

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Hidayati (dalam Stevanus, 2021), masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek biologis dan psikologis. Secara biologis, masa remaja ditandai oleh perkembangan organ reproduksi utama (seks primer) dan kemunculan ciri-ciri seksual sekunder, seperti perubahan suara, pertumbuhan rambut pada area tertentu, dan perubahan bentuk tubuh.

Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan yang menjadi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Periode ini sering dianggap penuh tantangan karena individu mengalami pencarian jati diri, idealisme yang tinggi, dan konflik internal maupun eksternal. Hurlock membagi masa remaja menjadi dua tahap yaitu remaja awal (11/12-16/17 tahun) yang ditandai oleh perubahan fisik dan emosi yang labil, serta remaja akhir (16/17-18 tahun) di mana individu mulai mencapai perkembangan yang lebih stabil dan mendekati kedewasaan (Herlina, 2013).

Masa remaja merupakan tahap transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, fisiologis, dan hormonal yang memengaruhi perilaku serta emosi. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Tahun 2014 rentang usia remaja adalah 10-18 tahun, sementara menurut BKKBN remaja mencakup usia 10-24 tahun dan belum menikah (Wisnusakti & Putra, 2022). Pada masa ini individu berada pada puncak kekuatan fisik dan kreativitas mental dengan semangat besar dan kemampuan berpikir inovatif. Fase ini menjadi waktu yang penting dalam

membentuk kepribadian, keterampilan, dan pola pikir untuk menghadapi masa dewasa (Sarwono, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan definisi mengenai remaja dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Kriteria biologis mencakup individu yang mengalami perkembangan fisik mulai dari munculnya tanda-tanda seks sekunder hingga mencapai kematangan seksual. Kriteria psikologis mengacu pada individu yang melalui perubahan mental beralih dari pola pikir anak-anak menuju pola pikir yang lebih dewasa. Sementara itu kriteria sosial ekonomi menunjukkan peralihan dari ketergantungan penuh pada orang tua atau pengasuh menuju kemandirian dalam hal ekonomi dan pengambilan keputusan hidup (Saputro, 2018).

Pada masa remaja anak yang sebelumnya bergantung pada orangtua mulai mengembangkan kemandirian, yaitu kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini menyebabkan kedekatan antara orangtua dan anak yang telah beranjak dewasa menjadi berkurang. Penyebab utama dari berkurangnya kedekatan tersebut adalah karena sejak kecil anak telah diajarkan untuk mandiri. Anak terbiasa menjalani kehidupan tanpa terlalu bergantung pada orangtua atau figur dewasa lainnya seringkali menghabiskan waktu sendiri di rumah atau bersama teman-temannya, sementara orangtua mereka sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas lainnya (Mistiani, 2018).

Kedekatan orangtua dan anak yang sudah remaja menjadi berkurang. Hal itu menyebabkan orangtua sulit menjalin komunikasi dengan anak-anak mereka. Karena itu lah, anak merasa tidak memerlukan orangtua lagi dan lebih suka tinggal sendiri, sehingga bertindak semaunya tanpa pertimbangan lebih (Mistiani, 2018).

Selain itu remaja yang tinggal bersama orangtua sering kali merasa kebingungan dan tertekan karena harus mengikuti berbagai aturan dan ekspektasi yang kadang sulit dipenuhi. Terutama jika orangtua berusaha memberikan yang terbaik untuk anaknya, remaja bisa merasa terbebani dan sering kali membandingkan diri dengan teman-teman mereka yang tampak lebih bebas atau tidak tertekan (Mistiani, 2018). Selain itu, remaja yang dibesarkan oleh salah satu orangtua juga sering menghadapi pengalaman yang kurang menyenangkan, terutama ketika orangtua bercerai. Pengalaman tersebut membuat remaja merasa murung dan sulit menerima kenyataan bahwa keluarga mereka tidak lagi utuh, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut (Untari dkk, 2018).

Remaja yang berasal dari keluarga broken home atau yang mengalami perceraian orangtua sering kali menghadapi berbagai kesulitan karena berada dalam situasi yang penuh tekanan (Aziz, 2019). Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, seperti teman-teman dan sekolah, serta menghadapi perubahan besar dalam diri dan kehidupan mereka. Penyesuaian ini menjadi lebih sulit karena sering kali mereka kehilangan dukungan emosional yang seharusnya diterima dari kedua orangtua. Selanjutnya Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja yang tumbuh dalam keluarga tidak utuh atau broken home cenderung mengalami penyesuaian diri yang lebih buruk dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang utuh. Masalah yang sering mereka hadapi meliputi kesulitan akademis, perilaku menyimpang, kecemasan, depresi, rendahnya rasa tanggung jawab sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta kecenderungan untuk bergabung dengan kelompok teman sebaya yang memiliki perilaku anti sosial (Ifdil et al., 2020).

Setiap remaja dapat merespons secara berbeda ketika orangtua mereka bercerai. Beberapa di antaranya merasa sedih, kesepian, atau tidak aman, dan perasaan negatif ini bisa bertahan lama, bahkan hingga enam tahun setelah perceraian. Jika kondisi ini berlangsung lama, kualitas hidup remaja tersebut bisa menurun. Remaja yang orangtuanya bercerai umumnya lebih sering melaporkan gejala depresi, kecemasan, dan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah terutama setelah delapan tahun pasca perceraian, dibandingkan dengan remaja yang orangtuanya tetap bersama (Muhayati, Muhammad Zainal Fikri, 2022).

Perceraian adalah berakhirnya hubungan pernikahan yang terjadi atas kesepakatan kedua belah pihak di mana setelah perceraian tidak ada lagi ikatan hukum atau agama yang menghubungkan mereka sebagai suami istri. Status pernikahan mereka dianggap selesai setelah keputusan perceraian diambil. Perceraian sering dianggap sebagai kegagalan dalam membangun dan mempertahankan tujuan pernikahan. Menurut *Inversion et al*, perceraian dapat dipahami sebagai pemutusan janji pernikahan dan pengingkaran terhadap seluruh tanggung jawab moral, hukum, dan biologis yang terkandung dalam pernikahan tersebut (Sardi, 2017).

Perceraian sering kali terjadi akibat ketidakmampuan pasangan suami istri dalam mengatasi tekanan dan konflik yang muncul dalam kehidupan rumah tangga. Meskipun konflik dalam pernikahan adalah hal yang wajar, namun ketika konflik tersebut semakin memanas, meluas, dan sulit untuk diselesaikan, pernikahan akan terancam dan berada di ambang perceraian (Rohman, 2011).

Perceraian biasanya terjadi setelah serangkaian masalah yang menumpuk dalam waktu yang cukup lama dan menjadi pilihan terakhir ketika pernikahan sudah tidak

dapat dipertahankan lagi. Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan perceraian dalam keluarga antara lain masalah ekonomi, perbedaan usia yang cukup signifikan keinginan untuk memiliki anak, serta perbedaan prinsip hidup. Selain itu, perbedaan dalam cara mendidik anak, pengaruh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, serta situasi sosial yang ada turut mempengaruhi. Kehadiran orang ketiga dan faktor-faktor lainnya juga dapat memperburuk kondisi dan meruntuhkan kehidupan rumah tangga (Zain, 2015).

Perceraian orangtua dapat memengaruhi kesehatan mental remaja yang berada dalam keluarga tersebut. Keputusan orangtua untuk bercerai sering kali berdampak negatif pada kondisi mental remaja seperti menimbulkan trauma, gejala depresi ringan, perilaku antisocial, serta perubahan dalam cara remaja berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Ningrum, 2013).

Perceraian tidak hanya memengaruhi hubungan antara suami dan istri tetapi juga berdampak pada anak khususnya yang berada pada usia remaja. Bagi anak terutama remaja, perceraian merupakan beban emosional yang sangat berat karena mereka umumnya menginginkan keluarga yang utuh. Anak-anak merasakan kesedihan yang mendalam dan kepedihan yang luar biasa saat orangtua mereka bercerai (Afdal et al., 2021). Kesehatan mental mencerminkan perubahan dalam kepribadian seseorang, yang meliputi berbagai aspek seperti rasionalitas, kestabilan emosi, kemampuan berinteraksi sosial, temperamen, karakter, dan sikap. Remaja, khususnya remaja putri yang orangtuanya bercerai, berisiko mengalami gangguan dalam perkembangan mental mereka. Beberapa perasaan yang sering muncul pada remaja yang orangtuanya bercerai antara lain rasa tidak aman, menyalahkan diri sendiri, kesedihan, kemarahan, dan kesepian (Harahap et al., 2021).

Menurut (WHO, 2016), kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang menyadari kemampuan dirinya dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar serta mampu bekerja dengan produktif dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar. Masalah kesehatan mental terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan dan kondisi lingkungan yang menyebabkan keterbatasan dalam menjalani berbagai aspek kehidupan seperti hubungan sosial, pekerjaan, atau aktivitas sehari-hari.

Perceraian orang tua dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama bagi mereka yang merasa kehilangan makna dari keluarga. Remaja yang mengalami perceraian sering kali merasa terabaikan dan kesepian. Kualitas hubungan mereka dengan orang tua menurun, sehingga mereka cenderung menarik diri dan membatasi interaksi. Perasaan benci terhadap orang tua, rasa tidak aman, kesedihan mendalam, dan kemarahan sering kali muncul, yang menyebabkan mereka menyendiri. Hal ini mempengaruhi kondisi mental dan perkembangan kepribadian remaja. Selain itu remaja yang orang tuanya bercerai sering merasa bingung dalam membuat keputusan, seperti memilih untuk tinggal bersama ayah atau ibu. Mereka juga cenderung merasa frustrasi karena kebutuhan dasar mereka, seperti ingin dicintai, dilindungi, dan dihargai, tidak terpenuhi akibat perceraian tersebut. Keluarga yang tidak harmonis atau berantakan (*broken home*) merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian anak, yang dapat mengarah pada kondisi emosional yang tidak sehat (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Masalah yang sering dihadapi oleh keluarga yang bercerai adalah anak tidak mendapatkan perhatian yang cukup dari kedua orangtua karena orangtua biasanya

sibuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pada keluarga dengan orangtua tunggal, orangtua harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus sebagai pendidik dan pengasuh anak. Kondisi ini dapat menghambat hubungan antara anak dan orangtua. Meskipun telah bercerai, orangtua tetap harus memikirkan perkembangan dan pendidikan anak di masa depan. Sebagai contoh dan teladan orangtua memiliki peran penting dalam perkembangan psikis dan emosional anak terutama pada masa remaja yang membutuhkan arahan dan perhatian yang memadai. Selain pengaruh lingkungan sosial dan pergaulan, orangtua juga berperan sebagai faktor utama dalam pembentukan karakter remaja (Titalessy & Endang Kusumiati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 6 Binjai bahwa disekolah tersebut memiliki konflik besar yaitu perceraian orang tua yang berpengaruh pada kesehatan mental anak, rata-rata setiap tahun 10% - 15% siswa disekolah tersebut mempunyai keluarga yang broken home atau orang tua yang bercerai, ada yang sudah bercerai menurut agama dan ada yang pisah rumah saja. Biasanya perceraian ini terjadi karena faktor ekonomi dan perselingkuhan, maka dari itu ada siswa yang memilih tinggal bersama keluarga besar dibandingkan dengan ayah atau ibunya adapula yang memilih tinggal sendiri dirumah yang telah diberikan ayah dan ibunya.

Hasil wawancara dengan Guru BK tersebut juga diperoleh informasi bahwa siswa yang mengalami permasalahan perceraian orangtuanya menunjukkan perubahan kepribadian seperti menjadi pendiam, menyendiri, menjauhi diri dari lingkungan, dan tidak bisa menerima diri karena mereka sudah remaja jadi pandai menyembunyikan hal tersebut mungkin pengaruh dari sosial media karena remaja

sekarang lebih tertutup sudah hidup dengan dunianya sendiri maka dari itu perceraian sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang siswa yang memiliki permasalahan kesehatan mental akibat perceraian orang tua mengatakan bahwa ia lebih nyaman tinggal sendiri dikarenakan masalah pernikahan orangtuanya, dimana orangtuanya tidak harmonis sehingga sering terjadi konflik maka dari itu ia lebih memilih tinggal sendiri daripada mengikuti salah satu dari orangtuanya. Perceraian orang tua ini sangat berpengaruh pada kepribadiannya ia merasa kesepian, lebih suka menyendiri, kurang bersemangat untuk belajar dan menghilangkan kesepian itu dengan bermain gadget.

Berdasarkan instrumen DCM (Daftar Cek Masalah) yang diberikan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 6 Binjai ditemukan siswa yang memiliki kesehatan mental kurang baik karena perceraian orang tua hasil instrumen tersebut menunjukkan siswa menjadi pendiam, suka menyendiri, khawatir tentang kejadian dimasa lalu, mudah putus asa bahkan konsentrasi belajar ikut terganggu. Peneliti juga melihat berbagai fenomena saat melakukan observasi di SMA Negeri 6 Binjai sebagian remaja di SMA Negeri 6 Binjai mengalami gangguan bersosialisasi, pendiam, murung, kurang bertanggung jawab, dan jarang bergaul. Ternyata remaja yang mempunyai permasalahan di atas merupakan korban dari perceraian orangtuanya. Fenomena tersebut diakibatkan dari perceraian orang tua, oleh karena itu kesehatan mental remaja sangat berpengaruh bagi perubahan kepribadian dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Untari (2018), menunjukkan bahwa perceraian orangtua dapat memberikan dampak psikologis yang bersifat positif

maupun negatif meskipun dampak negatif lebih dominan. Anak yang mengalami perceraian sering kali merasa malu dengan perpisahan orangtua, mudah marah ketika keinginan tidak terpenuhi, dan kesulitan untuk fokus pada hal-hal tertentu. Mereka juga bisa kehilangan rasa hormat terhadap orangtua, serta cenderung menyalahkan orangtua atas kesalahan yang mereka lakukan. Selain itu anak yang terdampak perceraian orangtua sering kali kurang peka terhadap lingkungan sekitar, tidak memiliki etika yang baik dalam bermasyarakat, dan merasa kehilangan arah dalam hidup. Beberapa di antaranya juga cenderung ingin menang sendiri dan merasa tidak aman karena tidak ada orangtua yang melindungi mereka secara penuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Wirdatul Janna (2020) mengungkapkan bahwa perceraian dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, menyebabkan mereka kesulitan dalam berinteraksi sosial dan cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sekitar. Dampak perceraian ini juga berdampak pada kondisi psikis remaja, yang sering kali menjadi lebih pendiam, murung, dan emosional dengan perubahan yang tidak stabil. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Husein Caksen (2021), menyatakan bahwa perceraian orangtua sangat berdampak bagi kesehatan mental yang beresiko tinggi adanya gangguan emosi dan perilaku yang sering berubah-ubah, depresi serta kecemasan yang dirasakan secara berlebihan.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa perceraian orangtua memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental dan psikis remaja, seperti suka menyendiri, gangguan emosional, rasa cemas yang berlebihan, murung dan lainnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti menjadikan latar belakang tersebut sebagai dasar untuk melakukan penelitian mengenai

kesehatan mental remaja dengan mengangkat judul tentang “Pengaruh Dampak Perceraian Orang tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 6 Binjai”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh memperlihatkan penyesuaian diri yang buruk dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga utuh.
2. Perceraian orangtua dapat meningkatkan resiko depresi pada remaja akibat perubahan struktur keluarga dan dukungan emosional yang berkurang.
3. Remaja yang mengalami perceraian orangtua sering menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, termasuk di sekolah dan pergaulannya.
4. Perceraian orangtua dapat berdampak negatif pada prestasi akademik remaja, yang mungkin disebabkan oleh gangguan emosional dan stres.
5. Remaja dari keluarga bercerai lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosional, seperti mudah marah atau merasa tertekan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka perlu dilakukan batasan masalah agar penelitian lebih terarah, peneliti membatasi mengenai, “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Remaja”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah ada “Pengaruh Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 6 Binjai?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa Pengaruh Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 6 Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya dalam bidang psikologi perkembangan.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi khasanah keilmuan dan informasi serta dibidang psikologi perkembangan khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 6 Binjai.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Kepala Sekolah, penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai bentuk program dalam menambah wawasan kolaborasi antara Guru BK dan siswa agar memperhatikan kesehatan mental remaja.
 - b. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bimbingan kepada siswa untuk memperhatikan kesehatan mentalnya.

- c. Bagi Orangtua, Untuk membuka pikiran orangtua yang bercerai agar memperhatikan kesehatan mental remaja.
- d. Bagi Siswa, agar lebih dapat diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental setelah orangtua bercerai.
- e. Penelitian ini dilakukan oleh penulis untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan penulis dan menjadi referensi dalam pelaksanaan bimbingan ketika terlibat langsung di lapangan.

