

PSIKOEDUKASI BAHAYA PERCERAIAN ORANG TUA PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH SMK YPIP TALANG UBI PALI

Rina Oktaviana¹, Tia Rizkia^{2*}

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma. Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111, Indonesia.

* Corresponding Author. E-mail: tiarizkia84@gmail.com

Received: 12 Juni 2025

Accepted: 19 Agustus 2025

Published: 31 Agustus 2025

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan salah satu faktor risiko yang cukup signifikan dalam memengaruhi Perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam lingkungan sekolah, memerlukan perhatian serius karena pada tahap ini mereka rentan terhadap berbagai permasalahan emosional dan sosial. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMK YPIP Talang Ubi Pali, metode psikoedukasi digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk mengenali risiko psikologis yang mungkin timbul, sekaligus memperoleh pengetahuan serta keterampilan dalam mengelola emosi dan membangun ketahanan diri secara adaptif. Hasil pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap isu *broken home*. Perceraian terbukti membawa dampak negatif terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik siswa, seperti gangguan konsentrasi, munculnya perilaku menyimpang, kecemasan, hingga ketergantungan emosional. Psikoedukasi tidak hanya berperan dalam membantu siswa memperkuat ketahanan mental, tetapi juga membuka ruang dialog yang memungkinkan mereka memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sekolah, baik dari teman sebaya, guru, maupun konselor.

Kata Kunci: Psikoedukasi, SMK YPIP Talang Ubi Pali, Perceraian Orang Tua

PENDAHULUAN

SMK YPIP Talang Ubi Pali adalah sebuah Sekolah Menengah Kejuruan swasta yang berdiri sejak tahun 2010 dan berlokasi di Talang Ubi, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah ini memiliki visi untuk membentuk peserta didik yang beriman, cerdas, terampil, mandiri, serta memiliki wawasan global. Misinya diarahkan pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang disesuaikan dengan minat, bakat, dan potensi siswa, serta membina kemandirian melalui program pembiasaan dan kegiatan kewirausahaan.

Sebagai institusi pendidikan kejuruan, SMK YPIP Talang Ubi Pali memiliki peran strategis dalam mempersiapkan peserta didik agar mampu menghadapi tantangan dunia kerja melalui penguasaan keterampilan yang relevan serta pembentukan karakter yang tangguh. Namun, dalam realitas kehidupan sekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat perceraian orang tua. Kondisi ini kerap berdampak negatif, terutama bagi remaja yang tengah berada dalam fase

pencarian jati diri dan lebih rentan terhadap permasalahan psikologis (Rayhan, 2019). Dampak tersebut di lingkungan sekolah dapat terlihat melalui menurunnya prestasi akademik akibat ketidakhadiran siswa yang sering bolos karena kurangnya pengawasan orang tua, meningkatnya konflik dengan teman sebaya yang dipicu oleh ketidakstabilan emosi, hingga keterlibatan dalam perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari keluarga.

Perceraian orang tua menjadi salah satu faktor risiko yang cukup signifikan dalam memengaruhi perkembangan psikologis remaja, terutama dalam konteks kehidupan sekolah (Amanto, 2004). Remaja yang mengalami peristiwa tersebut cenderung lebih rentan terhadap berbagai gangguan emosional, seperti kecemasan, kesedihan yang mendalam, perasaan tidak diperhatikan, serta penurunan harga diri. Ketidakstabilan emosi dan pikiran yang ditimbulkan dari kondisi tersebut dapat secara langsung menghambat kematangan akademik dan perkembangan psikososial remaja.

Untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialami remaja akibat perceraian



orang tua, psikoedukasi diterapkan sebagai metode intervensi yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan dalam menghadapi dampak emosional dari kondisi tersebut (Yulianti & Jannah, 2021). Psikoedukasi merupakan pendekatan preventif yang mengintegrasikan unsur edukatif dan intervensi psikologis guna meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta kemampuan coping individu terhadap berbagai persoalan kesehatan mental (Piara, Rhesa, Hamid, Sadzali, & Hasanuddin, 2022). Dalam pelaksanaannya, psikoedukasi dilakukan secara terstruktur di lingkungan kelas dengan mengangkat tema utama “Bahaya Perceraian Orang Tua (*Broken Home*)” terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan literasi emosional dan psikologis remaja agar mereka mampu mengenali, memahami, dan mengelola berbagai emosi yang timbul akibat konflik keluarga, seperti kecemasan, rasa bersalah, atau kesedihan mendalam.

Psikoedukasi tidak hanya menyoroti pentingnya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menekankan urgensi perhatian terhadap kesehatan mental, terutama pada masa remaja yang merupakan periode perkembangan yang rentan (Gina, 2021). Ketidakmampuan dalam menangani tekanan psikologis akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, minat terhadap sekolah, serta prestasi akademik siswa. Selain itu, psikoedukasi juga berperan sebagai langkah preventif dalam mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan (Pfeiffer & Reddy, 2021).

Dalam pelaksanaannya, penulis menerapkan pendekatan psikologi perkembangan dan kognitif-perilaku (CBT). Pendekatan psikologi perkembangan dimanfaatkan untuk memahami dinamika emosional dan sosial remaja dalam merespons konflik keluarga, dengan mempertimbangkan tahapan perkembangan khas usia remaja (Berk, 2013). Sementara itu, pendekatan kognitif-perilaku digunakan sebagai strategi intervensi untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif akibat perceraian orang tua, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan coping (Beck, 2011). Melalui metode seperti diskusi kelas, simulasi, konseling kelompok, dan refleksi diri, siswa diajak untuk memahami bahwa perceraian

bukanlah kesalahan mereka, serta menyadari potensi diri mereka untuk tetap tumbuh dan berkembang secara positif.

Pelaksanaan psikoedukasi memberikan sejumlah dampak positif, antara lain meningkatnya kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi, bertambahnya rasa percaya diri, tumbuhnya empati terhadap sesama, serta terbentuknya ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sosial maupun keluarga (Hoare et al., 2017). Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam partisipasi belajar dan membangun relasi sosial yang lebih sehat di sekolah. Namun, psikoedukasi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak disesuaikan dengan aspek psikologis dan budaya peserta. Materi yang disampaikan secara terlalu eksplisit atau pendekatan yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan remaja dapat memicu retraumatisasi atau memperburuk kecemasan (Roth & Fonagy, 2005). Oleh karena itu, keberhasilan psikoedukasi sangat bergantung pada kompetensi fasilitator serta terciptanya suasana kelas yang aman dan mendukung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengangkat topik “Psikoedukasi Bahaya Perceraian Orang Tua terhadap Remaja di Lingkungan Sekolah” sebagai bentuk kontribusi dalam upaya preventif membangun ketahanan mental siswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah memberikan arahan yang konstruktif, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, serta memperkuat landasan psikologis siswa agar mampu menghadapi tantangan di dalam maupun di luar sekolah. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah **psikoedukasi** dengan melibatkan 15 siswa sebagai partisipan. Tahapan pelaksanaan meliputi persiapan berupa penyusunan modul dan koordinasi dengan pihak sekolah, kemudian pelaksanaan psikoedukasi yang terdiri dari empat sesi, yaitu pengenalan materi kesehatan mental dan dampak perceraian orang tua, diskusi dan sharing pengalaman, latihan strategi coping serta keterampilan membangun ketahanan diri, dan diakhiri dengan refleksi bersama.



HASIL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di SMK YPIP Talang Ubi dari bulan Februari hingga Juni 2025 menunjukkan bahwa perceraian orang tua menjadi salah satu penyebab utama munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja di sekolah. Dampak yang ditimbulkan meliputi kesulitan berpikir, hilangnya konsentrasi saat pembelajaran, kecenderungan menyendiri, perubahan perilaku, hingga tindakan menyakiti diri sendiri. Kondisi ini turut memengaruhi prestasi akademik serta menghambat interaksi sosial siswa dengan teman dan guru di lingkungan sekolah.

Permasalahan kesehatan mental yang dialami siswa di SMK YPIP Talang Ubi banyak dipicu oleh kondisi perceraian orang tua (broken home), yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan oleh pola asuh orang tua yang kurang memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada anak, sehingga anak mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan mengelola emosi. Pertengkaran maupun perceraian orang tua menjadi beban psikologis yang terus membayangi pikiran anak, menimbulkan perasaan tidak disayangi atau tidak dibutuhkan. Akibatnya, anak dapat mengalami trauma, kecemasan, depresi, serta berbagai masalah perilaku yang terbawa ke lingkungan sekolah dan menghambat proses belajar serta perkembangan sosialnya. Pola asuh yang tidak adaptif serta permasalahan emosional yang dialami oleh orang tua berpotensi mengganggu perkembangan mental anak dan secara signifikan meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis pada remaja.

Selama kegiatan di SMK YPIP Talang Ubi, ditemukan bahwa kesehatan mental remaja terganggu akibat dampak perceraian orang tua (broken home), yang mengganggu konsentrasi belajar dan kestabilan emosional siswa. Perceraian tidak hanya merupakan perpisahan antara dua orang dewasa, tetapi juga peristiwa yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang bagi anak-anak, terutama remaja yang berada dalam fase pencarian jati diri dan sangat memerlukan kestabilan psikologis. Ketika tidak ditangani dengan baik, perceraian dapat mengganggu struktur emosional remaja. Di sekolah, dampak ini sering tidak tampak secara kasat mata, namun dapat dikenali melalui perubahan perilaku, penurunan prestasi

akademik, serta gangguan dalam interaksi sosial siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis melaksanakan kegiatan psikoedukasi di setiap kelas dengan tujuan agar siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Materi psikoedukasi mencakup definisi kesehatan mental, gejala serta jenis gangguan mental yang umum terjadi pada remaja, serta strategi untuk meningkatkan kesehatan mental yang terdampak oleh perceraian orang tua. Psikoedukasi ini menjadi sangat penting bagi siswa yang menghadapi permasalahan keluarga, khususnya perceraian, agar mereka menyadari bahwa kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan yang berpengaruh terhadap kualitas belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat secara emosional dan mendukung perkembangan remaja secara positif.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi

Perceraian orang tua memberikan dampak yang luas, tidak hanya terbatas pada kehidupan keluarga, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikososial remaja di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, peran dukungan emosional dari guru, konselor sekolah, dan lingkungan sekitar menjadi sangat krusial untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal meskipun berada dalam situasi keluarga yang tidak stabil. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan emosi, perilaku menyimpang, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Akibatnya, pengalaman sekolah dan kualitas interaksi sosial remaja dengan teman sebaya dapat terganggu secara signifikan.



Perceraian orang tua dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional negatif pada remaja, seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, hingga perasaan bersalah. Dalam situasi ini, remaja sering kali mengalami kehilangan figur yang menjadi sumber dukungan emosional, serta merasa ditinggalkan. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang memadai, kondisi ini berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Perubahan dalam struktur keluarga turut berdampak pada penurunan konsentrasi dan motivasi belajar, ditandai dengan kesulitan fokus di kelas, penurunan minat mengerjakan tugas, hingga keengganan untuk hadir di sekolah. Tekanan emosional yang bersumber dari konflik keluarga dapat menghambat fungsi kognitif dan semangat belajar.

Beberapa remaja merespons kondisi perceraian dengan perilaku maladaptif, seperti pembangkangan, mudah tersulut emosi, atau terlibat dalam lingkungan sosial yang berisiko. Dalam kasus yang lebih ekstrem, mereka mungkin mencoba menggunakan zat adiktif sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dialami. Di sisi lain, perceraian juga dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Perasaan malu terhadap kondisi keluarga, rasa takut akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar, serta kecenderungan menjadi tertutup dapat menyebabkan penarikan diri dari interaksi sosial dan munculnya perasaan kesepian di lingkungan sekolah.

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri yang membutuhkan stabilitas emosional dan lingkungan yang aman. Perceraian dapat mengguncang rasa aman tersebut, memicu kebingungan terhadap nilai-nilai keluarga dan identitas diri. Ketidakpastian terkait tempat tinggal, hubungan dengan kedua orang tua, serta ketakutan akan masa depan semakin memperberat beban psikologis yang harus ditanggung oleh remaja.

Remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung menghadapi tekanan emosional yang signifikan, seperti perasaan sedih yang mendalam, kemarahan yang terpendam, rasa bersalah, atau perasaan ditolak. Mereka sering kali merasakan kehilangan kasih sayang, perhatian, serta rasa aman yang idealnya diperoleh dari lingkungan keluarga. Jika emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut

dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, bahkan munculnya dorongan untuk melukai diri sendiri.

Dampak perceraian tidak hanya terbatas pada kehidupan domestik, tetapi juga sangat memengaruhi kesejahteraan remaja di lingkungan pendidikan. Dalam situasi ini, dukungan emosional dari pihak sekolah, khususnya guru, konselor, dan lingkungan sosial, sangat penting untuk membantu remaja tetap berkembang secara sehat di tengah ketidakstabilan keluarga yang mereka alami.

Hasil penerapan psikoedukasi tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa tidak mengenal tentang kesehatan mental, tetapi penulis tetap mengenalkan kepada siswa pentingnya menjaga kesehatan mental remaja. Selama pelaksanaan psikoedukasi, seluruh siswa antusias terhadap materi yang disampaikan melalui pertanyaan maupun curahan pikiran dan perasaan, sehingga teridentifikasi terdapat sebagian siswa yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang isu-isu kesehatan mental sekaligus membantu mereka mengekspresikan pengalaman psikologis yang selama ini terpendam. Penelitian lain oleh Pratiwi (2020) juga menegaskan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran remaja terhadap kesehatan mental dan dapat menjadi langkah preventif dalam mencegah munculnya gangguan psikologis.

Setelah pelaksanaan psikoedukasi, penulis melakukan evaluasi terhadap pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mampu membedakan antara stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, siswa juga menunjukkan pemahaman bahwa kesehatan mental memiliki tingkat kepentingan yang sama dengan kesehatan fisik. Terdapat peningkatan dalam stabilitas semangat belajar serta konsistensi dalam mengikuti pelajaran. Para remaja tampak lebih percaya diri dalam menghadapi ujian maupun tugas sekolah, menunjukkan sikap yang lebih ramah dan terbuka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan guru, serta mulai menunjukkan empati dengan memberikan dukungan kepada teman yang mengalami kesulitan, alih-alih mengejek atau mengabaikan. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam tanggung jawab



akademik, ditandai dengan penyelesaian tugas secara tepat waktu.

Selain itu penulis melakukan kegiatan *Campaign* yang dilakukan yaitu dengan membuat poster edukatif yang menjelaskan tentang kesehatan mental remaja di sekolah.



Gambar 2. Poster Campaign

Poster ini dirancang sebagai pengingat bagi siswa, guru, dan staf di SMK YPIP Talang Ubi akan pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah. Kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak serius terhadap aktivitas belajar-mengajar, menurunkan konsentrasi, meningkatkan kecemasan, serta memicu stres dan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, kesadaran kolektif mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis menjadi langkah penting dalam mendukung kesejahteraan dan prestasi seluruh siswa sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMK YPIP Talang Ubi Pali bahwa psikoedukasi mengenai dampak perceraian orang tua efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu *broken home*. Perceraian berdampak negatif pada aspek emosional, sosial, dan akademik siswa, seperti gangguan konsentrasi, perilaku menyimpang, kecemasan, dan ketergantungan emosional. Psikoedukasi membantu siswa membangun ketahanan mental dan membuka ruang diskusi untuk mendapatkan dukungan emosional dari sekolah, teman sebaya, serta guru dan konselor.

DAFTAR PUSTAKA

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new

developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.

American Psychological Association. (2020). *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/>

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2011). *Introduction to psychology* (15th ed.). Harcourt Brace College Publishers.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Bäumel, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(Suppl_1), S1–S9.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6–7), 466–474.

Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2015). Improving mental health in schools through universal screening and teacher support. *Journal of School Psychology*, 53(2), 183–194.

Hoagwood, K., & Erwin, H. D. (1997). Effectiveness of school-based mental health services for children: A 10-year research review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 631–645.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Pfeiffer, S. I., & Reddy, L. A. (2001). School-based mental health programs in the United States: Present status and a blueprint for the future. *School Psychology Review*, 30(1), 67–80.

Rachmawati, A., & Kurniawan, D. (2022). Kesehatan mental remaja di sekolah: Tinjauan empiris dari keluarga bermasalah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 33–42.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and substance use: Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yulianti, R., & Jannah, M. (2021). Psikoedukasi sebagai intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dari keluarga bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.17800>

