

DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA TERHADAP PERASAAN KESEPIAN YANG DIALAMI OLEH REMAJA PEREMPUAN

Meira Annisa¹, Linda Wati²

meira.70521221@stu.untar.ac.id¹, lindaw@fpsi.untar.ac.id²

Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Fenomena perceraian di Indonesia, yang menunjukkan angka peningkatan signifikan pada tahun 2017 hingga 2022. Perceraian dapat berdampak besar pada kesejahteraan emosional anak-anak, terutama remaja perempuan, dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan menjadi pemicu rasa kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dampak perceraian orang tua terhadap perasaan kesepian pada remaja perempuan dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kesepian mereka. Penelitian ini melibatkan empat partisipan perempuan berusia 18 hingga 21 tahun yang orang tuanya bercerai dalam lima tahun terakhir. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini mengidentifikasi delapan aspek kesepian menurut Bruno (2000), yaitu isolasi, penolakan, merasa tidak dimengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, malas membuka diri, bosan, dan gelisah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kesepian yang signifikan, yang tercermin dalam aspek isolasi, malas membuka diri, dan gelisah. Dukungan sosial dan peran orang tua pasca perceraian terbukti menjadi faktor penting dalam mempengaruhi tingkat kesepian, dengan remaja yang kurang mendapat dukungan cenderung merasa lebih terisolasi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan keluarga dan teman sebaya serta strategi koping yang dapat membantu remaja mengatasi perasaan kesepian mereka. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi upaya intervensi dan pengembangan program dukungan psikologis untuk remaja yang menghadapi perceraian orang tua.

Kata Kunci: Kesepian, Remaja Perempuan, Orang Tua Bercerai.

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan fenomena sosial yang semakin sering terjadi di kalangan masyarakat modern, dengan dampak psikologis yang signifikan, terutama bagi individu yang terlibat, termasuk anak-anak. Di Indonesia, angka perceraian mengalami peningkatan yang cukup tajam setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Pengadilan Agama Kabupaten Malang, pada tahun 2018 terdapat 6.878 kasus perceraian, sementara pada tahun 2017 jumlahnya sedikit lebih rendah, yakni 6.420 kasus. Data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2022, jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.344, mengalami kenaikan sebesar 15,31 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Meskipun terjadi penurunan sebesar 10,20 persen pada tahun 2023, angka perceraian di Indonesia tetap menjadi perhatian utama dalam isu sosial.

Faktor utama yang menyebabkan perceraian di Indonesia adalah perselisihan dan pertengkaran, yang tercatat sebanyak 251.828 kasus atau 61,67 persen dari total perceraian pada tahun 2023, disusul oleh masalah ekonomi, ditinggalkan oleh pasangan, serta kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Fenomena perceraian ini tidak hanya berdampak pada hubungan suami-istri, tetapi juga pada anak-anak yang menjadi korban dari perubahan struktur keluarga. Setelah perceraian, anak-anak seringkali memasuki lingkungan kehidupan yang berbeda, yang dapat menghambat perkembangan mereka baik secara langsung maupun tidak langsung. Mereka mengalami perasaan kesepian (*loneliness*) akibat kehilangan tempat aman dan stabilitas yang biasanya diberikan oleh keluarga utuh.

Ketua Mahkamah Agung Republik Indonesia menyatakan bahwa 95 persen kasus perceraian di Indonesia melibatkan anak-anak di bawah usia 18 tahun. Dengan asumsi bahwa setiap keluarga memiliki dua anak, ini berarti lebih dari satu juta anak setiap tahunnya terkena dampak perceraian orang tua mereka. Penelitian sebelumnya oleh Ramadhani (2019) mengungkapkan bahwa perceraian orang tua seringkali menyebabkan anak merasa kehilangan arti sebuah keluarga, merasa tidak aman, kesepian, serta mengalami perubahan kepribadian yang signifikan. Penelitian oleh Jurnal Ilmiah Society (2023) juga menunjukkan bahwa setelah perceraian, terutama ketika ibu mengambil alih pengasuhan, anak-anak sering kali merasa kurang diperhatikan, yang dapat memunculkan rasa cemas dan kesepian akibat komunikasi yang kurang baik.

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa dampak perceraian lebih intens dirasakan oleh anak-anak yang berusia remaja. Hetherington (2002) mengungkapkan bahwa selama tahun pertama setelah perceraian, orang tua cenderung menjadi kurang dekat dengan anak-anak mereka, yang menyebabkan penurunan kualitas pengasuhan. Selain itu, fokus orang tua yang lebih banyak pada penyesuaian pribadi pasca perceraian memperburuk perasaan kesepian pada anak-anak. Alia (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja yang tumbuh dengan orang tua yang telah bercerai selama lebih dari lima tahun berisiko mengalami kesepian, depresi, bahkan kecenderungan untuk memiliki ide bunuh diri. Remaja yang kesulitan beradaptasi dengan perubahan akibat perceraian juga lebih rentan terhadap masalah emosional dan perilaku.

Kesepian merupakan kondisi emosional yang kompleks dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental serta fisik seseorang. Anak-anak yang mengalami perceraian keluarga seringkali menghadapi tantangan kesepian akibat perubahan status sosial, penurunan dukungan sosial, dan perubahan dalam peran keluarga. Penelitian oleh Alina (2006) menunjukkan bahwa kesepian yang muncul akibat perpisahan dengan orang-orang terkasih dapat memicu reaksi emosional, seperti perasaan sedih, kecewa, dan marah. Selain itu, remaja yang mengalami kesepian seringkali merasa terisolasi dan kekurangan keintiman emosional (Santrock, 2018).

Meskipun telah banyak penelitian mengenai kesepian pada anak-anak pasca perceraian, masih terdapat keterbatasan pengetahuan mengenai pengalaman kesepian yang dialami oleh remaja perempuan yang menghadapi perceraian orang tua. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang dampak perceraian orang tua terhadap perasaan kesepian pada remaja perempuan, serta faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kesepian mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih baik mengenai pengalaman emosional anak-anak yang terlibat dalam perceraian orang tua dan menawarkan solusi untuk membantu mereka mengatasi kesepian yang mereka rasakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan partisipan perempuan berusia antara 18 hingga 21 tahun yang memenuhi beberapa kriteria, yaitu: (1) orang tua sudah bercerai, (2) setelah perceraian tinggal bersama salah satu orang tua, (3) perceraian orang tua terjadi dalam kurun waktu lima tahun terakhir, (4) memiliki saudara laki-laki atau perempuan, (5) cenderung menghabiskan waktu sendiri setelah perceraian, dan (6) sulit untuk membuka diri kepada orang lain setelah orang tua bercerai. Karakteristik ini dipilih untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman kesepian yang dialami oleh remaja perempuan setelah perceraian orang tua.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif partisipan terkait kesepian yang mereka alami setelah perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi sebagai alat utama pengumpulan data. Pendekatan fenomenologis memungkinkan

peneliti untuk memahami bagaimana partisipan merasakan, menginterpretasikan, dan memberi makna terhadap kesepian yang mereka alami sebagai dampak dari perceraian orang tua. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan kesepian pada remaja perempuan dalam konteks perceraian keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja perempuan dengan orang tua berstatus cerai cenderung mengalami kesepian yang signifikan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia remaja saat perceraian terjadi, peran dukungan sosial, dan keterbatasan interaksi dengan orang tua. Kesepian yang dialami partisipan dikaitkan dengan perasaan isolasi, ketidakmampuan membuka diri, dan ketidaknyamanan dalam menjalin hubungan sosial baru.

Penelitian menggunakan teori kesepian Bruno (2000) sebagai acuan analisis. Bruno (2000) mengidentifikasi delapan aspek kesepian yang menggambarkan berbagai pengalaman isolasi emosional. Isolasi terjadi ketika individu ingin menjalin hubungan sosial, namun tidak memiliki jaringan teman atau kerabat. Penolakan muncul ketika individu merasa tidak diterima oleh lingkungan sosial, meskipun dikelilingi banyak orang. Merasa tidak dimengerti berhubungan dengan perasaan tidak berguna dan disalahkan, yang menimbulkan rasa rendah diri.

Merasa tidak dicintai menggambarkan ketidakmampuan individu untuk merasakan kasih sayang, hormat, atau persahabatan yang sejati. Tidak mempunyai sahabat menunjukkan ketiadaan orang dekat untuk berbagi perasaan atau pengalaman. Malas membuka diri terjadi ketika individu merasa takut dilukai atau enggan membentuk hubungan intim. Bosan adalah rasa jenuh yang muncul ketika individu tidak dapat menikmati keadaan sekitar, sementara gelisah berhubungan dengan perasaan cemas, tidak nyaman, dan resah yang mengganggu kesejahteraan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek isolasi dan perasaan malas membuka diri adalah elemen yang paling banyak dialami oleh partisipan. Remaja yang orang tuanya bercerai cenderung merasa terputus dari orang-orang di sekitar mereka, dan lebih sering memilih untuk menyendiri. Situasi ini dipicu oleh perasaan takut disakiti dan ketidakpercayaan terhadap orang lain. Hal ini selaras dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja dengan latar belakang keluarga bercerai memiliki kecenderungan lebih besar untuk menutup diri.

Partisipan AS lebih memilih untuk bercerita dan menghabiskan waktu dengan pasangan dibandingkan teman dan keluarga dan lebih senang menyendiri dan jarang bercerita masalah yang dialami kepada teman dan orang tua karena adanya rasa gengsi dan bingung terhadap respon yang diberikan.

Partisipan OL merasa sulit untuk berbagi cerita apabila dia sedang dalam keadaan sedih karena ia tidak dapat menahan emosi serta kurang percaya terhadap teman-temannya. Ia hanya bisa bercerita kepada ibu dan pasangannya.

Partisipan AR memilih untuk diam dan memendam kesedihannya sendiri, ia juga merasa sulit untuk berbagi cerita ataupun pengalamannya kepada orang lain karena adanya rasa waspada terutama kepada orang baru.

Partisipan SS mengalami kesulitan berbagi cerita karena memiliki sifat yang tertutup dan memilih untuk diam apabila memiliki masalah.

Selain itu, terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap tingkat kesepian. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga yang kuat memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Dukungan ini membantu mereka merasa dihargai dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapat dukungan cenderung merasa terisolasi dan kesepian.

Peran orang tua setelah perceraian menjadi aspek penting dalam dinamika kesepian remaja. Ibu yang lebih sering menjadi pengasuh utama cenderung menghadapi beban yang lebih berat. Kurangnya interaksi dengan ayah membuat remaja kehilangan figur ayah yang biasanya berperan dalam mendisiplinkan dan memberikan rasa aman. Akibatnya, remaja merasa tidak sepenuhnya diperhatikan dan diprioritaskan oleh orang tua mereka.

Aspek gelisah juga ditemukan pada beberapa partisipan. Gelisah ini muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan. Mereka sering kali memikirkan kembali perceraian orang tua mereka dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Perasaan ini diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dari orang tua atau kerabat dekat.

Partisipan AS merasa apabila ia berada di kerumunan ia cenderung merasa lelah karena bersosialisasi dengan orang lain. Namun, ia merasakan cemas jika dirinya yang harus memulai percakapan dengan orang lain.

Partisipan OL sering merasa cemas ketika ia mengingat masalah keluarganya, melihat ibunya stress dan saat merasa dirinya gagal.

Partisipan AR kecemasan yang dimiliki memengaruhi cara dia berteman dan berhubungan karena membuatnya merasa lebih sulit dan memicu kesalahpahaman.

Partisipan SS merasa butuh teman ketika ia sedang lelah dan sendirian. Jika sendirian ia mengakui bahwa dirinya bisa *overthinking* hingga menangis dan stres.

Kesulitan membangun hubungan baru menjadi kendala bagi partisipan. Mereka cenderung enggan membentuk hubungan akrab dengan teman-teman baru karena takut dikhianati. Trauma dari konflik dan perpisahan orang tua berkontribusi pada kecemasan mereka dalam menjalin relasi interpersonal. Remaja ini merasa lebih aman dalam hubungan yang sudah mapan dibandingkan dengan menjalin hubungan baru.

Faktor usia perceraian orang tua juga memengaruhi tingkat kesepian. Remaja yang orang tuanya bercerai di usia dini menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang orang tuanya bercerai saat mereka sudah memasuki remaja akhir. Hal ini terjadi karena remaja yang lebih muda masih membutuhkan peran orang tua yang kuat dalam kehidupan mereka.

Banyak partisipan juga melaporkan perasaan bosan yang mendalam. Ketika remaja merasa bahwa aktivitas sehari-hari tidak memberikan makna atau kepuasan, mereka mengalami kebosanan yang signifikan. Hal ini diperburuk oleh kurangnya kegiatan produktif dan kurangnya dukungan dari keluarga atau teman.

Perasaan tidak dicintai dan ditolak juga muncul sebagai tema yang kuat dalam penelitian ini. Remaja yang merasa tidak dicintai sering kali mengaitkan perasaan ini dengan perpisahan orang tua mereka. Mereka merasa bahwa jika orang tua mereka tidak dapat mempertahankan hubungan, maka mereka sendiri mungkin tidak cukup layak untuk dicintai oleh orang lain.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kesepian yang dialami partisipan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga pada aktivitas sehari-hari. Beberapa partisipan mengaku mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak ini memperlihatkan bahwa kesepian memiliki konsekuensi yang lebih luas pada aspek pendidikan dan sosial.

Mengutip wawancara bersama partisipan AR dimana ia menyatakan bahwa setelah perceraian orang tua ia menjadi individu yang tidak memiliki ambisi untuk mencapai sesuatu dan sempat hilang motivasi. "(...) Jadi gak berusaha usaha buat selalu diatas temen-temen gitu. Kaya niat buat ngejar nilai gitu ga ada. Jadi ga ada ambisinya gitu" (AR, W-3, 30/10/2024, 65-69).

Dari wawancara dengan partisipan, ditemukan bahwa salah satu strategi koping yang dilakukan adalah mencari pelarian melalui media sosial dan perangkat digital. Partisipan cenderung menghabiskan waktu dengan menggunakan ponsel mereka, menonton video, atau

bermain game online. Aktivitas ini dilakukan untuk mengalihkan perhatian mereka dari perasaan kesepian.

Dukungan teman sebaya juga menjadi faktor penting. Partisipan yang memiliki teman dekat cenderung lebih jarang merasa kesepian. Mereka memiliki ruang untuk berbagi cerita, mengungkapkan perasaan, dan mendapatkan dukungan emosional. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki teman dekat merasa lebih rentan terhadap kesepian.

Kebutuhan remaja untuk dihargai dan diakui juga menjadi salah satu temuan utama. Remaja yang tidak merasa dihargai oleh orang tua, teman, atau lingkungannya akan cenderung menarik diri dari hubungan sosial. Rasa dihargai ini berkaitan erat dengan harga diri, yang dapat dipengaruhi oleh perceraian orang tua.

Temuan lain dari penelitian ini adalah bahwa beberapa partisipan memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Mereka merasa bahwa mereka tidak cukup baik atau tidak layak untuk dicintai. Pola pikir ini berkorelasi dengan pengalaman mereka selama perceraian orang tua, terutama jika orang tua sering mengkritik atau membandingkan mereka dengan orang lain.

Sebagai kesimpulan, kesepian pada remaja perempuan dengan orang tua berstatus cerai dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia saat perceraian, dukungan sosial, dan peran orang tua. Kesepian tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis remaja, tetapi juga pada aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan sosial. Strategi koping yang efektif, dukungan dari teman, dan peran lingkungan sosial dapat membantu mengurangi tingkat kesepian yang dirasakan oleh remaja tersebut. Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi upaya intervensi dan dukungan psikologis untuk remaja yang menghadapi perceraian orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan mengalami perasaan kesepian setelah perceraian orang tua. Setiap partisipan menunjukkan lebih dari empat aspek kesepian dalam pengalaman mereka. Partisipan OL memenuhi empat aspek kesepian, yaitu isolasi, malas membuka diri, tidak dicintai, dan rasa gelisah. Partisipan AS memenuhi lima aspek, termasuk isolasi, malas membuka diri, disalahmengerti, rasa gelisah, dan rasa bosan. Sementara itu, partisipan AR dan SS memenuhi kedelapan aspek kesepian. Meskipun keempat partisipan menunjukkan kesepian melalui aspek isolasi, malas membuka diri, dan rasa gelisah, tidak semua aspek terpenuhi, seperti penolakan, keterasingan, disalahmengerti, tidak dicintai, dan rasa bosan.

Setiap partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa kehilangan dukungan emosional dari ayah setelah perceraian orang tua, yang menyebabkan mereka menjadi lebih tertutup dan cenderung menyendiri. Hal ini menambah perasaan kesepian, baik ketika berada di rumah maupun di tengah keramaian. Namun, beberapa partisipan tidak merasakan penolakan atau keterasingan karena masih mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Saran

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Temuan dalam penelitian menunjukkan tingginya tingkat kesepian pada remaja perempuan pasca perceraian orang tua, terdapat beberapa langkah penting yang perlu diambil untuk membantu mereka mengatasi perasaan tersebut. Pertama, pendekatan intervensi berbasis teori *attachment* Bowlby sangat diperlukan. Teori ini menekankan pentingnya hubungan yang aman dan responsif dalam perkembangan anak, dan perceraian sering kali mengganggu ikatan emosional dengan figur ayah, yang dapat menimbulkan rasa tidak aman dan kesepian. Oleh karena itu, intervensi yang fokus pada pembangunan kembali rasa aman dan ikatan yang sehat dengan figur pengganti yang mendukung, seperti keluarga pengasuh, menjadi sangat penting. Hal ini dapat dilakukan melalui terapi atau konseling keluarga untuk memperkuat dukungan emosional dan meningkatkan hubungan yang positif.

Selain itu, perceraian juga merupakan peristiwa stres yang signifikan, yang sering kali

melampaui kemampuan coping remaja perempuan. Mekanisme coping seperti isolasi dan menutup diri justru dapat memperburuk perasaan kesepian. Oleh karena itu, perlu adanya program intervensi yang mengajarkan keterampilan dalam mengelola stres dan membangun resiliensi. Program ini dapat membantu remaja perempuan untuk lebih baik dalam menghadapi tekanan emosional dan mengurangi kesepian yang mereka rasakan.

Selanjutnya, perceraian juga mengganggu tahap perkembangan sosial emosional remaja perempuan, sebagaimana yang dijelaskan dalam teori Erikson. Perasaan kesepian dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan identitas yang sehat serta hubungan sosial yang positif. Pengembangan keterampilan sosial, peningkatan rasa percaya diri, dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman atau komunitas dapat membantu mereka membangun hubungan yang lebih sehat dan mengurangi rasa kesepian. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja perempuan yang mengalami perceraian orang tua dapat memperoleh dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi kesepian dan mengembangkan kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara, terdapat beberapa saran yang dapat membantu remaja, terutama yang mengalami perceraian orang tua, mengatasi rasa kesepian, isolasi, dan keterasingan. Pertama, remaja disarankan untuk aktif mengikuti kegiatan sosial, organisasi, atau bergabung dengan komunitas yang diminati guna meningkatkan interaksi sosial dan memperluas jaringan pertemanan. Selain itu, pemanfaatan teknologi dan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga juga sangat penting untuk menjaga hubungan. Jika diperlukan, remaja juga disarankan untuk mencari bantuan psikolog atau psikiater untuk menangani masalah psikologis yang dihadapi. Selanjutnya, penting bagi remaja untuk belajar memaafkan dan menerima orang tua dengan status barunya, karena ini dapat membantu mengurangi perasaan negatif.

Bagi keluarga, beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah menciptakan ruang diskusi rutin untuk berbagi masalah, menunjukkan kasih sayang melalui tindakan seperti makan bersama, dan membiasakan komunikasi secara berkala. Ini akan membantu anak merasa lebih diperhatikan dan terhubung dengan keluarga. Keluarga juga dapat mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekolah, kampus, atau tempat ibadah guna mengurangi rasa kesepian.

Masyarakat juga memiliki peran penting dengan menjadi pendengar yang baik dan menerima kondisi perceraian anak. Menjalin kasih sayang melalui aktivitas bersama serta menawarkan bantuan konkret, seperti membantu tugas rumah atau antar jemput, dapat membantu remaja merasa diterima dan tidak terasingkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, K. (2022). Hubungan Kesepian Dan Ide Bunuh Diri Yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Annur, M. C. (2023). Kasus Perceraian di Indonesia Melonjak Lagi pada 2022, Tertinggi dalam Enam Tahun Terakhir. *Katadata Media Network*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/895bd52fccedb72/kasus-perceraian-di-indonesia-melonjak-lagi-pada-2022-tertinggi-dalam-enam-tahun-terakhir>
- Azizah. (2022). Mahkamah Agung Dan Fcfcoa Gelar Diskusi Tentang Hak Perempuan Dan Anak Pasca Perceraian. *Mahkamah Agung Republik Indonesia*. <https://www.mahkamahagung.go.id/id/berita/5317/mahkamah-agung-dan-fcfcoa-gelar-diskusi-tentang-hak-perempuan-dan-anak-pasca-perceraian>
- Baron, R.A & Byrne, D. (1991). *Social Psychology* (4th ed.). London:Ally and Bacon.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (social psychology)*. Edisi Kesepuluh. Erlangga Group.
- Beebe, D. W., Holmbeck, G. N., Schober, A., Lane, M., & Rosa, K. (1996). Is body focus restricted to

- self-evaluation? Body focus in the evaluation of self and others. *International Journal of Eating Disorders*, 20(4), 415-422.
- Brehm, S.S. (1992). *Intimate Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness: menaklukkan kesepian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Gierveld, J., & Tilburg, T. (1987). The partner as source of social support in problem and non-problem situations. *Journal of Social Behavior & Personality*, 191–200.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Hadianti, T. & Eryani, R. D. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Remaja Di Panti Asuhan Al-Fien Bandung. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 508-511.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood: A Global Journal of Child Research*, 10(2), 217–236. <https://doi.org/10.1177/0907568203010002007>
- Hetherington, E.M. & Kelly, J. (2002) *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered*. W. W. Norton & Company, New York.
- Hidayah, N. (2023). 5 Faktor Tertinggi Penyebab Perceraian di Indonesia. Goodstats. <https://data.goodstats.id/statistic/5-faktor-tertinggi-penyebab-perceraian-di-indonesia-HLBgQ>
- Horowitz, S. (1998). The Power of More Than One: The Role of Support Groups in Mind—Body Healing. *Alternative and Complementary Therapies*, 4(2), 84-88.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga Group.
- Indra, L., & Rima, N. (2022). Gambaran Loneliness pada Wanita Lajang yang Berkarir. Universitas Jaya Raya. <https://repo.jayabaya.ac.id>.
- Kartono, K. (1995). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan*. Mandar Maju.
- Levinger, G., Melinger, D. G., & Rands, M. (1981). Patterns of Conflict Resolution and Marital Satisfaction. *Journal of Family Issues* 3(2). <https://doi.org/10.1177/0192513X810020030>
- Lewinsohn, P. M., Joiner Jr, T. E., & Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-stress models in predicting major depressive disorder in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 110(2), 203.
- Lita, A. K. (2013). Hubungan antara kesepian dengan Ide Bunuh Diri. Thesis, Universitas Airlangga.
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5(1), 85-92.
- Matondang, C. (1991). *Perasaan Kesepian Pada Pria dan Wanita Lajang*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mcleod, S. (2024). Attachment Theory In Psychology. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/attachment.html>
- Muhamad, N. (2024). Perselisihan Hingga Kawin Paksa, ini Alasan Perceraian di Indonesia Pada 2023. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/28/perselisihan-hingga-kawin-paksa-ini-alasan-perceraian-di-indonesia-pada-2023>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman, R.D. (2008). *Human Development* (Terj. A.K Anwar). Jakarta: Kenacana Prenada Group.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory research and therapy*. John Wiley dan Sons.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press.
- Rahmah, A. N. (2023). Menyoal Kenaikan Angka Perceraian di Indonesia. Kompas. <https://www.kompas.com/konsultasihukum/read/2023/12/31/070435480/menyoal-kenaikan-angka-perceraian-di-indonesia?page=all>.

- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Santiago, P., & Lesawengen, K. (2023). Dampak Perceraian Terhadap Kepribadian Anak (Studi Pada Keluarga Yang Bercerai Di Desa Melong Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud). *Jurnal Ilmiah Society*, 3, 1-7.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologi Anak Dari Keluarga Yang Bercerai (The Conditions Of Child Psychology Toward Family Divorced). *Artikel Ilmiah Universitas Jember*. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/58954/Wasil%20Sarhini.pdf?sequence=1>
- Susanti. (2018). Hubungan Kesepian Dengan Intensitas Penggunaan Internet Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12-25.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2019). Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 53–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jpu85>
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup: how children and parents cope with divorce*. New York, Basic Books.
- Wanda, D. (2015). Hubungan Antara Kompetensi Komunikasi dan Kesepian Pada Mahasiswa Baru dan Pendatang Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1-18.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Yunasril, R., Lestari, S. M., Nusa, S. A., Ramadhani, A. F., & Syapitri, D. (2021). Dampak Perceraian Orang tua Terhadap Meaning of Life Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 186–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JKKP.082.07>
- Zakiyah, T. (2005). Latar Belakang dan Dampak Perceraian (studi kasus di pengadilan agama Wonosobo). Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/592/1/1203.pdf>
- Zuhrotunnisa. (2019). Dampak Psikologis Perceraian Bagi Anak dan Istri di Desa Sentul kecamatan Grising Kabupaten Batang dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Keluarga Islam. *Walisong*. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9987/1/FULL%20SKRIPSI.pdf>.