

Resiliensi Mahasiswa Broken Home dalam Menghadapi Dampak Perceraian Orang Tua

Marchelia Nugra Pradana Putri¹, Denok Setiawati²

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: marchelia.22038@mhs.unesa.ac.id, denoksetiawati@unesa.ac.id

Article received: 22 Januari 2026, Review process: 11 Februari

Article Accepted: 25 April 2026, Article published: 07 Mei 2026

ABSTRACT

This study aims to find out how broken home students build resilience in dealing with the impact of parental divorce. Parental divorce can affect a child's psychological condition, especially when the child has entered early adulthood and is living life as a college student. This situation may lead to feelings of sadness, disappointment, anger, confusion, and the loss of comfort within the family. However, students who experience parental divorce do not always remain trapped in negative feelings, because some of them are able to adapt and develop inner strength. This study uses a qualitative method to explore students' experiences more deeply. Data can be collected through interviews with students who come from divorced families. The results show that students' resilience is formed through a long process. Students need to accept their situation, manage emotional pressure, and find ways to continue living their lives in a positive way. Some strategies used include doing positive activities, expressing emotions through hobbies, writing journals, exercising, and seeking support from trusted people. Besides internal factors, social support also plays an important role in helping students deal with the effects of parental divorce. Support from family, friends, or partners can make students feel appreciated, heard, and less alone. Therefore, resilience becomes one of the main factors that helps broken home students rise from difficult experiences and continue to grow positively in both academic and social life.

Keywords: broken home students, parental divorce, resilience, self-adjustment, social support.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi mahasiswa broken home dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Perceraian orang tua dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis anak, terutama ketika anak sudah memasuki masa dewasa awal dan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai perasaan seperti sedih, kecewa, marah, bingung, dan kehilangan rasa nyaman dalam keluarga. Meskipun demikian, mahasiswa yang mengalami perceraian orang tua tidak selalu larut dalam keadaan negatif, karena sebagian dari mereka mampu beradaptasi dan membangun kekuatan diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan menggali pengalaman mahasiswa secara lebih mendalam. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui wawancara kepada mahasiswa yang berasal dari keluarga bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa terbentuk melalui proses yang tidak singkat. Mahasiswa perlu menerima keadaan, mengelola tekanan emosional, serta mencari cara untuk tetap menjalani kehidupan dengan baik. Strategi yang digunakan antara lain melakukan kegiatan positif, menyalurkan emosi melalui hobi, menulis jurnal,

berolahraga, dan mencari dukungan dari orang terdekat. Selain faktor dari dalam diri, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi dampak perceraian orang tua. Dukungan dari keluarga, teman, maupun pasangan dapat membuat mahasiswa merasa lebih dihargai, didengar, dan tidak sendirian. Dengan demikian, resiliensi menjadi salah satu faktor utama yang membantu mahasiswa broken home untuk bangkit dari pengalaman sulit dan tetap berkembang secara positif dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Kata Kunci: *dukungan sosial, mahasiswa broken home, penyesuaian diri, perceraian orang tua, resiliensi.*

PENDAHULUAN

Keluarga pada dasarnya menjadi tempat pertama bagi seseorang untuk merasa aman, diperhatikan, dan diterima. Dari keluarga juga anak belajar banyak hal, mulai dari cara berkomunikasi, mengelola emosi, sampai membentuk pandangan tentang dirinya sendiri. Namun, tidak semua anak tumbuh dalam kondisi keluarga yang utuh dan harmonis. Ada sebagian anak yang harus menghadapi kenyataan bahwa orang tuanya berpisah atau bercerai, sehingga suasana rumah yang dulu dianggap sebagai tempat paling nyaman berubah menjadi sumber tekanan. Perceraian orang tua sering kali membawa perubahan besar dalam kehidupan anak. Perubahan itu tidak hanya berkaitan dengan tempat tinggal atau hubungan dengan orang tua, tetapi juga bisa memengaruhi perasaan, pikiran, dan cara anak berhubungan dengan orang lain. Anak yang mengalami perceraian orang tua dapat merasakan sedih, kecewa, marah, bingung, bahkan kehilangan rasa percaya terhadap orang terdekat. Dalam beberapa penelitian, perceraian orang tua juga dikaitkan dengan tekanan emosional, kesulitan sosial, dan masalah penyesuaian diri pada anak maupun remaja (Amato, 2010; Devapramod, 2024).

Dampak tersebut bisa semakin terasa ketika anak sudah memasuki masa dewasa awal dan menjadi mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk fokus pada kuliah, tetapi juga mulai belajar mandiri, membangun relasi sosial, memikirkan masa depan, dan mengatur kehidupannya sendiri. Bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*, proses tersebut bisa menjadi lebih berat karena mereka membawa pengalaman keluarga yang tidak selalu mudah untuk diterima.

Meskipun begitu, mahasiswa *broken home* tidak selalu identik dengan keadaan yang lemah atau gagal. Ada mahasiswa yang mampu menerima keadaan keluarganya, mengatur emosinya, dan tetap berusaha menjalani kehidupan dengan baik. Kemampuan untuk tetap bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri setelah mengalami keadaan sulit inilah yang disebut resiliensi. Penelitian tentang remaja *broken home* menunjukkan bahwa resiliensi dapat terbentuk melalui beberapa hal, seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, kemampuan memahami masalah, serta dukungan dari lingkungan sekitar (Devi & Tobing, 2024; Apriyanti & Nur, 2025).

Resiliensi pada mahasiswa *broken home* tidak muncul secara tiba-tiba. Biasanya, mereka melewati proses yang cukup panjang, mulai dari merasa terpukul, mencoba bertahan, belajar menerima kenyataan, hingga akhirnya mampu melihat

pengalaman tersebut sebagai pelajaran hidup. Cara yang dilakukan setiap mahasiswa juga bisa berbeda-beda. Ada yang memilih menyibukkan diri dengan kegiatan positif, menulis jurnal, mendengarkan musik, berolahraga, mendekati diri kepada orang yang dipercaya, atau mencari lingkungan yang membuatnya merasa lebih tenang.

Selain kekuatan dari dalam diri, dukungan sosial juga menjadi faktor yang sangat penting. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan kampus dapat membuat mahasiswa merasa tidak sendirian. Ketika mahasiswa merasa didengar dan dihargai, mereka cenderung lebih mudah mengelola tekanan yang sedang dihadapi. Penelitian Murniasih dan Irvan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berperan dalam meningkatkan resiliensi remaja dari keluarga bercerai, sedangkan penelitian Afifah dan Trimulyaningsih juga menemukan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan resiliensi remaja akhir yang memiliki orang tua bercerai (Murniasih & Irvan, 2023; Afifah & Trimulyaningsih, 2025).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa *broken home* membangun resiliensi dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Fokus penelitian ini tidak hanya melihat luka emosional yang mereka alami, tetapi juga bagaimana mereka menerima keadaan, mengelola tekanan, mencari dukungan sosial, dan tetap berusaha berkembang dalam kehidupan akademik maupun sosial. penelitian ini juga penting dilakukan untuk memahami lebih dalam bagaimana mahasiswa *broken home* membangun resiliensi dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Penelitian ini tidak hanya melihat sisi sedih atau luka yang dialami mahasiswa, tetapi juga melihat bagaimana mereka berusaha bangkit, beradaptasi, dan tetap melanjutkan kehidupan akademik maupun sosialnya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan pengalaman mahasiswa secara lebih dekat, apa adanya, dan sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada angka, tetapi lebih ingin memahami pengalaman, perasaan, dan cara mahasiswa *broken home* bertahan setelah mengalami perceraian orang tua. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat melihat bagaimana mahasiswa memaknai keadaan keluarganya, bagaimana mereka mengelola emosi, serta bagaimana mereka membangun kekuatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif memang digunakan untuk memahami suatu peristiwa secara lebih mendalam berdasarkan pengalaman langsung dari subjek penelitian (Fadli, 2021; Creswell & Poth, 2018). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau memiliki pengalaman orang tua bercerai. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini yaitu: mahasiswa aktif, pernah mengalami perceraian orang tua, berada pada usia dewasa awal, dan bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka. Teknik ini

digunakan agar data yang diperoleh benar-benar berasal dari orang yang memahami dan mengalami langsung masalah yang sedang diteliti (Palinkas et al., 2015). Jumlah informan dalam penelitian ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan data di lapangan. Penelitian ini dapat melibatkan sekitar 3 sampai 5 mahasiswa sebagai informan utama. Jumlah tersebut dianggap cukup apabila jawaban dari informan sudah menunjukkan pola yang berulang dan informasi yang diperoleh sudah mampu menjawab fokus penelitian. Dalam penelitian kualitatif, jumlah informan tidak harus banyak, karena yang lebih diutamakan adalah kedalaman data, bukan banyaknya responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara *semi-terstructured*. Wawancara *semi-terstructured* digunakan agar peneliti tetap memiliki pedoman pertanyaan, tetapi informan juga masih memiliki ruang untuk bercerita secara bebas. Dengan cara ini, peneliti dapat menggali pengalaman informan secara lebih luas, seperti perasaan mereka setelah perceraian orang tua, cara mereka menghadapi tekanan, bentuk dukungan yang mereka terima, dan bagaimana mereka berusaha bangkit dari keadaan tersebut. Panduan wawancara *semi-terstructured* dapat membantu proses wawancara tetap terarah, tetapi tidak membatasi cerita informan secara kaku (Kallio et al., 2016). Selain wawancara, peneliti juga dapat menggunakan catatan lapangan untuk mencatat hal-hal penting selama proses pengumpulan data. Catatan ini berguna untuk membantu peneliti memahami ekspresi, suasana, atau respons informan saat menceritakan pengalamannya. Dengan begitu, data yang diperoleh tidak hanya berasal dari jawaban lisan, tetapi juga dari pengamatan peneliti selama proses wawancara berlangsung. Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis ini dilakukan dengan cara membaca ulang hasil wawancara, mencari bagian-bagian penting dari cerita informan, memberi kode pada data, lalu mengelompokkan data tersebut ke dalam tema-tema tertentu. Tema yang dapat muncul dalam penelitian ini misalnya dampak emosional, cara menghadapi masalah, proses menerima keadaan, dukungan sosial, dan bentuk resiliensi mahasiswa. Analisis tematik cocok digunakan dalam penelitian kualitatif karena membantu peneliti menemukan pola makna dari cerita para informan (Braun & Clarke, 2006). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik *member check* dan triangulasi sumber. *Member check* dilakukan dengan cara mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan agar tidak terjadi kesalahan pemahaman. Sementara itu, triangulasi sumber dapat dilakukan dengan membandingkan informasi dari beberapa informan, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih kuat. Keabsahan data penting dilakukan agar hasil penelitian tidak hanya berdasarkan pendapat peneliti, tetapi benar-benar sesuai dengan pengalaman yang disampaikan oleh informan (Nowell et al., 2017). Dalam proses penelitian, peneliti juga memperhatikan etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, informan diberi penjelasan tentang tujuan penelitian dan diberi kebebasan untuk bersedia atau tidak bersedia menjadi partisipan. Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau nama samaran. Hal ini dilakukan agar informan merasa aman dan nyaman ketika menceritakan pengalaman pribadinya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan

pengalaman mahasiswa *broken home* secara lebih jujur, mendalam, dan sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi perceraian orang tua. Walaupun setiap informan memiliki cerita masing-masing, terdapat beberapa kesamaan yang muncul, seperti perasaan kecewa, sedih, kehilangan rasa aman, sampai usaha untuk kembali bangkit dan menjalani kehidupan kuliah dengan lebih baik. Penelitian ini melibatkan tiga informan mahasiswa yang memiliki pengalaman langsung dengan perceraian orang tua. Nama informan disamarkan agar identitas mereka tetap terjaga. Karakteristik informan mahasiswa *broken home*:

Table : 1 Data Responden

Inisial	Umur	Profesi	Keterangan Singkat
MP	21 Tahun	Mahasiswa	Orang tua bercerai sejak informan masih sekolah
DW	22 Tahun	Mahasiswa	Tinggal bersama salah satu orang tua setelah perceraian
DN	22 Tahun	Mahasiswa	Hubungan dengan salah satu orang tua menjadi renggang

Perasaan Mahasiswa setelah Perceraian Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga informan sama-sama merasakan perubahan emosional setelah orang tuanya bercerai. MP mengaku sempat merasa bingung dan kecewa karena suasana rumah berubah tidak seperti dulu. Ia merasa kehilangan tempat yang biasanya dianggap paling aman. DW lebih banyak memendam perasaan karena tidak ingin membuat orang lain khawatir. Sementara itu, DN merasa hubungan dengan salah satu orang tua menjadi jauh, sehingga ia merasa kurang mendapatkan perhatian seperti sebelumnya.

Perasaan yang muncul tidak hanya sedih, tetapi juga marah, kecewa, dan merasa berbeda dari teman-teman lain yang keluarganya masih utuh. Kondisi ini membuat informan sempat membandingkan dirinya dengan orang lain. Mereka merasa bahwa kehidupan keluarga teman-temannya terlihat lebih lengkap dan nyaman. Dampak seperti ini juga ditemukan dalam penelitian Devapramod, yang menjelaskan bahwa perceraian orang tua dapat memengaruhi kondisi emosional anak, terutama dalam bentuk tekanan psikologis, kesulitan sosial, dan kebingungan dalam memahami keadaan keluarga (Devapramod, 2024).

Meskipun begitu, ketiga informan tidak terus-menerus berada dalam kondisi terpuruk. Setelah melewati proses yang cukup panjang, mereka mulai menyadari bahwa keadaan keluarga memang sudah berubah dan tidak semuanya bisa dikendalikan. Dari sini, mereka mulai mencoba menerima keadaan dan mencari cara agar tidak terus larut dalam perasaan negatif.

Strategi Mahasiswa dalam Mengelola Tekanan

Setiap informan memiliki cara sendiri dalam menghadapi tekanan akibat perceraian orang tua. MP lebih sering mengalihkan pikiran dengan mengikuti kegiatan kampus dan berkumpul bersama teman. Menurutnya, berada di lingkungan yang positif membuat pikirannya tidak terlalu fokus pada masalah keluarga. DW memilih menulis perasaan di catatan pribadi karena merasa lebih nyaman menuangkan isi hati melalui tulisan. Sementara itu, DN lebih sering menenangkan diri dengan mendengarkan musik, olahraga, dan bercerita kepada teman dekat.

Cara-cara tersebut menunjukkan bahwa informan berusaha mengelola emosi dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri. Mereka tidak langsung mampu kuat sejak awal, tetapi perlahan belajar mencari kebiasaan yang bisa membuat pikiran lebih tenang. Ada yang awalnya memilih diam dan menjauh, tetapi akhirnya sadar bahwa terlalu lama memendam masalah justru membuat perasaan semakin berat.

Dalam proses ini, strategi *coping* menjadi hal yang penting. *Coping* dapat dipahami sebagai cara seseorang menghadapi tekanan, baik dengan mengatur emosi maupun mencari jalan keluar dari masalah. Penelitian Rahmah, Fredita, Nurdin, dan Komalasari menunjukkan bahwa mahasiswa dari keluarga *broken home* cenderung membutuhkan pengelolaan diri, dukungan sosial, dan strategi *coping* untuk menghadapi tekanan emosional maupun tuntutan akademik (Rahmah et al., 2025).

Proses Penerimaan Kondisi Keluarga

Penerimaan terhadap kondisi keluarga tidak terjadi secara cepat. Ketiga informan membutuhkan waktu untuk memahami bahwa perceraian orang tua bukan sesuatu yang bisa mereka ubah. Pada awalnya, MP sempat merasa kecewa karena merasa keluarganya tidak lagi lengkap. DW lebih memilih menerima keadaan secara perlahan, meskipun masih ada rasa sedih ketika melihat keluarga orang lain tampak harmonis. DN membutuhkan waktu lebih lama karena hubungan dengan salah satu orang tua ikut berubah setelah perceraian. Namun, seiring berjalannya waktu, para informan mulai membangun cara pandang baru. Mereka mulai memahami bahwa masalah orang tua tidak harus sepenuhnya menentukan masa depan mereka. Perceraian memang meninggalkan pengalaman yang berat, tetapi bukan berarti kehidupan mereka harus berhenti. Dari pengalaman tersebut, informan belajar menjadi lebih mandiri, lebih hati-hati dalam menjalin hubungan, dan lebih kuat dalam menghadapi masalah. Proses penyesuaian seperti ini sejalan dengan penelitian Alfaruqi dan Laksmawati yang menjelaskan bahwa remaja pasca perceraian orang tua membutuhkan proses untuk menyesuaikan diri dengan perubahan keluarga. Penyesuaian tersebut dapat terlihat dari usaha menerima keadaan, mengatur emosi, dan membangun kembali hubungan sosial yang lebih sehat (Alfaruqi & Laksmawati, 2023)

Dukungan Sosial yang Membantu Mahasiswa Bangkit

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang paling membantu informan dalam proses pemulihan. MP merasa banyak terbantu oleh teman kuliah karena bisa bercerita tanpa takut dihakimi. DW mendapat dukungan dari saudara dan teman

dekat yang sering mendengarkan keluhannya. Sementara itu, DS merasa lebih kuat karena masih mendapat perhatian dari salah satu orang tua dan beberapa teman yang memahami kondisinya. Bagi informan, dukungan sosial tidak selalu harus berupa solusi atau nasihat panjang. Kadang, didengarkan saja sudah membuat mereka merasa lebih lega. Ketika ada orang yang mau menerima cerita mereka, informan merasa tidak sendirian. Hal ini membuat mereka lebih berani menghadapi keadaan dan tidak terus menyalahkan diri sendiri.

Dukungan sosial juga membuat informan merasa bahwa mereka masih memiliki tempat untuk pulang secara emosional. Walaupun keluarga tidak lagi utuh, kehadiran orang-orang terdekat dapat membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri. Penelitian Murniasih dan Irvan menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan resiliensi pada individu dari keluarga bercerai, terutama ketika individu juga memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah (Murniasih & Irvan, 2023).

Resiliensi dalam Kehidupan Akademik dan Sosial

Perceraian orang tua juga berpengaruh pada kehidupan kuliah informan. MP sempat sulit fokus saat mengikuti perkuliahan karena pikirannya sering terbawa masalah rumah. DW pernah kehilangan semangat belajar karena merasa tidak memiliki dukungan keluarga yang cukup. DN juga sempat merasa malas berinteraksi dengan orang lain karena merasa tidak semua orang bisa memahami keadaannya. Dukungan sosial juga membuat informan merasa bahwa mereka masih memiliki tempat untuk pulang secara emosional. Walaupun keluarga tidak lagi utuh, kehadiran orang-orang terdekat dapat membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri. Penelitian Murniasih dan Irvan menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan resiliensi pada individu dari keluarga bercerai, terutama ketika individu juga memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah (Murniasih & Irvan, 2023).

Namun, setelah melewati proses tersebut, ketiga informan mulai menunjukkan perubahan yang lebih positif. MP mulai menjadikan kuliah sebagai cara untuk membangun masa depan yang lebih baik. DW berusaha membuktikan bahwa kondisi keluarga tidak membuatnya harus gagal. DN mulai lebih terbuka kepada orang-orang tertentu dan belajar memilih lingkungan yang sehat.

Dari hasil tersebut, resiliensi terlihat dari kemampuan informan untuk tetap bertahan dan melanjutkan kehidupan meskipun pernah mengalami tekanan emosional. Resiliensi bukan berarti informan tidak pernah sedih atau kecewa, tetapi mereka mampu mengelola perasaan tersebut dan tetap berusaha menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Dalam penelitian Redulfin dan rekan-rekan, mahasiswa yang mengalami perpisahan orang tua dapat tetap bertahan melalui dukungan sekitar, aktivitas positif, dan cara pandang yang lebih kuat terhadap masa depan (Redulfin et al., 2025).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Dampak tersebut terlihat dari munculnya rasa sedih, kecewa, marah, bingung, dan

kehilangan rasa nyaman dalam keluarga. Ketiga informan sama-sama mengalami perubahan emosi, meskipun bentuk dan tingkatannya berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua bukan hanya peristiwa yang dialami oleh pasangan suami istri, tetapi juga berdampak pada anak yang berada di dalam keluarga tersebut. Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal sebenarnya sedang berada dalam fase penting untuk membangun identitas diri, relasi sosial, dan arah masa depan. Ketika mereka harus menghadapi perceraian orang tua, proses tersebut menjadi lebih berat karena mereka tidak hanya memikirkan kuliah, tetapi juga harus mengelola luka emosional yang berasal dari keluarga. Keadaan ini membuat mahasiswa *broken home* perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri.

Walaupun pada awalnya informan merasa tertekan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka tidak terus-menerus berada dalam kondisi negatif. Ketiga informan mulai mencari cara untuk menenangkan diri, seperti mengikuti kegiatan positif, menulis perasaan, berolahraga, mendengarkan musik, dan bercerita kepada teman dekat. Cara tersebut menjadi bentuk *coping* yang membantu informan mengurangi tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan Devapramod yang menjelaskan bahwa *coping* dan jaringan dukungan sangat penting dalam membantu individu menghadapi dampak psikologis akibat perceraian orang tua (Devapramod, 2024).

Selain *coping*, proses menerima keadaan juga menjadi bagian penting dalam pembentukan resiliensi. Informan tidak langsung mampu menerima perceraian orang tua. Mereka sempat berada pada fase kecewa, marah, dan mempertanyakan keadaan. Namun, setelah melewati waktu yang cukup panjang, mereka mulai memahami bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan. Penerimaan ini membantu informan untuk lebih fokus pada kehidupan pribadi dan masa depan mereka. Dukungan sosial juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam proses resiliensi. Informan yang memiliki teman, keluarga, atau orang terdekat sebagai tempat bercerita cenderung lebih mudah merasa tenang. Dukungan tersebut membuat mereka merasa dihargai, didengarkan, dan tidak sendirian. Dengan adanya dukungan sosial, mahasiswa *broken home* dapat lebih mudah membangun kembali rasa percaya diri dan semangat dalam menjalani kehidupan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Murniasih dan Irvan yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Dalam penelitian tersebut, efikasi diri juga menjadi faktor yang memperkuat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi. Artinya, selain membutuhkan orang lain, mahasiswa juga perlu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah yang sedang dialami (Murniasih & Irvan, 2023).

Dalam kehidupan akademik, perceraian orang tua sempat membuat informan kehilangan fokus dan motivasi. Namun, pengalaman tersebut tidak selalu berakhir negatif. Ketiga informan justru mulai membangun alasan baru untuk tetap melanjutkan kuliah dan memperbaiki masa depan. Mereka ingin membuktikan bahwa kondisi keluarga tidak sepenuhnya menentukan keberhasilan seseorang. Sikap seperti ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengubah pengalaman sulit menjadi dorongan untuk berkembang.

Secara keseluruhan, resiliensi mahasiswa *broken home* dalam penelitian ini terbentuk melalui proses yang bertahap. Proses tersebut dimulai dari merasakan tekanan emosional, mencoba memahami keadaan, mencari cara untuk mengelola perasaan, menerima kondisi keluarga, mendapatkan dukungan sosial, hingga akhirnya mampu membangun tujuan hidup yang lebih positif. Dengan demikian, mahasiswa *broken home* bukan hanya dilihat dari pengalaman luka akibat perceraian orang tua, tetapi juga dari kemampuan mereka untuk bangkit dan tetap berkembang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga informan, dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua memberikan dampak yang cukup terasa terhadap kondisi psikologis mahasiswa *broken home*. Dampak tersebut tidak hanya muncul dalam bentuk kesedihan, tetapi juga berupa rasa kecewa, bingung, marah, kehilangan rasa aman, serta munculnya perasaan berbeda ketika melihat teman sebaya yang masih memiliki keluarga utuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua bukan hanya persoalan antara ayah dan ibu, tetapi juga ikut memengaruhi kehidupan emosional anak, terutama ketika anak sudah berada pada fase mahasiswa atau dewasa awal. Walaupun begitu, pengalaman *broken home* tidak selalu membuat mahasiswa terus berada dalam keadaan terpuruk. Ketiga informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memiliki usaha untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Proses tersebut tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui tahapan yang cukup panjang, mulai dari sulit menerima kenyataan, memilih memendam perasaan, mencoba memahami situasi, sampai akhirnya mulai menerima bahwa perceraian orang tua merupakan bagian dari pengalaman hidup yang tidak bisa sepenuhnya mereka kendalikan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa individu yang mengalami tekanan keluarga tetap dapat membangun kemampuan adaptasi apabila memiliki *coping* yang baik dan lingkungan yang mendukung (Devapramod, 2024). Resiliensi mahasiswa *broken home* dalam penelitian ini terlihat dari kemampuan mereka untuk bangkit dan tetap menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Bentuk resiliensi tersebut muncul melalui berbagai cara, seperti menyibukkan diri dengan kegiatan positif, menulis perasaan, mendengarkan musik, berolahraga, bercerita kepada orang yang dipercaya, serta memilih lingkungan pertemanan yang lebih sehat. Dengan cara tersebut, mahasiswa dapat mengurangi tekanan emosional dan perlahan membangun kembali semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Selain kekuatan dari dalam diri, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan informan. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, maupun orang terdekat membuat mahasiswa merasa lebih didengar, dihargai, dan tidak sendirian. Dukungan tersebut tidak selalu harus berupa solusi besar, tetapi bisa berupa perhatian, kesediaan mendengarkan, dan penerimaan terhadap kondisi yang mereka alami. Hal ini sesuai dengan penelitian Murniasih dan Irvan yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi pada individu dari keluarga bercerai, terutama ketika individu tersebut juga memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri (Murniasih & Irvan, 2023). Dengan

demikian, resiliensi mahasiswa *broken home* dapat dipahami sebagai kemampuan untuk tetap bertahan, menerima kenyataan, mengelola emosi, dan membangun kehidupan yang lebih baik setelah mengalami perceraian orang tua. Perceraian memang dapat meninggalkan luka emosional, tetapi hal tersebut tidak selalu menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk berkembang. Ketika mahasiswa mampu menemukan cara *coping* yang sehat, mendapatkan dukungan sosial yang cukup, dan memiliki kemauan untuk bangkit, pengalaman *broken home* dapat berubah menjadi pelajaran hidup yang membuat mereka lebih mandiri, kuat, dan dewasa. Disarankan agar individu yang berasal dari keluarga *broken home* dapat lebih terbuka dalam mengenali dan menerima perasaan yang muncul akibat perceraian orang tua. Perasaan sedih, kecewa, marah, atau bingung merupakan hal yang wajar, tetapi perlu dikelola dengan cara yang sehat, seperti bercerita kepada orang yang dipercaya, menulis jurnal, mengikuti kegiatan positif contohnya: berolahraga, atau melakukan hobi yang dapat menenangkan pikiran. Dengan cara tersebut, individu dapat lebih mudah mengurangi tekanan emosional dan membangun kembali semangat dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Selain itu, individu juga disarankan untuk tidak menjadikan latar belakang keluarga sebagai penghalang untuk berkembang, melainkan sebagai pengalaman hidup yang dapat membentuk pribadi lebih kuat, mandiri, dan dewasa. Dukungan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun pasangan juga perlu dijaga karena dapat membantu individu merasa lebih diterima, tidak sendirian, dan lebih mampu membangun resiliensi dalam menghadapi dampak perceraian orang tua. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan jurnal ini. Terima kasih kepada Allah SWT karena atas rahmat dan kesempatan-Nya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada keluarga, teman, dan semua pihak yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta dukungan moral selama proses penyusunan jurnal ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca maupun penulis selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, J. N., & Trimulyaningsih, N. (2025). The role of social support and *self-efficacy* on resilience of late adolescence with divorced parents. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 30(1), 131-148.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art8>
- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmawati, H. (2023). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 511-530.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54362>

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Apriyanti, K., & Nur, H. (2025). Resiliensi anak dan remaja yang mengalami *broken home*. *Syntax Idea*, 7(5). <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i5.12925>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Devapramod, V. B. (2024). The psychological impact of parental divorce on adolescents: A comprehensive analysis of coping mechanisms and support networks. *Sinergi International Journal of Psychology*, 2(1), 14–26. <https://doi.org/10.61194/psychology.v2i1.508>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative *semi-structured interview guide*. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Murniasih, F., & Irvan, M. (2023). Promoting resilience in adolescents from divorced family: The role of social support and *self-efficacy*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 278–293. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4346>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Purnama Devi, N. P. L., & Tobing, D. H. (2024). Resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 1390–1404. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8586>
- Rahmah, S., Fredita, S. Y., Nurdin, M., & Komalasari, S. (2025). Strategi pengelolaan diri mahasiswa rantau dari keluarga *broken home*: Studi fenomenologi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 113–122. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p113-122>
- Redulfin, G., Tenebroso, D. C., Tagare, R. L., Jr., Siocon, A. T. F., Gaspar, R. L. P., & Adlaon, G. (2025). Resilience in the classroom: A qualitative inquiry on how parental separation affects college students' learning and their *coping* abilities. *Indonesian Journal of Education Research*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37251/ijer.v6i1.1181>

Solimin, H., & Susilawati, N. (2025). Resiliensi anak korban perceraian orang tua. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 8(4), 446-457. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i4.1178>