

DINAMIKA DAN PROBLEMATIKA PSIKOLOGIS HUBUNGAN KELUARGA DALAM KONDISI PERCERAIAN

Muhammad Yazidi Rahman
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: yazidirahman18@gmail.com

Abstract: *A harmonious family is an important foundation for the well-being of its members, where open communication, mutual respect, and emotional support are the main keys. Family harmony requires joint efforts to overcome challenges and conflicts wisely. However, in some cases, divorce is the last resort taken by couples who are no longer happy in their relationship. Divorce can have a significant emotional impact, both for husband and wife and children. The psychological impact of divorce on children is often in the form of anxiety, confusion, and emotional disturbances that affect their academic achievement and social relationships. Conversely, for couples who divorce, feelings of disappointment and sadness often arise, especially when the divorce is accompanied by conflict. However, divorce can also be an opportunity to end a tense relationship and create a healthier life. This study aims to analyze the dynamics and psychological problems of family relationships in conditions of divorce, using a literature study method that collects, analyzes, and synthesizes information from various written sources. The results of this study are expected to provide insight into the impact of divorce and the importance of communication and psychological support in reducing the negative impact on families who experience it.*

Keywords: *harmonious family, divorce, psychological impact.*

Abstrak: Keluarga harmonis adalah fondasi penting bagi kesejahteraan anggotanya, di mana komunikasi terbuka, saling menghargai, dan dukungan emosional menjadi kunci utama. Keharmonisan keluarga memerlukan upaya bersama untuk mengatasi tantangan dan konflik dengan bijak. Namun, dalam beberapa kasus, perceraian menjadi jalan terakhir yang diambil oleh pasangan yang tidak lagi merasa bahagia dalam hubungan mereka. Perceraian dapat memberikan dampak emosional yang signifikan, baik bagi pasangan suami-istri maupun anak-anak. Dampak psikologis perceraian pada anak-anak sering kali berupa kecemasan, kebingungan, dan gangguan emosional yang memengaruhi prestasi akademik serta hubungan sosial mereka. Sebaliknya, bagi pasangan yang bercerai, perasaan kecewa dan kesedihan sering kali muncul, terutama ketika perceraian disertai dengan konflik. Meskipun demikian, perceraian juga dapat menjadi peluang untuk mengakhiri hubungan yang penuh ketegangan dan menciptakan kehidupan yang lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis dinamika dan problematika psikologis hubungan keluarga dalam kondisi perceraian, dengan menggunakan metode studi literatur yang mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber tertulis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang dampak perceraian dan pentingnya komunikasi serta dukungan psikologis dalam mengurangi dampak negatif bagi keluarga yang mengalaminya.

Kata kunci: keluarga harmonis, perceraian, dampak psikologis.

A. PENDAHULUAN

Keluarga harmonis adalah keluarga yang hidup dalam suasana penuh kedamaian, saling menghormati, dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan setiap anggotanya. Dalam keluarga yang harmonis, setiap individu merasa dihargai, dicintai, dan memiliki peran yang berarti. Hubungan yang sehat dan hangat antara anggota keluarga menjadi fondasi penting untuk menciptakan suasana tersebut. Komunikasi yang terbuka, penuh kasih sayang, dan saling mendengarkan menjadi kunci utama dalam membangun keharmonisan keluarga. Pilar utama dalam keluarga harmonis adalah kepercayaan dan rasa saling menghargai. Setiap anggota keluarga memberikan dukungan emosional dan mental bagi yang lainnya, terutama saat menghadapi tantangan atau kesulitan. Keberadaan nilai-nilai seperti kesabaran, pengertian, dan toleransi sangat penting untuk mengatasi perbedaan pandangan atau konflik yang mungkin muncul. Dengan mengutamakan dialog dan mencari solusi bersama, keluarga dapat menyelesaikan masalah tanpa menciptakan jarak emosional di antara mereka.¹

Selain itu, keluarga harmonis juga ditandai dengan kebersamaan dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya, makan bersama, berlibur, atau bahkan sekadar menghabiskan waktu untuk berbincang dapat mempererat ikatan emosional. Kebersamaan ini bukan hanya tentang menghabiskan waktu, tetapi juga menunjukkan perhatian dan kasih sayang yang tulus kepada anggota keluarga lainnya. Dengan menciptakan momen-momen ini, keluarga dapat memperkuat hubungan dan membangun kenangan indah yang akan selalu dikenang. Keluarga harmonis tidak berarti tanpa masalah, tetapi keluarga yang mampu

¹ (Hikmatullah, 2022)

mengelola konflik dengan bijak. Hal ini melibatkan empati dan komitmen untuk menjaga hubungan yang sehat. Keharmonisan keluarga memerlukan upaya dari semua pihak, baik orang tua maupun anak-anak. Dengan saling mendukung dan mencintai, keluarga dapat menjadi tempat yang paling aman, nyaman, dan penuh kebahagiaan, yang pada akhirnya memberikan dampak positif pada kesejahteraan semua anggotanya.²

Perceraian adalah berakhirnya sebuah pernikahan secara hukum, yang menjadi keputusan bersama atau salah satu pihak dalam pasangan untuk tidak lagi melanjutkan hubungan pernikahan. Keputusan ini sering kali muncul sebagai jalan terakhir setelah upaya memperbaiki hubungan tidak berhasil atau jika hubungan tersebut dianggap tidak sehat dan tidak membawa kebahagiaan bagi salah satu atau kedua belah pihak. Faktor-faktor seperti ketidakcocokan, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, atau masalah keuangan sering menjadi pemicu perceraian. Perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan suami-istri tetapi juga membawa pengaruh besar pada anak-anak dan keluarga besar. Anak-anak sering kali menjadi pihak yang paling rentan, karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan besar dalam kehidupan mereka, seperti tinggal terpisah dengan salah satu orang tua atau menghadapi dinamika keluarga baru. Dampak emosional ini dapat bervariasi, dari perasaan kehilangan hingga munculnya masalah kepercayaan terhadap hubungan di masa depan. Oleh karena itu, pendekatan yang bijaksana dan penuh empati sangat penting dalam proses ini.³

Proses perceraian juga melibatkan aspek hukum yang kompleks, seperti pembagian harta, hak asuh anak, dan nafkah. Dalam banyak kasus, proses ini bisa menjadi panjang dan emosional, terutama jika terdapat konflik atau ketidaksepakatan di antara pasangan. Untuk itu, mediasi atau konseling sering menjadi langkah awal yang disarankan sebelum membawa masalah ke pengadilan, karena dapat membantu pasangan menyelesaikan perbedaan dengan

² (Hikmatullah, 2022).

³ Ahmad Fauzi, 'Hakikat Perceraian (Sebuah Tinjauan Filosofis Terhadap Makna Perceraian)', *Mahkamah: Jurnal Kajian Hukum Islam*, 2021, doi:10.24235/mahkamah.v6i1.7542.

cara yang lebih damai dan mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan. Meskipun perceraian sering dianggap sebagai hal negatif, bagi beberapa pasangan, ini bisa menjadi awal baru untuk membangun kehidupan yang lebih baik dan sehat. Memutuskan untuk bercerai tidaklah mudah, tetapi jika hubungan sudah tidak dapat diperbaiki dan hanya membawa penderitaan, maka perceraian dapat menjadi solusi untuk mengakhiri konflik yang berkepanjangan. Yang terpenting, dalam menghadapi perceraian, setiap pihak diharapkan tetap menghormati satu sama lain dan memberikan dukungan bagi anak-anak agar mereka tetap merasa dicintai dan dihargai meskipun keluarga mereka telah berubah.⁴

Dalam Surah An-Nisa Ayat 35: “Dan jika kamu khawatir ada perselisihan antara keduanya (suami-istri), maka kirimlah seorang hakam (penengah) dari keluarga laki-laki dan seorang hakam dari keluarga perempuan. Jika keduanya bermaksud mengadakan perbaikan, niscaya Allah memberi taufik kepada suami-istri itu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis Dinamika dan Problematika Psikologis Hubungan Keluarga Dalam Kondisi Perceraian.

B. METODE

Metode penelitian studi literatur adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi yang diperoleh dari berbagai sumber pustaka, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dokumen, laporan, dan sumber tertulis lainnya. Metode ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memahami konsep atau fenomena tertentu berdasarkan data sekunder tanpa melakukan observasi langsung atau eksperimen. Penelitian ini sangat berguna untuk membangun landasan teori, menggali perspektif yang sudah ada, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian untuk dikembangkan lebih lanjut. Dalam pelaksanaannya, penelitian studi literatur dilakukan melalui

⁴ Ida Untari, Kanissa Puspa Dhini Putri, and Muhammad Hafiduddin, 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja', *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 2018, doi:10.26576/profesi.272.

beberapa tahapan. Pertama, peneliti menentukan topik atau masalah penelitian yang ingin diangkat. Langkah ini penting untuk memastikan fokus penelitian dan membatasi cakupan sumber yang relevan. Setelah itu, dilakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang sesuai melalui database akademik, perpustakaan, atau sumber terpercaya lainnya. Proses ini melibatkan pemilihan literatur yang relevan dan berkualitas untuk mendukung penelitian. Tahap selanjutnya adalah menganalisis dan mensintesis literatur yang sudah dikumpulkan.⁵

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dinamika Psikologis Hubungan Keluarga Dalam Kondisi Perceraian

Kondisi hubungan keluarga yang mengalami perceraian sering kali penuh dengan perubahan emosional yang signifikan bagi semua pihak yang terlibat. Ketika sebuah pernikahan berakhir, biasanya ada perasaan kecewa, marah, atau bahkan lega, tergantung pada kondisi hubungan tersebut sebelum perceraian. Bagi pasangan yang bercerai, transisi ini bisa terasa sangat berat karena mereka harus beradaptasi dengan kehidupan baru yang mungkin tidak mereka bayangkan sebelumnya. Mereka harus mengelola perasaan pribadi mereka sekaligus menghadapi dampak praktis seperti pembagian harta, hak asuh anak, dan penyesuaian sosial. Bagi anak-anak, perceraian orang tua sering kali merupakan pengalaman yang membingungkan dan emosional. Mereka sering kali merasa terpecah antara kedua orang tua, dan ini bisa menimbulkan perasaan kehilangan atau cemas. Anak-anak mungkin merasa khawatir tentang stabilitas masa depan mereka, baik dari segi emosional, finansial, atau bahkan hubungan dengan orang tua mereka. Pada beberapa kasus, anak-anak mungkin merasa harus memilih pihak, yang bisa membebani psikologis mereka. Jika orang tua tidak mampu berkomunikasi dengan baik, anak-anak bisa merasa terabaikan atau tidak

⁵ Sugiyono, 'Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian', *Metode Penelitian*, 2018.

dihargai, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Namun, kondisi hubungan keluarga setelah perceraian tidak selalu negative.⁶

Dalam beberapa kasus, perceraian bisa mengurangi ketegangan dan stres yang dialami oleh semua anggota keluarga, terutama jika hubungan sebelumnya penuh dengan konflik atau kekerasan. Setelah berpisah, setiap anggota keluarga memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan membangun kehidupan yang lebih sehat, bebas dari ketegangan yang mungkin terjadi dalam rumah tangga yang penuh konflik. Orang tua yang dapat menjaga komunikasi yang sehat dan bekerja sama dalam pengasuhan anak dapat menciptakan suasana yang lebih positif meskipun sudah bercerai. Penting untuk dicatat bahwa meskipun perceraian membawa banyak perubahan, kondisi hubungan keluarga pasca-cerai dapat membaik seiring waktu jika ada usaha untuk beradaptasi. Dalam banyak kasus, perceraian mengarah pada kesempatan untuk perkembangan pribadi, perbaikan hubungan keluarga, dan pembelajaran cara mengelola perasaan serta menjaga kedamaian antar anggota keluarga. Dukungan dari pihak luar seperti konselor keluarga atau terapis dapat sangat membantu dalam proses ini, memberi keluarga alat untuk mengelola konflik, komunikasi, dan stres yang muncul akibat perubahan besar dalam kehidupan mereka.

Dinamika psikologis dalam hubungan keluarga yang mengalami perceraian sangat kompleks dan mempengaruhi setiap anggota keluarga secara berbeda. Ketika pernikahan berakhir, banyak perasaan yang muncul, seperti rasa kehilangan, kemarahan, kebingungan, bahkan rasa gagal. Suami dan istri sering kali harus menghadapi perasaan pahit akibat berakhirnya hubungan yang mereka harapkan bisa bertahan lama. Rasa kecewa dan penyesalan mungkin hadir, tetapi ada juga rasa lega jika hubungan tersebut tidak sehat lagi. Pada titik ini, proses adaptasi terhadap situasi baru memerlukan waktu dan usaha yang besar dari masing-masing individu. Bagi anak-anak, perceraian bisa menjadi pengalaman yang sangat mengganggu

⁶ Nur Maya Fadhilah A.T, 'Dinamika Emosi Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai', *Jurnal Psikososial*, 2014.

secara emosional. Anak-anak seringkali merasa cemas dan bingung karena mereka harus menyesuaikan diri dengan kenyataan bahwa orang tua mereka tidak lagi hidup bersama. Mereka mungkin merasakan kesedihan, merasa kehilangan stabilitas keluarga, dan terkadang menyalahkan diri sendiri atas perceraian tersebut. Perasaan terbelah antara dua orang tua yang tidak lagi bersama dapat menyebabkan perasaan cemas dan kesulitan dalam menentukan loyitas emosional mereka. Beberapa anak mungkin mengalami gangguan tidur, penurunan prestasi akademis, atau perubahan perilaku sebagai dampak dari perceraian orang tua.

Di sisi lain, perceraian dapat membawa perubahan positif, terutama jika sebelumnya hubungan suami-istri penuh dengan ketegangan dan kekerasan. Pada kasus seperti ini, meskipun anak-anak dan pasangan yang bercerai harus beradaptasi dengan situasi baru, mereka bisa merasa lebih tenang dan stabil karena terhindar dari konflik yang tidak sehat. Kesejahteraan psikologis anggota keluarga bisa meningkat, terutama jika orang tua mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh kasih setelah perceraian. Pembentukan pola asuh yang lebih baik dan komunikasi yang jujur dengan anak-anak menjadi kunci untuk mencegah gangguan emosional yang lebih lanjut. Namun, untuk banyak keluarga, perceraian dapat memicu perubahan dalam hubungan interpersonal, baik di antara orang tua maupun anak-anak. Dalam beberapa kasus, ketegangan antara orang tua yang bercerai dapat berlanjut meskipun mereka sudah tidak bersama lagi, terutama terkait dengan hak asuh anak, pembagian harta, dan masalah lainnya. Bagi anak-anak yang lebih dewasa, mereka mungkin merasakan kesulitan dalam menerima perubahan besar dalam dinamika keluarga mereka. Untuk mengatasi semua dinamika ini, penting bagi keluarga untuk mencari dukungan psikologis, seperti konseling keluarga,

agar mereka bisa menemukan cara untuk mengelola emosi dan membangun kembali kehidupan keluarga yang sehat setelah perceraian.⁷

2. Problematika Psikologis Hubungan Keluarga Dalam Kondisi Perceraian

Problematika psikologis yang muncul dalam hubungan keluarga yang mengalami perceraian sering kali sangat kompleks dan mendalam. Salah satu masalah utama adalah perasaan kehilangan yang dialami oleh semua anggota keluarga. Bagi pasangan yang bercerai, perceraian sering kali mengundang perasaan gagal atau kecewa, terutama jika hubungan tersebut diakhiri dengan cara yang penuh konflik atau tanpa penyelesaian yang memadai. Rasa sakit akibat berpisah dengan seseorang yang pernah dianggap teman hidup bisa mengganggu kestabilan emosional dan menyebabkan depresi atau kecemasan. Selain itu, pasangan yang bercerai juga harus menghadapi tantangan baru seperti pengaturan keuangan, pembagian waktu bersama anak, serta penyesuaian sosial dalam kehidupan yang terpisah.

Bagi anak-anak, masalah psikologis yang timbul akibat perceraian orang tua bisa sangat besar. Anak-anak sering kali merasakan kebingungan, kesedihan, atau bahkan kemarahan yang kuat terhadap salah satu atau kedua orang tua mereka. Mereka mungkin merasa terpecah antara dua pihak yang sebelumnya mereka anggap sebagai figur yang saling mendukung. Ketidakpastian mengenai masa depan, perubahan dalam rutinitas, dan kemungkinan kehilangan hubungan dengan salah satu orang tua dapat meningkatkan perasaan cemas. Beberapa anak mungkin merasa tidak dihargai atau disalahkan atas perceraian tersebut, yang bisa mempengaruhi harga diri dan perkembangan emosional mereka. Dalam jangka panjang, ketidakstabilan emosional ini bisa mengganggu hubungan mereka di masa depan, baik dengan teman sebaya maupun dalam kehidupan pernikahan mereka sendiri. Selain itu, komunikasi yang buruk antara orang tua pasca-

⁷ Nurnaningsih Nurnaningsih and others, 'Psychological Well-Being of Young Lady from a Broken Home Family in Tana Toraja', *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2022, doi:10.30872/psikostudia.v11i1.7247.

cerai sering kali menjadi masalah psikologis lainnya. Ketika perceraian tidak diiringi dengan kemampuan untuk tetap berkomunikasi secara efektif, misalnya terkait pengasuhan anak atau pembagian tanggung jawab, anak-anak dapat merasakan ketegangan yang masih ada antara kedua orang tua. Konflik yang berlarut-larut, bahkan setelah perpisahan, bisa menciptakan atmosfer yang penuh ketegangan dan memengaruhi kesehatan mental seluruh keluarga. Anak-anak yang terjebak di antara konflik orang tua dapat mengembangkan perasaan cemas atau tertekan, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Untuk mengatasi problematika psikologis ini, penting bagi keluarga yang mengalami perceraian untuk mencari dukungan psikologis, baik melalui konseling keluarga maupun terapi individu. Proses penyembuhan emosional setelah perceraian memang memerlukan waktu, namun dengan dukungan yang tepat, setiap anggota keluarga dapat belajar untuk menerima situasi dan beradaptasi dengan perubahan. Orang tua yang mampu berkomunikasi secara terbuka, jujur, dan penuh empati dapat menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan mendukung bagi anak-anak mereka untuk tumbuh dengan lebih sehat secara emosional.⁸

Dampak perceraian dapat dirasakan oleh semua anggota keluarga, baik suami, istri, maupun anak-anak. Meskipun setiap individu merasakannya secara berbeda, perceraian sering kali membawa perubahan signifikan dalam kehidupan emosional, sosial, dan psikologis. Bagi pasangan yang bercerai, dampak pertama yang sering muncul adalah perasaan kehilangan dan kesedihan yang mendalam. Bagi mereka yang mengalami perceraian, ada perasaan seperti kegagalan dalam menjalani hubungan yang telah mereka bangun selama bertahun-tahun. Emosi seperti marah, kecewa, dan bahkan rasa malu bisa muncul, tergantung pada alasan perceraian dan cara proses tersebut berlangsung. Selain itu, perceraian sering kali mengubah kondisi finansial pasangan, karena mereka harus membagi harta dan memulai

⁸ Untari, Putri, and Hafiduddin, 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja'.

kehidupan baru secara terpisah. Anak-anak, di sisi lain, seringkali merasakan dampak yang lebih kompleks dan mendalam. Mereka mungkin merasa cemas, bingung, atau bahkan marah atas perpisahan orang tua mereka. Anak-anak bisa merasa terpecah antara dua pihak yang sebelumnya mereka lihat sebagai figur yang saling mendukung. Perasaan tidak aman dan ketidakpastian tentang masa depan sering muncul, karena mereka harus beradaptasi dengan perubahan besar dalam struktur keluarga, seperti perubahan tempat tinggal dan rutinitas sehari-hari. Pada beberapa anak, dampak ini bisa sangat mengganggu perkembangan emosional mereka, bahkan mempengaruhi prestasi akademik dan hubungan mereka dengan teman-teman sebaya.⁹

Beberapa anak juga dapat mengalami gangguan tidur, penurunan kepercayaan diri, atau masalah perilaku yang menunjukkan adanya stres emosional. Di sisi sosial, perceraian juga dapat mempengaruhi hubungan keluarga yang lebih luas, seperti hubungan dengan saudara, teman, atau anggota keluarga lainnya. Anggota keluarga yang lebih luas bisa terpengaruh oleh perceraian, karena mereka mungkin merasa harus memilih pihak atau menghadapi ketegangan dalam interaksi sosial. Dalam beberapa kasus, perceraian memengaruhi hubungan orang tua dengan anak-anak mereka, terutama jika ada ketidaksetujuan mengenai hak asuh atau pembagian waktu bersama anak. Ketegangan sosial ini bisa memperburuk isolasi emosional yang dialami oleh semua pihak, sehingga menghambat proses penyembuhan dan adaptasi. Namun, perceraian juga dapat membawa dampak positif jika hubungan pernikahan sebelumnya penuh dengan konflik atau kekerasan.

Dalam kasus seperti ini, perceraian bisa memberi kesempatan bagi individu untuk keluar dari lingkungan yang tidak sehat dan memulai kehidupan baru yang lebih damai. Orang tua yang bercerai dapat lebih fokus pada diri mereka sendiri, mencari kebahagiaan, dan memperbaiki hubungan dengan anak-anak mereka. Jika perceraian diikuti dengan komunikasi yang

⁹ Mudaim Mudaim and Galih Putra Linarto, 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Hubungan Sosial Remaja', *Counseling Milenial (CM)*, 2020.

baik antara orang tua dan upaya untuk menjaga stabilitas emosional anak-anak, dampak negatif dapat diminimalkan. Dalam banyak kasus, waktu, kesabaran, dan dukungan psikologis membantu setiap anggota keluarga untuk beradaptasi dan menemukan keseimbangan baru dalam kehidupan mereka.¹⁰

D. PENUTUP

Simpulan

Perceraian membawa dampak psikologis yang signifikan bagi semua anggota keluarga, baik suami, istri, maupun anak-anak. Bagi pasangan yang bercerai, perasaan kecewa, kesedihan, dan kegagalan sering muncul, terutama jika perceraian diiringi dengan konflik. Anak-anak, di sisi lain, dapat merasakan kebingungan, kecemasan, dan gangguan emosional yang berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka. Namun, perceraian juga dapat memberi kesempatan bagi keluarga untuk keluar dari hubungan yang penuh ketegangan dan kekerasan, menciptakan peluang bagi perkembangan pribadi dan perbaikan hubungan yang lebih sehat. Komunikasi yang baik antara orang tua serta dukungan psikologis yang tepat dapat meminimalkan dampak negatifnya.

¹⁰ Kurniawan Kurniawan and others, 'Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 2023, doi:10.20527/jdk.v11i2.485.

Saran

Untuk mengatasi dampak psikologis akibat perceraian, keluarga disarankan untuk mencari dukungan psikologis, seperti konseling atau terapi, guna membantu mereka beradaptasi dengan perubahan dan mengelola emosi dengan lebih baik. Orang tua perlu menjaga komunikasi yang jujur dan penuh empati demi menciptakan lingkungan yang stabil dan mendukung, terutama bagi anak-anak, agar mereka dapat tumbuh dengan sehat secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Hikmatullah, 'Model Keluarga Harmonis Dalam Islam', *Syaksia : Jurnal Hukum Perdata Islam*, 2022, doi:10.37035/syakhsia.v23i1.6471
- Fadhilah A.T, Nur Maya, 'Dinamika Emosi Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai', *Jurnal Psikosains*, 2014
- Fauzi, Ahmad, 'Hakikat Perceraian (Sebuah Tinjauan Filosofis Terhadap Makna Perceraian)', *Mahkamah : Jurnal Kajian Hukum Islam*, 2021, doi:10.24235/mahkamah.v6i1.7542
- Kurniawan, Kurniawan, Yuni Nur'aeni, Puput Nugraha, Vivi Maysarah, Laras Revindha, and Siti Zahra, 'Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review', *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 2023, doi:10.20527/jdk.v11i2.485
- Mudaim, Mudaim, and Galih Putra Linarto, 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Hubungan Sosial Remaja', *Counseling Milenial (CM)*, 2020
- Nurnaningsih, Nurnaningsih, Yuzarion Yuzarion, Purwadi Purwadi, and Elli Nur Hayati, 'Psychological Well-Being of Young Lady from a Broken Home Family in Tana Toraja', *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 2022, doi:10.30872/psikostudia.v11i1.7247
- Sugiyono, 'Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian', *Metode Penelitian*, 2018
- Untari, Ida, Kanissa Puspa Dhini Putri, and Muhammad Hafiduddin, 'Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 2018, doi:10.26576/profesi.272