

STUDI FENOMENOLOGIS POST-TRAUMATIC GROWTH PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN ORANG TUA

Andreina Rizka Khairizzah^{1*}, Qurrota A'yuni Fitriana²Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, IndonesiaE-mail: andreina.22237@unesa.ac.id^{1*}, qurrotafitriana@unesa.ac.id²**Abstract**

Parental divorce has a profound psychological impact on children, particularly women, who are vulnerable to trauma, emotional dysregulation, and relational fears. However, trauma can also serve as a catalyst for positive psychological change, known as Post-Traumatic Growth (PTG). This study aims to deeply understand the subjective experiences and provide a clear overview of the PTG journey in early adult women who experienced parental divorce during adolescence. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. The participants were four early adult women (aged 22-25) who experienced parental divorce during their adolescence and had reached the PTG phase. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that the psychological journey post-divorce is not a linear process, but rather a complex and gradual cognitive process. In the initial phase, participants experienced severe distress, including emotional outbursts, panic attacks, feelings of emptiness, and fears of intergenerational trauma transmission (fear of marriage and having children). Over time, through cognitive struggle, participants exhibited positive growth manifested in the five dimensions of PTG: Appreciation of Life (being grateful for safe spaces and simple tranquility), Relating to Others (increased cognitive empathy and selective interpersonal closeness), Personal Strength (establishing strict emotional boundaries with parents and achieving radical financial independence), New Possibilities (modifying destructive coping into creative outlets and reconstructing egalitarian family visions), and Spiritual Change (making God and worship a safe zone after experiencing a crisis of faith). This study concludes that although parental divorce shatters one's sense of security, early adult women can reconstruct the meaning of their trauma into personal strength, independence, and greater psychological maturity through a gradual process.

Keywords: Post-Traumatic Growth, Parental Divorce, Early Adult Women, Life Experiences.

Article history

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed
under a [creative
commons attribution-
noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Perceraian orang tua memberikan dampak psikologis yang mendalam pada anak, terutama perempuan, yang rentan mengalami trauma, disregulasi emosi, dan ketakutan relasional. Namun, trauma juga dapat menjadi katalisator pertumbuhan positif atau *Post-Traumatic Growth* (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif dan memberikan gambaran jelas mengenai perjalanan PTG pada perempuan dewasa awal pasca perceraian orang tuanya semasa remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Partisipan penelitian berjumlah empat perempuan dewasa awal (usia 22-25 tahun) yang mengalami perceraian orang tua saat remaja dan telah berada dalam fase PTG. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perjalanan psikologis pasca-perceraian bukanlah proses yang linear, melainkan proses kognitif yang kompleks dan bertahap. Di fase awal, subjek mengalami distres berat berupa ledakan emosi, *panic attack*, perasaan hampa, serta ketakutan akan transmisi trauma lintas generasi (takut menikah dan punya anak). Seiring waktu, melalui perjuangan kognitif, subjek mengalami pertumbuhan positif yang termanifestasi dalam lima dimensi PTG: *Appreciation of Life* (mensyukuri ruang aman dan ketenangan sederhana), *Relating to Others* (meningkatnya empati kognitif dan kedekatan interpersonal selektif), *Personal Strength* (pembentukan batasan emosional tegas terhadap orang tua dan kemandirian finansial radikal), *New Possibilities* (modifikasi *coping* destruktif menjadi kreatif serta rekonstruksi visi keluarga egaliter), dan *Spiritual Change* (menjadikan Tuhan serta ibadah sebagai *safe zone* pasca krisis iman). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa meskipun perceraian orang tua meruntuhkan rasa aman, perempuan dewasa awal mampu merekonstruksi makna traumanya menjadi kekuatan personal, kemandirian, dan kematangan psikologis yang lebih matang melalui proses yang bertahap.

Kata Kunci: *Post-Traumatic Growth*, Perceraian Orang Tua, Perempuan Dewasa Awal, Pengalaman Hidup.

PENDAHULUAN

Angka perceraian di Indonesia terus menunjukkan tren peningkatan. Data CNBC Indonesia (2026) menyebutkan bahwa jumlah perceraian pada periode 2024-2025 meningkat sekitar 10%. Temuan tersebut didukung oleh GoodStats (2026) yang melaporkan adanya kenaikan dari 399.921 kasus pada tahun 2024 menjadi 438.168 kasus pada tahun 2025. Kondisi ini menjadi perhatian karena berkaitan dengan berbagai tekanan sosial dan ekonomi yang dihadapi masyarakat. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (2025) menjelaskan bahwa sebagian besar perceraian dipicu oleh konflik rumah tangga yang berlangsung terus-menerus, disusul oleh faktor ekonomi dan kasus penelantaran pasangan.

Perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga memberikan konsekuensi psikologis bagi anak. Perubahan struktur keluarga akibat perceraian berpotensi mengganggu rasa aman, kestabilan emosi, serta perkembangan psikososial anak. Penelitian Amato (2021) menunjukkan bahwa perceraian orang tua berpengaruh terhadap perkembangan psikososial, khususnya pada aspek emosi dan hubungan sosial.

Pada masa remaja, dampak perceraian sering kali terlihat melalui gangguan perkembangan sosial dan emosional. Remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung merasakan kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kehilangan, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat (Titalessy & Kusumiati, 2021). Selain itu, mereka berpotensi menjadi lebih tertutup, sensitif, memiliki kepercayaan diri yang rendah, serta mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti frustrasi dan mudah tersinggung (Ramadhani dkk., 2025). Berkurangnya perhatian dan dukungan orang tua setelah perceraian juga meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, agresivitas, dan kenakalan remaja akibat lemahnya kontrol diri (Lundeto dkk., 2023). Kondisi tersebut turut memengaruhi pembentukan identitas diri sehingga remaja lebih mudah mengalami kebingungan peran, kehilangan arah hidup, dan rentan terhadap pengaruh lingkungan negatif (Kristianti & Nurwati, 2021).

Dampak perceraian juga dapat berlanjut hingga masa dewasa awal, terutama pada perempuan. Pengalaman perceraian orang tua pada masarembaja sering memunculkan rasa sedih, kecewa, marah, kehilangan rasa aman, serta penurunan harga diri (Titalessy & Kusumiati, 2021). Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kesulitan regulasi emosi, rendahnya rasa aman, dan hambatan dalam membangun hubungan interpersonal ketika memasuki usia dewasa (Kurniawan dkk., 2023). Penelitian Awaluddin dkk. (2024) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang pernah mengalami perceraian orang tua cenderung memiliki ketakutan terhadap hubungan romantis, kesulitan melakukan *coping*, serta mengalami kecemasan, *overthinking*, dan stres berkepanjangan akibat pengalaman traumatis yang belum terselesaikan.

Selain memengaruhi kesehatan psikologis, perceraian orang tua juga berdampak pada pembentukan identitas perempuan. Kehilangan figur orang tua dan berkurangnya dukungan emosional membuat proses pencarian identitas menjadi lebih sulit (Kristianti & Nurwati, 2021). Di sisi lain, tekanan sosial dan budaya menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami rasa malu, takut terhadap stigma, serta kecemasan sosial setelah perceraian orang tua karena adanya tuntutan untuk menjaga keharmonisan keluarga dan relasi interpersonal (Nabila & Itryah, 2024). Akibatnya, sebagian perempuan memilih menarik diri dari lingkungan sosial.

Trauma psikologis merupakan respons terhadap pengalaman yang melampaui kemampuan individu dalam melakukan *coping*. Trauma dapat memunculkan perasaan takut, kehilangan, sedih, dan tidak berdaya (Rahmah dkk., 2024). Meskipun demikian, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih baik dalam mengelola emosi, berbagi pengalaman, serta memaknai kembali peristiwa traumatis. Casali dkk. (2021) menemukan bahwa perempuan menunjukkan tingkat *Post-Traumatic Growth (PTG)* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan tersebut diperkuat oleh Kaur dkk. (2025) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* dan kemampuan refleksi yang lebih baik sehingga lebih mudah mengubah pengalaman traumatis menjadi pertumbuhan psikologis yang positif.

Post-Traumatic Growth (PTG) merupakan perubahan psikologis positif yang berkembang setelah individu menghadapi pengalaman traumatis. Menurut Tedeschi dkk. (2026), *PTG* ditandai oleh meningkatnya kekuatan diri, hubungan interpersonal yang lebih baik, serta

apresiasi terhadap kehidupan. Pada anak korban perceraian, pengalaman yang menyakitkan dapat menjadi proses pembelajaran yang membentuk kedewasaan emosional. Namun, perkembangan *PTG* tidak terjadi secara instan. Individu umumnya melewati proses kognitif yang diawali dengan pikiran negatif dan intrusif sebelum akhirnya mampu melakukan refleksi yang lebih adaptif untuk menemukan makna dari pengalaman traumatis tersebut (Sörensen dkk., 2021).

Konsep *PTG* mencakup lima dimensi utama, yaitu *relating to others*, *new possibilities*, *personal strength*, *spiritual change*, dan *appreciation of life* (Sörensen dkk., 2021). Perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif, terutama dukungan sosial, sumber daya psikologis, dan aspek spiritual. Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kebermaknaan hidup, harga diri, serta kemandirian individu sehingga mempermudah terbentuknya *PTG* (Sörensen dkk., 2021).

Perempuan cenderung lebih mudah mengalami *PTG* dibandingkan laki-laki karena lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, melakukan refleksi, serta menggunakan strategi *emotion-focused coping* untuk mengelola pengalaman traumatis (Malini dkk., 2026). Selain itu, *coping* dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang mendukung munculnya *PTG* (Şam & Aliyev, 2026). Perempuan juga memiliki kemampuan membangun hubungan interpersonal yang lebih kuat sehingga mampu meningkatkan resiliensi, penghargaan terhadap kehidupan, dan kualitas relasi sosial setelah melewati pengalaman traumatis (Bakaitytė dkk., 2022). Sebaliknya, norma maskulinitas sering menjadi hambatan bagi laki-laki dalam mengekspresikan emosi sehingga perkembangan *PTG* relatif kurang optimal (Ramadani & Rahmasari, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perkembangan *PTG* pada anak korban perceraian dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan sosial, religiusitas, dan kondisi lingkungan yang kondusif (Zhang dkk., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa dampak perceraian tidak bersifat deterministik karena adanya faktor-faktor protektif yang mampu mendorong pertumbuhan psikologis. Dengan demikian, *PTG* tidak hanya menggambarkan kemampuan individu bertahan dari trauma, tetapi juga menunjukkan proses berkembang menjadi pribadi yang lebih matang melalui pemaknaan terhadap pengalaman hidup (Sörensen dkk., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memahami secara mendalam proses *Post-Traumatic Growth (PTG)* pada perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat remaja. Penelitian difokuskan pada perubahan yang terjadi dalam aspek *appreciation of life*, *relating to others*, *personal strength*, *spiritual change*, dan *new possibilities*, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai perjalanan individu dari pengalaman perceraian orang tua hingga mencapai pertumbuhan psikologis yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan dewasa awal yang menjadi korban perceraian orang tua pada masa remaja. Secara khusus, penelitian berupaya menggambarkan proses terbentuknya *Post-Traumatic Growth (PTG)*, mulai dari pengalaman traumatis hingga munculnya perubahan psikologis positif dalam berbagai aspek kehidupan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode kualitatif berorientasi pada pengungkapan fenomena melalui data deskriptif yang diperoleh dari kata-kata, perilaku, pengalaman, serta interaksi sosial hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan ini bertujuan memahami fenomena secara utuh sesuai konteksnya, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai

pengalaman partisipan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat secara langsung dalam seluruh proses pengumpulan data. Oleh karena itu, metode ini banyak dimanfaatkan untuk mengkaji fenomena psikologis, sosial, budaya, maupun pengalaman individu yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui data kuantitatif (Fadli, 2021).

Penelitian dilaksanakan di wilayah Surabaya dengan melibatkan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Proses pengambilan data berlangsung selama satu bulan, yaitu pada Mei hingga Juni 2026. Proses pencarian subjek dimulai pada 11 Mei 2026, sedangkan penyebaran kuesioner dilakukan pada 20 Mei 2026. Setiap partisipan menjalani dua sesi wawancara dengan durasi yang bervariasi sesuai kebutuhan penggalan data.

Sumber data penelitian diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informan yang memiliki pengalaman spesifik sehingga data yang dikumpulkan menjadi lebih mendalam, relevan, dan sesuai dengan fokus penelitian (Campbell dkk., 2021). Penelitian ini melibatkan empat partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Adapun karakteristik partisipan meliputi perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun, memiliki pengalaman perceraian orang tua (bukan karena kematian) ketika berusia 13-17 tahun, serta telah mengalami *Post Traumatic Growth* (PTG). Keempat partisipan terdiri atas tiga perempuan yang bekerja dan satu mahasiswa dengan rentang usia 22-25 tahun. Mereka mengalami perceraian orang tua pada usia 13-17 tahun serta tinggal bersama ibu atau lebih banyak diasuh oleh keluarga terdekat setelah perceraian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara karena metode ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif partisipan secara lebih mendalam dibandingkan instrumen yang hanya menghasilkan data numerik (Fadli, 2021). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *thematic analysis*, yaitu teknik analisis yang bertujuan mengidentifikasi, mengorganisasi, serta menginterpretasikan pola makna yang muncul dari data penelitian. Pendekatan ini membantu peneliti memahami pengalaman, pandangan, dan makna yang disampaikan partisipan secara sistematis melalui proses pengkodean hingga pembentukan tema-tema utama (Byrne, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tema *appreciation of life* menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami perubahan cara memaknai kehidupan setelah menghadapi perceraian orang tua. Pengalaman traumatis membuat mereka tidak lagi menganggap hal-hal sederhana sebagai sesuatu yang biasa, melainkan sebagai anugerah yang layak disyukuri. Mereka menunjukkan peningkatan rasa syukur, baik terhadap keberadaan figur pengganti yang memberikan rasa aman maupun terhadap kesempatan untuk menjalani kehidupan dengan lebih damai.

Pada subtema rasa syukur atas keberadaan figur kasih sayang dan ruang aman yang baru, keempat subjek mengungkapkan bahwa kehadiran orang-orang yang memberikan kasih sayang menjadi sumber kekuatan dalam proses pemulihan. Subjek 1 mensyukuri perhatian kedua orang tuanya meskipun telah berpisah, karena menyadari tidak semua anak memperoleh perlakuan tersebut.

“Keberadaan orang tua aku. Keharmonisan orang tua aku. Maksudnya harmonis ke akunya ya. Heeh, itu sih itu juga karena ternyata di luar sana itu banyak temanku yang

orang tuanya tuh gak kayak gitu ternyata. Heeh. Itu sih. Sedangkan orang tuaku kayak chat aku aja ada love-nya, ada apanya, kayak full of expression gitu lho. Sama temenku gak ada. Itu sih yang ternyata harus aku syukuri. Heeh” (S1P1474-487)

Berbeda dengan itu, subjek 2 merasa bersyukur setelah tinggal bersama kakeknya karena tidak lagi menyaksikan pertengkaran maupun kekerasan dalam rumah tangga.

“Aku syukuri sekarang karena aku udah pindah di sini ya, jadi aku udah nggak perlu menghadapi, atau mendengarkan pertengkaran. Nggak perlu melihat mamaku KDRT, di-KDRT. Terus nggak perlu lihat papaku yang emosional, temperamental lebih tenang aja sih, lebih bisa kontrol emosi” (S2P1387-398).

Sementara itu, subjek 3 memperoleh pengalaman pertama merasakan keluarga yang harmonis melalui keluarga baru ayahnya.

“[...] aku lebih bahagia juga karena aku bisa lihat abi itu bisa bahagia dengan keluarga barunya. Terus aku kayak ya aku pertama kali ngerasain keluarga yang harmonis itu karena abi sama keluarga barunya gitu loh. Kayak aku ngerasa, ‘Oh, gini ya keluarga harmonis itu.’ Tiap malam itu harus kumpul, tiap pulang kerja tuh kita harus kumpul, main bareng, ngobrol bareng, perlu deep talk sama abi tuh sampai tengah malam. Itu aku sering banget. Aku ngerasa kayak ini loh keluarga yang harmonis gitu [...]” (S3P2198-2114)

Sedangkan subjek 4 memaknai kehidupan sebagai anugerah dengan mensyukuri kesehatan dan keberadaan orang-orang yang menyayangnya.

“[...] bersyukur masih hidup. Terus masih sehat. Masih dikasih kesehatan untuk ketemu sama orang-orang yang sayang sama aku [...]” (S4P1653-657)

Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur tidak hanya muncul terhadap keluarga inti, tetapi juga terhadap figur pengganti dan lingkungan yang mampu menghadirkan rasa aman.

Pada subtema pemaknaan ulang prioritas hidup menuju kesederhanaan dan kedamaian, seluruh subjek menunjukkan pergeseran orientasi hidup dari pencapaian eksternal menuju ketenangan batin. Subjek 1 menganggap kebahagiaan kedua orang tuanya sebagai hal yang paling bermakna

“[...] Lihat ibuku sehat, ayahku sehat, bahagia, meskipun dengan pilihan masing-masing ya, aku cukup itu makna banget, bermakna buat aku.” (S1P1549-554)

Sementara itu, subjek 2 dan subjek 4 memandang kehidupan sebagai proses pembelajaran yang memiliki tujuan serta kesempatan untuk memberi manfaat bagi orang lain.

“[...] aku hidup itu pasti ada alasannya. Aku hidup itu pasti ada tujuannya, entah itu aku bermanfaat untuk orang lain, entah itu aku juga pemicu untuk orang lain. Nah, itu sih, aku lebih mikirnya buat orang lain. Kalau untuk aku sendiri, kehidupan... kehidupan itu mungkin... mmm kayak tempat survive, pembelajaran [...]” (S2P1481-491)

“[...] Makna kehidupan ya hidup yang dikasih Allah aja. Hidup yang dikasih Tuhan aja. Nyenengin orang yang kita sayang. Dan belajar sih menurut aku hidup ini [...]” (S4P1700-705)

Adapun subjek 3 menempatkan kebahagiaan diri sebagai tujuan utama di masa depan dengan harapan dapat mencapai kesuksesan tanpa mengabaikan kesejahteraan dirinya sendiri.

“[...] harapan di masa depan aku cuman itu sih, aku pengen sukses, sukses ini dalam arti aku bisa setidaknya ya aku bisa membahagiakan diriku sendiri pertama. [...]” (S3P2394-399)

Secara keseluruhan, pengalaman trauma mendorong subjek memaknai kehidupan secara lebih sederhana, realistis, dan penuh rasa syukur.

Tema *relating to others* menggambarkan perubahan positif dalam hubungan interpersonal setelah mengalami trauma. Pengalaman tersebut meningkatkan kemampuan subjek dalam memahami perasaan orang lain, mengurangi kecenderungan menghakimi, serta membangun relasi yang lebih sehat dengan individu yang memberikan rasa aman.

Pada subtema peningkatan empati kognitif dan kecerdasan emosi terhadap penderitaan orang lain, seluruh subjek menunjukkan kemampuan melihat permasalahan dari sudut pandang orang lain (*point of view/POV*). Subjek 1 menjelaskan bahwa dirinya selalu berusaha memahami perspektif orang lain.

“[...] aku tuh tipikal melihat POV dengan POV yang lain, bukan hanya dengan POV-ku gitu lho. Jadi dengan sudut pandang sing gimana ya kalau ini, kalau kalau yang ini dirasain gini gimana ya? Gitu.” (S1P1342-348)

Senada dengan itu, subjek 2 mengaku tidak lagi mudah memberikan penilaian negatif, tetapi berusaha memahami kemungkinan trauma yang melatarbelakangi perilaku seseorang.

“[...] aku sekarang kalau misalnya ada orang, dulu mungkin aku judgement banget karena aku, mungkin dulu kayak belum bisa berpikiran dewasa. Cuman sekarang aku lebih kayak ada orang misalnya, ya, orang itu kayak eh, problematik lah bisa dibilang ya. Terus aku bilang, ya, ini kok problematik banget. Kenapa sih, pasti karena pergaulan, pasti gini, gini, kayak gitu kan. Terus sekarang, kenapa ya dia kayak gitu. Di rumah, di, dia di rumah kayak gimana ya? Dia di dia diperlakukan kayak gimana, kok sampai dia kayak gitu. Trauma apa yang pernah dia dapat, atau kayak gimana kayak lebih ke observe kayak gitu, sih. Lebih peka. Terus juga kalau misalnya, eh, aku juga merasa lebih peka kalau misalnya orang itu ya, bisa diganggu atau enggak. [...]” (S2P2269-294)

Subjek 3 menekankan pentingnya saling menghargai karena setiap individu memiliki perjuangan masing-masing.

“[...] nggak perlu saling menuduh kayak, 'Aku cewek, aku paling menderita,' gitu. Nggak perlu kayak gitu, kita semuanya diciptakan punya peran masing-masing dan punya taraf penderitaan masing-masing, taraf perjuangan masing-masing. Ya udah itu cukup kita tuh saling menghargai aja. [...]” (S3P2407-416)

Subjek 4 merasa dirinya kini lebih *understanding* dan tidak lagi bersikap *judgmental*.

“[...] lebih bisa paham POV orang lain. Kayak tidak yang terlalu judgemental untuk langsung menilai dari kacamata aku, kayak untuk pilihan orang emm untuk jalan hidup

yang dipilih sama orang lain, aku lebih kayak enggak enggak memikirkan pilihannya, tapi kayak memilihkan opsinya. Mungkin opsinya tinggal itu. Mmm, dan lumayan understanding sih, menurutku.” (S4P1479-491)

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman trauma meningkatkan empati sekaligus kemampuan regulasi emosi dalam memahami kondisi orang lain.

Pada subtema kedekatan yang lebih mendalam dengan pasangan dan teman sebaya (*shared trauma*), seluruh subjek mulai mengalihkan kebutuhan emosional dari keluarga menuju relasi yang lebih suportif. Subjek 1 merasa lebih nyaman memperoleh validasi dari teman serta berusaha memastikan kondisi teman-temannya karena tidak ingin orang lain mengalami kesepian seperti dirinya.

“[...] kalau validasi aku jujur lebih suka dan aku nyaman divalidasi sama temanku karena ya aku yakin orang tuaku pasti gak yang ngevalidasi diri aku sih. Gitu sih.” (S1P1224-229)

“[...] aku jadi ke temenku kayak selalu make sure temenku. Mmm. Heeh. Itu sih, heeh. Temenku ada apa. Kalau aku kayak misalkan kayak kau mau kamu gak apa-apa. Kamu mau cerita tahu. Nah, karena apa? Karena aku pernah di titik gak ada yang nanyain itu. Jadi aku gak mau orang lain ngerasain apa yang aku rasain. [...]” (S1P1500-511)

Subjek 2 memperoleh dukungan melalui proses berbagi cerita dengan teman yang memiliki pengalaman serupa.

“[...] beberapa kali aku kayak eh sharing cerita kayak ke temen aku. Ternyata beberapa temen aku juga mengalami ada beberapa temen aku yang mengalami permasalahan yang sama. [...]” (S2P262-68)

Berbeda dengan itu, subjek 3 memilih memperkuat hubungan dengan pasangannya melalui komunikasi yang lebih terbuka dan komitmen untuk memperbaiki hubungan.

“[...] Aku enggak akan pernah sekalipun ngehianatin pacarku sendiri. [...] Jadi eh sampai saat ini aku berusaha, kita berdua saling memperbaiki satu sama lain. Kalau ada kalau ada masalah atau apa kita berusaha untuk diskusi bareng [...]” (S3P11036-1081)

Sementara itu, subjek 4 menjadi lebih ekspresif dalam menyampaikan kasih sayang kepada orang-orang terdekat.

“[...] Aku lebih, lebih nyaman untuk bilang ke orang kalau aku sayang banget. Karena ya why not begitu. Toh orang juga bakal senang kalau misalnya tahu ada orang yang sayang banget. Lebih terbuka. Enggak, lebih terbuka. Lebih vokal soal perasaan. [...]” (S4P1683-691)

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman trauma mendorong terbentuknya relasi yang lebih autentik, saling mendukung, dan memberikan rasa aman.

Tema *personal strength* menunjukkan berkembangnya kapasitas diri serta kemandirian setelah menghadapi pengalaman traumatis. Trauma membuat subjek menyadari kemampuan mereka untuk bertahan sekaligus mengambil keputusan yang melindungi kesehatan psikologis.

Pada subtema keberanian membangun *boundary* emosional dari orang tua yang *toxic*, seluruh subjek mulai menetapkan batasan terhadap hubungan yang berpotensi memicu luka emosional. Subjek 1 mengaku tetap menjalin hubungan dengan orang tuanya, tetapi tidak dapat terbuka sepenuhnya.

"[...] aku kalau kalau sama orang tua aku tertutup sih. Gak bisa, aku terbuka tapi gak bisa 100% terbuka jadi ada part tertutupnya [...]" (S1P1241-245)

Sebaliknya, subjek 2 memilih menjaga jarak dengan ayah kandungnya hingga menganggap hubungan mereka seperti orang asing.

"Oh, kalau sama papa itu kayak... kayak orang asing sih, kayak ya udah kayak tetangga-tetangga kos gitu." (S2P184-87)

Subjek 3 bahkan sengaja menyenyapkan unggahan ayahnya agar tidak kembali terpicu oleh trauma.

"[...] kalau sekarang selama ayah nggak ngehubungin sih fine-fine aja, terus story dari ayah juga sengaja aku senyapkin eh senyapin, ya. Jadi aku nggak ketrigger lagi gitu." (S3P2295-300)

Subjek 4 merasa lebih mampu mengendalikan emosinya agar tidak terlalu *involved emotionally* dengan orang tua.

"[...] Kayak lebih tahu cara nge-handle-nya gitu loh, biar aku enggak yang terlalu involved emotionally sama mereka." (S4P1367-371)

Secara umum, seluruh subjek menunjukkan kemampuan menetapkan batasan sebagai bentuk perlindungan terhadap kesehatan mental.

Pada subtema tekad kemandirian finansial dan fisik sebagai bentuk proteksi diri, tiga subjek memperlihatkan upaya membangun kehidupan yang lebih mandiri. Subjek 1 memilih tinggal sendiri dengan kos sebagai keputusan penting dalam hidupnya.

"[...] aku keputusan besar yang aku ambil adalah aku hidup mandiri, hidup sendiri, aku ngekos sendiri itu sih [...]" (S1P1275-278)

Subjek 2 menegaskan bahwa dirinya tidak ingin bergantung secara finansial kepada siapa pun, termasuk pasangan, karena ingin tetap memiliki kontrol terhadap kehidupannya.

"[...] aku nggak pernah nggak bakal mau..ee..bergantung sama orang lain, maksudnya kayak ya begitu aku mau berdiri sendiri, mau meskipun aku begitu nikah nanti aku mau tetap kerja, aku nggak mau full dinafkahin sama suami karena nggak tahu nantiningnya begitu, takutnya aku kayak kehilangan arah di tengah-tengah kalau ada something terjadi." (S2P1134-146)

Subjek 4 memilih meninggalkan rumah dan melanjutkan pendidikan di kota lain sebagai strategi menjaga kesehatan mental.

"[...] Terus lumayan menghindari kontak akhirnya aku kuliah. Aku aku pergi dari rumah."

Enggak pergi juga sih. Beralasan untuk bimbel akhirnya aku ke kota. Kan rumah aku di Palembang. Palembang kan tuh lumayan kabupaten gitu. Terus aku tuh bimbel UTBK ke kota, ga tahunya enggak lulus UTBK disuruh pulang lagi, enggak tahan. Terus aku ke Bandung, alasannya tes UPI. Waktu itu tes UPI. Ke terima sih ke terima, tapi udah ke terima di Surabaya duluan jadinya langsung cabut Surabaya [...]"

Temuan ini memperlihatkan bahwa kemandirian menjadi bentuk perlindungan diri dari potensi pengulangan pengalaman traumatis.

Tema *new possibilities* menggambarkan munculnya peluang baru dalam kehidupan setelah pengalaman traumatis. Kehancuran struktur keluarga mendorong subjek membangun strategi hidup yang lebih adaptif serta memiliki visi hubungan yang lebih sehat.

Pada subtema modifikasi perilaku *coping* dari destruktif menjadi kreatif atau produktif, tiga subjek berhasil mengalihkan emosi negatif ke dalam aktivitas yang lebih konstruktif. Subjek 1 memilih mengisi waktu dengan bekerja, berjalan-jalan, dan menonton sebagai bentuk pengalihan emosi.

"Terus akhir-akhir ini selain bekerja, saya juga ya keluar, jalan, nonton seperti itu" (S1P15-7)

Subjek 2 menemukan kenyamanan melalui aktivitas sebagai penggemar K-Pop.

"Mm..Jadi k-popers. Hehe.." (S1P1244)

Subjek 3 mengubah konflik dalam hubungan menjadi kesempatan berkarya bersama pasangan dengan membuat konten. Ia menjelaskan bahwa membuat konten membantu memperbaiki hubungan yang sebelumnya terasa datar

"kita bikin konten apa lagi ya... bisa memperbaiki hubungan kita" (S3P2433-467).

Temuan ini menunjukkan adanya perubahan strategi *coping* menuju aktivitas yang lebih produktif.

Pada subtema rekonstruksi kriteria pasangan dan visi keluarga yang egaliter, subjek mulai menyusun gambaran hubungan ideal berdasarkan pengalaman masa lalu. Subjek 2 secara sadar menghindari pasangan yang memiliki karakter seperti ayahnya.

"[...] Karena aku udah tahu ciri-ciri dari papaku kayak gimana, dan aku kayak oh berarti aku jangan sampai cari cowok yang kayak gini, gini, gini, gini, gini, gitu sih" (S2P1185-190)

Subjek 3 bercita-cita membangun keluarga harmonis agar tidak mengulangi kesalahan orang tuanya.

"[...] aku pengen membangun keluarga yang harmonis, yang jangan sampai aku melakukan kesalahan yang sama sama orang tuaku [...]" (S3P2399-403)

Adapun subjek 4 yang sebelumnya enggan menikah akhirnya memandang pernikahan sebagai sesuatu yang tetap akan dijalani, tetapi dengan persiapan yang lebih matang.

“Jadi enggak pengen nikah karena belum kepikiran aja sih. Kalau misalnya, tapi akan pasti nikah sih. Soalnya Mama aku akan memaksa aku. Tapi bukan karena terpaksa, tapi karena mungkin nanti udah ketemu sama orangnya atau gimana. Dan, mmm merasa harus lebih prepare aja sih. Apapun yang akan terjadi di hidup kayak ya udah aja. Gitu. Dijalanin dan dicari solusinya”(S4P1419-431)

Dengan demikian, trauma justru menjadi dasar bagi subjek dalam membangun konsep hubungan yang lebih sehat dan setara.

Tema *spiritual change* menunjukkan adanya perkembangan spiritual sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis. Pengalaman traumatis yang semula memunculkan kemarahan dan keraguan terhadap Tuhan perlahan berubah menjadi sikap menerima serta mempercayai makna di balik setiap pengalaman hidup.

Pada subtema transisi dari krisis iman/amarah menuju kematangan spiritual, tiga subjek mengalami perubahan cara memandang Tuhan dan takdir. Subjek 2 mengaku pernah merasa ibadah tidak memberikan pengaruh, tetapi kemudian menyadari bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah.

“Kalau aku rasa, waktu itu tuh, aa membantu banget ya. Meskipun di awal-awal aku sempat, ya jujur sempat, on off sih. Jadi kayak merasa kayak, ih kayaknya nggak ngaruh deh aku sholat. Cuman, ee lama-lama kayak setelah yang aku ceritain tadi, kayak setelah muncul mulai muncul kayak... eh hikmah ya, istilahnya aku udah mulai kelihatan hikmahnya, oh ternyata... apa yang... oh ternyata Allah nggak kasih keburukan doang di hidupku. Jadi kayak lebih... eh percaya apa pun yang terjadi di kehidupan ku ini, itu nanti someday bakal ada hikmahnya sih [...]” (S2P1251-370)

Subjek 3 pernah mempertanyakan keberadaan Tuhan, namun akhirnya menemukan ketenangan melalui salat dan doa.

“[...] aku tuh malah ngerasa aku enggak percaya sama Tuhan gitu loh. Bahkan sampai sekarang pun aku bisa bilang sampai sekarang pun aku masih mempertanyakan keberadaan Tuhan. [...]” (S3P11385-1391)

“[...] aku percayanya kayak gini aku ngerasanya bisa aku sholat itu ya, aku rasain adanya ketenangan. Terus abis itu aku ngerasa aku berdoa, terus aku ngerasa kayak curhat lah ya, curhat sama Allah. Itu kadang ngasih aku ketenangan [...]” (S3P11411-1419)

Demikian pula, subjek 4 berusaha mengganti sikap *suuzon* menjadi *husnuzon* serta memandang pengalaman buruk sebagai sarana pembelajaran.

“Gimana membentuk aku? Lebih enggak ke arah suuzon, enggak lebih ke arah husnuzon aja sama Allah jadinya” (S4P1632-635)

“Menurut aku kejadian yang tidak baik itu tergantung kitanya lagi. Kalau menurut kita enggak baik ya belum tentu menurut Tuhan enggak baik gitu. POV-nya diubah aja menurut aku. Soalnya selama ini kalau misalnya ngerasain hal buruk juga aku selalu ngerasain aku belajar sesuatu dari situ. Kayak kalau ditanya apakah mau merubah sesuatu kayaknya aku enggak mau deh.” (S4P1640-652)

Hasil ini menunjukkan bahwa proses spiritual berkembang melalui penerimaan dan pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup.

Pada subtema menjadikan Tuhan dan ibadah sebagai *safe zone* serta media katarsis emosi, seluruh subjek memanfaatkan ibadah sebagai ruang aman untuk mengelola emosi. Subjek 1 merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Tuhan dibandingkan sebelumnya.

"[...] Dulu pas kalau ada aku kayak ya sudah aku salat sekedarnya saja. Cuma setelah gak ada ibuku, wis benar-benar kita berdua lebih dekat dengan Tuhan lah, ibaratnya gitu. [...]" (S1P1466-471)

Subjek 2 menjadikan salat sebagai tempat mencurahkan emosi sehingga menganggap Tuhan sebagai *safe zone*.

"[...] aku selalu... selalu... Shalat trus... berdoa waktu sholat tuh kayak sedikit lama gitu, jadi sampai kayak mengeluarkan emosi. Tapi kalau sekarang sih better sih. Jadi, nggak ngaruh sama spiritual karena aku merasa malah safe zone-ku itu ya waktu ada masalah ya... Tuhan." (S2P1283-292)

Senada dengan itu subjek 3 merasa doa menjadi media untuk "curhat" kepada Allah dan memperoleh ketenangan.

"[...] aku sholat itu ya, aku rasain adanya ketenangan. Terus abis itu aku ngerasa aku berdoa, terus aku ngerasa kayak curhat lah ya, curhat sama Allah. Itu kadang ngasih aku ketenangan [...]" (S3P11413-1419)

Subjek 4 menggambarkan pengalaman beribadah sebagai perasaan "*kayak pulang*" ketika sedang berada dalam kondisi sedih.

"[...] Pas lumayan sedih itu aku aku nyoba shalat kan. Itu rasanya kayak pulang anjir. Terus dia ngerasa baikan juga. Masih dikasih tempat untuk bersandar juga." (S4P1598-603)

Secara keseluruhan, pengalaman spiritual para subjek berkembang dari sekadar menjalankan kewajiban religius menjadi sumber ketenangan psikologis, tempat bersandar, dan media regulasi emosi.

Pembahasan

Hasil analisis tematik terhadap wawancara dengan empat partisipan (DH, AA, AV, dan CM) menunjukkan bahwa pengalaman pasca perceraian orang tua tidak berlangsung secara linear, tetapi melalui proses kognitif yang bertahap dan kompleks. Pada tahap awal, seluruh subjek mengalami *psychological distress*, ketidakstabilan emosi, rasa kehilangan, serta kecemasan terhadap masa depan. Seiring berjalannya waktu, mereka mampu melakukan rekonstruksi kognitif sehingga pengalaman traumatis tersebut tidak lagi dipandang sebagai sumber penderitaan semata, tetapi sebagai pengalaman yang memiliki makna dan mendorong pertumbuhan psikologis positif. Temuan ini sejalan dengan Sörensen dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa *Posttraumatic Growth (PTG)* berkembang melalui perubahan dari pikiran intrusif menuju refleksi yang lebih adaptif dalam memaknai trauma.

Proses pertumbuhan yang dialami keempat subjek sesuai dengan lima dimensi *PTG* yang dikemukakan oleh Tedeschi dkk. (2026), yaitu *appreciation of life*, *relating to others*, *personal strength*, *new possibilities*, dan *spiritual change*. Pada dimensi *appreciation of life*, trauma akibat perceraian orang tua mengubah cara pandang mereka terhadap kehidupan. Setelah sebelumnya mengalami kehilangan rasa aman, *panic attack*, kekosongan emosional, maupun menyaksikan *KDRT*, mereka mulai lebih menghargai ketenangan, kasih sayang, dan hubungan yang memberikan rasa aman. DH mensyukuri perhatian yang masih diberikan kedua orang tuanya melalui komunikasi yang hangat, AA menemukan makna keluarga harmonis dalam keluarga baru ayahnya, AV merasa bersyukur dapat keluar dari lingkungan rumah yang penuh tekanan, sedangkan CM semakin menghargai kehadiran orang-orang yang memberikan dukungan emosional. Pergeseran ini menunjukkan bahwa trauma meruntuhkan asumsi dasar mengenai kehidupan, kemudian membentuk apresiasi yang lebih mendalam terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi (Sörensen dkk., 2021).

Pada dimensi *relating to others*, keempat subjek menunjukkan peningkatan kualitas hubungan interpersonal melalui berkembangnya empati dan kemampuan memahami perspektif orang lain. Mereka tidak lagi memandang konflik hanya dari sudut pandang pribadi, tetapi mampu melihat pengalaman orang lain secara lebih objektif. CM menjadi lebih *understanding* meskipun cenderung menjadi *people pleaser*, AV lebih peka terhadap batas emosional orang lain, sedangkan AA dan DH semakin menghargai perjuangan individu di sekitarnya. Selain itu, kedekatan emosional mereka bergeser dari keluarga inti yang disfungsi menuju teman sebaya dan pasangan yang berfungsi sebagai *safe space*. Kondisi ini mendukung temuan Bakaityté dkk. (2022) mengenai kemampuan perempuan membangun relasi interpersonal yang lebih baik setelah trauma, serta sejalan dengan Sari dan Putri (2022) yang menegaskan pentingnya dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal.

Dimensi *personal strength* tercermin melalui meningkatnya keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kekuatan tersebut diwujudkan dalam pembentukan batasan emosional (*boundaries*) dan orientasi menuju kemandirian fisik maupun finansial. AA menerapkan *cyber self-protection* dengan membatasi paparan konten dari ayah tirinya yang memicu emosi negatif, CM mengurangi keterlibatan emosional dengan orang tua, DH lebih selektif membuka diri kepada orang lain, sedangkan AV memilih menjaga jarak dengan ayahnya. Di sisi lain, seluruh subjek menunjukkan tekad untuk hidup mandiri agar tidak mengulang pola ketergantungan yang pernah mereka saksikan dalam keluarga. Temuan ini mendukung pendapat Dell'Osso dkk. (2022) bahwa resiliensi pasca-trauma mendorong individu membangun optimisme, keseimbangan psikologis, serta kemampuan melindungi diri dari kondisi yang rentan.

Pada dimensi *new possibilities*, trauma menjadi titik awal munculnya arah hidup baru yang lebih adaptif. Mekanisme *coping* yang sebelumnya bersifat destruktif, seperti ledakan kemarahan, *self-harm*, maupun represi emosi, secara bertahap berubah menjadi strategi yang lebih konstruktif. AA menyalurkan emosinya melalui aktivitas kreatif bersama pasangan, AV memanfaatkan ketertarikan terhadap *K-Pop* sebagai media pemulihan sebelum berfokus pada pengembangan karier, sedangkan CM menjadikan ibadah sebagai cara mengelola tekanan psikologis. Selain itu, seluruh subjek melakukan rekonstruksi terhadap pandangan mengenai hubungan romantis dan pernikahan. Mereka berupaya memutus siklus relasi disfungsi dengan menetapkan prinsip hubungan yang lebih sehat, egaliter, dan penuh penghargaan. DH bahkan memilih menunda hubungan romantis sebagai bentuk perlindungan diri, sedangkan CM mempersiapkan kesiapan psikologis sebelum memutuskan menikah. Kondisi ini menunjukkan

bahwa trauma dapat menjadi peluang untuk mengembangkan potensi diri sekaligus membentuk keputusan hidup yang lebih matang (Tedeschi dkk., 2026).

Dimensi terakhir, yaitu *spiritual change*, memperlihatkan perubahan dalam cara subjek memaknai spiritualitas. Pada fase awal, sebagian besar mengalami krisis iman, seperti mempertanyakan keberadaan Tuhan atau meninggalkan praktik ibadah. Namun, melalui proses refleksi yang berkelanjutan, mereka mulai membangun hubungan spiritual yang lebih personal. Ibadah tidak lagi dipandang sebagai kewajiban ritual semata, tetapi menjadi *safe zone* sekaligus media katarsis untuk mengelola beban emosional. Keempat subjek juga mengembangkan sikap *husnuzon* terhadap perjalanan hidup dengan memandang pengalaman traumatis sebagai bagian dari proses pembentukan diri yang lebih kuat dan mandiri. Temuan ini konsisten dengan Djuhani (2023) serta Dell'Osso dkk. (2022) yang menyatakan bahwa spiritualitas dan religiusitas berperan sebagai faktor penting dalam memfasilitasi munculnya *PTG*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *PTG* pada perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua merupakan proses *meaning-making* yang berlangsung secara bertahap. Trauma yang dialami memang meruntuhkan rasa aman dan memunculkan *psychological distress* berkepanjangan, tetapi melalui rekonstruksi kognitif mereka mampu mengubah pengalaman tersebut menjadi sumber pertumbuhan. Keempat subjek tidak lagi memandang diri sebagai korban, melainkan sebagai individu yang memiliki kekuatan personal, kematangan emosional, kedalaman spiritual, serta kemampuan membangun relasi interpersonal yang lebih sehat. Dengan demikian, perceraian orang tua tidak bersifat *deterministic*, melainkan dapat menjadi katalis bagi terbentuknya kehidupan yang lebih bermakna melalui proses *Posttraumatic Growth* (Pratiwi dkk., 2025).

Berdasarkan kerangka Tedeschi dkk. (2026), seluruh dimensi *PTG* saling berkaitan dalam menggambarkan transformasi psikologis para subjek. Trauma meruntuhkan asumsi dasar mengenai keluarga, kemudian mendorong perjuangan kognitif yang menghasilkan perubahan positif berupa meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan (*appreciation of life*), berkembangnya hubungan interpersonal yang lebih sehat (*relating to others*), munculnya kekuatan pribadi melalui batasan emosional dan kemandirian (*personal strength*), terbentuknya peluang hidup baru yang lebih adaptif (*new possibilities*), serta pendalaman makna spiritual (*spiritual change*). Keseluruhan proses tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman traumatis tidak hanya menghasilkan penderitaan, tetapi juga membuka peluang bagi individu untuk membangun identitas, nilai hidup, dan masa depan yang lebih sehat serta bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua menghadapi tekanan psikologis yang cukup berat pada tahap awal, yang ditandai dengan *disregulasi emosi*, seperti ledakan amarah, *panic attack*, dan perasaan hampa. Selain itu, muncul kekhawatiran terhadap *generational trauma*, terutama ketakutan untuk menikah dan memiliki anak, serta dampak dari pola pengasuhan yang toksik. Dalam proses menghadapi kondisi tersebut, partisipan mengembangkan *boundaries* dengan orang tua sebagai bentuk perlindungan diri serta mencari *safe space* melalui teman, pasangan, maupun hubungan spiritual dengan Tuhan. Proses menuju *Post-Traumatic Growth (PTG)* berlangsung secara bertahap dan tidak bersifat instan. Perubahan tersebut terjadi melalui transformasi pikiran intrusif menjadi refleksi yang lebih adaptif. Pertumbuhan ini tampak pada meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan, berkembangnya empati dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih sehat, terbentuknya kekuatan pribadi melalui batasan emosional yang tegas dan

kemandirian finansial, munculnya peluang baru melalui perubahan strategi *coping* ke arah yang lebih konstruktif serta terbentuknya pandangan mengenai keluarga yang lebih egaliter, hingga berkembangnya spiritualitas dengan menjadikan Tuhan dan ibadah sebagai *safe zone* sekaligus sarana katarsis setelah melewati krisis iman.

SARAN

Bagi perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua, penting untuk menerima dan memvalidasi setiap emosi yang muncul karena proses pemulihan memerlukan waktu. Perasaan sedih, marah, maupun ketakutan terhadap pernikahan merupakan respons yang wajar sehingga tidak perlu disalahkan. Mereka juga dianjurkan membangun *boundaries* dengan orang tua yang toksik, memperluas *safe space* melalui dukungan teman atau pasangan yang suportif, mengalihkan mekanisme pelarian yang destruktif ke aktivitas yang lebih produktif dan kreatif, serta memanfaatkan spiritualitas sebagai ruang aman untuk mengekspresikan dan mengelola emosi. Bagi orang tua yang telah atau akan bercerai, menjaga kesejahteraan psikologis anak perlu menjadi prioritas dengan tidak melibatkan anak dalam konflik rumah tangga maupun praktik *parentifikasi* emosional. Orang tua juga perlu memberikan validasi terhadap perasaan anak, tanpa memaksanya segera menerima keadaan, serta tetap menghadirkan rasa aman, perhatian, dan kasih sayang dari kedua belah pihak meskipun hubungan pernikahan telah berakhir. Bagi peneliti berikutnya, penelitian dapat diperluas dengan melibatkan subjek laki-laki serta mengkaji lebih mendalam isu-isu seperti *generational trauma* yang berkaitan dengan keputusan *childfree*, dampak empati berlebihan yang memicu *people-pleasing*, dan perbedaan dinamika *Post-Traumatic Growth (PTG)* berdasarkan usia anak ketika mengalami perceraian orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2021). The Consequences of Divorce for Adults And Children. *Journal of Marriage and Family*
- Awaluddin, A. S., Widyastuti, & Zainuddin, K. (2024). Post-Traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua. *MediaPsi*, 10(2), 268-281. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2024.0010.02.971>
- Badan Pusat Statistik (BPS), 2024-2025. *Nikah dan Cerai menurut Provinsi* <https://www.bps.go.id/id/statistics>
- Bakaitytė, A., Kaniušonytė, G., & Žukauskienė, R. (2022). Posttraumatic growth, centrality of event, trauma symptoms and resilience: Profiles of women survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(21-22). <https://doi.org/10.1177/08862605211050110>
- Byrne, D. (2022). A Worked Example of Braun and Clarke's Approach to Reflexive Thematic Analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391-1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2021). Purposive Sampling: Complex or Simple? Research Case Examples. *Journal of Research in Nursing*, 26(8), 652-661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Casali, N., et al. (2021). Gender Differences in Post-Traumatic Growth During COVID-19. *Frontiers in Psychology*.

- Dell'Osso, L., et al. (2022). Post-Traumatic Growth and Resilience in Trauma Survivors. *Clinical Neuropsychiatry*.
- 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>
- GoodStats (2026). *Angka Perceraian di Indonesia Naik pada 2025*. <https://data.goodstats.id/statistic>
- Kaur, S., et al. (2025). The Protective Role Of Self Compassion in Trauma Recovery And its Moderating Impact On Post Traumatic Symptoms and Post Traumatic Growth. *Scientific Reports*.
- Kristianti, D., & Nurwati, N. (2021). Dampak perceraian orang tua akibat ketidakharmonisan hubungan kedua pihak terhadap pembentukan identitas anak saat remaja: Teori psikososial Erikson. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Kurniawan, K., Nur'aeni, Y., Nugraha, P., Maysarah, V., Dina, & Zahra, S. (2023). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Perkembangan Psikososial Anak: A Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i2.485>
- Lundeto, V. P., Kasenda, R. Y., Manengkey, J. M. J., & Pramesti, K. R. (2023). Dampak perceraian orang tua terhadap kenakalan remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 7341-7348. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6747>
- Malini, H., Susanti, H., Susanti, S. S., Alim, S., Putri, A. F., Bintari, D. R., Mahathir, M., Lenggogeni, D. P., Kornhaber, R., Lopez, V., & Cleary, M. (2026). Posttraumatic growth among survivors of natural disaster in Indonesia: A qualitative study. *Qualitative Health Research*. <https://doi.org/10.1177/00469580261417540>
- Nabila, A., & Itryah. (2024). Kualitas hidup remaja yang mengalami dampak perceraian orang tua. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8204>
- Pratiwi, D., et al. (2025). Post-Traumatic Growth pada Remaja Korban Perceraian. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Rahmah, N., Putri, A., & Lestari, D. (2024). Pendekatan Fenomenologis dalam Penelitian Psikologi Traumatis. *Jurnal Psikologi dan Konseling*
- Ramadani, N. R., & Rahmasari, D. (2022). Posttraumatic growth pada laki-laki penyintas kekerasan seksual. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53887>
- Ramadhani, D. S., Yusri, F., Afrinaldi, & Junaidi. (2025). Dampak perceraian orang tua pada emosi remaja (Studi kasus di SMA Negeri 1 Sungai Pua). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1). <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25964>
- Sari, D., & Putri, A. (2022). Hubungan Interpersonal Perempuan Dewasa Awal dalam Perspektif Perkembangan Sosial. *Jurnal Kajian Psikologi Sosial*.
- Sörensen, J., Rzeszutek, M., & Gasik, R. (2021). Social Support and Post-Traumatic Growth Among A Sample of Arthritis Patients: Analysis in Light of Conservation of Resources Theory. *Current Psychology*, 40, 2017-2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0131-9>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Moore, B. A. (2026). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003562641>

- Titalessy, A., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan sosial-emosi remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38582>
- Zhang, Y., et al. (2024). Social Support and Post-Traumatic Growth in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*.