



Analisis Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Tindakan dan Optimisme Remaja di Desa Pematang Asilom

Adam Adhitya Perdana^{1*}, Misrah²

¹⁻² Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: adam0102211016@uinsu.ac.id^{1*}, misrah@uinsu.ac.id²

*Penulis Korespondensi: adam0102211016@uinsu.ac.id

Abstract. Parental divorce is one of the family events that can influence adolescents' psychological development and behavior, including the way they perceive their future. This study aims to analyze the impact of parental divorce on adolescents' behavior and optimism, as well as to identify the factors that shape adolescents' optimism in Pematang Asilom Village. This research employed a qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews with six adolescents from divorced families, as well as observations and documentation. The data were analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña, which consists of data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that parental divorce affects adolescents' behavior through emotional distress, decreased learning motivation, changes in social interactions, and increased responsibility among some adolescents. The impact on optimism is not uniform, as it depends on each individual's adaptation process. Adolescents' optimism is shaped by family support, social support, the ability to derive meaning from life experiences (meaning-making), and future orientation. This study proposes a conceptual model demonstrating that optimism develops through an adaptation process supported by these protective factors. The findings underscore the importance of strengthening family and social support systems to help adolescents maintain hope and build a positive future after experiencing parental divorce.

Keywords: Adolescent Behavior; Adolescents; Divorced Families; Optimism; Parental Divorce.

Abstrak. Perceraian orang tua merupakan salah satu peristiwa keluarga yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan perilaku remaja, termasuk cara mereka memandang masa depan. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak perceraian orang tua terhadap tindakan dan optimisme remaja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang membentuk optimisme remaja di Desa Pematang Asilom. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam remaja yang berasal dari keluarga bercerai, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memengaruhi perubahan perilaku remaja berupa gangguan emosional, penurunan motivasi belajar, perubahan interaksi sosial, serta meningkatnya tanggung jawab pada sebagian remaja. Dampak terhadap optimisme tidak bersifat seragam karena dipengaruhi oleh proses adaptasi yang dialami setiap individu. Optimisme remaja terbentuk melalui dukungan keluarga, dukungan sosial, kemampuan memaknai pengalaman hidup (*meaning-making*), dan orientasi masa depan (*future orientation*). Penelitian ini menghasilkan model temuan yang menjelaskan bahwa optimisme berkembang melalui proses adaptasi yang didukung oleh faktor-faktor protektif tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan keluarga dan lingkungan sosial dalam membantu remaja mempertahankan harapan serta membangun masa depan yang positif setelah mengalami perceraian orang tua.

Kata kunci: Keluarga Bercerai; Optimisme; Perceraian Orang Tua; Remaja; Tindakan Remaja.

1. LATAR BELAKANG.

Perceraian orang tua merupakan salah satu bentuk disrupsi dalam struktur keluarga yang berdampak terhadap kondisi emosional, sosial, dan psikologis anak, terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh proses pencarian identitas, pembentukan konsep diri, peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, serta penyusunan orientasi masa depan (Haumahu, Cynthia Petra, 2025). Pada fase ini, keberadaan

Naskah Masuk: 12 Mei 2026; Revisi: 20 Juni 2026; Diterima: 28 Juli 2026; Terbit: 30 Juli 2026

keluarga yang harmonis berperan penting sebagai sumber dukungan emosional. Ketika perceraian terjadi, remaja tidak hanya dihadapkan pada perubahan struktur keluarga, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan berbagai konsekuensi psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat memengaruhi perkembangan perilaku maupun cara mereka memandang masa depan. Kondisi ini semakin penting untuk dikaji mengingat data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan dalam satu dekade terakhir, sehingga semakin banyak remaja yang tumbuh dalam keluarga bercerai (Masitho et al., 2025).

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori kelekatan (*attachment theory*) yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini menjelaskan bahwa kualitas hubungan emosional antara anak dan orang tua menjadi fondasi bagi perkembangan rasa aman, regulasi emosi, serta kemampuan membangun hubungan sosial. Perceraian berpotensi mengganggu ikatan emosional tersebut sehingga memengaruhi perilaku dan penyesuaian sosial remaja (Munawaroh, 2025). Selain itu, teori *learned optimism* dari Martin Seligman menjelaskan bahwa optimisme merupakan pola pikir yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan lingkungan, bukan semata-mata sifat bawaan. Oleh karena itu, pengalaman menghadapi perceraian orang tua dapat membentuk cara remaja memaknai masa depan, apakah berkembang menjadi individu yang optimis atau justru memiliki pandangan pesimistis terhadap kehidupannya (Fikri, 2024). Kedua teori tersebut memberikan dasar konseptual bahwa perceraian tidak hanya memengaruhi perilaku remaja, tetapi juga cara mereka membangun harapan terhadap masa depan.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa perceraian orang tua berkaitan dengan berbagai aspek perkembangan remaja. Veronika dkk. menemukan bahwa anak dari keluarga bercerai cenderung memiliki pencapaian akademik, konsep diri, penyesuaian psikologis, dan kompetensi sosial yang lebih rendah dibandingkan anak dari keluarga utuh (Veronika, Nabila, Pradana Chairy Azhar, 2022). Penelitian Hetherington juga menunjukkan bahwa dampak perceraian bersifat dinamis. Sebagian remaja mengalami kesulitan emosional dalam jangka panjang, sedangkan sebagian lainnya mampu beradaptasi dengan baik bergantung pada kualitas pengasuhan, hubungan dengan orang tua, dan dukungan lingkungan setelah perceraian (Febianti, Aisyah, 2025; Wardani, Almaida Kusuma, Fendi Suhariadi, 2022). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa perceraian merupakan proses yang kompleks dengan dampak yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individual maupun lingkungan.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa respons remaja terhadap perceraian orang tua sangat beragam. Sebagian remaja mengalami kesedihan,

kecemasan, kemarahan, penurunan motivasi belajar, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Studi longitudinal Wallerstein menunjukkan bahwa dampak emosional perceraian bahkan dapat terbawa hingga masa dewasa, terutama dalam pembentukan hubungan interpersonal dan kepercayaan terhadap orang lain (Alfaruqi, Mohammad Maurich Dhani, 2023). Namun, penelitian lain juga menemukan bahwa sebagian remaja mampu menunjukkan resiliensi yang tinggi serta tetap memiliki optimisme terhadap masa depan apabila memperoleh dukungan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial yang positif (Siregar, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa dampak perceraian tidak selalu bersifat negatif, melainkan dipengaruhi oleh kondisi sosial dan psikologis yang melingkupi kehidupan remaja.

Meskipun penelitian mengenai dampak perceraian orang tua telah berkembang, kajian yang ada masih menunjukkan beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian lebih banyak memusatkan perhatian pada aspek psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, atau konsep diri, sedangkan penelitian lain hanya mengkaji perubahan perilaku sosial ataupun optimisme secara terpisah (Sukmawati, Berlia, 2021). Dengan demikian, hubungan antara tindakan (perilaku) remaja dan optimisme sebagai dua aspek yang saling memengaruhi belum banyak dikaji secara terpadu. Padahal, perubahan perilaku yang muncul setelah perceraian tidak dapat dipisahkan dari cara remaja memandang masa depannya. Remaja yang memiliki optimisme tinggi cenderung menunjukkan perilaku adaptif, sedangkan rendahnya optimisme berpotensi mendorong munculnya perilaku negatif. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut masih diperlukan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak perceraian orang tua.

Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada konteks masyarakat perkotaan atau berbasis lingkungan sekolah sehingga karakteristik sosial masyarakat pedesaan masih relatif kurang mendapat perhatian. Padahal, masyarakat pedesaan memiliki dinamika sosial yang berbeda, seperti ikatan kekerabatan yang lebih kuat, kontrol sosial yang lebih tinggi, serta nilai-nilai budaya yang khas, yang berpotensi memengaruhi proses adaptasi remaja setelah perceraian orang tua. Perbedaan konteks sosial tersebut memungkinkan munculnya bentuk respons dan strategi adaptasi yang berbeda dibandingkan remaja di wilayah perkotaan. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan empiris mengenai bagaimana perceraian orang tua memengaruhi tindakan dan optimisme remaja dalam konteks masyarakat pedesaan.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menganalisis dampak perceraian orang tua terhadap tindakan (perilaku) dan optimisme remaja secara simultan dalam satu kajian, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang membentuk optimisme remaja pada konteks sosial masyarakat pedesaan, khususnya di Desa Pematang

Asilom. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kehidupan remaja dari keluarga bercerai, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan maupun intervensi yang sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis dampak perceraian orang tua terhadap tindakan dan optimisme remaja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat terbentuknya optimisme remaja dari keluarga bercerai di Desa Pematang Asilom.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Desain studi kasus dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam fenomena dampak perceraian orang tua terhadap tindakan dan optimisme remaja dalam konteks kehidupan nyata pada satu lokasi penelitian, yaitu Desa Pematang Asilom. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja secara komprehensif dengan mempertimbangkan latar belakang sosial, psikologis, dan lingkungan tempat mereka hidup (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian juga menggunakan pendekatan sosiologis dan psikologis. Pendekatan sosiologis digunakan untuk menganalisis interaksi remaja dengan lingkungan keluarga maupun masyarakat setelah perceraian orang tua, sedangkan pendekatan psikologis digunakan untuk memahami perubahan emosional, perilaku, dan optimisme remaja dalam menghadapi masa depan (Moleong, 2017).

Penelitian dilaksanakan di Desa Pematang Asilom. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif dengan pertimbangan bahwa desa tersebut memiliki sejumlah remaja yang berasal dari keluarga bercerai serta memiliki karakteristik sosial masyarakat pedesaan yang memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai proses adaptasi remaja pasca perceraian orang tua.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi terhadap informan, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen, literatur ilmiah, serta berbagai referensi yang relevan dengan fokus penelitian. Wawancara mendalam dilakukan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur sehingga peneliti memiliki keleluasaan menggali pengalaman informan mengenai perubahan perilaku, kondisi emosional, hubungan dengan orang tua, serta pandangan mereka terhadap masa depan setelah perceraian. Observasi

dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai perilaku, interaksi sosial, serta kondisi lingkungan informan yang dapat mendukung hasil wawancara.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling karena penelitian memerlukan partisipan yang benar-benar memiliki pengalaman sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria informan meliputi: (1) remaja berusia 14–18 tahun; (2) berasal dari keluarga yang orang tuanya telah resmi bercerai; (3) berdomisili di Desa Pematang Asilom; (4) telah mengalami kondisi perceraian orang tua minimal satu tahun sehingga memiliki pengalaman beradaptasi dengan situasi tersebut; serta (5) bersedia menjadi informan dan memberikan informasi secara terbuka melalui persetujuan (informed consent). Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh enam informan yang memenuhi persyaratan penelitian. Karakteristik informan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Informan.

Kode Informan	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan/Pekerjaan	Tinggal Bersama
WAL	16 tahun	Perempuan	Siswi SMA	Ibu
RAP	15 tahun	Laki-laki	Siswa SMP	Nenek
APR	17 tahun	Perempuan	Siswi SMA	Orang tua/Wali
FM	14 tahun	Laki-laki	Siswa SMP	Kakak
NA	17 tahun	Perempuan	Lulusan SMA	Orang tua/Wali
AS	16 tahun	Laki-laki	Siswa SMK (Magang)	Orang tua/Wali

Keenam informan memiliki karakteristik usia, kondisi tempat tinggal, dan aktivitas yang beragam sehingga memberikan perspektif yang bervariasi mengenai dampak perceraian orang tua terhadap tindakan dan optimisme remaja.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, mengelompokkan, dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti perubahan tindakan atau perilaku, kondisi emosional, hubungan dengan orang tua, dukungan sosial, serta optimisme terhadap masa depan. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan melalui proses interpretasi terhadap pola-pola yang muncul dari keseluruhan data hingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti.

Keabsahan data dijaga melalui beberapa prosedur validasi. Pertama, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari setiap informan untuk menemukan konsistensi maupun perbedaan pengalaman. Kedua, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan temuan observasi sehingga informasi yang diperoleh dapat saling menguatkan. Ketiga, peneliti melakukan member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi data kepada informan agar makna

yang ditafsirkan peneliti sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh informan. Selain itu, peneliti mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis sebagai bagian dari *audit trail*, sehingga proses penelitian dapat ditelusuri dan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Tindakan dan Perilaku Remaja Pasca Perceraian Orang Tua

Tabel 2. Sintesis Hasil Wawancara Mengenai Perubahan Tindakan dan Perilaku Remaja.

Informan	Dampak yang Dialami	Kutipan Inti	Kategori Temuan
WAL	Menjadi lebih sensitif, sering menangis, menarik diri dari lingkungan	"Saya jadi sering murung, lebih sensitif, kadang menangis sendiri."	Gangguan emosional
RAP	Membolos sekolah, berkelahi, kehilangan arah	"Saya sering bolos dan berkelahi karena bingung mau cerita ke siapa."	Perilaku agresif
APR	Kehilangan semangat belajar, menjadi pendiam	"Saya sempat kehilangan arah setelah orang tua bercerai."	Penurunan motivasi
FM	Lebih sering menyendiri dan mengekspresikan diri melalui menggambar	"Saya lebih nyaman sendiri sambil menggambar."	Penarikan diri sosial
NA	Membantu ibu dan mengurus adik	"Saya memilih membantu ibu di rumah."	Tanggung jawab meningkat
AS	Lebih fokus belajar keterampilan melalui magang	"Magang membuat saya punya tujuan hidup."	Adaptasi positif

Sumber: Hasil wawancara peneliti (2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua membawa perubahan yang beragam terhadap tindakan dan perilaku remaja di Desa Pematang Asilom. Seluruh informan mengaku mengalami perubahan setelah perceraian, tetapi bentuk respons yang muncul berbeda-beda. Sebagian remaja menunjukkan gangguan emosional yang berdampak pada perilaku sosial, seperti menjadi lebih sensitif, menarik diri dari lingkungan, kehilangan motivasi belajar, hingga berperilaku agresif. Sebaliknya, sebagian informan justru berkembang menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab karena tuntutan kondisi keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak perceraian tidak bersifat seragam, tetapi dipengaruhi oleh kemampuan setiap remaja dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi.

Perubahan yang paling dominan adalah munculnya gangguan emosional. WAL mengungkapkan bahwa setelah perceraian orang tuanya ia menjadi lebih sering murung, mudah tersinggung, menangis sendiri, dan mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Pengalaman serupa juga dialami APR yang merasa kehilangan arah dan semangat belajar. Dalam perspektif Attachment Theory, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai akibat terganggunya hubungan kelekatan (*attachment*) antara anak dan orang tua. Bowlby

menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman menjadi dasar terbentuknya rasa aman, regulasi emosi, dan perilaku sosial. Ketika hubungan tersebut terganggu akibat perceraian, remaja menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, kesedihan, dan kesulitan mengendalikan emosi (Munawaroh, 2025). Temuan ini diperkuat oleh Ikrima dan Khoirunnisa (2021), yang menyatakan bahwa kualitas kelekatan dengan orang tua berhubungan erat dengan kemampuan remaja mengelola emosi dan mencapai kemandirian emosional.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tekanan emosional tersebut diekspresikan melalui bentuk perilaku yang berbeda. FM memilih menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan menggambar sebagai cara mengurangi tekanan psikologis, sedangkan RAP menunjukkan perilaku agresif berupa membolos sekolah dan berkelahi. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa setiap remaja memiliki strategi koping yang berbeda dalam menghadapi perceraian orang tua. Sebagian menggunakan strategi menghindar (*avoidant coping*) dengan membatasi interaksi sosial, sedangkan sebagian lainnya mengekspresikan tekanan melalui perilaku agresif (*externalizing behavior*). Temuan ini memperluas hasil penelitian Wardani et al. (2022) dan Pratama (2025) yang menjelaskan bahwa dampak perceraian terhadap perilaku anak dipengaruhi oleh karakter individu, kualitas pengasuhan setelah perceraian, serta dukungan sosial yang diterima. Dengan demikian, perilaku remaja pasca perceraian merupakan hasil interaksi antara kondisi psikologis individu dan lingkungan sosialnya, bukan semata-mata akibat perceraian itu sendiri.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa perceraian tidak selalu menghasilkan perubahan yang bersifat negatif. NA memilih membantu ibunya mengurus adik dan menunda pendidikan demi mendukung keluarga, sedangkan AS menjadi lebih bertanggung jawab setelah mengikuti program magang yang memberinya tujuan hidup yang lebih jelas. Temuan ini menunjukkan adanya kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif setelah mengalami peristiwa yang penuh tekanan. Hasil penelitian ini melengkapi temuan Veronika et al. (2022) dan Sukmawati dan Oktora (2021) yang lebih banyak menyoroti dampak negatif perceraian. Penelitian ini menunjukkan bahwa apabila remaja memperoleh dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, pengalaman perceraian justru dapat menjadi pendorong berkembangnya kemandirian, tanggung jawab, dan kedewasaan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Tay-Karapas (2025) dan van der Wal (2024) yang menegaskan bahwa hubungan yang tetap hangat dengan orang tua serta kualitas *parenting* setelah perceraian merupakan faktor protektif yang membantu remaja beradaptasi secara positif. Dengan demikian, perubahan tindakan dan perilaku remaja

pasca perceraian lebih tepat dipahami sebagai proses adaptasi yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor risiko dan faktor protektif dalam kehidupan mereka.

Dampak Perceraian terhadap Optimisme Remaja

Tabel 3. Sintesis Hasil Wawancara Mengenai Optimisme Remaja.

Informan	Bentuk Optimisme	Faktor Pendukung	Orientasi Masa Depan
WAL	Tetap ingin menjadi guru	Dukungan keluarga	Pendidikan
RAP	Bangkit dan ingin menjadi anggota TNI	Dukungan nenek	Karier
APR	Ingin menjadi psikolog	Pengalaman pribadi	Membantu orang lain
FM	Tetap ingin menjadi ilustrator gim	Hobi menggambar	Industri kreatif
NA	Ingin membuka usaha jahit	Dukungan ibu	Kemandirian ekonomi
AS	Ingin membuka bengkel	Pengalaman magang	Wirausaha

Sumber: Hasil wawancara peneliti (2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua tidak selalu menghilangkan optimisme remaja terhadap masa depan. Seluruh informan mengakui bahwa perceraian pada awalnya menimbulkan kesedihan, kebingungan, dan hilangnya rasa percaya diri. Namun, seiring berjalannya waktu mereka mulai membangun kembali harapan dan tujuan hidup meskipun melalui proses yang berbeda. WAL tetap bercita-cita menjadi guru, RAP ingin menjadi anggota TNI, APR bercita-cita menjadi psikolog, FM ingin menjadi ilustrator gim, NA berkeinginan membuka usaha jahit, sedangkan AS bercita-cita memiliki bengkel sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman perceraian tidak secara otomatis menyebabkan remaja kehilangan orientasi masa depan, tetapi mendorong mereka membangun harapan baru melalui proses adaptasi terhadap kondisi keluarga yang berubah.

Kemampuan remaja mempertahankan optimisme tersebut dapat dijelaskan melalui teori Learned Optimism yang dikemukakan oleh Martin Seligman. Teori ini menjelaskan bahwa optimisme bukan merupakan sifat bawaan, melainkan pola pikir yang berkembang dari cara individu menafsirkan pengalaman hidup (*explanatory style*) (Fikri, 2024; Rosma, 2022). Remaja yang memandang perceraian sebagai peristiwa yang bersifat sementara dan dapat diatasi cenderung tetap memiliki keyakinan terhadap masa depannya. Hal ini terlihat pada RAP yang semula kehilangan arah, tetapi kemudian mampu mengubah pengalaman tersebut menjadi motivasi untuk memperbaiki diri dan mengejar cita-citanya sebagai anggota TNI. Demikian pula APR yang menjadikan pengalaman keluarganya sebagai alasan untuk bercita-cita menjadi psikolog agar dapat membantu remaja lain yang mengalami situasi serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme berkembang melalui proses pembelajaran psikologis yang memungkinkan individu mengubah pengalaman negatif menjadi sumber motivasi untuk berkembang.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa optimisme berkaitan erat dengan kemampuan remaja membangun makna terhadap pengalaman hidup (*meaning-making*). FM, misalnya,

tetap mempertahankan cita-citanya menjadi ilustrator gim meskipun memilih lebih banyak menyendiri setelah perceraian orang tuanya. Aktivitas menggambar menjadi media untuk mengekspresikan emosi sekaligus mempertahankan harapan terhadap masa depan. Sementara itu, NA dan AS memandang kondisi keluarganya sebagai dorongan untuk menjadi lebih mandiri melalui usaha menjahit dan pengembangan keterampilan kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chen (2025), yang menjelaskan bahwa proses *meaning-making* membantu remaja menyusun kembali identitas diri, membangun tujuan hidup, dan mempertahankan harapan setelah mengalami perceraian orang tua. Dengan demikian, optimisme dalam penelitian ini tidak hanya tercermin dari cita-cita yang dimiliki remaja, tetapi juga dari kemampuan mereka memberikan makna positif terhadap pengalaman yang sebelumnya dipandang sebagai sumber penderitaan.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal, optimisme remaja juga dibentuk oleh dukungan dari lingkungan sosial. Dukungan ibu, nenek, keluarga besar, guru, maupun pengalaman belajar melalui sekolah dan magang menjadi sumber penguatan psikologis bagi para informan untuk tetap memandang masa depan secara positif. Temuan ini mendukung penelitian Goswami dan Vats (2025), yang menyatakan bahwa dukungan orang tua merupakan prediktor penting berkembangnya optimisme pada remaja. Penelitian Tay-Karapas (2025) juga menunjukkan bahwa hubungan yang hangat dengan orang tua setelah perceraian berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif dan kemampuan adaptasi remaja. Selain itu, van der Wal (2024) menegaskan bahwa kualitas *parenting* dan *coparenting* setelah perceraian berperan dalam membangun rasa memiliki, otonomi, dan keyakinan remaja dalam merencanakan masa depannya. Temuan penelitian ini juga memperluas hasil Osmayeni dan Taufik (2024) yang menghubungkan optimisme dengan resiliensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan hasil interaksi antara kemampuan remaja memaknai pengalaman hidup dan keberadaan dukungan sosial yang mereka terima. Oleh karena itu, perceraian orang tua tidak dapat dipandang sebagai faktor yang secara langsung menghilangkan optimisme remaja, melainkan sebagai pengalaman hidup yang dampaknya sangat ditentukan oleh kemampuan individu beradaptasi dan tersedianya faktor-faktor protektif di lingkungan sekitarnya.

Faktor yang Membentuk Optimisme Remaja

Tabel 4. Faktor Pembentuk Optimisme Berdasarkan Hasil Wawancara.

Faktor	Informan yang Mengalami	Indikator Temuan
Dukungan keluarga	WAL, RAP, NA	Mendapat motivasi dari ibu, nenek, atau keluarga
Dukungan sosial	APR, FM, AS	Dukungan guru, teman, dan lingkungan
Meaning-making	WAL, APR, AS	Perceraian dijadikan pelajaran hidup
Future orientation	Seluruh informan	Tetap memiliki cita-cita dan tujuan hidup

Sumber: Hasil analisis peneliti berdasarkan wawancara (2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme remaja pasca perceraian orang tua dibentuk oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat empat faktor utama yang berkontribusi terhadap terbentuknya optimisme, yaitu dukungan keluarga, dukungan sosial, kemampuan memaknai pengalaman hidup (*meaning-making*), dan orientasi masa depan (*future orientation*). Keempat faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling memperkuat sehingga membantu remaja beradaptasi dengan perubahan dalam keluarga dan tetap memiliki keyakinan terhadap masa depannya.

Faktor yang paling dominan adalah dukungan keluarga. Meskipun perceraian mengubah struktur keluarga, sebagian besar informan tetap memperoleh perhatian dan dukungan emosional dari ibu, nenek, maupun anggota keluarga lainnya. RAP, misalnya, mengaku bahwa dorongan dari nenek menjadi alasan utama dirinya kembali bersemangat belajar dan mengejar cita-cita menjadi anggota TNI. Demikian pula NA yang memperoleh dukungan dari ibunya sehingga mampu menerima kondisi keluarga dan tetap memiliki harapan untuk meningkatkan perekonomian keluarga melalui usaha jahit yang ingin dirintis. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional setelah perceraian lebih berpengaruh terhadap perkembangan optimisme dibandingkan perubahan struktur keluarga itu sendiri. Hasil ini sejalan dengan Tay-Karapas (2025) yang menjelaskan bahwa kelekatan yang tetap hangat dengan salah satu orang tua setelah perceraian berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi remaja.

Selain keluarga, dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk optimisme. AS mengungkapkan bahwa pengalaman magang memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sekaligus meningkatkan kepercayaan dirinya dalam merencanakan masa depan. Sementara itu, APR dan FM merasa bahwa lingkungan sekolah dan pertemanan memberikan ruang untuk tetap berkembang meskipun menghadapi masalah keluarga. Temuan ini memperlihatkan bahwa lingkungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja memperoleh rasa diterima, meningkatkan efikasi diri, dan mempertahankan harapan terhadap masa depan. Hasil penelitian ini mendukung temuan van der Wal (2024) yang menyatakan bahwa lingkungan

sosial yang suportif serta kualitas *parenting* setelah perceraian berkontribusi terhadap berkembangnya rasa memiliki (*sense of belonging*), otonomi, dan keyakinan remaja dalam menghadapi masa depan.

Faktor berikutnya adalah kemampuan remaja melakukan *meaning-making*, yaitu memberikan makna positif terhadap pengalaman perceraian orang tua. WAL dan APR tidak lagi memandang perceraian sebagai akhir dari kehidupan mereka, tetapi sebagai pengalaman yang mendorong mereka menjadi pribadi yang lebih kuat dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Kemampuan memaknai pengalaman tersebut kemudian diperkuat oleh adanya orientasi masa depan, yang ditunjukkan melalui tetap adanya cita-cita pada seluruh informan. Kondisi ini menunjukkan bahwa harapan terhadap masa depan menjadi sumber motivasi yang membantu remaja bertahan menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan Chen (2025) yang menjelaskan bahwa *meaning-making* membantu remaja membangun kembali identitas diri dan tujuan hidup setelah mengalami perubahan besar dalam keluarga. Selain itu, Becker (2025), juga menegaskan bahwa remaja yang memiliki orientasi masa depan yang jelas cenderung menunjukkan tingkat optimisme yang lebih tinggi dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan pada masa dewasa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme remaja pasca perceraian tidak hanya dipengaruhi oleh karakter individu, tetapi dibentuk melalui interaksi antara dukungan keluarga, lingkungan sosial, kemampuan memaknai pengalaman hidup, dan orientasi masa depan.

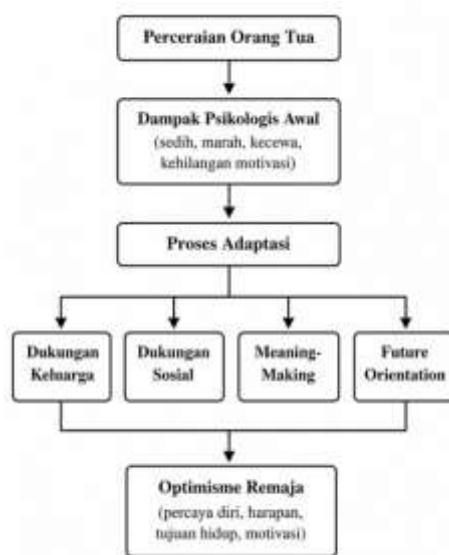
Model Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam informan, penelitian ini menghasilkan sebuah model yang menjelaskan proses terbentuknya optimisme remaja setelah mengalami perceraian orang tua. Model tersebut menunjukkan bahwa perceraian merupakan peristiwa awal (*trigger event*) yang memunculkan berbagai respons psikologis, seperti kesedihan, kemarahan, kebingungan, kehilangan rasa aman, serta penurunan motivasi belajar (Parmasta, Ayne Yesa, Agung Iranda, 2026). Kondisi tersebut kemudian memengaruhi tindakan dan perilaku remaja, baik dalam bentuk menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan prestasi akademik, maupun perilaku agresif. Namun demikian, dampak tersebut tidak bersifat permanen karena remaja memasuki proses adaptasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif (Tay-Karapas, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat faktor utama yang berperan dalam membentuk optimisme remaja pasca perceraian orang tua, yaitu dukungan keluarga, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, kemampuan memaknai pengalaman hidup (*meaning-making*), dan orientasi masa depan (*future orientation*). Dukungan keluarga tercermin dari perhatian ibu,

nenek, maupun anggota keluarga lain yang membantu remaja menghadapi perubahan dalam keluarga (Firmansyah, Rizki, Azka Prasetyo, 2026). Dukungan sosial diperoleh melalui guru, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk tetap berkembang. Sementara itu, kemampuan memaknai pengalaman hidup mendorong remaja melihat perceraian sebagai pengalaman yang dapat dijadikan pelajaran, bukan sebagai hambatan untuk mencapai masa depan. Adapun orientasi masa depan terlihat dari tetap adanya cita-cita dan tujuan hidup yang ingin dicapai oleh seluruh informan meskipun menghadapi perubahan kondisi keluarga.

Keempat faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk optimisme remaja. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial memberikan rasa aman sehingga remaja mampu menerima kondisi keluarganya. Proses penerimaan tersebut kemudian membantu remaja membangun makna baru terhadap pengalaman perceraian. Ketika pengalaman tersebut berhasil dimaknai secara positif, remaja mulai menyusun kembali tujuan hidupnya sehingga muncul keyakinan bahwa mereka tetap memiliki kesempatan untuk berhasil di masa depan. Dengan demikian, optimisme tidak muncul secara langsung setelah perceraian, tetapi berkembang melalui proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap.



Gambar 1. Alur Dampak Perceraian Orangtua.

Gambar 1 memperlihatkan bahwa hubungan antara perceraian orang tua dan optimisme remaja tidak berlangsung secara langsung, tetapi melalui proses adaptasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif. Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menyoroti dampak negatif perceraian terhadap kondisi psikologis remaja. Sejalan dengan Becker (2025), Chen (2025), Tay-Karapas (2025), dan van der Wal (2024), penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme berkembang melalui interaksi antara pengalaman hidup,

kualitas dukungan keluarga dan lingkungan sosial, kemampuan membangun makna terhadap pengalaman, serta orientasi masa depan. Oleh karena itu, intervensi bagi remaja dari keluarga bercerai tidak hanya perlu diarahkan pada penanganan masalah psikologis, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor protektif tersebut agar remaja mampu mempertahankan harapan dan berkembang secara positif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak terhadap tindakan dan optimisme remaja di Desa Pematang Asilom, yang ditunjukkan melalui perubahan perilaku, kondisi emosional, hubungan sosial, serta motivasi belajar. Meskipun demikian, dampak tersebut tidak bersifat permanen karena remaja mampu membangun kembali optimisme melalui proses adaptasi yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga, dukungan sosial, kemampuan memaknai pengalaman hidup (*meaning-making*), dan orientasi masa depan (*future orientation*). Kontribusi utama penelitian ini adalah menghasilkan model konseptual yang menjelaskan bahwa optimisme remaja pasca perceraian terbentuk melalui interaksi faktor-faktor protektif tersebut, sehingga memperkaya kajian mengenai adaptasi psikologis remaja dari keluarga bercerai. Oleh karena itu, orang tua, sekolah, dan masyarakat diharapkan dapat memperkuat dukungan emosional, komunikasi, serta pendampingan bagi remaja, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan menguji model konseptual ini pada partisipan yang lebih luas dan menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Alfaruqi, Mohammad Maurich Dhani, and H. L. (2023). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 511–530.
- Becker, J. T. and M. (2025). Long-Term Advantages of Adolescent Optimism: Nonlinear Associations With Adult Outcomes and Its Protective Role in Buffering Socioeconomic Risk. *European Journal of Personality*, 39(3), 336–356.
- Chen, M. N. and D. (2025). Meaning-Making Processes in Adolescents After Experiencing Parental Divorce. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 127–135.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed). CA: SAGE Publications.
- Febianti, Aisyah, et al. (2025). Dampak dan Pengaruh Perceraian Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Amin*, 2(1), 111–123.

- Fikri, M. M. (2024). Authentic happiness in Raissa Almira's Romance Poetry: A positive psychology study Martin Seligman's Perspective. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 8(1).
- Firmansyah, Rizki, Azka Prasetyo, and K. R. A. (2026). Unaddressed Cultural Nexus: Phenomenological Inquiry into Past Life Regression at Pasar Kinanti for Identity Formation and Future Wisdom. *JAMASAN: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 2(1), 84–105.
- Goswami, A. V. and V. (2025). Parental Support as a Predictor of Optimism and Pessimism in Adolescents: A Statistical Study. *Yatharth*, 1(1).
- Haumahu, Cynthia Petra, and P. T. (2025). Keterkaitan struktur keluarga dengan perkembangan psikologis dan orientasi karier remaja awal. *NETIZEN: JOURNAL OF SOCIETY AND BUSSINESS*, 1(12), 719–729.
- Ikrima, Nafila, and R. N. K. (2021). Hubungan antara attachment (kelekatan) orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 37–47.
- Masitho, Dewi, M. S., & Khotimah, K. (2025). Dinamika Konflik Keluarga dan Dampaknya pada Kesehatan Mental Remaja: Analisis Psikoanalisis melalui Studi Kepustakaan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(1), 464–473.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, rev. ed. PT Remaja Rosda Karya.
- Munawaroh, H. M. (2025). Pendidikan anak usia dini teori John Bowlby dalam pandangan psikologi Islam. *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 12(1).
- Parmasta, Ayne Yesa, Agung Iranda, and N. H. (2026). Gambaran Kedukaan Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Kota Jambi. *Diss. Universitas Jambi*.
- Pratama, M. W. (2025). Penyesuaian Psikologis Anak dalam Keluarga Pasca Perceraian: Tinjauan Psikologi Keluarga. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(2), 18–26.
- Rosma, A. (2022). Hubungan Resiliensi dan Optimisme dengan School Wellbeing pada Siswa SMP Swasta Siti Hajar Medan. *Diss. Universitas Medan Area*.
- Siregar, W. N. (2023). Upaya Remaja Mengatasi Kondisi Psikologis Akibat Perceraian Orangtua Di Desa Mondang Kecamatan Sayur Matinggi Kabupaten Tapanuli Selatan. *Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan*.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, Berlia, and N. D. O. (2021). Dampak perceraian orang tua bagi psikologis anak. *SETARA: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 3(2), 24–34.
- Taufik, S. O. and. (2024). Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Anak dari Keluarga yang Bercerai. *YASIN*, 4(4), 607–618.
- Tay-Karapas, K. (2025). Maternal and Paternal Attachment and Subjective Well-Being in Adolescents Who Experienced Parental Divorce. *Family Relations*, 74(4), 1946–1960.
- Veronika, Nabila, Pradana Chairy Azhar, and A. R. S. (2022). Dampak perceraian terhadap psikologi anak. *Jurnal Berbasis Sosial*, 3(1), 30–37.

- Wal, M. van der. (2024). Parenting, Coparenting, and Adolescents' Sense of Autonomy and Belonging After Divorce. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1454–1468.
- Wardani, Almaida Kusuma, Fendi Suhariadi, and R. S. (2022). Dampak Perceraian Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 2684–2690.