami oleh kedua subjek yaitu motivasi diri, hasrat dan kemauan, Pendidikan dan keyakinan.

Penelitian ini menggunakan dua subjek yaitu subjek ANS dan subjek PH. Subjek ANS adalah subjek pertama yang berusia 21 tahun. ANS adalah seorang muslimah yang menggunakan hijab, ANS memiliki tinggi badan 155 cm, memiliki kulit putih, hidung pesek, bibir yang tipis, dan berparas cantik. ANS bertempat tinggal di Lorong Rambutan, Kecamatan Sukarami. ANS dilahirkan dan dibesarkan di kota Palembang. Keluarga ANS adalah keluarga yang sederhana, ANS adalah anak kedua dari empat bersaudara. Saat ini subjek sedang bekerja di salah satu toko kosmetik di Kota Palembang.

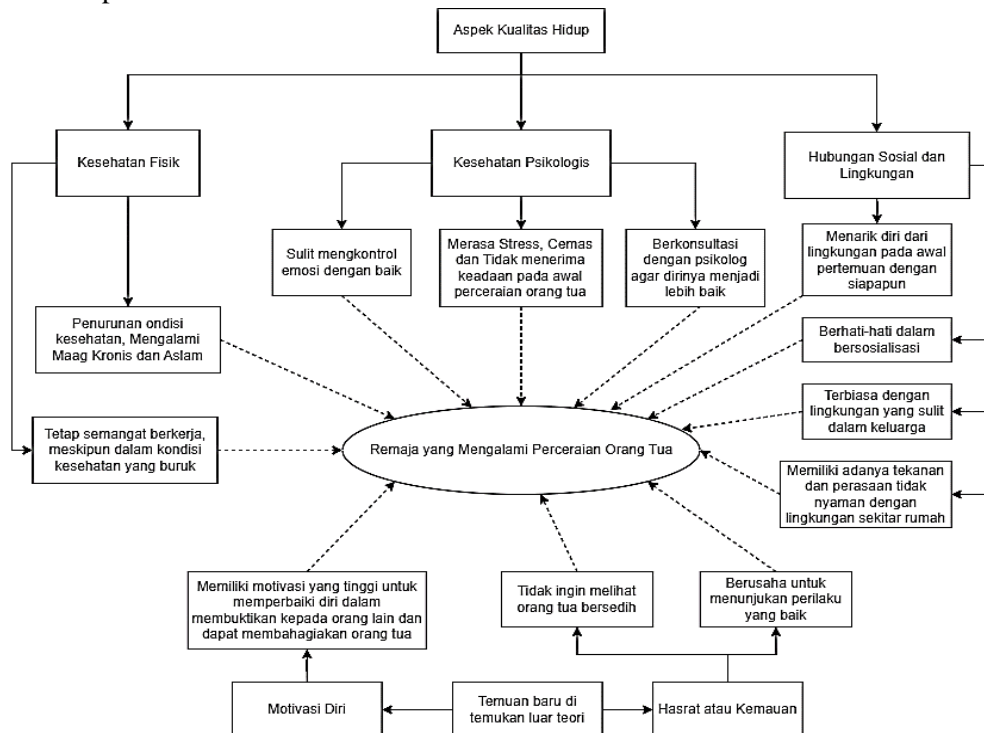
Wawancara yang dilakukan dengan subjek penelitian yakni subjek ANS serta dibantu dengan kedua informan tahu yakni MZS dan SEP sebagai teman dekat dan sepupu subjek. Setelah dilakukan pengambilan data diperoleh beberapa tema yang mengarah pada jawaban atas pertanyaan penelitian yang diuraikan secara sistematis. Tema-tema tersebut mengisi jawaban mengenai aspek kualitas hidup Menurut WHO (dikutip dalam Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018) dalam penilaian kualitas hidup seseorang dapat dilihat dengan domain ini disebut dengan WHOQOL-BREF. Aspek yang menjadi parameter dalam penelitian kualitas hidup diantaranya a) kesehatan fisik b) Kesehatan psikologis c) Hubungan sosial dan lingkungan.

Tabel 1
Tema Gambaran Aspek Kualitas Hidup Remaja (Subjek ANS)

Kategori	Tema Gambaran
Kesehatan Fisik	1. Penurunan kondisi kesehatan, mulai dari mengalami maag kronis dan lambung 2. Semangat bekerja meskipun dalam kondisi kesehatan yang buruk
Kesehatan Psikologis	1. Sulit mengontrol emosi dengan baik 2. Merasa stress, cemas dan tidak menerima keadaan pada awal perceraian orangtua 3. Rutin berkonsultasi dengan psikolog agar dirinya menjadi

Hubungan Sosial dan Lingkungan	lebih baik
	1. Menarik diri dari lingkungan pada awal pertemuan dengan siapapun
	2. Selalu berhati-hati dalam bersosialisasi
	3. Terbiasa dengan lingkungan yang sulit dalam keluarga
	4. Memiliki adanya tekanan dan perasaan tidak nyaman dengan lingkungan sekitar rumah
Motivasi Diri	1. Terus memperbaiki diri untuk membuktikan kepada orang lain dan membahagiakan orangtua
Hasrat/Kemauan	1. Tidak ingin melihat orangtua bersedih
	2. Berusaha untuk menunjukkan perilaku yang baik

Dari semua tema yaitu Kesehatan fisik, Kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan, dapat dilihat pada Gambar 2 bahwa garis panah lurus menunjukkan temuan tema pada subjek, sedangkan garis panah putus-putus menunjukkan tema yang muncul pada ANS. Adapun Gambaran dari Aspek Kualitas Hidup remaja yang mengalami perceraian orangtua dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2. Gambaran Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Perceraian Orangtua (ANS)

Sedangkan subjek kedua dalam penelitian ini adalah seorang remaja putri berinisial PH yang berusia 19 tahun. PH berasal dari keluarga broken home dimana kedua orangtuanya bercerai. PH adalah putri pasangan dari bapak J dan ibu M. PH adalah anak ketiga dari empat bersaudara, PH lahir di Palembang pada 27 november 2004. PH menempuh Pendidikan pertamanya di TK Citra Damai II Kenten, kemudian melanjutkan sekolah di Sekolah Dasar 193 Palembang, SMPN 1 Palembang, kemudian PH kembali melanjutkan sekolah di SMAN 1 Palembang dan saat ini PH sedang menempuh Pendidikan di Universitas Terbuka Palembang mengambil jurusan Ilmu Komunikasi.

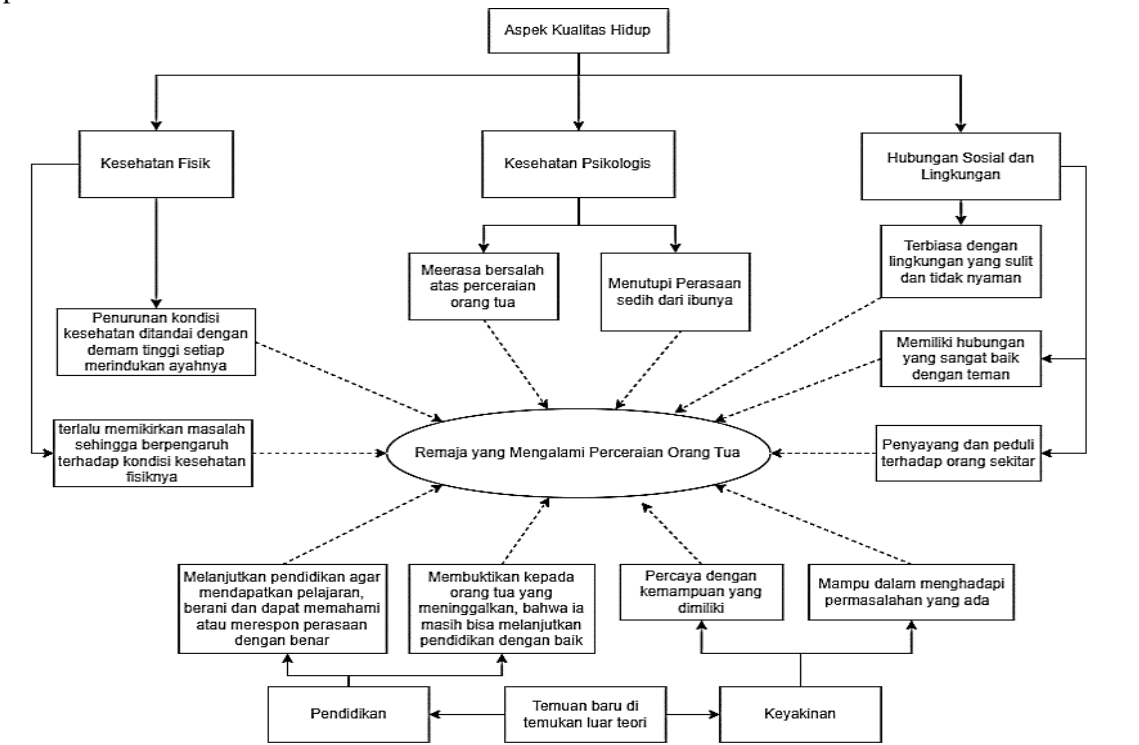
Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian yaitu subjek PH serta dibantu dengan kedua informan tahu yaitu RS dan AM sebagai sepupu dan sahabat subjek PH, hal ini

dilakukan untuk melihat kesamaan dengan subjek penelitian. Setelah melakukan pengambilan data diperoleh beberapa tema yang mengarah pada jawaban atas pertanyaan penelitian yang akan diuraikan secara sistematis.

Tabel 2
Tema Gambaran Aspek Kualitas Hidup Remaja (Subjek PH)

Kategori	Tema Gambaran
Kesehatan Fisik	<div><div>1. Penurunan kondisi kesehatan, ditandai dengan demam panas tinggi setiap merindukan ayah</div><div>2. Memikirkan beberapa masalah, sehingga berpengaruh dengan kondisi kesehatan fisik</div></div>
Kesehatan Psikologis	<div><div>1. Merasa bersalah atas perceraian orangtua</div><div>2. Menutupi perasaan sedih dari ibunya</div></div>
Hubungan Sosial dan Lingkungan	<div><div>1. Terbiasa dengan lingkungan yang sulit dan tidak nyaman</div><div>2. Memiliki hubungan yang sangat baik dengan teman</div><div>3. Penyayang dan peduli terhadap orang sekitar</div></div>
Pendidikan	<div><div>1. Melanjutkan Pendidikan agar mendapatkan banyak Pelajaran, berani dan dapat memahami atau merespon perasaan dengan benar</div><div>2. Membuktikan kepada orangtua yang meninggalkan, bahwa ia masih bisa melanjutkan pendidikan dengan baik</div></div>
Keyakinan	<div><div>1. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki</div><div>2. Mampu dalam menghadapi permasalahan yang ada</div></div>

Dari semua tema yaitu Kesehatan fisik, Kesehatan psikogis, hubungan sosial dan lingkungan, dapat dilihat pada Gambar 3 bahwa garis panah lurus menunjukkan temuan pada subjek, sedangkan garis panah putus-putus menunjukkan tema yang muncul pada PH. Adapun Gambaran dari aspek kualitas hidup remaja yang mengalami perceraian orang tua dapat dilihat pada Gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3. Gambaran Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Perceraian Orangtua (PH)

Aspek kualitas hidup remaja yang mengalami perceraian orangtua menunjukkan adanya kesesuaian antara dimensi yang ditemukan di lapangan serta dampak perceraian orangtua yang mempengaruhi kualitas hidup remaja tersebut bisa terjadi. Dari kedua subjek baik subjek ANS maupun subjek PH memiliki kesamaan dan perbedaan dari setiap aspek yang telah dialami ditemukan bahwa setiap subjek memiliki 2 temuan baru yang membuat kualitas hidup dari setiap subjek menjadi lebih baik. Berikut merupakan 4 temuan daripada kedua subjek :

Tabel 3
4 Tema Temuan Baru dari Subjek ANS dan Subjek PH

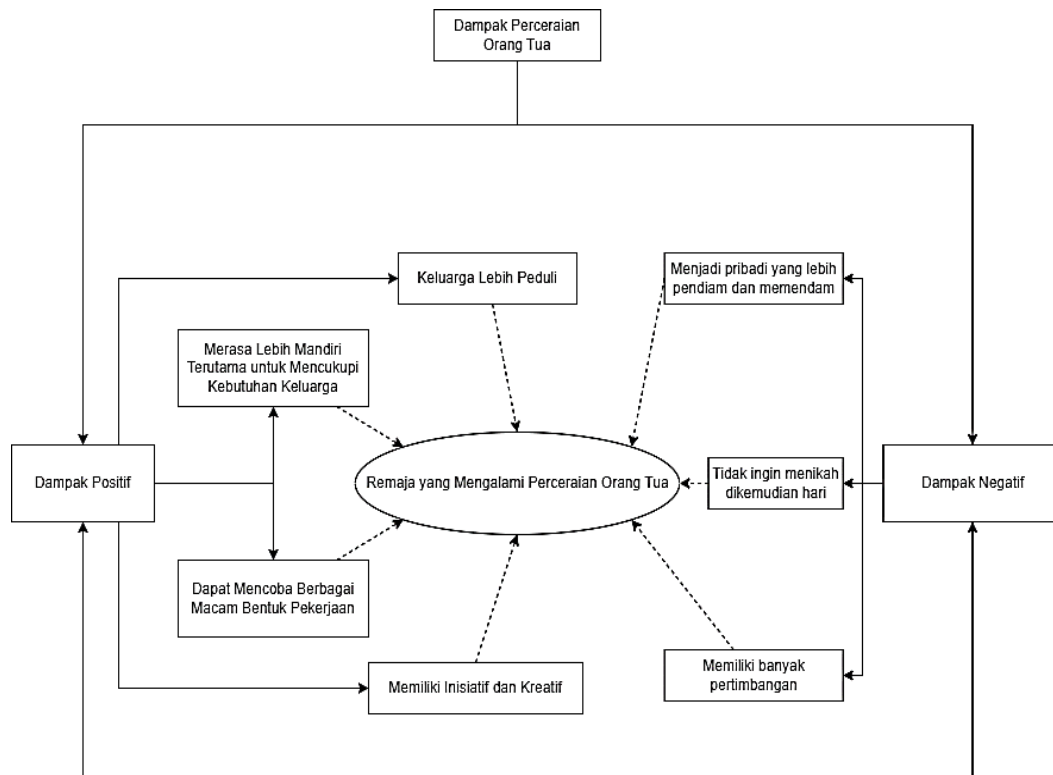
Nama Subjek	Tema Temuan Baru
Subjek ANS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motivasi Diri 2. Hasrat dan Kemauan
Subjek PH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendidikan 2. Keyakinan

Patusniari (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dampak broken home (perceraian) orangtua bisa dirasakan oleh anak-anak dan keluarga. Oleh karena itu peran orangtua dalam keluarga sangat penting untuk membangun keharmonisan keluarga. Namun jika orangtua tidak mampu berperan dengan baik, kemungkinan cepat atau lambat keluarga akan hancur berantakan dan masing-masing anak tentu akan merasakan dampak positif dan negatif. a) dampak positif adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat yang positif atas suatu peristiwa atau menunjukkan perubahan yang lebih baik, menguntungkan, dan bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang sekitar setelah adanya beberapa kejadian yang dialami. b) dampak negatif adalah pengaruh kuat yang dapat mendatangkan akibat negatif dimana hal tersebut dapat merugikan atau mengakibatkan masalah kecil atau besar bagi diri sendiri maupun orang lain, yang tentunya hal tersebut menunjukkan keadaan yang lebih buruk. Dari beberapa dampak perceraian orang tua bagi remaja, ada beberapa dampak yang muncul pada diri kedua subjek yaitu subjek ANS dan subjek PH.

Subjek yang pertama yaitu ANS. ANS mengalami dampak positif dan dampak negatif akibat perceraian orangtuanya yang menyebabkan beberapa hal yang terjadi pada diri subjek. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak positif yang dialami oleh subjek subjek semenjak perceraian orangtuanya subjek merasa keluarga besarnya lebih peduli, semenjak ibu dan ayahnya resmi bercerai hingga saat ini subjek berhasil tumbuh menjadi seorang remaja yang mandiri dan berhasil untuk mencukupi kebutuhan keluarganya terutama ibu dan adik-adiknya. Berani untuk mencoba semua pekerjaan dan kreatif, bahkan saat ini sedang membuka usaha nail art kecil-kecilan bersama saudaranya. subjek juga mulai dapat melakukan semua hal sendiri tanpa bantuan dari orang lain terutama ayahnya.

Dampak negative yang dirasakan ANS menjadi pribadi yang pendiam dan banyak memendam setelah mengetahui dan memahami bahwa orangtuanya sudah resmi bercerai. subjek menjadi lebih sensitif dan mudah menangis, menjadi pribadi yang ragu dan murung.

Dampak lainnya yang dirasakan setelah perceraian orangtuanya adalah ssubjekmerasakan ketakutan dan trauma yang mendalam sehingga saat ini memutuskan untuk tidak menikah dikemudian hari. Adapun Gambaran dampak perceraian orangtua bagi remaja, dapat dilihat pada Gambar 4 dibawah ini:

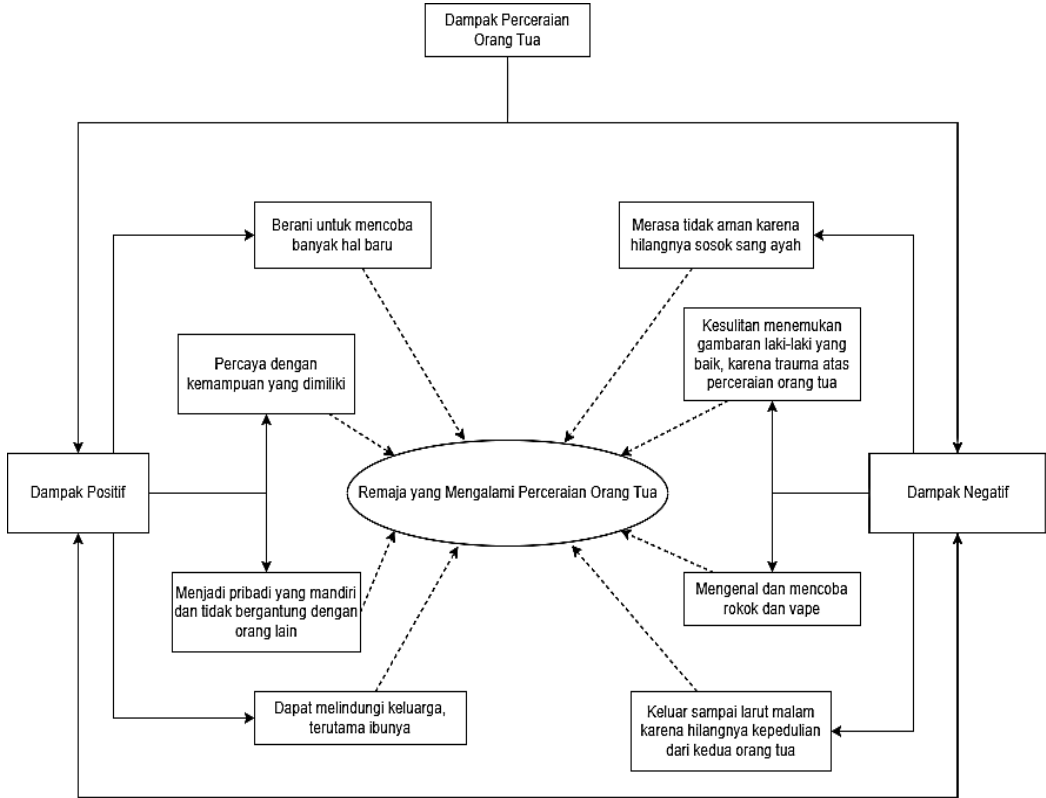


Gambar 4. Dampak Perceraian Orangtua bagi Remaja (Subjek ANS)

Subjek yang kedua yaitu subjek PH, PH mengalami dampak positif dan dampak negative akibat perceraian orangtuanya yang menyebabkan beberapa hal yang terjadi pada diri subjek PH. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian dan dibantu dengan sepupu dan sahabat subjek sebagai informan tahu. Setelah melakukan pengambilan data diperoleh beberapa tema yang mengarah pada jawaban atas pertanyaan dampak perceraian orangtua bagi remaja. Dampak pertama yaitu dampak positif, setelah perceraian orangtuanya saat ini PH tumbuh menjadi seorang remaja yang berani mencoba semua hal baru yang dulunya ia takutkan, PH menjadi anak yang mandiri dan memiliki rasa percaya diri yang cukup kuat, saat ini PH juga menjadi sosok pelindung yang sangat baik untuk ibunya setelah perceraian orangtuanya. PH juga merasa bahwa dirinya saat ini banyak mendapat dukungan dan semangat dari teman-temannya.

Kemudian, dampak negatif yang dirasakan PH setelah perceraian orangtuanya adalah ia takut untuk mengenal laki-laki, kemudian semenjak SMP, PH sudah mengikuti pergaulan yang cukup kearah negative bagi seorang Perempuan yaitu rokok dan vape bahkan hingga saat ini, karena dari kedua orangtua PH pun tidak ada larangan seakan kurang peduli akan anaknya setelah perceraian itu terjadi. Dampak negative lainnya adalah, PH selalu merasa sedih dan kecewa saat melihat anak Perempuan lain yang hidup bahagia bersama ayah dan ibunya lengkap. Dibeberapa waktu, PH juga menjadi pribadi yang keras dan tidak mau kalah tentunya hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa masalah yang sudah terjadi di hidup PH, terutama

dampak dari perceraian orangtuanya. Adapun Gambaran dampak perceraian orangtua bagi remaja, dapat dilihat pada Gambar 5 dibawah ini:



Gambar 5. Dampak Perceraian Orangtua bagi Remaja (Subjek PH)

Beberapa dampak tersebut dijelaskan melalui beberapa tabel sebagai ringkasan untuk mengetahui apasaja yang mereka alami dan bagaimana mereka bertahan dalam melewati fase-fase permasalahan yang terjadi pada diri mereka setelah perceraian orangtua.

Tabel 4

Tabel Ringkasan dari Dampak Perceraian Orangtua yang dialami oleh subjek ANS dan PH

Nama Subjek	Tema Temuan Baru
Dampak Positif (ANS)	1. Keluarga lebih perduli 2. Merasa lebih mandiri untuk mencukupi kebutuhan keluarga 3. Mencoba berbagai macam bentuk pekerjaan 4. Memiliki inisiatif dan kreatif
Dampak Negatif (ANS)	1. Menjadi pribadi yang lebih introvert 2. Memiliki lebih banyak pertimbangan 3. Tidak ingin menikah di kemudian hari
Dampak Positif (PH)	1. Berani untuk mencoba banyak hal baru 2. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki. 3. Menjadi pribadi yang mandiri, tidak bergantung pada orang lain. 4. Dapat melindungi keluarga terutama ibunya.

Dampak Negatif (PH)

1. Merasa tidak aman karena hilangnya sosok ayah.
 2. Tidak ingin menikah, karena trauma atas perceraian orangtuanya
 3. Mengenal dan mencoba rokok dan vape.
 4. Keluar sampai larut malam karna hilangnya kepedulian dari kedua orangtua.
-

Pembahasan

Kualitas hidup remaja yang mengalami perceraian orangtua akan mencapai kualitas hidup yang baik ketika remaja dapat menjaga kesehatan secara fisik yang sehat, mengelola stress dan emosional dengan lebih baik, mendapatkan banyak dukungan dari orang sekitar, memiliki motivasi diri untuk berkembang, mempunyai hasrat atau kemauan untuk menjadi lebih baik, memiliki pendidikan yang layak serta yakin pada diri sendiri untuk menjadi seseorang yang lebih baik. Semua faktor tersebut akan berdampak positif dan berkerjasama dalam membantu remaja untuk mengatasi dampak negatif yang terjadi akibat perceraian orangtua dan membangun fondasi yang kuat untuk masa depan remaja dalam menjalani kehidupan dengan baik kedepannya. Begitupun sebaliknya, kualitas hidup remaja yang mengalami perceraian orang tua akan mencapai kualitas hidup yang buruk ketika remaja berlarut dalam kesedihan sehingga tidak mementingkan pola kesehatan tubuhnya, tidak dapat mengontrol emosi pada dirinya, tidak adanya dukungan oleh orang sekitar khususnya orangtua untuk remaja kembali menjadi lebih baik dalam masa pencarian jati dirinya, kurangnya motivasi didalam diri remaja, tidak adanya kemauan untuk berkembang, tidak mementingkan pendidikan dan tidak adanya dorongan keyakinan pada dirinya untuk menjadi seorang yang lebih baik, maka kualitas hidup tersebut akan berdampak negatif bagi remaja. Semua faktor tersebut akan berdampak negatif jika didalamnya tidak ada yang membantu remaja untuk melakukan atau berkegiatan yang positif dengan dorongan yang kuat terhadap remaja untuk membangun fondasi agar menjadi lebih baik di masa depan remaja dalam menjalani kehidupannya.

Dampak positif bagi remaja yang mengalami perceraian orangtua merasakan kepedulian keluarga besar yang lebih tinggi terhadap dirinya, remaja merasa lebih mandiri tidak bergantung pada oranglain. Beberapa remaja juga memiliki inisiatif dan kreatif karena percaya dengan kemampuan yang dimilikinya serta dapat melindungi keluarga terutama ibunya dan selalu mencoba berkegiatan yang positif. Dampak negatif bagi remaja yang mengalami perceraian orangtua merasakan dirinya tertutup dan akan menjadi pribadi yang lebih introvert, memiliki banyak sekali pertimbangan dalam hidup dan memiliki trauma dalam menjalin hubungan yang membuat remaja tidak ingin (takut) menikah dikemudian hari, merasa tidak aman, pergaulan bebas dan mencoba hal yang tidak diinginkan serta seringkali pulang larut malam dikarenakan hilangnya kepedulian dari kedua orangtuanya.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa secara teoritis ada 3 (tiga) aspek kualitas hidup yang mempengaruhi kualitas hidupnya yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologi dan hubungan sosial serta lingkungan. Tetapi dari hal tersebut ada 4 (empat) temuan yang membuat kualitas hidup mereka menjadi lebih baik diantaranya : Motivasi diri, Hasrat atau Kemauan, Pendidikan, dan Keyakinan. Dari keempat aspek tersebut memberikan kontribusi penting dalam perkembangan masa pertumbuhan seorang remaja untuk menjadi lebih baik lagi dari

sebelumnya. Di sisi lain remaja juga mendapatkan dampak yang cukup signifikan terhadap kualitas hidupnya yaitu dampak positif dan negatif, Kualitas hidup remaja akan menjadi baik apabila didukung dengan aspek-aspek yang positif dalam memahami dan menangani dampak tersebut. Begitupun sebaliknya, remaja akan mengalami kualitas hidup yang buruk jika melewati fase-fase tanpa dukungan, tidak adanya kemampuan remaja dalam beradaptasi, kurang manajemen emosional serta tidak inisiatif berinteraksi dengan satu sama lain. Melalui penelitian ini dapat memberikan masukan bagi orangtua remaja, remaja, peneliti dan orang yang ada disekitar atau berhubungan dengan remaja dalam memahami dan menangani dampak perceraian orang tua pada remaja serta mengembangkan strategi temuan-temuan terbaru yang efektif dalam membantu serta mendukung kesejahteraan remaja.

Referensi

- Alfianoor, A., Ariza, R., Aisah, S., Hapukh, L. Q., Enjelika, N., Sorongan, R. D., Christiano, R., Raya, I. P., & Raya, P. (2023). *Penguatan Nilai-Nilai Agama Terhadap Masyarakat Desa Dahian Tunggal Dalam Mencegah Terjadinya Perceraian (Studi Agama Islam , Kristen , Dan Hindu Kaharingan)*. 3(4).
- Dalimunthe, E. M., Cantika, C., Harahap, N. D., Habib, M., & Khodijah, S. (2022). *URGENSI MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA DALAM MENYELARASKAN PROSES BELAJAR YANG SPESIFIK* Efrida. 1, 44–53.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika*.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). *Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan*. 7(2016), 1–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Nuyani, I. (2021). *Analisis clustering pada pengguna brand hp menggunakan metode k-means*. 1(1), 190–211.
- Patusniari, J. (2023). *DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA PADA REMAJA DI DESA BATUYANG KECAMATAN PRINGGABAYA LOMBOK TIMUR*.
- Putri, D. K., Handayani, M. C., & Akbar, Z. (2020). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Pengaruh Media Pembelajaran dan Motivasi Diri terhadap Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Anak Abstrak*. 4(2), 649–657. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.418>
- Sahdiah, H. (2023). *DAMPAK PERCERAIAN ORANGTUA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS ANAK DI DESA SABUNGAN JULU KECAMATAN HUTAIMBARU PADANGSIDIMPUAN SKRIPSI*.
- Saputra, T. A. (2022). *DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA BAGI PSIKOLOGIS ANAK (STUDI KASUS DI DESA WONOREJO KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN SITUBONDO)*. 1(1). <https://doi.org/10.36526/Research>
- Sukmawati, B. (2021). *Dampak perceraian orang tua bagi psikologis anak berlia sukmawati*. 03(02), 24–34.
- Suwijik, S. P., Qurrota, A., Fisika, J., Matematika, F., & Alam, P. (2022). *Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan*. 1(1), 1–10.