



Psychological Well-being pada Anak dengan Orang Tua Bercerai: Scoping Review

Muty Risky Fitriani¹, Lu'lu Kholilah¹, Fatiha Zaharani¹, Evi Kurnia Ningsih¹

¹Department of Psychology, Universitas Negeri Padang, Padang, 25171, Indonesia

ABSTRAK

Perceraian berarti putusannya perkawinan atau berakhirnya hubungan suami istri. Perpisahan salah satu orang tua terhadap anak akibat perceraian akan berdampak bagi anak yaitu *psychological well being* (*psychological well-being*) anak terganggu. Seseorang dikatakan baik secara psikologis bila telah mencapai potensi maksimalnya, yang meliputi menerima kekurangan dan segala sesuatunya, menemukan tujuan dalam hidupnya, membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi mandiri, bertanggung jawab atas lingkungannya, dan terus berkembang secara pribadi. Tujuan dari kajian literatur ini untuk mengkaji bagaimana *psychological well-being* pada anak dengan orang tua bercerai dan mengetahui faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada anak. Metode penelitian ini adalah *scoping review* dengan sampel 16 artikel nasional dan internasional yang berasal dari database Sage, Semantic Scholar, Google Scholar, ResearchGate, dan Crossref. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *psychological well being* pada anak dengan orang tua bercerai dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Konseling spiritual dan pelatihan memaafkan merupakan intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well being* pada anak yang berasal dari keluarga bercerai.

Kata kunci : perceraian keluarga; anak;kesejahteraan psikologis

ABSTRACT

Divorce means the breakup of marriage or the end of the husband and wife relationship. The separation of one of the parents to the child due to divorce will have an impact on the child, namely the psychological well being of the child is disturbed. A person is said to be psychologically well when he has reached his maximum potential, which includes accepting his shortcomings and everything, finding a purpose in his life, fostering positive relationships with others, becoming independent, taking responsibility for his environment, and continuing to develop personally. The purpose of this literature review is to examine how psychological well-being in children with divorced parents and find out the factors that affect psychological well-being in children. This research method is a scoping review with a sample of 16 national and international articles from the Sage database, Semantic Scholar, Google Scholar, ResearchGate, and Crossref. The results of this study found that psychological well being in children with divorced parents is influenced by various factors, both internal and external. Spiritual counseling and forgiveness training were found to be effective interventions in improving psychological well being in children from divorced families.

Keywords: divorce; children; psychological well-being

SITASI:

Fitriani, M.R., Kholilah, L., Zaharani, F., Ningsih, E.K. (2025). Psychological Well-being pada Anak dengan Orang Tua Bercerai: Scoping Review. *Journal of Mental Health and Family*, 1(1), 46-56.

CORRESPONDING AUTHOR:

Muty Risky Fitriani; mutyriskifitriani1209@gmail.com

COPYRIGHT STATEMENT:

Copyright: © 2025 Authors. Open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk menjalani kehidupannya, baik dalam kelompok maupun dalam keluarga. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak. Lingkungan keluarga tidak hanya menjadi tempat anak menerima kasih sayang, tetapi juga tempat anak belajar nilai-nilai, norma, dan keterampilan sosial. Melalui pola asuh, komunikasi, serta pengalaman yang diberikan, keluarga membentuk dasar kepribadian anak yang akan memengaruhi hubungan sosial dan cara pandangnya.

Keluarga pada hakikatnya merupakan sebuah perkumpulan yang berusaha untuk membuat keintiman dalam bentuk perilaku sehingga muncul satu perasaan memiliki dalam bentuk keterikatan emosional, pengalaman mendasar, atau cita-cita bersama (Fisabilillah & Agustina, 2024). Setiap keluarga tentu mendambakan keharmonisan dan keutuhan, namun kehidupan keluarga tidak lepas dari perdebatan atau perselisihan (Hulu et al., 2024). Perdebatan atau perselisihan yang berkepanjangan serta tidak kunjung diselesaikan seringkali dapat berujung pada perceraian.

Perceraian berarti putusnya perkawinan atau berakhirnya hubungan suami istri. Putusnya perkawinan tergantung dari segi siapa yang berkehendak untuk memutuskan perkawinan (Hamid, 2018). Adapun empat faktor utama terjadinya perceraian, yaitu pihak ketiga atau perselingkuhan, KDRT, perselisihan atau pertengkaran yang terus menerus, dan terakhir faktor ekonomi (Dalvi & Hermaleni, 2022). Di Indonesia berdasarkan catatan Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung tercatat ada sekitar 463.000 kasus perceraian di Indonesia sepanjang tahun 2024 (CNBC Indonesia TV, 2024). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa ratusan ribu anak di Indonesia harus berpisah dengan salah satu orang tuanya.

Perpisahan salah satu orang tua terhadap anak akibat perceraian akan berdampak bagi anak. Tidak hanya kehilangan interaksi yang utuh dengan kedua orang tua, mereka juga sering kali harus beradaptasi dengan pola pengasuhan yang baru, konflik antara orang tua, serta lingkungan sosial yang berubah drastis. Perselisihan keluarga yang terjadi akibat perceraian seperti pertikaian orang tua, permasalahan keuangan, dan perebutan hak asuh anak akan berdampak pada psychological well being (psychological well-being) setiap anggota keluarga (Ramadhani et al., 2016). Anak sebagai bagian dari keluarga sangat penting untuk diperhatikan psychological well beingnya karena akan berpengaruh terhadap perkembangan anak terutama perkembangan psikologis (Azizah, 2017).

Perceraian yang dialami oleh orangtua tidak hanya memberikan luka mendalam pada suami isteri itu sendiri, namun juga meninggalkan luka yang dirasakan anak-anak. Kondisi keluarga yang tidak utuh dan tidak harmonis berpengaruh pada perkembangan psikologis anak (Hulu et al., 2024). Perceraian dapat menimbulkan dampak negatif pada anak-anak dalam banyak hal, termasuk membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, membuat mereka membenci orang tua, membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, membuat mereka merasa bahwa hidup tidak ada artinya, membuat mereka kurang mampu bersosialisasi, dan memberi mereka dilema moral (Massa et al., 2020)

Menurut Ramadhani et al., (2016) seseorang dikatakan baik secara psikologis bila telah mencapai potensi maksimalnya, yang meliputi menerima kekurangan dan segala sesuatunya, menemukan

tujuan dalam hidupnya, membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi mandiri, bertanggung jawab atas lingkungannya, dan terus berkembang secara pribadi. Psychological well-being mencakup 6 dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Anak-anak yang berasal dari keluarga yang bercerai sering kali menunjukkan gangguan dalam beberapa dimensi ini. Mereka mengalami kesulitan dalam menerima keadaan, merasa terisolasi atau kehilangan arah hidup.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami topik ini lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Psychological Well-Being Pada Anak dengan Orang Tua Bercerai”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana psychological well-being anak untuk mengatasi dampak dari perceraian sehingga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak dari keluarga yang bercerai.

2. METODE

Rancangan penelitian ini adalah scoping review. Subjek penelitian adalah jurnal internasional dan nasional yang berkaitan dengan psychological well being pada anak dengan orang tua bercerai. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 artikel penelitian dari jurnal internasional dan nasional yang berkaitan dengan psychological well being pada anak dengan orang tua bercerai yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini adalah artikel yang berasal dari database Sage, Semantic Scholar, Google Scholar, ResearchGate, dan Crossref, dengan menggunakan keyword psychological well being AND child AND divorce OR divorce family, yang diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun, 2019- 2024, dapat diakses secara penuh.

Kriteria pada aspek bahasa yaitu studi tidak ditulis dalam bahasa inggris atau bahasa indonesia. Kriteria pada aspek relevansi topik yaitu studi tidak relevan dengan topik penelitian (misalnya, studi hanya membahas psychological well being namun tidak mencakup konteks perceraian orang tua). Proses seleksi studi dilakukan dengan skrining artikel, yaitu judul dan abstrak dibaca untuk penentuan eksklusi pada artikel-artikel yang tidak relevan. Artikel yang didapatkan diulas kembali secara keseluruhan teks guna menentukan kelayakan. Artikel yang tidak layak tidak diikutsertakan dalam scoping review. Selanjutnya, artikel yang dinilai layak akan diikutsertakan dan dimasukkan kedalam tabel ekstraksi data.

3. HASIL

Tabel 1. berikut mempresentasikan rangkuman analisis konten detail dari 16 sumber yang berfokus pada psychological well being pada anak dengan orang tua bercerai. Penelitian ini bersumber dari database seperti Sage, Semantic Scholar, Google Scholar, ResearchGate, dan Crossref, yang diterbitkan antara tahun 2019-2024.

Tabel 1. List artikel yang direview

No	Penulis	Jurnal	Negara	Metode
1	Safara et al., (2019)	Health, Spirituality and Medical Ethics	Iran	Eksperimen
2	Widiastuti et al., (2023)	Persona: Jurnal Psikologi Indonesia	Indonesia	Eksperimen
3	Safitri & Kusdiyati (2024)	Bandung Conference Series: Psychology Science	Indonesia	Kuantitatif

No	Penulis	Jurnal	Negara	Metode
4	Pribadi & Ambarwati (2023)	INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research	Indonesia	Kualitatif
5	Aulia & Prabowo (2023)	Cognicia	Indonesia	Kuantitatif
6	Nurhidayah et al., (2021)	Paradigma	Indonesia	Kuantitatif
7	Nurnaningsih et al., (2022)	Psikostudia	Indonesia	Kualitatif
8	Agustina & Fisabilillah (2024)	Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan	Indonesia	Kualitatif
9	Sia & Aneesh (2024)	Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health	India	Kuantitatif
10	Hulu et al., (2024)	Jurnal Social Library	Indonesia	Kualitatif
11	Kirana & Suprapti (2021)	Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental	Indonesia	Kualitatif
12	Rosita & Safitri (2023)	Siliwangi Annual International Conference On Guidance Counseling (SAICGC)	Indonesia	Kuantitatif
13	Puspitasari (2020)	Jurnal Psikologi Insight	Indonesia	Kuantitatif
14	Ningtyas et al., (2021)	Jurnal Sinda	Indonesia	Kualitatif
15	Malema et al., (2023)	Asian Research Journal of Arts & Social Sciences	Indonesia	Kualitatif
16	Salsabila & Darmawanti (2023)	Jurnal Penelitian Psikologi	Indonesia	Kualitatif

Berdasarkan analisis terhadap 16 artikel yang membahas *psychological well being* pada anak dengan orang tua bercerai, dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti *self esteem* dan resiliensi memainkan peran penting dalam *psychological well being* anak. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung memiliki *psychological well being* yang lebih baik karena mereka mampu menilai diri secara positif dan tidak terpengaruh oleh pandangan orang lain. Selain itu, resiliensi yang tinggi dan kemampuan untuk berpikir ulang tentang situasi (penilaian ulang kognitif) juga dapat memperkuat *psychological well being* mereka meski menghadapi perceraian orang tua. Faktor eksternal juga sangat berpengaruh, terutama dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Dukungan ini membantu remaja untuk mengatasi tekanan dan membangun strategi koping yang efektif. Dalam beberapa penelitian, intervensi seperti konseling spiritual dan pelatihan memaafkan terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well being* pada anak yang berasal dari keluarga bercerai.

Meskipun banyak anak yang dapat beradaptasi dan menunjukkan *psychological well being* yang baik, perceraian orang tua tetap memberikan dampak negatif, terutama dalam hal penerimaan diri, otonomi, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Beberapa anak masih menghadapi kesulitan dalam mengendalikan diri, beradaptasi dengan perubahan, dan menerima diri mereka dengan utuh. Secara keseluruhan, *psychological well being* anak yang berasal dari keluarga bercerai sangat bergantung pada kombinasi faktor internal dan eksternal yang mendukung proses adaptasi dan perkembangan mereka.

Tabel 2. Hasil

No	Penulis	Hasil
1	Safara et al., (2019)	Konseling kelompok spiritual menghasilkan tingkat <i>psychological well being</i> yang lebih tinggi pada anak-anak dari keluarga yang bercerai.
2	Widiastuti et al., (2023)	Pelatihan memaafkan dapat meningkatkan <i>psychological well being</i> pada remaja dengan orangtua bercerai.

No	Penulis	Hasil
3	Safitri & Kusdiyati (2024)	Individu dengan <i>self-esteem</i> tinggi cenderung memiliki <i>psychological well-being</i> tinggi. Mereka mampu mengevaluasi diri secara positif, merasa puas dengan kemampuannya, dan tidak terpengaruh pandangan orang lain. Hal ini mendukung fungsi positif, seperti penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri.
4	Pribadi & Ambarwati (2023)	Partisipan menekankan perbaikan diri dan coping sebagai hal penting untuk kesejahteraan di masa depan.
5	Aulia & Prabowo (2023)	Adanya hubungan yang negatif antara <i>psychological well-being</i> dan defense mechanism yang tergolong immature. Semakin tinggi <i>psychological well-being</i> seseorang maka akan semakin rendah pula penggunaan defense mechanism yang tergolong immature, begitu juga sebaliknya.
6	Nurhidayah et al., (2021)	Terdapat pengaruh tidak langsung antara dukungan sosial dan strategi coping terhadap <i>psychology well being</i> remaja yang orang tuanya bercerai dengan resiliensi sebagai mediator (<i>partial mediation</i>).
7	Nurnaningsih et al., (2022)	Sebagian besar individu mampu mengembangkan <i>psychological well beingnya</i> meskipun telah mengalami situasi sulit terutama perceraian orang tua.
8	Agustina & Fisabilillah (2024)	<i>Psychological well-being</i> subjek berasal dari pencapaian dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, mengembangkan hubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara personal
9	Sia & Aneesh (2024)	Remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal memiliki <i>psychological well being</i> yang lebih baik jika mereka memiliki ketahanan, mampu menunjukkan perilaku prososial, dan mampu mengelola emosi dengan cara berpikir ulang tentang situasi. Sebaliknya, kesejahteraan mereka cenderung menurun jika mereka sering menekan emosi atau menunjukkan perilaku antisosial. Temuan ini juga menunjukkan bahwa ketahanan adalah faktor utama yang langsung memengaruhi <i>psychological well being</i> , sementara perilaku prososial dan kemampuan berpikir ulang tentang situasi membantu memperkuat hubungan antara ketahanan dan <i>psychological well being</i> .
10	Hulu et al., (2024)	Beberapa subjek masih belum dapat memenuhi dimensi <i>psychological well being</i> dengan baik. Hal ini membuktikan jika perceraian orang tua dapat berdampak pada kemampuan anak dalam penerimaan diri, kemandirian dan pengambilan keputusan, serta proses adaptasi dengan lingkungan.
11	Kirana & Suprapti (2021)	Remaja merasakan bahwa dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan <i>locus of control</i> berperan penting dalam membentuk <i>psychological well being</i> mereka. Meskipun ada beberapa dimensi <i>psychological well being</i> yang kurang positif, seperti otonomi dan tujuan hidup pada salah satu partisipan, secara keseluruhan, mereka merasa cukup bahagia dengan kehidupan yang dijalani saat ini
12	Rosita & Safitri (2023)	Terdapat pengaruh yang signifikan dari kelekatan kepada orang tua dan teman sebaya terhadap <i>psychological well being</i> remaja. Kelekatan yang kuat dengan orang tua berkontribusi positif terhadap <i>psychological well being</i> , sementara kelekatan dengan teman sebaya juga berperan

No	Penulis	Hasil
13	Puspitasari (2020)	penting dalam mendukung kondisi psikologis remaja yang mengalami perceraian orang tua Kelekatan terhadap orang tua dapat memprediksi <i>psychological well being</i> remaja. Selain itu, resiliensi juga berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini juga mencatat bahwa remaja dengan orang tua bercerai di Kota Bandung memiliki tingkat <i>psychological well being</i> yang tinggi, meskipun mengalami perceraian di masa kanak-kanak, dan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi
14	Ningtyas (2021)	Remaja dengan hasil terdapat kurangnya terpenuhi <i>psychological well being</i> , karena yang jauh dari orang tua dan harus mendapat perhatian dari orang lain. Tidak hanya itu sulit mengontrol diri, kurangnya dukungan sosial, dan penguasaan dalam lingkungan atau istilahnya menyesuaikan dengan lingkungannya.
15	Malema et al., (2023)	Terdapat hubungan langsung antara gaya hidup orang tua sebelum perceraian dan gaya hidup anak-anak mereka setelah perceraian yang pada gilirannya mempengaruhi mereka dan mereka dapat menyebabkan perceraian lain pada anak mereka di masa depan. Selain itu, perceraian ditemukan memiliki efek psikologis negatif pada anak-anak baik secara mental maupun fisik, perilaku buruk, interaksi sosial dan menjadi anak jalanan.
16	Salsabila & Darmawanti (2023)	Adanya dinamika yang berbeda dari setiap responden. Dari dinamika dari latar belakang keluarga yang tidak utuh tersebut, dua dari tiga responden penelitian menunjukkan hasil lebih positif dibandingkan dengan satu responden lainnya yang menunjukkan hasil yang stagnan dalam <i>psychological well-being</i> setiap individu.

4. DISKUSI

Hasil analisa literatur tentang *psychological well being* pada anak dengan orang tua bercerai, diketahui bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada anak dengan orang tua bercerai. Berdasarkan hasil analisa literatur tersebut peneliti mengelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *self esteem*, *defense mechanism*, resiliensi dan *attachment*. Sedangkan yang termasuk pada faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-being

Self esteem

Berdasarkan hasil review jurnal menunjukkan bahwa *self esteem* berpengaruh signifikan positif terhadap *psychological well being*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Kusdiyanti (2024), menemukan hasil bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri secara positif, merasa puas dengan kemampuannya dan tidak terpengaruh akan pandangan orang lain. Hal ini akan mendukung fungsi positif seperti penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri.

Defense Mechanism

Berdasarkan hasil review jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *psychological well being* dan *defense mechanisme* yang cenderung *immature*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Prabowo (2023), menemukan hasil bahwa semakin tinggi *psychological*

well-being seseorang maka akan semakin tinggi pula penggunaan *defense mechanism* yang tergolong *mature*, begitu juga sebaliknya. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan mampu untuk mengontrol bagaimana perilakunya dalam menghadapi masalah sehingga mekanisme pertahanan diri yang ia lakukan cenderung lebih matang.

Resiliensi

Berdasarkan hasil beberapa *riview* jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan *psychological well-being* remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aneesh & Sia (2024), menemukan hasil bahwa resiliensi berkontribusi langsung terhadap *psychological well-being* dan memprediksi melalui perilaku prososial dan *cognitif reappraisal*.

Penelitian lain dilakukan oleh Wulandari et al., (2020), juga menemukan hasil bahwa resiliensi berperan sebagai mediator dalam kelekatan orang tua terhadap *psychological well being* anak dengan orang tua bercerai. Kelekatan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being* remaja yang orang tuanya bercerai, dengan resiliensi berperan sebagai mediator. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja menghadapi tantangan akibat perceraian, mereka dapat tetap memiliki *psychological well being* yang tinggi jika didukung oleh hubungan yang kuat dengan orang tua dan kemampuan resiliensi yang baik.

Attachment

Berdasarkan hasil *review* jurnal menunjukkan bahwa *attachment* (kelekatan) orang tua dapat memprediksi *psychological well being* remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari et al., (2020), menemukan hasil bahwa kelekatan orang tua berpengaruh signifikan positif terhadap *psychological well being* anak. Semakin tinggi kelekatan orang tua maka berdampak pada *psychological well being* anak yang juga semakin tinggi. Kelekatan ibu berkontribusi sebesar 10,9 % terhadap *psychological well being* anak, sementara kelekatan ayah berkontribusi sebesar 16%. Kelekatan yang aman terhadap orang tua memberikan pandangan bagi individu sehingga ia merasa cukup dengan dirinya dan tidak memerlukan validasi tambahan dari orang lain.

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil *riview* jurnal menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung antara dukungan sosial dan strategi koping terhadap *psychological well being* remaja yang orang tuanya bercerai dengan resiliensi sebagai mediator (*partial mediation*). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti et al., (2021), mengungkapkan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial dan pengembangan strategi koping untuk mendukung *psychological well being* remaja pasca perceraian orangtua.

Intervensi untuk Meningkatkan Psychological Well-being

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada anak dengan orang tua bercerai, terdapat aspek lain yang diungkap yaitu terkait intervensi. Berdasarkan hasil analisa literatur, intervensi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu:

Konseling Kelompok Spiritual

Berdasarkan hasil *riview* jurnal menunjukkan bahwa konseling kelompok spiritual menghasilkan

tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi pada anak-anak dari keluarga yang bercerai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanif & Widiyanti (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas yang tinggi juga cenderung memiliki *psychological well being* yang tinggi. Sementara individu dengan spiritualitas yang rendah cenderung ditemukan memiliki *psychological well being* yang rendah pula. Konseling kelompok spiritual dapat menjadi strategi intervensi yang bermanfaat untuk memberikan dukungan kesehatan mental bagi anak dari keluarga bercerai di sekolah dan klinik. Selain itu, intervensi ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri, tujuan hidup, dan strategi coping pada anak dari keluarga bercerai.

Pelatihan Pemaafan

Berdasarkan hasil review jurnal ditemukan bahwa pelatihan pemaafan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *psychological well being* remaja yang terkena dampak perceraian orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita & Kustanti (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well being* individu. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well being* individu. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah *psychological well being* individu tersebut. Dalam hal ini, pelatihan pemaafan dapat menjadi intervensi yang digunakan dalam meningkatkan *psychological well being* individu yang berasal dari perceraian orang tua. Pelatihan memaafkan membantu individu untuk terhindar dari memberikan respon negatif atas peristiwa tidak menyenangkan yang dialami.

Penelitian-penelitian tersebut menggunakan berbagai pendekatan untuk memahami *Psychological Well-Being* anak-anak dari keluarga bercerai. Pendekatan eksperimen banyak digunakan untuk menguji efektivitas intervensi, seperti konseling kelompok spiritual yang meningkatkan penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, serta pelatihan pemaafan yang membantu anak menerima situasi mereka dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan korelasional mengeksplorasi hubungan antara faktor seperti *self-esteem* dan *Psychological Well-Being*, dimana individu dengan *self-esteem* tinggi menunjukkan *psychological well being* yang lebih baik. Pendekatan kualitatif banyak digunakan seperti wawancara, digunakan untuk menggali pengalaman pribadi, misalnya bagaimana remaja akhir mengembangkan strategi coping untuk mengatasi dampak perceraian. Dan beberapa penelitian juga memanfaatkan analisis statistik mediasi untuk memahami hubungan kompleks antara dukungan sosial, resiliensi, dan *psychological well being*.

Subjek penelitian meliputi berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Sebagian besar penelitian berfokus pada remaja, dimana masa ini merupakan tahap perkembangan yang kritis dalam menghadapi dampak dari perceraian. Dan juga beberapa penelitian memilih anak perempuan dijadikan sebagai subjek utama dikarenakan dampak emosional perceraian lebih cenderung nyata pada kelompok ini. Variasi dalam pendekatan dan subjek penelitian ini menunjukkan kompleksitas *Psychological well being* anak-anak dari keluarga bercerai serta pentingnya pendekatan holistik untuk memahami dan mendukung mereka.

5. KESIMPULAN

Perceraian berarti putusnya perkawinan atau berakhirnya hubungan suami istri. Putusnya perkawinan tergantung dari segi siapa yang berkehendak untuk memutuskan perkawinan. Perceraian akan mengakibatkan anak terpisah dengan salah satu orang tuanya. Tidak hanya kehilangan interaksi

yang utuh dengan kedua orang tua, mereka juga sering kali harus beradaptasi dengan pola pengasuhan yang baru, konflik antara orang tua, serta lingkungan sosial yang berubah drastis. Hal ini akan berdampak pada psychological well-being anak. Dampak negatif perceraian terhadap anak diantaranya dalam hal penerimaan diri, otonomi, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan.

Psychological well being pada anak dengan orang tua bercerai dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti self esteem dan resiliensi memainkan peran penting dalam psychological well being anak. Faktor eksternal juga sangat berpengaruh, terutama dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Dukungan ini membantu remaja untuk mengatasi tekanan dan membangun strategi koping yang efektif. Menurut beberapa penelitian intervensi yang efektif untuk meningkatkan psychological well being pada anak yang berasal dari keluarga bercerai seperti konseling kelompok dan pelatihan memaafkan.

REFERENSI

- Aulia, P. R., & Prabowo, A. (2023). *Psychological well being* dan mekanisme pertahanan pada anak dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 11(2), 125-132. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28512>
- Azizah, R. N. (2017). DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGANPSIKOLOGIS ANAK. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 2(2).
- CNBC Indonesia TV. (2024). *Wow! KDRT Hingga Masalah "Uang" Bikin Angka Perceraian RI Meroket*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20240820170044-35-564897/wow-kdrt-hingga-masalah-uang-bikin-angka-perceraian-ri-meroket#:~:text=Jakarta%2C%20CNBC%20Indonesia-Badan%20Peradilan,di%20Indonesia%20sepanjang%20tahun%202024>
- Dalvi, I., & Hermaleni, T. (2022). Factors Affecting Divorce During The Covid-19 Pandemic Period in Bukittinggi. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 21-28. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1219>
- Fisabilillah, S. D., & Agustina, M. T. (2024). Psychological Well – Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(3), 14-26.
- Hamid, H. (2018). Perceraian Dan Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 4(4), 25. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/IIWP/article/download/49/40>
- Hanif, S. I., & Widiyarsi, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan *Psychological well being* Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139-146.
- Hulu, A. L., Sitepu, C. A., Silalahi, C. W., Butar, G. S. M. B., Marpaung, W., & Mirza, R. (2024). Dinamika Psychological Well-Being Remaja dari Orangtua yang Mengalami Perceraian. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(1), 31-37. <https://doi.org/10.51849/sl.v4i1.201>
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003-1014.
- Malema, A. A., Msomba, G., & Phillip, F. (2023). Effects of Marital Divorce on Children's Well-being in Iringa Municipality, Tanzania. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 21(3), 151-162. <https://doi.org/10.9734/arjass/2023/v21i3480>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada *psychological well being* remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60-77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Nurnaningsih, N., Yuzarion, Y., Purwadi, P., & Hayati, E. N. (2022). Psychological Well-Being of Young Lady from a Broken Home Family in Tana Toraja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 125. <https://search.crossref.org/?q=psikostudia>
- Pradana, H. H. (2021). *Psychological well being* Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 1(3), 198-203. <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i3.764>
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889-14901.
- Puspitasari, P., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2020). Pengaruh Kelekatan Terhadap *Psychological well being* Yang Dimediasi Oleh Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Di Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). *PSYCHOLOGICAL WELL BEING (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI* (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.05116>
- Rosita, T., & Safitri, M. T. (2023, December). The Effect of Attachments on the Psychological Well-Being of Adolescents with Divorce Parents. In *Proceedings of Siliwangi Annual International Conference on Guidance and Counselling (Vol. 2, No. 1, pp. 77-88)*.
- Safara, M., Khanbabaee, M., & Khanbabaee, M. (2019). Effectiveness of spiritual group counseling on the psychological well-being of girls from divorced families. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(1), 18-24. <http://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.1.18>
- Safitri, M. T., & Kusdiyati, S. (2024, February). Pengaruh Self-Esteem terhadap Psychological Well-Being Siswa SMA dengan Orang Tua Bercerai. In *Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 4, No. 1, pp. 584-589)*.
- Salsabila, A., & Darmawanti, I. (2023). Dynamic of Psychological Well-Being Early Adults Growing Up in a Broken Home Family.

Character Jurnal Penelitian Psikologi, 10(2), 158-167. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53492>

Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent Adolescents' Resilience and Psychological Well-being: The Role of Social Competence and Emotion Regulation. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 09731342241239441. <https://doi.org/10.1177/09731342241239441>

Tetha, M., & Fisabilillah, S. D. (2024). Psychological Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1). <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/27165>

Widiastuti, N., Soeharto, T. N. E. D., & Purnamasari, S. E. *Psychological well being* pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan?. <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.8216>