

Resiliensi Sosial Mahasiswa di Lingkungan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang Pasca Perceraian Orang Tua

Rosalina Mustika Sari¹, Rasya Dwi Raditia², Syadza Hanifa Putri³, Yudrison Yudrison⁴, Salsabilla Ummara⁵, Delmira Syafrini^{6*}, Bunga Dinda Permata⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: delmirasyafrini@fis.unp.ac.id

Abstrak

Perceraian orang tua memberikan dampak emosional dan sosial bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana bentuk-bentuk dari resiliensi sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang pasca perceraian orang tua serta faktor-faktor yang menjadi dukungan proses adaptasi mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara yang mendalam dengan beberapa mahasiswa yang mengalami situasi perceraian orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami tekanan emosional dan mental pada awalnya, namun secara berkala mampu beradaptasi dan bertahan melalui dukungan lingkungan yang positif ataupun dukungan teman sebaya, serta strategi coping yang berbeda-beda seperti mendengarkan musik, tidur, mencari teman, dan refleksi diri. Resiliensi sosial terbentuk melalui penerimaan diri dan dukungan sosial yang berkelanjutan. Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan sosial yang positif berperan penting bagi mahasiswa dalam membantu mereka bangkit dan dapat mempertahankan kesejahteraan emosional pasca perceraian orang tua.

Kata Kunci: Adaptasi; Dukungan Emosional; Mahasiswa; Resiliensi Sosial; Perceraian Orang Tua.

Abstract

Parental divorce has an emotional and social impact on college students. This study aims to identify the forms of social resilience of students in the Faculty of Social Sciences, Padang State University, after their parents' divorce and the factors that support their adaptation process. This study used a qualitative approach through in-depth interviews with several students who experienced parental divorce. The results showed that some students experienced emotional and mental stress initially, but were gradually able to adapt and survive through positive environmental support or peer support, as well as various coping strategies such as listening to music, sleeping, seeking friends, and self-reflection. Social resilience is formed through self-acceptance and ongoing social support. This study confirms that a positive social environment plays a crucial role for students in helping them recover and maintain emotional well-being after parental divorce.

Keywords: Adaptation; Emotional Support; Parental Divorce; Students; Social Resilience;.

How to Cite: Sari, R. M. et al. (2025). Resiliensi Sosial Mahasiswa di Lingkungan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang Pasca Perceraian Orang Tua. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2025. (pp. 435-446). Padang: Universitas Negeri Padang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Dalam konteks pernikahan, tujuan dalam mendirikan rumah tangga adalah membangun rumah tangga yang damai, aman, dan nyaman, memberikan zona yang harmoni, dan menciptakan lingkungan yang sejahtera bagi isi di dalamnya (Yesika et al. 2024). Dalam hubungan pernikahan pasti ada pertengkaran di antara sesama pasangan. Dalam pertengkaran tersebut dapat terjadi fenomena perceraian. Dalam pernikahan akan terjadi banyak cobaan (masalah) apabila keadaan semakin parah hingga batas antara kedua pasangan dalam menjalani kehidupan keluarga. Dalam situasi tersebut banyak terjadi perceraian akibat penumpukan masalah yang terjadi di sebuah keluarga (Ariani 2019). Perceraian adalah sebuah fenomena sosial yang terjadi apabila suatu hubungan suami dan istri diputuskan dengan hukum atau agama karena sudah tidak adanya ketertarikan, hilangnya kepercayaan, atau tidak adanya kecocokan satu sama lain sehingga timbulnya tidak keharmonisan dalam rumah tangga (Ramadhani et al. 2019). Dalam konteks hubungan keluarga, banyak hal yang membuat terjadinya perceraian. Dalam membangun sebuah hubungan kekeluargaan, perlu adanya kepercayaan yang tinggi, keharmonisan antara pasangan, ekonomi yang stabil, dan saling pemahaman antara sesama pasangan.

Perceraian memiliki dampak yang sangat signifikan bagi anak-anak; anak menjadi salah satu korban yang terkena dampak dalam fenomena perceraian tersebut. Perceraian dipandang sebagai pengalaman yang membingungkan, menyakitkan, dan penuh ketidakpastian. Anak yang terkena dampaknya harus menghadapi dinamika perubahan keluarga yang terus berubah, perubahan pola komunikasi orang tua, hingga konflik yang berlangsung lama (Nur & Sary 2022). Fenomena perceraian dalam keluarga membawa dampak yang mendalam bagi seorang anak; dapat berupa perubahan mental hingga fisik seorang anak akibat tekanan atau perubahan psikologis seorang anak yang menyebabkan perubahan yang terjadi (Ningrum, 2013).

Perceraian merupakan salah satu fenomena sosial yang kerap mengalami peningkatan dan penurunan dari masa ke masa dan menjadi bagian dari dinamika perubahan dalam kehidupan masyarakat, peristiwa perceraian memberikan dampak yang sangat luas bagi kesejahteraan psikologis keluarga hingga struktur keluarga (Nur & Sary 2022). Dalam kehidupan keluarga memiliki peran yang sangat penting bagi kebutuhan emosional, memberikan rasa aman, membentuk karakter dan identitas individu pada anak. Anak yang mengalami situasi orang tuanya bercerai kerap mengalami perubahan signifikan dalam aspek emosional, kognitif, hingga psikologi (Ariani 2019). Dampak dampak tersebut dapat memicu rasa kehilangan, kecemasan, kemarahan. Meski demikian dampak perceraian tidak selalu bersifat negatif, banyak juga anak yang mampu melalui masa masa terpuruk dan tumbuh menjadi individu yang lebih dapat beradaptasi dan membentuk resiliensi pada anak.

Menurut data Pengadilan Agama Padang, terdapat 1371 kasus perceraian di Kota Padang sepanjang tahun 2025. Perceraian adalah salah satu faktor terbesar atas terjadinya fenomena parentless. Melihat kondisi tersebut, maka upaya penanganan fenomena parentsless pada anak remaja tidak bisa hanya dibebankan kepada pihak sekolah atau institusi pendidikan semata. Justru, penguatan kembali peran orang tua sebagai pendidik pertama dan utama di rumah menjadi langkah prioritas yang harus diperkuat. Pemerintah daerah melalui dinas terkait juga perlu menyusun program-program edukasi keluarga, seperti penyuluhan parenting, konseling keluarga, dan pembinaan bagi orang tua yang memiliki anak usia remaja. Pendekatan ini harus dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan sekolah, psikolog, tokoh masyarakat, dan lembaga keagamaan. Dengan demikian, sinergi antara keluarga dan lingkungan sekitar dapat memperkuat sistem pendukung yang dibutuhkan remaja dalam proses tumbuh kembang mereka.

Tabel 1. Jumlah Kasus Perceraian di Sumatera Barat

Tahun	Jumlah Kasus Perceraian
2022	8.967 kasus
2023	8.036 kasus
2024	8.292 kasus

Berdasarkan tabel 1 mengenai jumlah kasus pereraian di Sumatera Barat, terlihat adanya perubahan selama tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022 jumlah kasus perceraian tercatat sebagai yang tertinggi, mencapai 8.967 kasus. Pada tahun 2023 angka tersebut mengalami penurunan mencapai angka 8.036 kasus berkurang sebanyak 931 kasus. Namun pada tahun 2024. Jumlah perceraian mengalami kenaikan kembali. Meskipun tidak setinggi tahun 2022 yaitu menjadi 8.292 kasus

Situasi yang dialami mengharuskan anak untuk menghadapi kehidupan dengan tekanan akibat perceraian orang tua, secara konseptual hal tersebut merujuk pada resiliensi yang dimana tersebut adalah pola pertahanan bagi anak untuk bertahan, pulih dan berkembang positif meskipun menghadapi situasi yang

penyakit tekanan ([Rahmanisa et al. 2021](#)). Resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan faktor internal (kepribadian sendiri, regulasi emosi, hingga mental) dan eksternal (seperti dukungan sosial, dukungan teman, hingga dukungan keluarga) ([Koroh & Andriany 2020](#)). Resiliensi memiliki sejumlah aspek utama yaitu dapat berupa seperti ketahanan emosional, kemampuan kognitif, strategi koping, hingga self preservation.

Pada konteks perceraian yang dialami oleh mahasiswa, dampak perceraian memiliki aspek yang lebih kompleks, mahasiswa berada pada fase perkembangan yaitu masa peralihan menuju kedewasaan masa peralihan pada masa remaja hingga dewasa dialami dengan pengembangan kemampuan sosial, membentuk identitas diri, serta perencanaan hidup ([Istifarin, Winingsih & Naqiyah 2025](#)). Fase ini secara alami menuntut adaptasi yang tinggi karena tekanan terhadap situasi yang terjadi. Namun tidak semua mahasiswa menunjukkan dampak negatif secara permanen, beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa mereka mampu bangkit dari keterpurukan yang terjadi, tahap perkembangan ini sudah menjadi tantangan tersendiri namun tidak sedikit juga remaja yang dapat bangkit dari situasi tersebut.

Dalam konteks mahasiswa resiliensi tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologi, melainkan juga dengan bagaimana kemampuan mereka bersosialisasi, pola tersebut dinamakan resiliensi sosial yaitu bagaimana individu dapat beradaptasi, bertahan dan menyusun kembali hidupnya setelah menghadapi peristiwa traumatis. Kemampuan resiliensi pastinya membutuhkan faktor pendukung dapat berupa faktor internal dan juga faktor eksternal yang berinteraksi ([Koroh & Andriany 2020](#)). Resiliensi sosial memfokuskan pada kemampuan mahasiswa dalam hubungan antarpribadi yang positif dan memfokuskan pada kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan koneksi sosial serta mencari sumber dukungan yang dapat membantu akibat perceraian orang tua. Selain itu perceraian dapat mempengaruhi mahasiswa dalam berbagai aspek, seperti sosial, kemandirian, kepercayaan, psikologi hingga pemikiran terhadap hubungan dan pernikahan, dampak ini sering terjadi sebagai respon emosional awal, namun dapat berubah menjadi bagian dari adaptasi dan ketahanan individu ([Istifarin et al. 2025](#)). Dalam kondisi ini, resiliensi sosial memainkan peran penting untuk membantu mahasiswa menemukan makna baru dari pengalaman tersebut, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta menciptakan pandangan yang positif kedepannya.

Melihat pentingnya topik ini, kajian mengenai resiliensi sosial mahasiswa perceraian, kajian ini dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana bentuk bentuk resiliensi mahasiswa dapat terbentuk, apa saja yang mereka lakukan untuk dapat bangkit dalam keterpurukan yang terjadi pada diri mereka. Kajian ini dapat memberikan wawasan bagi lembaga pendidikan, konselor, orang tua maupun mahasiswa itu sendiri dalam memahami bagaimana kebutuhan dan strategi dukungan yang tepat bagi mahasiswa yang mengalami situasi perceraian orang tua. Artikel ini bertujuan untuk membahas dan mengidentifikasi sekaligus memperluas pemahaman mengenai bagaimana individu dapat membangun ketahanan sosial. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bentuk adaptasi mahasiswa dalam mengatasi pengalaman perceraian.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh [Meizara, Dewi & Hamid \(2024\)](#) yang berfokus pada pengalaman psikologis perempuan muda pasca perceraian. Kemudian, penelitian [Wijaya, Sukardi & Akmil \(2021\)](#) menyoroti resiliensi perempuan yang mengalami perceraian secara langsung dan bangkit sebagai single parent, namun penelitian kali ini lebih unggul karena mengkaji tentang resiliensi turunan pada mahasiswa yang terdampak keretakan keluarga. Adapun penelitian [Hermansyah et al. \(2020\)](#) bersifat konseptual melalui literature review, sehingga tidak menyajikan data empiris seperti wawancara mendalam sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian [Fany et al. \(2023\)](#) yang bersifat kuantitatif hanya menyoroti pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi, sementara penelitian kali ini memperkaya pemahaman resiliensi melalui dimensi sosial, emosional, spiritual, dan hubungan interpersonal yang tidak dapat dijelaskan secara statistik saja. Demikian pula, penelitian [Hayati et al. \(2023\)](#) yang memfokuskan resiliensi pada aspek personal anak dengan orang tua bercerai belum menyentuh aspek sosial yang lebih luas sedangkan penelitian ini mampu menghadirkan gambaran dan bentuk bentuk resiliensi mahasiswa melalui dukungan teman sebaya, rutinitas baru, mekanisme coping yang beragam hingga kualitas interaksi lingkungan kampus.

Penelitian di atas telah membahas tentang pengalaman psikologis pada korban pasca perceraian orang tua. Sedangkan penelitian ini membahas strategi seorang mahasiswa dalam bertahan dan bangkit dari keterpurukan pasca perceraian orang tua. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana bentuk-bentuk dari resiliensi sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang pasca perceraian orang tua serta faktor-faktor yang menjadi dukungan proses adaptasi mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena fokusnya adalah mengetahui dan memahami pengalaman anak yang orang tuanya sudah bercerai. Data dikumpulkan melalui wawancara

langsung dengan beberapa mahasiswa dan juga orang-orang terdekat mereka pada November 2025, di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Sosial, sehingga peneliti bisa mendengar cerita, perasaan, serta pandangan mereka secara lebih mendalam. Dengan cara ini, peneliti tidak hanya melihat dampak perceraian dari sisi teori atau angka, tetapi juga menangkap bagaimana para mahasiswa yang orang tuanya sudah bercerai benar-benar merasakan perubahan dalam hidup mereka, baik dari segi emosional, sosial, maupun hubungan dengan orang tua. Hasil wawancara kemudian dianalisis untuk menemukan pola, makna, dan pemahaman yang lebih kaya tentang dampak perceraian terhadap perkembangan anak.

Hasil dan Pembahasan

Resiliensi sosial pada mahasiswa yang mengalami perceraian orang tua tidak muncul secara seketika namun butuh waktu dalam beradaptasi dengan kejadian tersebut. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara dengan remaja yang mengalami kondisi tersebut, terlihat bahwa beberapa mahasiswa melewati sejumlah proses sebelum mampu menyesuaikan diri dengan keadaan barunya. Sebagian besar remaja menyampaikan bahwa mereka merasakan perubahan emosional yang cukup besar mulai dari hilangnya kepercayaan diri, kecewa, sedih hingga perasaan yang tidak stabil.

Di tengah kondisi yang sebenarnya cukup berat, para mahasiswa tetap menunjukkan usaha buat menyesuaikan diri dan perlahan bangkit dari situasi yang mereka alami, resiliensi itu kemampuan tubuh dalam beradaptasi dan tetap bertahan ketika menghadapi tekanan. Gambaran itu cukup memperlihatkan bagaimana mahasiswa merespons perubahan dalam keluarganya. Selain itu, dukungan sosial juga punya dukungan yang besar dalam proses resiliensi, Bukan Cuma faktor dalam diri ([Anggraini, Hassanah & Maya 2022](#)). Hasil wawancara juga menjelaskan bahwa ada mahasiswa yang merasa bisa menghadapi semuanya tanpa bantuan siapa pun, tapi ada juga yang bilang mereka butuh teman untuk tempat bercerita atau sekadar menenangkan diri. Lingkungan yang mendukung seperti itu akhirnya jadi tempat mereka mengumpulkan semangat lagi dan membantu mereka menghadapi dampak dari perceraian orang tua.

Selain itu, resiliensi sosial juga terlihat dari bagaimana kemampuan mahasiswa untuk berusaha memahami keadaan keluarganya tanpa terlalu larut dalam konflik yang terjadi. Beberapa responden mereka mengungkapkan bahwa mereka dapat belajar menerima perubahan kondisi keluarga yang tidak dapat kembali seperti normal akibat perceraian tersebut. Penerimaan ini tidak muncul secara seketika, namun berkembang seiring waktu melalui proses dialog intrapersonal dengan diri sendiri secara spiritual, observasi terhadap lingkungan, serta dukungan dari orang-orang terdekat. Penerimaan tersebut membuat mahasiswa menjadi tidak sepenuhnya merasa terpukul, melainkan mulai fokus terhadap apa yang terjadi dan mencoba melakukan kepada perubahan dirinya sendiri.

Mengikuti Kegiatan Positif Untuk Menjaga Stabilitas Emosional

Menghadapi tekanan mental dan psikologi dalam dirinya mahasiswa mencoba mengikuti kegiatan bersama teman atau mengikuti aktifitas positif untuk mengurangi beban emosional, dan mencoba mengalihkan pemikiran mereka dari permasalahan tersebut. Setiap mahasiswa memiliki strategi tersendiri untuk menenangkan diri mereka sendiri dalam mengalihkan fokus mereka dari tekanan tersebut, mulai dari mendengarkan musik, menari waktu sendiri, menulis keluh kesah hingga melakukan refleksi diri. Strategi ini menunjukkan bahwa mereka berusaha dalam menemukan cara dan jalan keluar dalam menjaga keseimbangan emosional dan menguatkan diri ditengah keadaan tersebut. Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber I (19) menyatakan bahwa:

“...Saya tidak mengikuti organisasi tetapi saya pernah menjadi panitia disalah satu acara kampus, dan saya merasa lingkungan kampus membawa hal positif terhadap saya...”
(Wawancara pada tanggal 25 November 2025)

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa narasumber I mampu merasakan dampak positif dari lingkungan kampus meskipun tidak terlibat secara aktif dalam organisasi kampus, keterlibatan narasumber sebagai panitia dalam salah satu kegiatan kampus mencerminkan adanya partisipasi sosial dari individu, kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk berinteraksi, berkontribusi, dan merasa menjadi bagian dari lingkungan kampus. Pengalaman tersebut memberikan rasa yang bermakna dan penerimaan sosial bagi narasumber, sehingga lingkungan kampus menjadi faktor yang mendukung kesejahteraan psikologi dari narasumber, dari hasil narasumber menunjukkan bahwa aktivitas sosial tidak selamanya bersifat formal, namun dapat memberikan pengaruh positif terhadap proses resiliensi individu

Dukungan dan interaksi positif dari orang dan lingkungan sekitar membuat mahasiswa merasa tidak sendirian serta memberikan perasaan yang mendukung bagi mahasiswa, dukungan dan interaksi positif dari lingkungan membuat beberapa mahasiswa merasa itu sebagai sumber motivasi bagi mahasiswa untuk tetap bertahan, dorongan emosional yang lahir dari hubungan sosial ini berperan sangat penting dalam membantu

kepercayaan dan motivasi bagi mahasiswa dalam membentuk kembali jati diri dan lebih membentuk kepercayaan diri sendiri. Motivasi tersebut mendorong remaja untuk tetap terus berkembang meskipun di tengah kondisi keluarga yang tidak ideal.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi sosial pada mahasiswa pasca perceraian orang tua terbentuk dari beberapa aspek penting seperti, penerimaan diri, dukungan lingkungan sosial, serta kemampuan mahasiswa untuk memahami diri secara spiritual di kehidupannya. Proses yang dilalui tidaklah singkat, namun membutuhkan waktu dan tahapan untuk tetap berkembang. Setiap langkah kecil yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bahwa mereka terus berusaha memperbaiki diri dan juga menghadapi situasi sosialnya. Resiliensi yang muncul bukan hanya sebagai reaksi spontan terhadap masalah yang dihadapi, tetapi sebagai upaya berkelanjutan untuk membangun kehidupan yang lebih stabil dan terarah, walaupun pengalaman yang mereka alami cukup berat namun mereka tetap berupaya dalam membangun kestabilan emosional, sosial dan spiritual dalam dirinya. Dalam wawancara narasumber I (19) juga menyatakan bahwa:

“...Saya mampu beradaptasi dengan baik setelah perceraian orang tua saya, saya merasa mampu membangun hubungan sosial yang baru di kampus dan saya merasa lingkungan kampus membawa hal positif...” (Wawancara pada tanggal 25 November 2025).

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa narasumber F memiliki kemampuan beradaptasi yang baik setelah mengalami peristiwa perceraian orang tua, pernyataan ini mencerminkan adanya tindakan resiliensi, yang ditandai dengan adanya kemampuan individu untuk bangkit dari peristiwa yang sulit dan dapat menyesuaikan diri secara positif dalam lingkungan yang baru, selain itu kemampuan narasumber dalam membangun hubungan sosial di lingkungan kampus menunjukkan adanya bentuk dukungan sosial dan bagaimana narasumber dapat membangun kehidupan sosial yang baik, partisipan tidak menarik diri secara sosial melainkan secara aktif mencari interaksi atau membangun hubungan di lingkungan sekitar, hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman negatif dari peristiwa yang buruk tidak sepenuhnya menghambat perkembangan sosial individu.

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami perceraian orang tua mengembangkan proses beradaptasi mereka dalam upaya menyesuaikan diri dan mempertahankan kesejahteraan kesehatan fisik dan psikologi mereka. Dalam hasil penelitian setiap remaja memiliki kemampuan berbeda-beda dan memiliki cara unik sendiri dalam mengelola dan beradaptasi dengan tekanan dan masalah yang mereka hadapi. Dalam menghadapi perubahan dinamika keluarga dan dalam menghadapi stres dan tekanan yang didapatkan dari perceraian orang tua sangat berkaitan dengan bagaimana coping strategi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam bentuk beradaptasi untuk menghadapi stres emosional dan tekanan mental dalam diri sendiri mahasiswa, dalam teori coping terdapat dua pendekatan utama yaitu *problem focused coping* (berusaha dalam mengatasi dan mengubah sumber masalah) dan *emotion focused coping* (berfokus pada bagaimana mengelola emosi akibat masalah yang terjadi) pada kasus mahasiswa, strategi yang muncul lebih dominan pada strategi *emotion focused coping*, karena mereka tidak dapat mengubah situasi perceraian itu sendiri namun dapat mengatur bagaimana cara mereka dalam meresponnya secara emosional.

Strategi coping dapat diartikan sebagai upaya, dalam mengatasi pengelolaan emosi untuk mengurangi dan meminimalisir suatu situasi yang penuh tekanan, strategi coping menjadi proses yang berusaha sebuah individu dalam menangani dan mengelola situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang terjadi dengan cara melakukan tindakan perubahan kognitif dalam upaya untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya (Hartley & Hartley 2017). Coping strategi menjadi dasar terbentuknya resiliensi pada sebuah individu, melalui coping strategi mahasiswa mengembangkan cara untuk menenangkan diri. Dalam hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang melakukan bentuk perilaku seperti menyendiri, tidur, mendengarkan musik atau kebutuhkannya teman curhat bentuk perilaku tersebut bukan kebiasaan biasa namun itu adalah bentuk dari respon psikologis yang menunjukkan bagaimana kemampuan beradaptasi dan bangkit dalam situasi masalah yang penuh tekanan. Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber I (19) menyatakan bahwa:

“...Karena saya merasa diterima di lingkungan kampus jadi saya mampu memotivasi diri saya, meskipun saya tidak lagi mendapat perhatian dari kedua orang tua saya setelah perceraian dan saya tidak memiliki hubungan yang baik dengan ayah dan ibu saya...” (Wawancara pada tanggal 25 November 2025).

Dari kutipan wawancara menunjukkan bahwa narasumber memperoleh perasaan diterima dan mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan kampus, yang dimana berperan penting dalam membangun kembali motivasi diri setelah perceraian orangtua. Meskipun narasumber mengalami kekurangan perhatian dan relasi yang kurang harmonis dengan kedua orang tua, namun narasumber mampu

mengembangkan motivasi secara pribadi sebagai bentuk penyesuaian diri, hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial di luar keluarga dapat menjadi sumber dukungan alternatif yang dapat membantu individu.

Tidur Dalam Jangka Waktu Yang Panjang Sebagai Strategi Pemulihan Diri

Dari hasil temuan penelitian menemukan beberapa bentuk coping strategi yang dilakukan individu dalam upaya beradaptasi untuk mengendalikan emosi dan tekanan terhadap kejadian yang terjadi, tidak sedikit remaja yang melakukan aktivitas tidur sepanjang hari sebagai strategi pemulihan diri, tidur menjadi strategi coping yang banyak dipilih untuk memberikan jeda ataupun pelampiasan dari tekanan mental dan beban emosional yang di alami. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan kelelahan emosional namun juga dari pemulihan psikologi yang memberikan ruang kepada diri dan pikiran untuk beristirahat. Penelitian melakukan wawancara pada dengan narasumber U (18) menyatakan bahwa:

“...Saya memiliki cara tersendiri yang pertama dengan seharian tidur tanpa melakukan aktivitas apapun, mengunci diri dikamar dalam keadaan kamar yang gelap karena saya bisa menangis atau merenung, saya biasa menulis di sebuah akun sosial media yang sengaja saya buat private hanya untuk saya, disana saya menuliskan apapun isi hati saya tanpa harus diketahui orang lain...”(Wawancara pada tanggal 25 November 2025).

Dari kutipan diatas kita bisa tahu bahwa tidur berlebihan (hipersomnia) merupakan gejala umum depresi, dimana seseorang tidur untuk menghindari perasaan negatif atau keputusasaan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya bagi individu dimasa awal dewasa awal untuk memiliki kualitas tidur yang baik sehingga mereka dapat mencapai kesehatan mental baik terhindar dari gejala depresi, kecemasan, dan stres (Saputri & Muzakar 2024). Tidak sedikit orang yang menjadikan tidur sebagai pelarian masalah, banyak dari mereka yang melakukan hal tersebut hingga mereka merasa sedikit tenang dengan masalah yang dialami. Hal ini kebanyakan dilakukan oleh orang-orang yang menutupi diri karena mereka takut untuk menceritakan masalah tersebut ataupun ada dari mereka yang ingin bercerita tetapi tidak memiliki teman untuk berbagi cerita tersebut.

Dalam penelitian Vandekerckhove & Wang (2018). mengenai emotion, regulation emotion and sleep: an intimate relationship menjelaskan bahwa mekanisme tidur dapat mempengaruhi bagaimana proses regulasi emosi sebuah individu melalui beberapa jalur neurobiologis dan proses fungsional otak. Secara khusus saat tidur, terutama REM (rapid eye movement) sleep berperan dalam memusatkan aktivitas otak yang berkaitan dengan pengolahan emosional dan mempersiapkan otak untuk menghadapi tekanan dan stres emosional pada waktu-waktu kedepannya. Pada saat tidur terjadinya perubahan dalam fungsi jaringan otak, hal ini memungkinkan emosi dapat dikelola dan diproses secara efektif dan dapat mengurangi dampak stress emosional akibat tekanan pada suatu hal.

Tidur menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk keluar sementara dari tekanan emosional dan mental, perceraian orang tua. Dalam perceraian orang tua dapat menyebabkannya perubahannya emosional yang di alami remaja dalam hal pikiran, perasaan ataupun perilaku secara berkepanjangan (Dianovinina, Surjaningrum & Wulandari 2023). Dalam kondisi tersebut secara alami tubuh mencari untuk mengurangi ketegangan mental dalam tubuh. Tidur dalam jangka yang panjang menjadi salah satu bentuk tubuh dalam menurunkan aktivitas stres dan menghentikan proses kognitif akibat konflik keluarga. Tidur menjadi “jeda psikologis” bagi individu dalam menghentikan sementara beban pikiran dan tekanan mental pada pikiran.

Selain itu tidur dengan jangka waktu yang lama dapat diketahui sebagai self preservation, yaitu usaha atau naluri pada sebuah organisme untuk mengambil tindakan untuk mempertahankan diri dari sebuah ancaman atau tindakan yang tidak nyaman (EBSCO 2024). Ketika rasa cemas dan stres meningkat akibat tekanan mental yang terjadi, tidur menjadi salah satu bentuk self preservation yang terjadi pada tubuh dalam mempertahankan diri dalam situasi yang dibutuhkan untuk melindungi diri dari beban emosional tersebut. Tidur menyediakan ruang aman dan memberikan kesempatan pada tubuh untuk memulihkan energi mental untuk menghadapi tekanan pada kedepannya.

Pemanfaat tidur yang intens sebagai strategi coping menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengenali batasan emosional yang mereka rasakan, mereka memilih untuk mengambil waktu istirahat yang cukup, alih-alih memaksakan diri untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan kondisi mental yang tidak stabil. Karena dalam tidur terjadinya proses reoratif, yang dimana proses tubuh dalam melakukan perbaikan jaringan dan pengaturan emosional (Health 2023). Aktivitas tidur sangat mempengaruhi bagaimana perubahan hormon stres, ketahanan emosional dan fungsi kognitif pada sebuah individu.

Melalui tidur yang panjang, mahasiswa memperoleh waktu untuk mengisolasi diri secara psikologis dari dunia luar, menjauhkan mahasiswa dari beban mental dan tekanan emosional yang memberikan kecemasan dan stres pada mahasiswa. Dengan tidur dengan waktu yang panjang memberikan individu ruang aman tidak adanya kewajiban berkomunikasi, menghadapi permasalahan keluarga atau mengambil

keputusan berat yang memungkinkan mahasiswa dalam menjauh sejenak dari sumber stress dan perubahan emosional yang terjadi. Tidur menjadi berperan sangat efektif bagi mahasiswa dalam mengembalikan kestabilan emosional dan tekanan, dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat dari perceraian orang tua. Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber U (18) menyatakan bahwa:

“...Saya tidak mengikuti organisasi apapun di kampus tetapi saya cukup nyaman di lingkungan pertemanan sekarang walaupun saya lebih nyaman lagi di lingkungan pertemanan saat SMA dan SMP...” (Wawancara 25 November 2025).

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa mengikuti organisasi tidak menjadi pilihan utama untuk para mahasiswa melupakan masalahnya. Dari kutipan tersebut menjelaskan bahwa pertemanan di lingkungan kampus terasa nyaman, tetapi lingkungan pertemanan yang menjadi pilihan utama masih lingkungan pertemanan masa SMA dan SMP. Kita mengetahui sebagian orang bisa beradaptasi di lingkungan mana pun tetapi lingkungan yang paling membuatnya nyaman tetap menjadi pilihannya. Narasumber U (18) juga menyatakan bahwa:

“...Kebiasaan buruk yang saya rasakan pasca perceraian orang tua yaitu saya tidak terbiasa meminta bantuan saat mengalami masalah, saya lebih memilih menyelesaikan sendiri atau memendam sendiri daripada mendiskusikannya dengan orang sekitar karena takut akan persepsi mereka terhadap kehidupan saya, saya takut judge...” (Wawancara 25 November 2025).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa narasumber mengalami perubahan pola coping pasca perceraian orang tua, narasumber cenderung mengubah pola coping menjadi coping internalisasi yaitu kecenderungan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri dan memendam permasalahan ataupun perasaan tanpa melibatkan orang lain (Algorani & Gupta 2023). Narasumber merasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial, menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap persepsi dan pendapat orang mengenai kondisi hidup dari sang narasumber. Pola ini menunjukkan adanya hambatan dalam pencarian dukungan sosial, temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman yang membuat trauma dapat mempengaruhi pola interaksi sosial dan pola strategi coping yang tertutup.

Mendengarkan Musik Sebagai Regulasi Emosional

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik menjadi salah satu strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk menghadapi tekanan emosional pasca perceraian orangtua. Mendengarkan musik yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya sekedar sebagai bentuk hiburan, namun juga menjadi bentuk mekanisme emotion focused coping yang sangat efektif dalam membantu mengelola emosi dan psikologisnya. Berdasarkan Moos (1995) menjelaskan bahwa emotion focused coping adalah bentuk usaha untuk meredakan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan oleh individu untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan, jenis coping yang dilakukan dengan cara melarikan diri ataupun menghindari diri dari masalah. Dalam konteks mahasiswa emotion focused coping sangat berperan sangat efektif dalam membantu individu mengelola kondisi psikologis, musik menjadi media untuk menyalurkan emosi, menenangkan pikiran dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memproses bagaimana isi pikiran akibat dari tekanan yang terjadi, musik juga dapat menjadi media mengelola perasaan yang kompleks tanpa berhadapan langsung dengan sumber stres.

Manusia mendengarkan musik karena dampak musik karena dampak musik terhadap otak manusia, dimana musik akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon dopamine yang kemudian akan diterjemahkan oleh neurotransmitter sebagai perasaan yang menyenangkan atau memuaskan (Salimpoor et al. 2011). Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Janata, musik dapat menstimulus memori lewat aktivasi hippocampus yaitu bagian otak yang bertanggung jawab untuk memori (Janata 2009). Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber J (19) menyatakan bahwa:

“...Saat ada masalah saya memiliki cara tersendiri untuk menenangkan diri ketika stress, salah satu caranya yaitu mendengarkan musik yang tenang hingga saya mengantuk lalu tertidur...” (Wawancara 26 November 2025).

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa narasumber menerapkan strategi coping emosional dalam menghadapi stres. Mendengarkan lagu yang dapat menenangkan isi hati hingga membuat tertidur mencerminkan upaya individu dalam menghindari konflik dalam kepala dan bagian untuk mengelola emosi negatif melalui regulasi diri, dengan pemanfaatan musik sebagai media dari relaksasi. Aktivitas ini berfungsi sebagai bentuk transisi menuju tidur yang berperan positif dalam pemulihan kondisi psikologis dan fisik. Strategi ini menunjukkan bahwa narasumber memiliki kesadaran terhadap bagaimana mengelola emosi dan

menyalurkan kepada hal yang lain, narasumber menggunakan aktivitas tidur sebagai proses pemulihan psikologis maupun fisik.

Terkadang musik bisa membantu kita untuk menenangkan diri disaat kita sedih, musik dapat membantu kita melupakan masalah serta dengan lirik lagu kita bisa melampiaskan isi pikiran. Musik juga dapat mempengaruhi penurunan depresi pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh [Lerik & Prawitasari \(2005\)](#) yang meneliti sekelompok mahasiswa yang mengalami depresi. Hasilnya, musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah pelaksanaan satu bulan. Musik yang dipakai pun dalam menurunkan gangguan neurotik, salah satunya kecemasan, dalam bermacam macam. Musik yang dapat memberikan ketenangan dan kedamaian adalah musik dengan tempo yang lebih lambat. Memainkan musik ataupun aktivitas lain yang berhubungan dengan musik seperti mendengarkan lagu lagu, atau bernyanyi dapat menurunkan tingkat depresi atau stress ([Koroh & Andriany 2020](#)).

Dalam konteks perceraian orang tua, mahasiswa sering mengalami kondisi emosional yang tidak stabil seperti overthinking terhadap situasi yang dialami, kesedihan, kecemasan, atau kebingungan. Musik adalah salah satu bentuk resiliensi mahasiswa dalam membantu meredakan ketidakstabilan emosi dalam mahasiswa, proses meredakan kestabilan emosional pada remaja dapat menjadi bentuk dari proses regulasi emosi aktif, mahasiswa melakukan tindakan atau kegiatan untuk menenangkan, memahami ataupun mengekspresikan emosi terhadap suatu hal bisa berupa kegiatan ataupun tindakan ([Martín et al. 2021](#)). Melalui ritme melodi dan lirik, musik dapat membantu memicu pelepasan hormon endorfin yang membantuk meningkatkan mood dan menurunkan tingkat stress seperti endorfin ([Fancourt et al. 2016](#)). Dengan mendengarkan dan bernyanyi dengan musik kesukaan dapat merangsang pelepasan endorfin, musik yang menyenangkan dapat membantu memicu otak yang merilis dopamin dan beta endorfin. Sehingga memberikan sensasi lega dan aman.

Genre musik yang beragam membuat mahasiswa yang mengalami situasi perceraian orang tua memilih genre musik tertentu sesuai dengan perasaan yang mereka alami. Musik yang tenang digunakan untuk menurunkan ketegangan dalam isi pikiran menurunkan tingkat stres mendorong relaksasi dan ketenangan mental, sedangkan musik yang berenergi bisa membantu mereka mengekspresikan diri mereka dan dapat mengeluarkan isi emosi yang intens tanpa memberikan dampak negatif pada hubungan sosial sekitar, hasil dari penelitian menunjukan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mendengarkan musik yang relate dengan situasi mereka, mereka merasa dapat mengeluarkan keluh kesah dan perasaan emosional yang mereka pendam dapat di salurkan lewat lagu yang mereka dengar ([Sitorus et al. 2024](#)). Pemilihan musik yang sesuai dengan kebutuhan emosional menunjukan adanya kesadaran terhadap diri sendiri, yang menjadi komponen penting dalam resiliensi, mereka tidak hanya mendengarkan musik untuk hiburan namun menjadikan sebuah bentuk dalam mengendalikan dan respon diri dalam menyalurkan emosional agar lebih stabil.

Musik dapat menjadi sarana komunikasi dalam menyampaikan isi hati, musik dapat mempengaruhi atau mencerminkan isi hati, setiap elemen musik dapat membangkitkan reaksi emosional tertentu pada pendengarnya, musik sering sebagai sarana yang efektif dalam menyalurkan emosi yang baik, musik dapat menjadi alat yang kuat dalam menghubungkan perasaan manusia ([Sitorus et al. 2024](#)). Otak memproses musik melalui jalur jalur saraf yang dapat merangsang sistem limbik pada manusia, yang merupakan pusat pengendalian emosional pada otak manusia. Sistem limbik terdiri dari amigdala dan hippocampus yang dimana bekerja sebagai memproses emosi yang ditimbulkan oleh musik ([Toader et al. 2023](#)). Musik dapat mempengaruhi suasana hati dan keadaan emosional seseorang.

Mendengarkan musik menjadikan ruang bagi psikologis mahasiswa untuk beristirahat dari tekanan yang dialami. Musik secara keseluruhan memiliki banyak manfaat, dari hasil temuan bahwa beberapa mahasiswa mendengarkan musik bersama teman, berdiskusi mengenai lagu yang mewakili perasaan mereka, hingga berbagi playlist. Aktivitas tersebut menciptakan rasa kebersamaan. Proses berbagi emosi melalui musik menjadi saran yang baik dalam menjembatani komunikasi emosional yang sulit untuk di ungkapkan secara verbal. Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber J (19) menyatakan bahwa.

“...Dan saya merasa nyaman dilingkungan pertemanan saya sekarang, saya juga merasa hubungan saya dengan dosen berjalan dengan baik karena lingkungan kampus memberikan pengaruh positif pada diri saya...” (Wawancara 26 November 2025)

Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa lingkungan baru yang positif dapat memberikan dampak yang baik kepada teman-teman yang mengalami trauma, sehingga narasumber merasa nyaman berada di lingkungan perkuliahan atau lingkungan yang baru. Kita sebagai orang yang berada pada lingkungan untuk orang bertahan sehingga mereka merasa nyaman untuk berdamai dengan dirinya sendiri. Narasumber juga memberikan pernyataan tambahan bahwa:

“...Saat kondisi seperti ini untungnya memiliki teman yang bisa menjadi tempat untuk berbagi cerita ketika saya sedih bahkan mengsupport saya dalam menghadapi situasi seperti ini sehingga saya merasa mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar...” (Wawancara 26 November 2025)

Dari kutipan tersebut menjelaskan bahwa narasumber memperoleh dukungan emosional yang signifikan dari teman sebaya dalam melalui kondisi sulit yang dialami. Keberadaan teman sebagai tempat untuk berbagi cerita ataupun sebagai sumber dukungan emosional, yang berperan penting dalam membantu narasumber mengelola perasaan sedih dan tekanan psikologis. Dukungan tersebut memberikan perasaan didengar dan dipahami selain itu juga memperkuat perasaan diterima serta mengurangi beban emosional yang dipikul oleh narasumber.

Mencari Teman Sebagai Dukungan Sosial

Dalam hasil penelitian menemukan bahwa keberadaan sosok teman bukan hanya sebagai tempat untuk menyalurkan isi dari pikiran namun teman dapat menjadi sumber dukungan emosional dan dukungan sosial yang membantu mahasiswa pulih terhadap tekanan akibat dari situasi perceraian orang tua, teman menjadi sosok figur yang sangat membantu mahasiswa dalam memberikan rasa aman dan nyaman (Vransisca 2022). Yang dimana teman menjadi salah satu bentuk resiliensi mahasiswa dalam menghadapi situasi. Dukungan sosial yang diterima dapat berbentuk berupa perhatian, bantuan, kasih sayang, dan lain lain membuat remaja merasa dicintai dan di diperhatikan (Putri, Auliya & Eva 2025). Penelitian melakukan wawancara dengan narasumber F (19) menyatakan bahwa:

“...Ketika saya memiliki masalah saya membutuhkan bantuan emosional maka saya akan meminta bantuan teman saya, tetapi ketika saya rasa bisa menyelesaikan masalah sendiri maka saya akan berusaha menyelesaikannya sendiri...” (Wawancara 25 November 2025).

Dari kutipan tersebut, kita dapat mengetahui bahwasanya pertemanan bisa membantu ketika kita membutuhkan bantuan emosional. Di sini peran teman sangat penting dalam mengembalikan ke stabilan emosional kita. Tetapi, ketika ada masalah yang dapat di selesaikan sendiri maka saya akan menyelesaikan sendiri. Ada dimana ketika seseorang memang membutuhkan bantuan dari orang lain bisa saja dia meminta tolong, tapi di posisi lain ada juga orang yang bisa menyelesaikan masalahnya sendiri dengan cara nya sendiri. Dan narasumber F (19) juga memberikan pernyataan tambahan bahwa:

“...Saya merasa nyaman dipertemanan saya sekarang, saya juga pernah menjadi panitia disalah satu acara kampus dan saya merasa lingkungan kampus membawa positif terhadap saya...” (Wawancara 25 November 2025).

Berdasarkan kutipan wawancara diatas bisa dilihat bagaimana pentingnya lingkungan yang positif untuk membantu kita bangkit dari terpuruk. Beraktivitas diluar bukanlah hal yang buruk tetapi bisa membantu untuk merefresh diri sehingga pikiran dapat jernih kembali dan kitapun bisa bangkit serta melupakan sejenak masalah masalah yang terjadi. Bahwa dukungan sosial yang positif dapat membantu dalam proses resiliensi mahasiswa untuk tetap bangkit terlepas dari tekanan mental akibat dari perceraian orang tua.

Peran teman sebaya menjadi semakin signifikan dan penting. Remaja cenderung merasa lebih nyaman dan aman bercerita keluh kesan atau tekanan yang di alami kepada teman dibandingkan kepada orang tua atau figur lainnya, proses membutuhkan teman bukan hanya sebagai kedekatan emosional namun juga bagian dari proses memperoleh validasi, pengertian serta dukungan psikologis ketika mendapatkan tekanan, dalam interaksi ini remaja mendapatkan ruang untuk dapat mengekspresikan perasaan dan merasa bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah (Vransisca 2022). Ketika remaja memiliki teman yang bersedia mendengarkan, membantu, memberikan dukungan emosional dan memberikan dukungan sosial yang positif cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Nabila & Malihah 2024).

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang berarti setiap manusia tidak dapat hidup sendirian dan selalu menjalin hubungan dengan orang lain, interaksi sosial adalah kebutuhan mendasar yang dibutuhkan pada setiap manusia (Hafizoh, Febriani, & Rifandi 2023). Dalam interaksi sosial perlunya menjalin hubungan antarpribadi dalam diri sendiri, adanya hubungan relasi antarpribadi dapat memberi dukungan bantuan dan kenyamanan, dalam konteks remaja menggambarkan persahabatan sebagai bentuk hubungan antar individu yang memberikan hubungan timbal balik dan memberikan kenyamanan dan perasaan menyenangkan dalam menjalin relasi (Febrieta et al. 2016).

Teori perkembangan sosial menyebutkan bahwa remaja mengandalkan dukung teman sebaya sebagai peran positif dalam bentuk dukungan dan validasi sosial, dalam semakin banyak relasi sosial yang dimiliki, semakin tinggi kesejahteraan psikologi yang dialami oleh individu dalam bersosialisasi (Suryadi 2024).

Dukungan emosional dan peran positif dari teman sebaya memberikan rasa aman dan nyaman, dukungan yang diberikan oleh teman memberikan kepercayaan diri dan kenyamanan bagi remaja dalam bersosialisasi. Peran teman memberikan dampak yang sangat signifikan dalam membentuk persepsi diri, nilai-nilai pada remaja.

Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman yang positif menjadi pondasi yang kuat bagi mahasiswa yang mengalami kondisi yang terpuruk akibat perceraian orang tua. Dalam penelitian menunjukkan tidak sedikit individu membutuhkan dukungan sosial ataupun dukungan emosional untuk memberikan dorongan psikologis yang baik untuk membentuk resiliensi remaja. Hubungan yang positif membantu perkembangan aspek sosial yang baik, teman memberikan keuntungan kepada individu yang memiliki masalah sosial ataupun masalah keluarga, peran yang bersifat positif dalam dunia pertemanan membantu remaja dalam perkembangan identitas dan perasaan emosional individu. Penelitian melakukan wawancara pada dengan narasumber F (19) menyatakan bahwa:

“...Saya masih mendapatkan perhatian dari kedua orang tua saya dan masih memiliki hubungan yang baik dengan keduanya. Saya juga mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman dan lingkungan sekitar saya...”(Wawancara 25 November 2025).

Berdasarkan kutipan menunjukkan bahwa narasumber memperoleh dukungan emosional yang memadai baik dari keluarga ataupun dari lingkungan sosial, meskipun berada dalam kondisi pasca perceraian orang tua namun hubungan antar kedua orang tua dan anak terjalin masih baik mencerminkan adanya dukungan keluarga yang berkelanjutan. Selain itu dukungan dari teman dan lingkungan sekitar memperlihatkan adanya dukungan sosial yang baik dan luas, kombinasi dukungan keluarga dan sosial menunjukkan bahwa narasumber memiliki banyak bentuk dukungan yang kuat, sehingga membantu secara efektif dalam proses penyesuaian diri dan memperkuat resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Relasi sosial yang positif dapat membantu mahasiswa dalam menyalurkan perasaan emosional dan membantu dalam beregulasi perasaan dalam diri mahasiswa. Peran lingkungan yang positif menjadi pondasi yang kuat dalam resiliensi mahasiswa dan dapat mempercepat proses mahasiswa dalam menghadapi situasi dan traumatis. Dari hasil wawancara membuktikan bahwa beberapa mahasiswa mendapatkan lingkungan sosial yang memadai baik dari teman sebaya hingga lingkungan kampus itu sendiri. Hal tersebut, memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa sehingga mereka merasa diterima oleh lingkungan sekitar mereka. Peneliti memiliki harapan yang besar terhadap orang yang berada di lingkungan mereka dapat memberikan kesan yang positif terhadap mereka yang terkena dampak dari perceraian orang tua mereka. Hingga mereka tetap merasa dianggap ada di lingkungan tanpa merasa adanya kesenjangan terhadap anak yang terdampak perceraian. Peneliti juga berharap anak yang terkena dampak perceraian tidak hidup dalam bayangan trauma dan mereka tetap bisa menjalani hidup dengan relasi yang positif.

Simpulan

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti dapat mengidentifikasi bagaimana cara anak yang terkena dampak pasca perceraian orang tuanya melakukan resiliensi pada diri mereka, dalam hasil wawancara dan penelitian yang dilakukan peneliti mengetahui sebesar apa pengaruh dan dampak dari perceraian orang tua bagi anak, dari dampak dari trauma yang di derita oleh anak yang mengalami situasi tersebut memberikan efek yang signifikan dalam perubahan sikap pada diri mereka. Dalam tekanan mental yang di derita dan konflik internal yang terjadi di pikiran seorang anak, tubuh dan otak memiliki respon tersendiri untuk bangkit dari keterpurukan yang terjadi, yang disebut self preservation dan resiliensi. Dalam hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat mengidentifikasi bentuk resiliensi dari beberapa wawancara. Dalam hasil wawancara dengan beberapa narasumber, peneliti menemukan banyak bentuk resiliensi, seperti tidur dengan jangka waktu yang panjang, mendengarkan musik, dan mencari seseorang untuk mengeluarkan isi hati ataupun sekedar mendapatkan dukungan sosial. Setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam beradaptasi terhadap peristiwa yang menimpa mereka. Dan pada penelitian sebelumnya mereka hanya membahas tentang psikologi, pengaruh dari perceraian orang tua terhadap anak, resiliensi tetapi bukan secara mendalam saja. Namun pada penelitian kami membahas tentang Resiliensi Sosial Mahasiswa Di Universitas Negeri Padang Pasca Perceraian Orang Tua secara mendalam, kami melakukan wawancara pribadi dengan bertanya langsung pada korban.

Rujukan

- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping mechanisms*. StatPearls Publishing.
- Anggraini, A. C., Hasanah, U., & Oktaviani, M. (2022). The Effect Of Family Social Support On Students' resilience With Single Parents. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 9(02), 223-233.
- Ariani, A. I. (2019). Dampak perceraian orang tua dalam kehidupan sosial anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257-270.
- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan sosial dan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup: systematic literature review using big data analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 12-12.
- Dianovinina, K., Surjaningrum, E. R., & Wulandari, P. Y. (2023). Kejadian hidup yang menekan bagi remaja yang memiliki gejala depresi pasca perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 151-166.
- EBSCO. (2024). Self-Preservation and Survival Instinct.
- Fancourt, D., Williamon, A., Carvalho, L. A., Steptoe, A., Dow, R., & Lewis, I. (2016). Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *ecancermedicalscience*, 10, 631.
- Fany, R., Murdiana, S., & Nurdin, M. N. H. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Orang Tua Bercerai Di Kota Makassar. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1088-1096.
- Febrieta, D. (2016). Relasi Persahabatan. 16(2), 152-58.
- Hafizoh, H., Febriani, R., & Rifandi, A. (2023). Peranan Need to Belong terhadap Hubungan Interpersonal pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(2), 81-90.
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American college health*, 59(7), 596-604.
- Hayati, R., Junita, N., & Amalia, I. (2023). Resiliensi pada Anak dari Orangtua Bercerai. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 11-24.
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. R. (2020). Resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua: Studi Literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 52-57.
- Istifarin, C. (2025). Dinamika Psikologis Mahasiswa dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 5(1), 847-860. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v5i1.5619>.
- Janata, P. (2009). The neural architecture of music-evoked autobiographical memories. *Cerebral Cortex*, 19(11), 2579-2594.
- Koroh, Y. A., & Andriany, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi warga binaan pelayaran pria: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 64-74.
- Martín, J. C., Ortega-Sánchez, D., Miguel, I. N., & Martín, G. M. G. (2021). Music as a factor associated with emotional self-regulation: a study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain. *Heliyon*, 7(2). doi:10.1016/j.heliyon.2021.e06274.
- Moos, R. H. (1995). Development and applications of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11(1), 1-13.
- Nabila, L. S., Malihah, E., & Supriyono, S. (2024). Teman sebaya dan resiliensi korban perundungan siswa SMA di Bandung. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 37-46.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian orang tua dan penyesuaian diri remaja studi pada remaja sekolah menengah atas/kejuruan di kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).
- Sary, Y. N. E. (2022). Kesehatan mental emosional korban perceraian pada anak usia dini di Panti Asuhan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3680-3700.
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39-52.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109-119.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, 14(2), 257-262.
- Saputri, D., & Isa, M. (2024). Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, Dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Determinasi: Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*, 2(2), 19-27.
- Sitorus, G. C. (2021). Pengaruh Musik Terhadap Emosi.
-

-
- Suryadi, S. (2024). Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Identitas Remaja.
- Toader, C. et al. (2023). Cognitive crescendo: how music shapes the brain's structure and function. *Brain Sciences*, 13(10), 1390.
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS neuroscience*, 5(1), 1.
- Vransisca, V. (2022). The relationship between peer social support and self-identity in adolescents at the Smak Penabur Harapan Indah. *European J Psycholog Res*, 9(3), 37-4.
- Wijaya, A. S., Sukardi, T., & Rahmi, A. (2021). Resiliensi Mahasiswi Pasca Sarjana yang Mengalami Cerai Hidup. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 1(1), 62-72.
- Yesika, N. (2024). Pengaruh Perceraian terhadap Perkembangan Mentalitas Anak.