

PERAN KONSELING KELUARGA DALAM MENANGANI DAMPAK PERCERAIAN

Feby Nisya Larasati¹, Novia Krisanta Manalu², Marselina Ona Triyuni Dacosta³, Indri Wiji Yanti⁴,.

¹²³⁴ Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI.

febynisa.aaa11@gmail.com, krisantamanalu@gmail.com, chendacosta96@gmail.com,
indriwijiyanti318@gmail.com,

Abstract

Divorce is viewed as a family crisis that affects the emotional, social, and psychological well-being of all family members, especially children. Changes in family structure and dynamics after divorce often lead to emotional instability, ongoing conflict, and communication barriers that can hinder children's development and the quality of family relationships. This study examines the role of family counseling in reducing the negative effects of divorce through a literature review based on empirical findings and key concepts in family counseling. The review shows that divorce may trigger anxiety, depression, academic decline, and social adjustment difficulties in children, while parents face psychological stress and shifting roles. Family counseling supports communication, emotional regulation, and strengthens resilience by reorganizing roles and promoting more stable parenting.

Keyword: Family counseling; divorce; impact of divorce; parent-child relationship; family resilience; parenting patterns; emotional well-being.

Abstrak

Perceraian dipahami sebagai krisis keluarga yang berdampak pada kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis seluruh anggota keluarga, terutama anak. Perubahan struktur dan dinamika keluarga setelah perceraian sering menimbulkan ketidakstabilan emosi, konflik berkelanjutan, serta hambatan komunikasi yang dapat mengganggu perkembangan anak dan kualitas hubungan keluarga. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konseling keluarga dalam meminimalkan dampak negatif perceraian melalui kajian literatur yang merujuk pada temuan empiris dan konsep dasar bimbingan konseling keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa perceraian dapat memicu kecemasan, depresi, penurunan kinerja akademik, perilaku bermasalah, dan kesulitan penyesuaian sosial pada anak. Bagi orang tua, perceraian membawa tekanan psikologis, perubahan peran, dan tantangan dalam menata kembali pola pengasuhan. Konseling keluarga menjadi intervensi penting melalui penguatan komunikasi, pengelolaan emosi, dan dukungan emosional. Konseling juga membantu membangun ketahanan keluarga dengan menata ulang peran serta menciptakan pola pengasuhan yang lebih stabil.

Kata kunci: Konseling keluarga; perceraian; dampak perceraian; hubungan orang tua-anak; ketahanan keluarga; pola asuh; kesehatan emosional.

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Perceraian merupakan persoalan keluarga yang berpengaruh tidak hanya pada relasi suami-istri, tetapi juga pada keseimbangan emosional seluruh anggota keluarga. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, permasalahan keluarga umumnya disebabkan oleh kurangnya keharmonisan, lemahnya komunikasi, dan gagalnya anggota keluarga menjalankan fungsi serta perannya secara optimal. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Purba dkk. (2023), berbagai permasalahan dalam rumah tangga dapat muncul dari faktor internal keluarga, seperti kurangnya saling pengertian, ketidakterbukaan, dan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional antaranggota keluarga. Kondisi tersebut dapat memicu konflik berkepanjangan dan pada akhirnya mendorong terjadinya perceraian.

Dampak perceraian paling kuat dirasakan oleh anak, karena mereka berada pada masa perkembangan yang sangat membutuhkan kestabilan emosional, kelekatan, dan pola pengasuhan yang konsisten. Alimuddin dan Rahmi (2021) menjelaskan bahwa anak memerlukan figur orang tua sebagai sumber rasa aman dan panutan dalam aspek emosional maupun sosial. Ketika perceraian terjadi, anak sering kali kehilangan rujukan emosional tersebut, sehingga muncul ketidakpastian dalam pola pengasuhan dan dukungan. Titalessy dan Kusumiati (2021) menunjukkan bahwa remaja dari keluarga bercerai mengalami penurunan kedekatan dengan salah satu orang tua, terutama ayah, serta menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan. Di sisi lain, ketidakstabilan emosi anak pascaperceraian dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka, terutama ketika pola asuh tidak konsisten atau perhatian orang tua berkurang.

Perceraian juga dapat memunculkan berbagai bentuk maladaptasi pada anak dan remaja. Kusaini dan Syelvita (2025) menemukan bahwa perceraian memicu kecemasan, kemarahan, depresi, serta hilangnya rasa aman akibat ketidakhadiran salah satu orang tua. Berdasarkan temuan lain, penelitian Emosi Anak (2022) menyebutkan bahwa ketidakpastian hak asuh, perubahan tempat tinggal, serta lingkungan keluarga yang tidak stabil dapat memperburuk gangguan emosi dan perilaku pada anak. Dalam konteks perkembangan psikologis, hilangnya kehangatan emosional dari salah satu atau kedua orang tua dapat menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa minder, serta memicu perubahan perilaku yang tidak adaptif.

Selain itu, perceraian berimplikasi pula pada interaksi sosial anak. Pada aspek pengasuhan, Dewi Sekar Wangi (2022) menjelaskan bahwa pola asuh pascaperceraian sangat berpengaruh terhadap kemampuan anak beradaptasi. Pola asuh otoritatif terbukti memberikan rasa aman, sementara pola asuh permisif, otoriter, atau abai berpotensi meningkatkan kecemasan dan ketidakstabilan emosi.

Dari perspektif yang lebih luas, dinamika konflik dalam keluarga pun menjadi salah satu pemicu utama perceraian. Perbedaan nilai, lemahnya komunikasi, serta rendahnya pemahaman antaranggota keluarga dapat menciptakan ketegangan yang berlanjut menjadi konflik berkepanjangan. Hal serupa ditegaskan oleh Rifa'i Subhi dan Sunyoto (2025), yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman spiritual dan rendahnya kualitas komunikasi dalam rumah tangga dapat memperburuk kondisi keluarga serta melemahkan ketahanan moral dan emosional.

Dalam menghadapi kompleksitas dampak perceraian tersebut, konseling keluarga menjadi salah satu intervensi yang sangat relevan. Konseling secara umum dipahami sebagai proses profesional yang bertujuan membantu individu memahami diri, mengatasi permasalahan, dan mengembangkan kemampuan coping adaptif. Ketika diterapkan dalam konteks keluarga, konseling berfungsi memulihkan pola komunikasi, memperjelas peran yang berubah, membantu keluarga menata kembali relasi emosional, serta mendampingi anggota keluarga beradaptasi dengan kondisi pascaperceraian (Rifa'i Subhi & Sunyoto, 2025).

Berbagai pendekatan konseling dapat digunakan untuk mendukung proses ini. Pendekatan kognitif, sebagaimana dijelaskan oleh Kaway, Hutagalung, dan Sanjaya (2019), membantu keluarga mengenali pola pikir irasional yang menjadi sumber konflik, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Di sisi lain, konseling berbasis nilai spiritual memberikan penekanan pada penguatan kasih sayang, kesabaran, musyawarah, dan pengendalian diri sebagai fondasi ketahanan keluarga dalam menghadapi perceraian (Rifa'i Subhi & Sunyoto, 2025).

Melalui konseling keluarga, proses pemulihan emosional dan rekonstruksi hubungan dapat berlangsung secara lebih terarah. Konseling tidak hanya membantu keluarga mengatasi trauma dan ketegangan pascaperceraian, tetapi juga mendorong terciptanya komunikasi yang lebih sehat, pola pengasuhan yang konsisten, serta lingkungan emosional yang lebih stabil bagi anak. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam peran konseling keluarga dalam menangani dampak perceraian, terutama dalam aspek perkembangan anak, kualitas hubungan keluarga, dan pemulihan stabilitas emosional.

2. Kajian Teori

1. Pendahuluan

Perceraian merupakan peristiwa krisis yang mengubah struktur keluarga dan menimbulkan konsekuensi serius terhadap fungsi relasi antaranggota. Dalam konteks sosial Indonesia, peningkatan jumlah keluarga yang tidak lagi utuh menunjukkan bahwa semakin banyak anak dan orang tua yang harus beradaptasi dengan kondisi emosional dan sosial yang baru. Karni, Hasan, dan Ningsih (2025) mencatat bahwa anak yang hidup dalam situasi keluarga terfragmentasi kerap menghadapi ketidakstabilan psikologis, perubahan pola pergaulan, serta tuntutan untuk menata ulang kehidupan setelah terjadinya perpisahan orang tua.

Di sisi lain, Apriyanto menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling keluarga berfungsi sebagai pendekatan profesional yang membantu anggota keluarga merespons perubahan dan konflik yang muncul dalam dinamika hubungan. Intervensi ini tidak hanya memfasilitasi penyelesaian masalah, tetapi juga membantu keluarga memulihkan kembali fungsi-fungsi dasarnya. Oleh karena itu, konseling keluarga memiliki relevansi kuat sebagai strategi dalam menangani berbagai implikasi perceraian yang bersifat kompleks dan berlapis.

2. Pengertian Konseling Keluarga

Menurut Apriyanto, konseling keluarga merupakan bentuk layanan sistematis yang diberikan kepada keluarga untuk membantu mereka menghadapi persoalan kehidupan dan dinamika hubungan yang tidak stabil. Fokus utama bantuan ini adalah memperbaiki interaksi, mencegah konflik, dan mendukung keluarga dalam menemukan cara adaptasi yang lebih efektif. Pendampingan dilakukan oleh konselor profesional yang memiliki kompetensi dalam memahami struktur dan relasi keluarga.

Sementara itu, Pasaribu melihat keluarga sebagai suatu sistem sosial yang memiliki pola komunikasi khusus dan aturan interaksi tertentu. Dalam perspektif ini, keluarga berperan sebagai arena pertama bagi anggota untuk membangun stabilitas emosional. Ketika perceraian terjadi, sistem tersebut mengalami guncangan yang dapat menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis. Oleh sebab itu, konseling keluarga diperlukan sebagai intervensi untuk membantu keluarga menata ulang kembali pola interaksi agar kembali fungsional.

3. Anak dari Keluarga Tidak Utuh dan Risiko Psikososialnya

Karni dkk. (2025) menemukan bahwa anak yang dibesarkan dalam keluarga tidak utuh cenderung mengalami berbagai risiko psikososial, mulai dari gangguan pada kondisi emosional, penurunan kemampuan bersosialisasi, hingga munculnya perilaku yang tidak adaptif. Mereka juga sering kali berhadapan dengan perasaan kehilangan, kebingungan, atau kecemasan akibat perubahan role model di rumah.

Pasaribu menambahkan bahwa hilangnya salah satu figur pengasuhan yang sebelumnya menjadi tempat anak memperoleh kelekatan emosional dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam perkembangan kebutuhan dasar anak. Kurangnya konsistensi pengasuhan dan perubahan suasana rumah menjadi faktor yang memperbesar kerentanan anak terhadap gangguan emosi dan sosial.

4. Dampak Perceraian terhadap Anak

a. Dampak Emosional

Karni dkk. (2025) menunjukkan bahwa perceraian sering menimbulkan emosi negatif pada anak, seperti rasa cemas, sedih, dan tidak aman. Ketidakpastian mengenai hubungan orang tua menyebabkan mereka membutuhkan dukungan emosional tambahan.

b. Dampak Sosial

Anak dari keluarga yang terpecah terkadang menghadapi hambatan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Perasaan malu atau takut dinilai oleh teman sebaya dapat mengurangi motivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Pasaribu.

c. Dampak Perilaku

Apriyanto menegaskan bahwa restrukturisasi keluarga akibat perceraian dapat memicu perubahan perilaku, misalnya meningkatnya agresivitas atau sebaliknya menjadi lebih tertutup. Perubahan tersebut biasanya merupakan respons terhadap perubahan dinamika dan komunikasi dalam keluarga.

d. Dampak Akademik

Permasalahan emosional yang tidak terkelola berpengaruh langsung pada konsentrasi dan performa belajar anak. Mereka mungkin terlihat kurang fokus atau kehilangan minat terhadap kegiatan akademik.

e. Dampak Kelekatan

Menurut Karni dkk. (2025), anak yang kehilangan kelekatan dengan salah satu orang tua cenderung mencari figur pengganti, terutama dari keluarga besar. Namun tanpa pendampingan yang terstruktur, proses adaptasi ini tetap berisiko menimbulkan masalah emosional jangka panjang.

5. Urgensi Konseling Keluarga dalam Menangani Dampak Perceraian

Konseling keluarga menjadi intervensi yang sangat diperlukan setelah perceraian karena menyediakan ruang profesional untuk menata ulang dinamika hubungan. Ada beberapa alasan utama:

a. Memulihkan pola komunikasi keluarga.

Apriyanto menekankan bahwa konseling membantu membentuk ulang pola komunikasi yang lebih konstruktif dan empatik sehingga anak merasa lebih aman dalam mengekspresikan emosi.

b. Fasilitasi pemulihan emosional anak

Dengan adanya peran konselor, anak dapat dibimbing untuk memahami dan mengelola perasaan yang muncul akibat perceraian. Karni dkk. (2025) menyoroti bahwa proses ini bahkan dapat memulihkan relasi yang sempat renggang antara anak dan orang tua.

c. Mengurangi pola disfungsional dalam relasi keluarga

Konseling memungkinkan konselor mengidentifikasi pola interaksi yang berpotensi merugikan anggota keluarga. Apriyanto menegaskan bahwa intervensi harus berorientasi pada pembentukan pola hubungan baru yang lebih adaptif dan sehat.

d. Penguatan dukungan dari keluarga besar

Karni dkk. (2025) menilai bahwa keluarga besar menjadi faktor pendukung penting bagi anak pasca-perceraian. Konseling membantu mengorganisasi dukungan ini agar lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan anak.

e. Penataan kembali struktur keluarga pasca-perceraian

Pasaribu menjelaskan bahwa keluarga sebagai sistem memerlukan periode reorganisasi setelah perceraian. Konseling membantu keluarga dalam menyusun kembali rutinitas, pola pengasuhan, dan pembagian peran untuk menciptakan kestabilan bagi anak.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai informasi dari 16 jurnal dan 1 e-book yang membahas perceraian, dampaknya terhadap anak, dan peran konseling keluarga dalam penanganannya. Sumber data diambil dari berbagai platform online seperti Garuda, Google Scholar, ejurnal universitas, dan e-book yang menyediakan publikasi ilmiah dan buku online terbaru.

Penelitian ini bersifat kualitatif, sehingga fokus utamanya adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana perceraian memengaruhi kondisi emosional dan sosial anak, serta bagaimana konseling keluarga dapat menjadi intervensi efektif untuk membantu pemulihan tersebut. Melalui metode studi literatur ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, temuan penting, serta solusi terbaik yang ditawarkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya terkait peran konseling keluarga dalam menangani dampak perceraian pada anak.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perceraian menimbulkan konsekuensi yang luas dan kompleks, baik terhadap perkembangan anak maupun dinamika keluarga secara keseluruhan. Dalam konteks pertumbuhan anak, perceraian kerap mengganggu keseimbangan emosional, sosial, dan psikologis mereka. Tingginya angka perceraian di Indonesia terlihat dari data yang disampaikan dalam jurnal Sarah dkk. (2024), yang menyatakan bahwa Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 516.344 kasus perceraian pada tahun 2022, menunjukkan bahwa perceraian telah menjadi fenomena serius di masyarakat. Menurut Sarah dkk. (2024), perselisihan dan pertengkaran merupakan penyebab terbesar perceraian, disusul oleh masalah finansial dan

keberadaan orang ketiga yang semakin memperburuk kondisi rumah tangga. Temuan dalam jurnal tersebut, termasuk hasil wawancara dengan beberapa narasumber, memperlihatkan bahwa ketidakstabilan ekonomi, perubahan pekerjaan, serta ketidaksetiaan pasangan seringkali menjadi pemicu konflik yang berakhir pada perceraian. Dengan demikian, data ini menegaskan bahwa perceraian dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, sehingga diperlukan pendekatan pendampingan, termasuk konseling keluarga, untuk membantu pasangan mengatasi permasalahan yang muncul.

Titalessy dan Kusumiati (2021) mengungkapkan bahwa remaja dari keluarga bercerai menunjukkan perubahan perilaku, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan kedekatan dengan salah satu orang tua, khususnya ayah. Beberapa di antaranya bahkan mengalami perlakuan negatif dari teman sebaya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan struktur keluarga yang tidak stabil setelah perceraian memiliki pengaruh substansial terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Sejalan dengan itu, Kusaini dan Syelvita (2025) menegaskan bahwa perceraian berpotensi memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, kemarahan, depresi, serta hilangnya rasa aman akibat absennya figur orang tua dan ketidakjelasan terkait hak asuh maupun pemenuhan kebutuhan dasar anak.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian terkini yang menyoroti meningkatnya kerentanan emosional anak ketika menghadapi perubahan struktur keluarga. Wening (2022) menjelaskan bahwa orang tua merupakan figur utama yang menjadi rujukan emosional dan model bagi anak, sehingga terganggunya hubungan ayah ibu akibat perceraian berdampak langsung pada kestabilan emosi anak.

1. Dampak Percerian pada Pasangan

Perceraian merupakan situasi kritis yang tidak hanya mengakhiri ikatan legal antara suami dan istri, tetapi juga menimbulkan perubahan signifikan pada aspek emosional, psikologis, dan sosial masing-masing pihak. Dalam banyak kasus, pasangan yang bercerai mengalami tekanan mental yang cukup berat karena proses perceraian umumnya didahului oleh konflik yang berlangsung lama. Putri dkk. (2022) mengemukakan bahwa persoalan dalam rumah tangga dapat bersumber dari faktor internal maupun eksternal, seperti perbedaan nilai, ketegangan emosional, dan ketidakmampuan pasangan dalam mengelola perbedaan. Apabila konflik tersebut tidak teratasi, hubungan suami-istri semakin rentan dan dapat menimbulkan stres berkepanjangan yang berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi keluarga.

Selain tekanan emosional, pasangan pascaperceraian juga harus beradaptasi dengan berbagai perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, seperti penyesuaian peran, peningkatan tanggung jawab, serta upaya menjaga kestabilan emosional. Tahun-tahun awal setelah perceraian umumnya menjadi masa yang paling berat, karena individu harus menghadapi rasa kehilangan, kegagalan, kecemasan, kemarahan, hingga kebingungan dalam menjalani aktivitas harian. Kondisi ini sering berdampak pada pola interaksi dengan anak serta hubungan sosial di lingkungan sekitar, sehingga proses penyesuaian membutuhkan dukungan emosional dan strategi pemulihan yang tepat.

Dampak perceraian tidak hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga memengaruhi keseimbangan sosial dan spiritual pasangan. Putri dkk. (2022) menegaskan bahwa retaknya keharmonisan keluarga sering disebabkan oleh melemahnya komunikasi positif, berkurangnya komitmen, serta ketidakmampuan pasangan dalam menghadapi stres. Ketika hubungan tidak lagi menyediakan rasa aman dan dukungan emosional, perceraian kerap dipilih sebagai jalan keluar, meskipun dapat meninggalkan beban psikologis yang mendalam bagi kedua pihak.

Secara keseluruhan, perceraian menciptakan konsekuensi multidimensional bagi pasangan, mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai dinamika perceraian sangat diperlukan agar proses pemulihan dapat berlangsung optimal, termasuk melalui bantuan profesional seperti layanan konseling keluarga yang berfokus pada pemulihan emosi dan rekonstruksi peran individu setelah perceraian.

2. Dampak Perceraian pada Anak

Perceraian dapat membuat dampak yang terjadi pada anak yang dapat dikategorikan menjadi 2, sebagai berikut:

- a. Anak-anak yang memberontak yang menjadi masalah diluar. Anak yang jadi korban keluarga yang bercerai itu menjadi sangat nakal sekali karena mempunyai kemarahan, kefrustrasian dan mau melampiaskannya. Selain itu, anak korban perceraian jadi gampang marah karena mereka terlalu sering melihat orang tua bertengkar.
- b. Anak-anak yang bawaannya sedih, mengurung diri, dan menjadi depresi. Anak-anak juga bisa kehilangan identitas sosialnya. Oleh karena itu tidak jarang mereka berbohong dengan mengatakan bahwa orangtua mereka tidak bercerai atau bahkan menghindari pertanyaan-pertanyaan tentang perceraian orang tua mereka. Banyak sekali dampak negatif perceraian yang bisa muncul pada anak. Marah pada diri sendiri, marah pada lingkungan, jadi pembangkang, engga sabaran, impulsif. Bisa jadi, anak akan merasa bersalah (guilty feeling) dan menganggap dirinyalah biang keladi atau penyebab perceraian orangtuanya. Dampak lain adalah anak jadi apatis, menarik diri, atau sebaliknya, mungkin kelihatan tidak terpengaruh oleh perceraian orangtuanya.

3. Faktor-Faktor Utama Penyebab Perceraian

Perceraian umumnya terjadi akibat akumulasi konflik yang tidak berhasil diselesaikan dalam rumah tangga. Banyak pasangan mengalami ketegangan berkepanjangan yang dipicu oleh lemahnya komunikasi, hilangnya keharmonisan, serta rendahnya kemampuan mengelola perbedaan. Hermansyah (2024) menegaskan bahwa disharmoni keluarga merupakan salah satu faktor utama penyebab perceraian. Disharmoni tersebut tampak dari pertengkaran yang berulang, perasaan tidak dihargai, dan interaksi emosional yang semakin tidak sehat, sehingga hubungan suami-istri menjadi rapuh dan sulit dipertahankan.

Sejumlah faktor lain juga memperkuat risiko terjadinya perceraian:

- a. Lemahnya komunikasi menyebabkan kesalahpahaman yang menumpuk dan membuat pasangan sulit memahami kebutuhan emosional satu sama lain. Komunikasi yang tertutup dan penuh kritik memperbesar peluang konflik.
- b. Ketidakseimbangan tanggung jawab keluarga turut memicu ketegangan. Asa'diah (2025) menjelaskan bahwa pembagian peran yang tidak adil-baik dalam aspek ekonomi, pengasuhan, maupun tugas domestik-sering menimbulkan rasa ketidakpuasan dan memicu pertengkaran yang berkelanjutan.
- c. Tekanan ekonomi seperti pendapatan yang tidak stabil memperberat stres emosional dalam keluarga, sehingga meningkatkan potensi konflik. Keempat, ketidaksesuaian karakter serta kemampuan regulasi emosi yang rendah menyebabkan pasangan sulit

mengelola perbedaan, sehingga persoalan kecil dapat berkembang menjadi pertengkaran besar.

Dengan demikian, faktor penyebab perceraian tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil interaksi antara disharmoni, komunikasi yang lemah, ketidakseimbangan peran, tekanan ekonomi, serta ketidakmampuan pasangan mengelola emosi. Memahami faktor-faktor tersebut penting sebagai dasar untuk merancang intervensi konseling keluarga yang dapat membantu pasangan mencegah keretakan rumah tangga dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi dinamika keluarga.

4. Peran Konseling Keluarga dalam Mereduksi Dampak Perceraian

Perceraian membawa berbagai konsekuensi yang kompleks bagi anggota keluarga, baik dari aspek emosional, psikologis, maupun sosial. Perubahan struktur keluarga yang terjadi seringkali memicu ketegangan baru dan menimbulkan tekanan seperti kecemasan, stres, serta ketidakstabilan emosi. Dalam situasi demikian, layanan konseling keluarga menjadi salah satu bentuk pendampingan profesional yang sangat diperlukan untuk membantu keluarga menata kembali dinamika hubungan mereka. Dewi dkk. (2021) menegaskan bahwa konseling menyediakan ruang aman bagi anggota keluarga untuk mengekspresikan emosi, memperbaiki saluran komunikasi yang terhambat, dan menurunkan intensitas konflik yang muncul selama masa perceraian, Konselor juga berperan sebagai mediator yang memungkinkan setiap anggota keluarga memahami sudut pandang satu sama lain.

Di samping itu, konseling berperan penting dalam memperbaiki hubungan orang tua dan anak, yang umumnya menjadi kelompok paling rentan terhadap dampak perceraian. Nst (2024) menunjukkan bahwa anak sering kali mengalami kebingungan emosional, kecemasan, bahkan perubahan perilaku akibat hilangnya stabilitas keluarga. Melalui konseling, orang tua dibantu untuk lebih peka terhadap kebutuhan emosional anak, membangun komunikasi dua arah yang lebih hangat, serta menciptakan lingkungan yang memberikan rasa aman. Sesi konseling memungkinkan orang tua mengembangkan pola asuh yang lebih konsisten dan minim konflik, sehingga membantu anak beradaptasi dengan kondisi baru tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Tidak hanya memulihkan relasi, konseling keluarga juga memiliki peran strategis dalam membangun ketahanan keluarga setelah perceraian. Maheswari dkk. (2024) menemukan bahwa proses konseling mampu meningkatkan kemampuan keluarga dalam memecahkan masalah, menstabilkan emosi, dan memperkuat kerja sama. Dalam kondisi pascaperceraian, keluarga dituntut untuk menyesuaikan kembali peran dan tanggung jawab, serta membentuk pola interaksi yang baru. Konseling membantu mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki masing-masing anggota keluarga dan memperjelas distribusi peran, sehingga tercipta struktur keluarga baru yang lebih adaptif dan terorganisasi.

Sejumlah kontribusi utama konseling keluarga dalam mereduksi dampak perceraian dapat dilihat dari beberapa fungsi pokok:

- a. Konseling meningkatkan kualitas komunikasi melalui dialog terbuka yang memungkinkan konflik dibahas secara lebih konstruktif.
- b. Konseling membantu stabilisasi emosi, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan berat akibat perpisahan.

- c. Konseling memperkuat kemampuan pemecahan masalah dengan mengajarkan strategi respons yang adaptif.
- d. Konseling mendorong lahirnya kembali kebersamaan dan ikatan emosional yang sebelumnya melemah.
- e. Konseling membantu keluarga membangun ketahanan dengan menyediakan dukungan psikososial yang diperlukan dalam menghadapi perubahan kehidupan setelah perceraian.

Secara keseluruhan, konseling keluarga merupakan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian konflik, tetapi juga pada penguatan struktur dan fungsi keluarga pascaperceraian. Dengan adanya pendampingan profesional, keluarga dapat membangun komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan stabilitas emosional, serta mengembangkan pola hubungan yang lebih adaptif. Pendekatan ini memungkinkan setiap anggota keluarga untuk menjalani masa transisi dengan lebih baik, mempertahankan kesejahteraan psikologis, dan membentuk relasi yang harmonis setelah perceraian.

5. Implikasi Penelitian

Hasil kajian ini mengenai efektivitas konseling keluarga dalam merespons dampak perceraian memunculkan sejumlah konsekuensi penting yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga area utama: pengembangan teori keilmuan, penerapan praktis di lapangan, dan arah bagi riset di masa depan.

a. Kontribusi teoritis

Secara teoritis, temuan ini tidak hanya memperkuat, tetapi juga memperkaya wawasan dalam kajian Bimbingan dan Konseling Keluarga.

Riset ini menegaskan kembali bahwa peristiwa perceraian merupakan turbulensi sistem yang membawa dampak signifikan, terutama pada perkembangan emosi dan sosial anak. Data menunjukkan bahwa efek ini dapat berlangsung hingga lima tahun pasca-perpisahan. Oleh karena itu, penelitian ini memvalidasi teori bahwa intervensi harus melihat keluarga sebagai satu kesatuan yang terhubung. Secara teoretis, temuan ini memberikan landasan kuat bagi pendekatan konseling keluarga sebagai pilihan intervensi utama, bukan sekadar terapi individual. Hal ini didukung oleh peran konseling keluarga yang mampu mengidentifikasi akar permasalahan mendasar yang muncul dalam pola interaksi dan hubungan orang tua-anak yang terganggu akibat perceraian.

b. Manfaat Praktis

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang mendesak bagi para praktisi Konseling Keluarga, psikolog, dan lembaga-lembaga terkait:

1. Para konselor disarankan untuk memprioritaskan upaya restorasi hubungan yang stabil dan harmonis serta menumbuhkan keakraban antara mantan pasangan. Meskipun berpisah, kekuatan pengaruh orang tua terbukti menjadi faktor penentu positif yang dapat melindungi anak hingga lima tahun ke depan.

2. Lembaga layanan keluarga dan unit BK di sekolah perlu menggiatkan program edukasi dan konseling proaktif yang menargetkan keluarga dengan tingkat konflik tinggi. Tujuannya adalah meminimalisir risiko berat dari perceraian, seperti depresi, kenakalan, atau penyalahgunaan zat pada remaja.
3. Konselor wajib mengedukasi orang tua mengenai pentingnya rutinitas kunjungan anak (visiting) dan bagaimana mempertahankan kehadiran positif orang tua dalam kehidupan anak secara berkelanjutan.
4. Arah Riset Masa Depan. Guna memperkaya literatur dan praktik di bidang ini, terdapat beberapa peluang penelitian lanjutan yang direkomendasikan:
 - a. Kajian Efektivitas Model Khusus: Disarankan untuk melakukan studi yang membandingkan efektivitas berbagai pendekatan konseling keluarga spesifik (misalnya, SFBT atau REBT) dalam memulihkan dinamika hubungan orang tua-anak pasca-perceraian.
 - b. Studi Longitudinal Jangka Panjang: Perlu dilakukan penelitian yang bersifat longitudinal (jangka panjang) untuk secara definitif melacak dan menganalisis dampak perceraian (dan intervensi yang diberikan) terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial anak di atas periode lima tahun.
 - c. Pengembangan Model Komunikasi Islami: Penelitian dapat berfokus pada pengembangan model konseling keluarga yang mengintegrasikan prinsip komunikasi Islami guna memfasilitasi co-parenting yang sehat dan penuh harmoni antara orang tua yang telah bercerai.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perceraian membawa dampak mendalam dan beragam bagi semua anggota keluarga, mulai dari perasaan cemas, kesedihan, hingga gangguan hubungan interpersonal. Konseling keluarga memiliki peran krusial dalam menangani dampak tersebut dengan menyediakan ruang yang aman untuk menyampaikan emosi, memfasilitasi komunikasi antar anggota keluarga, dan membantu mereka membangun strategi penyesuaian yang sehat. Melalui pendekatan kolaboratif, konselor membantu keluarga memahami dinamika yang berubah, mengatasi konflik yang muncul, dan membentuk hubungan baru yang lebih seimbang setelah perceraian. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya membantu mengurangi beban emosional tetapi juga mendukung pertumbuhan individu dan kohesi keluarga dalam masa transisi ini, menjadikannya intervensi yang efektif untuk mempromosikan kesejahteraan keluarga pasca-perceraian.

Daftar Pustaka

- Adhani Nst, N. F. (2024). Peran konseling keluarga dalam memperbaiki hubungan orang tua dan anak di lingkungan keluarga. *Journal of Educational Research and Humaniora*, 2(2), 43-54.
- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). Peran bimbingan konseling Islam dalam menangani dampak psikologis remaja akibat perceraian. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 98-104.
- Anwar, T. A., Andini, S., Siregar, S. R., & Saragih, S. D. S. (2021). Proses bimbingan dan konseling terhadap anak korban perceraian. *PEMA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian kepada*

Masyarakat, 1(2), 115-121.

Asa'diah, A., & Syarifuddin, M. (2025). Peran Bimbingan Perkawinan Kantor Urusan Agama dalam Mencegah Perceraian dan Membangun Kebahagiaan Keluarga. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 1-22.

Hermansyah. (2024). Faktor-faktor penyebab perceraian dalam perspektif hukum Islam. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 16-27.

Kaway, S. S., Hutagalung, S. M., & Sanjaya, Y. (2019). Strategi konseling kognitif dalam mencegah perceraian berdasarkan Matius 19:6. *REAL DIDACHE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 4(2).

Kusaini, U. N., & Syelvita, R. (2025). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak: Pendekatan Psikologis dan Perspektif Hukum. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.

Maheswari, L. R., Dewi, S., Ramadhan, D. D., Rahmawati, D. N., & Zakiya, N. Z. (2024). Peran konseling keluarga dalam membangun ketahanan keluarga. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28-31.

Meyrina, L., Achdiani, Y., & Nastia, G. I. P. (2024). Dampak perceraian terhadap psikologis anak. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 3(2), 911-914.

Mulyono, P., Apriyanto, H., Hajati, K., Haryanti, T., Fitriana, A., Agustini, D., Luthfa, I., Haryanto, S., & Pasaribu, W. (2025). Bimbingan konseling keluarga: Konsep dan implementasinya. *Lingkar Edukasi Indonesia*.

Ningrum, D. S. W., & Hafidah, R. (2020). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 83-89.

Purba, K. H., Turnip, N. L., Simajuntak, M., Munthe, D., Lumbantobing, R., & Sitanggang, R. (2023). Dinamika hubungan orang tua-anak: Peran konseling keluarga dalam meningkatkan komunikasi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin (MERDEKA)*, 1(2), 219-222.

Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28-31.

Sarah, D., Putri, N., Suryani, N., Aminah, S., & Siregar, Y. E. Y. (2024). Analisis perceraian dalam pernikahan. *Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, 2(2), 285-290.

Sembiring, M., Muhazir, & Mahrani, L. (2022). Perkembangan emosi pada anak korban perceraian orang tua pada Lingkungan 1 Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 45-52.

Subhi, M. R., & Sunyoto. (2025). Peran bimbingan dan konseling Islam dalam membangun keharmonisan rumah tangga. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 71-81.

Titalessy, A., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan sosial-emosi remaja. *JIBK Undiksha: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 12(3), 362-369.