

Strategi Komunikasi Orang Tua Tunggal Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Pasca Perceraian

Dewi Sartika^{1*}, Intan Leliana¹, Laurensia Retno Hariatiningsih¹

¹Universitas Bina Sarana Informatika
Jl. Kramat Raya No.98, RT.2/RW.9, Kwitang, Jakarta 10450, Indonesia

*Corresponding author: dewisrtk28@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.25008/jpi.v7i2.258>

Submitted: 4/9/2025; **Revised:** 1/10/2025; **Published:** 15/10/2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi komunikasi yang digunakan oleh orang tua tunggal dalam menjaga kesehatan mental anak pasca perceraian. Perceraian seringkali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi anak, sehingga diperlukan peran aktif orang tua dalam memberikan dukungan emosional. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melalui wawancara mendalam kepada orang tua tunggal yang memiliki anak usia sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga strategi utama yang digunakan, yaitu keterbukaan komunikasi, pemberian dukungan emosional, dan penanaman rasa aman melalui pola asuh konsisten. Keterbukaan komunikasi dilakukan dengan memberikan ruang dialog dua arah agar anak dapat mengekspresikan perasaannya. Dukungan emosional diberikan melalui empati, perhatian, dan validasi perasaan anak. Sementara itu, penanaman rasa aman diwujudkan dengan konsistensi dalam aturan serta rutinitas keluarga. Keseluruhan strategi ini berkontribusi dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, serta menjaga keseimbangan emosional anak pasca perceraian.

Kata kunci: strategi komunikasi, orang tua tunggal, kesehatan mental anak, perceraian

Abstract

This study aims to explore the communication strategies employed by single parents in maintaining their children's mental health after divorce. Divorce often creates significant psychological impacts on children, including anxiety, insecurity, and emotional instability. Therefore, the role of single parents in providing effective communication and emotional support becomes crucial. This research employs a qualitative approach with a case study method, collecting data through in-depth interviews with single parents who are raising school-aged children. The findings reveal three main strategies: openness in communication, emotional support, and creating a sense of security through consistent parenting. Openness is carried out by encouraging two-way dialogue that allows children to express their feelings freely. Emotional support is provided through empathy, care, and validating children's emotions. Meanwhile, a sense of security is fostered by establishing consistency in rules and family routines. Altogether, these strategies help reduce anxiety, strengthen self-confidence, and support children's emotional resilience after experiencing parental divorce.

Keywords: communication strategy, single parent, children's mental health, divorce

Pendahuluan

Penurunan angka pernikahan ini mencerminkan adanya perubahan dalam dinamika kehidupan rumah tangga masyarakat Indonesia, yang turut dipengaruhi oleh meningkatnya angka perceraian, perubahan gaya hidup, hingga pergeseran nilai dalam membangun relasi keluarga. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pernikahan di Indonesia pada tahun 2024 tercatat sebanyak 1,48 juta pasangan. Jumlah ini mengalami penurunan sebesar 6,27% dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 1,58 juta pernikahan (Kristy, 2024). Perceraian semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir dan menjadi isu sosial yang serius di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang mengutip Kementerian Agama RI dan Mahkamah Agung, tercatat sebanyak 399.921 kasus perceraian sepanjang tahun 2024. Data yang diperbarui per 14 Februari 2025 ini menunjukkan betapa kompleksnya tantangan dalam kehidupan berumah tangga. Kasus perceraian yang tersebar di berbagai daerah. Angka ini mengonfirmasi bahwa banyak pasangan menghadapi tantangan besar dalam kehidupan rumah tangga, mulai dari perbedaan pandangan hingga tindakan yang lebih ekstrem seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Namun terlampir pada web dataindonesia.id bahwa, tingginya angka perceraian di Indonesia, yang mencapai 35 persen dari total pernikahan menjadi perhatian serius Kementerian Agama (Kemenag), terutama karena 80 persen kasus terjadi pada usia pernikahan di bawah lima tahun. Penyebab utama perceraian di dalam negeri didominasi oleh perselisihan dan pertengkaran terus-menerus antara pasangan. Sepanjang 2024, faktor ini menjadi penyebab terbesar dengan 251.125 kasus. Berikut data dari web dataIndonesia.id :



Sumber : Bps, 2025

Dari data diatas masalah ekonomi menempati posisi kedua sebagai pemicu utama perceraian, dengan jumlah 100.198 kasus. Selain itu, kasus perceraian akibat salah satu pasangan meninggalkan rumah tangga juga cukup signifikan, mencapai 31.265 kasus. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi penyebab perceraian terbanyak berikutnya dengan 7.256 kasus. Perceraian menjadi permasalahan perlu diperhatikan di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Banyak keluarga yang terkena permasalahan cerai. Akibat yang tidak dikehendaki muncul dari kasus perceraian. Mulai dari kekerasan kecil hingga kekerasan berat yang mengakibatkan seseorang terkena hukum penjara. Permusuhan dan pertikaian antar keluarga. Anak anak yang terlantar karena perceraian.

Dalam beberapa waktu terakhir, media sosial dipenuhi oleh berbagai unggahan mengenai perceraian, baik dari kalangan selebritas maupun masyarakat umum. Fenomena ini tidak hanya menunjukkan meningkatnya angka perceraian, tetapi juga memperlihatkan bagaimana isu rumah tangga kini menjadi konsumsi publik. Berbagai curahan hati, video konflik keluarga, hingga proses perceraian secara terbuka kerap menjadi perhatian warganet. Maraknya fenomena ini mencerminkan kondisi sosial yang memprihatinkan, di mana perpisahan pasangan suami istri tidak lagi menjadi hal yang bersifat privat. Dampak dari perceraian yang terjadi baik yang terekspos

maupun tidak sangat besar, terutama bagi anak-anak.

Studi dari (SMERU Research Institute, 2023) menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua tunggal sering dipersepsikan negatif oleh sekolah dan dianggap sebagai penyebab rendahnya prestasi akademik. Hal ini memperkuat urgensi untuk mengkaji strategi komunikasi yang diterapkan oleh orang tua tunggal guna mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar anak pasca perceraian. Kemudian Pada tahun 2024, muncul kasus yang menunjukkan bahwa orang tua tunggal sering menghadapi tantangan dalam memenuhi hak-hak anak, termasuk perhatian emosional dan dukungan psikologis. Anak yang dibesarkan oleh ibu tanpa keterlibatan ayah mengalami kesenjangan peran yang dapat berdampak pada tumbuh kembang mentalnya. Dalam situasi tersebut, anak rentan terhadap stres, tekanan sosial, hingga penurunan motivasi belajar, terutama bila tidak diimbangi dengan komunikasi yang baik dalam keluarga (Umairah, 2024).

Perceraian tidak hanya berdampak pada pasangan suami istri, tetapi juga memberikan pengaruh besar terhadap anak-anak yang menjadi korban dari situasi tersebut. Salah satu dampak yang paling rentan terjadi adalah terganggunya kesehatan mental anak, terutama pada usia-usia perkembangan yang kritis. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tuanya sering kali menghadapi berbagai persoalan psikologis dan emosional, seperti kecemasan, rasa kehilangan, kesulitan menyesuaikan diri, hingga trauma jangka panjang. Menurut (Azizah, 2020) Perceraian antara kedua orang tua mengakibatkan anak mengalami reaksi emosi dan perubahan perilaku karena perpisahan atau perpecahan hubungan orang tuanya. Menurut (Kristianti, 2021) Orang tua berfungsi untuk membimbing anak agar dapat membentuk identitas anak dengan baik dan mencegah terjadinya perilaku antisosial atau menyimpang.

Hal ini menunjukkan bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada

struktur keluarga, namun juga pada aspek perkembangan mental anak. Dalam kondisi ini, peran orang tua, khususnya orang tua tunggal yang melanjutkan pengasuhan, menjadi sangat krusial. Orang tua tunggal tidak hanya berperan sebagai pengasuh utama, tetapi juga sebagai penopang emosi dan stabilitas mental anak. Komunikasi yang terbuka, hangat, dan konsisten dapat membantu anak memahami situasi yang sedang terjadi, mengurangi kecemasan, serta membangun rasa aman. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup atau penuh konflik justru dapat memperburuk kondisi psikologis anak, seperti menimbulkan rasa bersalah, stres, hingga depresi.

Oleh karena itu, orang tua tunggal perlu memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dan empatik agar dapat membantu anak beradaptasi dan menjaga keseimbangan mentalnya pasca-perceraian. Salah satu kunci dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental anak pasca perceraian adalah melalui komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Komunikasi keluarga berperan sebagai sarana untuk menyalurkan kasih sayang, dukungan emosional, serta membentuk pola pikir dan perilaku anak. Komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam menjaga keharmonisan dan kesehatan psikologis anggota keluarga, terutama anak-anak. (Nidyansari, 2021)

Komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif sangat berpengaruh dalam membantu anak memahami situasi perceraian dan menghadapi dampaknya. Strategi komunikasi yang digunakan oleh orang tua tunggal dapat memengaruhi cara anak memproses dan menghadapi perubahan dalam kehidupannya. Komunikasi yang terbuka, empatik, dan konsisten sangat diperlukan untuk membantu anak merasa aman, dimengerti, dan tetap terhubung secara emosional dengan orang tuanya. Namun, tidak semua orang tua tunggal memiliki kesiapan atau pemahaman yang memadai dalam menerapkan strategi komunikasi yang sesuai. Perbedaan usia anak, kondisi emosional orang tua, serta tekanan sosial

dan ekonomi turut memengaruhi kualitas interaksi dalam keluarga pasca perceraian. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih dalam mengenai bagaimana strategi komunikasi orang tua tunggal dapat berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental anak setelah mengalami perceraian orang tua. Ketika perceraian terjadi, sering kali yang menjadi korban emosional adalah anak. Namun, banyak orang tua tidak menyadari bahwa komunikasi setelah perceraian tetap memegang peranan penting dalam pembentukan karakter anak. Komunikasi yang sehat, terbuka, dan penuh empati pasca-perceraian dapat membantu anak tetap tumbuh menjadi pribadi yang kuat, stabil, dan berkarakter baik, meskipun berasal dari keluarga yang tidak utuh secara struktural.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, di mana proses pengumpulan data dilakukan langsung di lapangan. Teori digunakan bukan sebagai dasar utama dalam menentukan data, melainkan sebagai alat bantu untuk menganalisis dan menginterpretasikan temuan yang diperoleh. Penelitian kualitatif memiliki fleksibilitas atau keanekaragaman, sehingga tidak perlu terlalu terperinci. Karena sifatnya yang eclectic, selama penelitian lapangan berlangsung, desain dapat mengalami perubahan sejalan dengan penemuan fenomena-fenomena baru di lapangan (Muslimin et al., 2023).

Menurut Pahleviannur dkk. (2022), desain penelitian kualitatif merupakan rencana menyeluruh yang mencakup langkah-langkah penting dalam proses penelitian, mulai dari pemilihan masalah hingga penyusunan laporan, yang bersifat fleksibel dan menyesuaikan dinamika lapangan. Pendekatan kualitatif mengandalkan pola pikir induktif, yang berarti prosesnya dimulai dari observasi langsung terhadap fenomena sosial secara objektif dan partisipatif. Peneliti

menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.

Pendekatan ini sering disebut sebagai penelitian lapangan, karena dilakukan secara langsung untuk memahami secara mendalam interaksi, kondisi, dan posisi sosial dalam suatu lingkungan penelitian, seperti unit sosial atau institusi pendidikan. Penelitian dilakukan secara natural, tanpa manipulasi terhadap kondisi di lapangan. Subjek dalam penelitian ini bisa berupa individu, kelompok masyarakat, maupun lembaga, dengan cakupan fokus dan variabel yang cukup luas. Teknik pengumpulan data dilakukan secara mendalam dan rinci dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi (multiple sources), seperti wawancara, observasi langsung, dokumen, dan lainnya. Dalam hal ini, data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam serta observasi langsung terhadap objek yang diteliti.

Hasil dan Bahasan

Dalam menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, orang tua tunggal dituntut untuk memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan dengan anak. Kondisi emosional yang kompleks, beban psikologis, serta keterbatasan waktu dan tenaga seringkali menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, strategi komunikasi yang diterapkan menjadi aspek penting untuk memastikan terciptanya hubungan yang hangat, terbuka, dan mendukung perkembangan mental anak. Sub-bab ini akan membahas berbagai bentuk strategi komunikasi yang digunakan oleh orang tua tunggal dalam menjalani interaksi sehari-hari dengan anaknya, sebagaimana ditemukan dalam hasil penelitian ini. Berikut hasil wawancara dan penelitian terhadap key informan dan informan pendukung yaitu :

1. Keterbukaan (Openness)

Dalam melakukan komunikasi antarpribadi antara orang tua tunggal (Ibu)

dan anak agar lebih efektif ini diharuskan memiliki komunikasi yang terbuka. Keterbukaan dalam komunikasi ini dimana Ibu selalu mendengarkan keluhan anak, selalu menerima kritikan ataupun saran dari anak, peneliti melihat langsung ke lapangan sikap keterbukaan yang di lakukan oleh Ibu sehingga membuat anak menjadi merasa dekat tidak ada canggung atau kecemasan untuk menceritakan keluhan keluhan yang anak rasakan. Ini yang dapat peneliti temui dalam melakukan penelitian pada tiga informan orang tua tunggal atau seorang ibu dari hasil wawancara yang mengatakan bahwa:

Ibu Nur :

"Tapi kalau saya pribadi saya selalu terbuka ya, supaya anak lebih tau begini keadaannya supaya anak nya menilai oh mama ini setelah cerai enak (Bahagia) ohh gitu ya dampak perceraian itu seperti ini ya, mindset saya jujur apa adanya, tidak ada kebohongan, seperti ini lah single mom itu. apa apa kita harus berjuang kita sendiri gitu, biar kedepannya buat pemberlajaran ya kak jangan sampai kita gagal seperti orang tua makanya saya selalu bilang ke anak kalau ada apa apa cerita ke saya karna kan tadi saya bilang saya selalu terbuka. Alhamdulillah anak saya selalu cerita si mba"

Berdasarkan penjelasan yang di sampaikan Ibu Nur hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa, sikap keterbukaan secara sadar dan konsisten kepada anak, dengan tujuan agar anak memahami realitas kehidupan pasca perceraian dan menjadikannya sebagai pembelajaran. Penulis mengamati dari ekspresi dan emosional yang terlihat dari wajah Ibu nur saat memberikan keterangan ini memiliki penuh kepercayaan dan haru pada sosok anak yang telah ia didik. Sikap ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak hanya bersifat informatif, tapi juga mendidik dan membentuk mental anak, agar lebih memahami dampak dari perpisahan orang tua secara realistis. Adapun pernyataan lainnya yang disampaikan oleh Ibu Nur terkait keterbukaan komunikasi :

"Ya setiap hari kita komunikasi dan itupun karna saya kerja, jadi anak tau jam berapa saya pergi kerja pulang jam berapa itu saya selalu kasih pengertian seperti ini 'kamu ga boleh dengerin apa kata orang, kamu harus percaya apa kata mama begini kan demi siapa ,demi kamu.' 'iya ma, saya tahu, saya percaya sma mama.' jadi alhamdulillah selama ini anak-anak paham. kita pun ga pernah dengerin omongan orang . yang penting saya sama anak anak aja gitu."

Pernyataan ini mencerminkan bentuk komunikasi terbuka sekaligus suportif yang dijalin antara ibu dan anak. Sang ibu tidak hanya menyampaikan pendapatnya, tetapi juga menegaskan bahwa segala keputusan dan tindakan yang diambil bertujuan untuk kebaikan sang anak. Kalimat ini memperlihatkan adanya proses penyampaian pesan yang disertai dengan empati dan perhatian emosional, di mana ibu berusaha membangun keyakinan dalam diri anak bahwa dirinya tidak sendirian dan memiliki tempat yang aman untuk bersandar.

Pernyataan juga di dukung oleh informan pendukung (anak dari ibu nur), yang menyampaikan : *"Terkadang aku itu kalau mau cerita tidak mesti harus di ceritakan semuanya kak, tapi untuk mama terbuka sih. Dan kita sama sama saling memahami tanpa komunikasi pun kita saling berpikir yang sama"*.

Pernyataan dari anak menunjukkan bahwa keterbukaan tidak selalu diekspresikan dalam bentuk komunikasi verbal secara penuh, namun juga bisa hadir dalam bentuk pemahaman emosional yang saling terbangun. Sikap anak yang menunjukkan pemahaman penuh terhadap ibu sehingga tidak mengharuskan untuk komunikasi verbal secara menyeluruh.

Ibu Lisa :

"Ketika anak sudah paham situasi, karena kan nggak tidur bareng dan itupun waktu yang sangat lama, aku sampaikan ke anak itu pelan-pelan, aku kasih penjelasan baik baik sama dia dan aku bilang 'bunda sama ayah itu sudah gak cocok. Bunda tidak menyalahkan siapa siapa tapi memang gak cocok aja sama ayah' pokonya aku lebih menjaga omongan ku sih. Tapi anakku masih

bisa ketemu karena rumah emak saya sama mantan suami itu dekat, kak. Sebelahan gitu. Makanya saya kasih penjelasannya di situ.'

Informan menjelaskan bahwa proses penyampaian kondisi perpisahan kepada anak dilakukan dengan cara yang tenang dan bertahap. Penjelasan ini mencerminkan bentuk keterbukaan yang empatik, di mana informan berusaha menyampaikan informasi secara jujur namun dengan mempertimbangkan kondisi anak. Informan juga melakukan komunikasi terhadap anak dengan cara berhati-hati. Adapun komunikasi terbuka lainnya yang disampaikan oleh ibu lisa sebagai informan kedua :

"oh iyaa aku sedikit sedikit mulai cerita supaya terbuka gitu kan ya. karna kan nanti kalau aku banyak cerita anak ku juga seperti itu jadi biar sama biar saling terbuka. Nah tapi mba anak ku itu kalau aku tanya selalu jawab nya 'ga papa' padahal aku tau dia lagi sedih. Atau karna dia laki laki kan gengsi kan ya. Tapi aku maksa juga yang penting aku tu selalu nanya kalau ada apa apa sama dia. Tapi ya gitu anaknya kadang cerita kadang enggak."

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan secara aktif membangun komunikasi terbuka dengan anak, dimulai dari dirinya sendiri sebagai contoh. Ia menyadari bahwa keterbukaan perlu ditumbuhkan secara bertahap, dan mengharapkan pola komunikasi dua arah yang setara antara ibu dan anak. Namun, dalam praktiknya, informan juga menyadari adanya hambatan keterbukaan dari anak, yang terlihat dari jawaban singkat seperti "nggak apa-apa" meskipun ia tampak sedang sedih. Pendapat ini juga di dukung oleh informan pendukung (anak dari ibu lisa), yang menyampaikan :

"Kalau saya cerita itu mama pasti mendengarkan ceritaku tapi kadang aku suka malu cerita ke mama takut mama sedih juga kadang tidak enak hati untuk cerita."

Dari perspektif anak, terlihat bahwa meskipun ibu memberikan ruang untuk mendengarkan, anak masih mengalami hambatan emosional dalam menyampaikan

cerita secara terbuka. Pernyataan ini menunjukkan adanya bentuk keterbukaan Sebagian, di mana anak sebenarnya merasa didukung dan dipercaya, namun masih menahan perasaan karena takut membebani ibunya secara emosional. Anak juga menunjukkan adanya kesadaran empatik, yaitu kemampuan memahami perasaan orang tua, yang membuatnya ragu untuk sepenuhnya terbuka.

Ibu Ari :

"Komunikasi ku sama anakku harus terbuka, mau dia pergi main sekalipun mba harus ngomong sama saya. Saya sih ga yang ngekanng gimana gimana sama anak saya percayakan sama mereka tapi ya itu mba harus ngomong dan lapor ke saya"

Informan menjelaskan bahwa ia menerapkan komunikasi yang terbuka dengan anak, termasuk dalam aktivitas sehari-hari seperti saat anak ingin bermain di luar. Meskipun informan memberikan kebebasan, ia tetap menekankan pentingnya komunikasi dan pelaporan kepada orang tua. Pernyataan ini menunjukkan adanya pola komunikasi terbuka yang seimbang antara kontrol dan kepercayaan, di mana anak diberi ruang namun tetap diarahkan untuk menjaga komunikasi dengan orang tua.

"nah pas perceraian itu anak ku juga tau kak masalahnya apa, nah itu pernah aku tanya kamu gimana. anak ku justru ngomong ke aku 'dari pada mama berantem terus, di sakitin teru lebih baik pisah aja seperti ini.'" Jadi setelah perceraian tu bahkan anakku ga pernah ngomongi bapaknya mungkin benci kali ya karna bapaknya suka KDRT mba ke aku. Alhamdulillah sekarang anak ku sama aku happy happy aja karna dari dulu dia juga tau aku selalu cari uang kerja gitu."

Uraian statement pada informan ini menunjukkan adanya komunikasi terbuka yang berkembang secara dua arah antara ibu dan anak. Informan menjelaskan bahwa anak mengetahui konflik yang terjadi dalam rumah tangga dan bahkan menyampaikan pendapat secara terbuka sehingga, hal ini menunjukkan bahwa anak merasa aman untuk menyampaikan pemikirannya, dan

ibu juga membuka ruang dialog tanpa menutup-nutupi keadaan.

Yang di uraikan dari informan pendukung menunjukkan adanya komunikasi interpersonal yang terbuka dan emosional antara ibu dan anak, yang terjadi dalam situasi kritis, yaitu menjelang perceraian. Ibu terlebih dahulu membuka percakapan dengan memberikan penjelasan dan menanyakan pendapat anak. Hal ini mencerminkan keterbukaan (openness) dan empati (empathy) dari pihak ibu, yang tidak hanya menginformasikan keputusan, tetapi juga mempertimbangkan perasaan anak sebagai bagian dari proses tersebut. Anak pun memberikan respon yang jujur dan suportif, mencerminkan bahwa ia memahami konteks konflik dalam rumah tangga, termasuk tindakan kekerasan dari ayah, dan lebih memilih situasi yang lebih tenang meskipun secara emosional berat:

2. Empati (empathy)

Strategi komunikasi komunikasi orang tua tunggal dalam menjaga Kesehatan mental anak, maka empati ini paling tepat masuk ke dalam strategi komunikasi karena penulis melihat bagaimana empati digunakan secara sadar untuk mendekati anak dan menjaga stabilitas emosional. Orang tua tunggal ini selalu memberikan perhatian penuh kepada anak karena memberikan sebuah perhatian adalah bentuk tanggung jawab orang tua dalam pola asuh anak sehingga dalam strategi komunikasi empati ini sangat penting setelah perceraian bagian emosional anak. Orang tua tunggal selaku informan ini mengatakan bahwa :

Ibu Nur: *"aku pribadi suka sedih mungkin anakku yang pertama itu ga bisa ngomong bingung mau mengungkapkan lewat apa tapi aku cuma bisa kasih pelukan dan afirmasi positif 'kita kuat ya nak ya' pokoknya kita saling menguatkan satu sama lain. saya juga mesti sabar mba nama nya anak kan kadang mengerti kadang masih labil jadi saya yang mesti harus sabar dan menasehati pelan pelan."*

Pernyataan ini mencerminkan praktik nyata dari strategi komunikasi empatik dalam hubungan antara ibu dan anak pasca

perceraian. Informan menyadari bahwa anaknya mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dan sebagai responnya, ibu memilih untuk memberikan dukungan non-verbal melalui pelukan serta afirmasi positif: "Aku cuma bisa kasih pelukan dan afirmasi positif 'kita kuat ya, Nak'" Ini merupakan bentuk empati yang tinggi, di mana ibu tidak memaksa anak untuk berbicara, melainkan memberikan rasa aman secara emosional agar anak merasa dimengerti tanpa tekanan. "jadi saya yang mesti harus sabar dan menasihati pelan-pelan." Komunikasi semacam ini berfungsi tidak hanya sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk menguatkan ikatan emosional, memvalidasi perasaan anak, dan membantu mereka membangun ketahanan mental dalam menghadapi perubahan besar seperti perceraian. Adapun pernyataan yang disampaikan oleh informan terakut hal yang lainnya yaitu mengenai komunikasi terbuka :

"ya, soalnya saya komunikasi nya terbuka kan ya dan slalu memberi pemahaman terhdap mereka ya jadi mereka mental nya juga ga yang terlalu gimana anak yang tidak kehilangan peran orang tua nya."

Komunikasi yang dilakukan oleh informan atau Ibu ini menunjukkan perpaduan antara keterbukaan dan empati. Informan tidak hanya menyampaikan kondisi keluarga secara jujur kepada anaknya, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis mereka agar tidak merasa kehilangan figur orang tua pasca perceraian. Pendapat ini juga di dukung oleh informan pendukung (anak dari ibu Nita), yang menyampaikan :

"aku tu kalau mau cerita sedih kak gak enak sama Mama karna beban Mama lebih banyak dari pada aku pokoknya aku lihat situasi aja. Kalau emang aku ga bisa menampung sedih atau marah itu ya paling aku baru obrolin sama Mama."

Anak menunjukkan sensitivitas emosional terhadap kondisi ibunya, yang ia nilai sedang memikul beban lebih berat. Oleh karena itu, ia menahan diri untuk tidak

langsung menceritakan kesedihannya, agar tidak menambah tekanan emosional kepada sang ibu. Pernyataan “aku lihat situasi aja” menunjukkan bahwa anak telah mengembangkan kematangan emosional, yaitu mampu menilai waktu dan kondisi yang tepat untuk menyampaikan perasaannya. Sikap ini juga bisa menunjukkan bahwa hubungan ibu-anak memiliki kualitas kelekatan emosional yang kuat, meskipun komunikasi kadang tertunda oleh pertimbangan emosional satu sama lain.

Ibu Lisa : *“setelah perceraian saya banyak diam nya sih mba cuma bisa peluk anak saya dan temenin dia aja. kalo lagi jalan jalan saya temenin supaya dia lupa kan ya . kita perginya suka ber 3 kan ya sedangkan ini berdua aja . pasti dia bingung dan nanya, nah saya tu pengennya dia saya tu ada disini gitu mba.”*

Pernyataan ini mencerminkan bentuk komunikasi empatik non-verbal, di mana orang tua tidak mengandalkan kata-kata, tetapi justru menunjukkan kehadiran emosional dan perhatian melalui tindakan nyata: memeluk, menemani, dan hadir dalam momen-momen kecil kehidupan anak. Upaya untuk menemani anak dalam aktivitas harian dan memberikan rasa nyaman pasca perubahan struktur keluarga (yang tadinya bersama ayah, kini hanya dengan ibu), adalah bagian dari strategi menjaga kestabilan emosional anak melalui kedekatan yang konsisten. Adapun pernyataan terkait empathy yang lainnya yang di berikan ibu lisa

“Pertama kali yang saya rasakan melihat anak saya itu sebetulnya hati saya hancur, rasanya sakit, apalagi lihat dia bingung. Pasti sedih kan karena lihat ayahnya ke mana, kan sudah nggak satu atap lagi kan ya”.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ibu lisa memiliki empati emosional yang mendalam, dimana ibu lisa merasakan secara langsung perasaan anak, meskipun anak belum mengungkapkan secara verbal. Ibu menyadari bahwa perubahan dalam struktur keluarga (tidak lagi tinggal serumah dengan ayah) membingungkan dan menyakitkan bagi anak, dan ibu ikut terluka

karena menyadari dampak itu. Pendapat ini juga di dukung oleh informan pendukung (anak dari ibu Lisa), yang menyampaikan :

“kalau lagi sedih aku malu kalau mau cerita tapi mama peluk aku. Tapi Mama selalu nanya ‘kamu kenapa ga mau ngomong?’ aku jawabnya ‘iya lagi gak mood ngomong.’ dan mama gak paksa aku buat ngomong.”

Pernyataan dari anak menunjukkan adanya dinamika komunikasi yang hangat dan empatik antara ibu dan anak, terutama ketika anak sedang mengalami kesedihan. Anak mengungkapkan bahwa ketika ia merasa sedih dan enggan bercerita, ibunya merespons dengan pelukan dan pertanyaan yang penuh perhatian, seperti “kamu kenapa nggak mau ngomong?”, namun tanpa memaksanya untuk segera membuka diri. Meskipun anak merasa malu dan menjawab bahwa ia sedang tidak ingin berbicara, ibu tetap menghargai perasaannya dan tidak memaksa.

Ibu Ari : *“waktu memutuskan mau cerai itu aku tanya dulu ke anakku karena kita juga mikirin anak kan tapi mau gimana lagi keadaan nya kek gitu emang gabisa lagi. Sedih saya karna mikirin anak dan untung nya anak saya paham.”*

Kutipan ini menunjukkan empati orang tua dalam proses pengambilan keputusan. Informan tidak langsung memutuskan sendiri, tetapi melibatkan anak secara emosional dengan bertanya terlebih dahulu. Ini menandakan bahwa ibu tidak hanya memikirkan kepentingan pribadinya, tetapi benar-benar mempertimbangkan kondisi psikologis anak sebelum mengambil langkah besar seperti perceraian.

Pernyataan tersebut mencerminkan adanya hubungan komunikasi interpersonal yang didasari oleh empati dan kedekatan emosional antara anak dan ibu. Anak menunjukkan bentuk empati terhadap ibunya dengan menyadari bahwa meskipun sang ibu telah berusia dewasa dan terus bekerja sejak masa muda, aktivitas tersebut bukan semata karena keharusan ekonomi, tetapi karena sudah menjadi kebiasaan yang melekat sejak lama. Empati anak

ditunjukkan melalui kesadaran akan perjuangan dan konsistensi ibunya dalam mencari nafkah.

3. Dukungan (Supportiveness)

Komunikasi dukungan sangat penting dalam hubungan antara orang tua dan anak, khususnya dalam konteks keluarga pasca perceraian. Bentuk komunikasi ini mencakup ekspresi kepedulian, pemberian afirmasi positif, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan emosional anak. Menurut Masuk ke dalam aspek collaborative problem solving, di mana anggota keluarga saling memberikan dorongan, bekerja sama menyelesaikan masalah, dan menciptakan suasana saling mendukung, baik secara emosional maupun praktis. Berikut pernyataan dari tiap informan dalam komunikasi bentuk Support :

Ibu Nur : *“Namanya kehidupan pasti brproses ya , tapi saya juga tidak menerapkan prinsip yang memaksakan ya . untuk anak anak pun begitu kalau ada ya beli kalau ga ada ya sudah kadang saya juga ngomong sama anak anak dan paling saya usahakan seperti itu ‘tapi tidak sekarang ya , yang sabar dulu nanti pasti di beli kok.’ nah karna saya sudah menjanjikan seperti itu kadang rezeki untuk anak ada aja mba walau kita harus nangis dulu tapi alhamdulillah nya anak saya ngerti gitu loh mba.”*

Informan menunjukkan bentuk komunikasi dukungan yang dilakukan melalui pendekatan verbal yang lembut dan realistis. Dalam menghadapi permintaan anak, informan tidak serta-merta menolak atau menyanggupi secara langsung, melainkan memberikan pemahaman dengan cara yang menenangkan, seperti melalui ungkapan: *“yang sabar dulu, nanti pasti dibeli kok”*. Kalimat ini mengandung pesan dukungan emosional, di mana orang tua mengakui kebutuhan anak sambil tetap memberikan harapan. komunikasi orang tua bukan hanya menyampaikan keterbatasan, tetapi juga menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan bahwa usaha akan tetap dilakukan untuk memenuhi kebutuhan anak. Adapun pernyataan yang lainnya dari

observasi yang di lakukan terkait komunikasi dukungan :

“Anak saya kalau ulangtahun suka kasih saya kejutan mba, kalau dia ulangtahun saya juga kasih dia kejutan, kan dia cuma punya saya jadi saya gak mau anak saya merasa kesepihan dan tidak merasakan hal hal seperti ini. Saya kan tadi nya megharuskan agama nomor satu, jadi maaf misalnya kita meninggalkan siapa yang mau mendoakan kita kecuali anak anak kita kan ya . yang kirim doakan anak yang sampai ke kita bukan orang lain kan .kalau menurut saya tu ya anak anak tu harus tau agama dan bisa ngaji. Maka nya saya selalu nasehat jangan lupa sholatnya selalu berdoa meminta sama Allah untuk Kesehatan Mama nya gitu kak. Satu. kan saya harus slalu mengingatkan dan pasti ya untuk pembelajaran jug. Jadi kalau kita menjalani hidup yang sulit ini tu setidaknya ini masih ada pegangan jangan sampai kita ilang arah gitu kan apa apa kita juga harus berdoa. hanya bisa percaya Allah saja . gitu sih kalau saya ke anak anak.”

Pernyataan informan mencerminkan bentuk komunikasi dukungan yang diberikan tidak hanya dalam dimensi emosional, tetapi juga dalam aspek spiritual dan pendidikan nilai. Informan secara sadar berusaha menciptakan pengalaman emosional yang positif bagi anaknya, seperti dengan memberi kejutan ulang tahun agar anak tidak merasa kesepian atau kehilangan momen kebersamaan pasca perceraian. Pendapat ini juga di dukung oleh informan pendukung (anak dari ibu Nur), yang menyampaikan :

“Aku tu bangga banget sama Mama ku kak dia tu motivasi aku, kan dia sudah di tinggal suami nya kan ya tapi dia kuat banget ngurus aku ngadepin sikap aku yang labil ini maka nya aku tu kerja juga bukan semata mata buat aku tapi juga buat Mama ku. Mama juga sering kasih nasehat ke aku pokok nya aku salut sih kak.”

Pernyataan dari anak menunjukkan adanya komunikasi dukungan yang terbentuk secara timbal balik antara ibu dan anak. Anak mengungkapkan rasa bangga terhadap ibunya yang tetap kuat menjalani peran sebagai orang tua tunggal setelah ditinggalkan suami. Dalam konteks ini, ibu

bukan hanya memberikan nasihat dan perhatian secara verbal, tetapi juga menjadi figur inspiratif yang memberi motivasi bagi anak untuk tetap semangat dan mandiri. Sikap anak yang kemudian memilih untuk bekerja bukan hanya demi dirinya sendiri, tetapi juga untuk ibunya, mencerminkan adanya respons emosional positif atas dukungan yang telah diterimanya.

Ibu Lisa :

"Pas setelah cerai itu aku melihat mba nilai anak ku kok turun atau karna faktor kita pisah gitu kan ya sama ayahnya. Karna kalo belajar dia selalu sama ayahnya mba, jadi karna keadaan nya berbeda kan ya jadi anak saya, saya masukin ke les gitu eh ternyata dia happy. Kan aku selalu aku temenin, antar jemput dan pernah kutanya katanya dia banyak temennya di les an , alhamdulillah nilai nya di sekolah balik lagi"

Informan menggambarkan bentuk komunikasi dukungan yang diberikan melalui perhatian terhadap kebutuhan anak, baik secara emosional maupun akademik, setelah terjadinya perceraian. Saat menyadari adanya penurunan nilai belajar anak yang sebelumnya didampingi oleh ayah, informan mengambil langkah konkret dengan mendaftarkan anak ke tempat les tambahan. Tidak hanya memberikan solusi secara praktis, ibu juga menunjukkan keterlibatan aktif dengan menemani, mengantar jemput, dan memastikan bahwa anak merasa nyaman dalam lingkungan barunya.

Respons anak yang merasa senang dan kembali mengalami peningkatan prestasi akademik menjadi bukti bahwa bentuk dukungan tersebut efektif dalam membantu anak menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga yang berubah. Adapun pernyataan terakait komunikasi dukungan yang lainnya :

"Paling yang kurang itu komunikasi nya kurang terbuka, aku juga gak maksa mbak takut mentalnya kan ya jadi lebih menjaga. Mungkin suatu saat nanti dia bisa terbuka karna kan bertambahnya usia nanti dia bakalan cerita sendiri tentang masalah atau perasaan dia."

Pernyataan informan menunjukkan adanya komunikasi dukungan yang dibingkai dalam empati terhadap kondisi emosional anak. Informan menyadari bahwa keterbukaan komunikasi antara dirinya dan anak belum sepenuhnya terbangun, namun ia memilih untuk tidak memaksakan anak agar segera menceritakan perasaannya. Pernyataan "aku juga gak maksa, takut mentalnya" menjadi penanda adanya kesadaran emosional dan kehati-hatian dalam berkomunikasi, yang penting dalam membangun kepercayaan secara bertahap. Informan juga menaruh harapan bahwa seiring bertambahnya usia, anak akan mulai merasa nyaman dan mampu mengekspresikan perasaan atau masalahnya sendiri. Pendapat ini juga didukung oleh informan pendukung (anak dari ibu Lisa), yang menyampaikan :

"aku ngerasa aman kalau dekat sama mama, mama tu selalu kasih aku hadiah dan apa apa selalu di turutin. Aku bakal jaga kepercayaan mama kak. Aku berharap nanti pas mama sudah tua aku bisa jagain Mama. Aku juga mau sukses untuk Mama."

Pernyataan dari anak mencerminkan adanya komunikasi dukungan interpersonal yang bersifat timbal balik dan penuh kelekatan emosional. Anak menyampaikan bahwa ia merasa aman berada di dekat ibunya, serta menunjukkan penghargaan terhadap perhatian dan pemenuhan kebutuhan yang telah diberikan. Kalimat seperti "mama selalu kasih aku hadiah" dan "apa-apa selalu diturutin" menandakan adanya bentuk dukungan instrumental dan afektif dari ibu, yang menciptakan perasaan aman, nyaman, dan dicintai.

Ibu Ari : *"kalau saya kan biasa nasehatin anak kalau mau sesuatu minta aja kak sama saya. Apalagi soal makan tu, saya selalu kasih mereka kalau mereka kepengen apa gitu supaya apa ya terpenuhi aja jadi tidak yang menahan diri misal kalau mereka ngeliat orang makan enak, oh saya kasih juga mereka mau makan apa saya belikan."*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa orang tua memberikan dukungan dengan memastikan kebutuhan anak terpenuhi,

terutama kebutuhan dasar seperti makanan dan keinginan sederhana lainnya. Bentuk dukungan ini bukan hanya tentang memberikan materi, tetapi juga mengandung pesan afektif, yaitu bahwa orang tua hadir, peduli, dan siap memenuhi keinginan anak agar anak tidak merasa kekurangan atau berbeda dari orang lain di sekitarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai “Strategi Komunikasi Orang Tua Tunggal dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Pasca Perceraian”, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Strategi komunikasi orang tua tunggal yang diterapkan dalam menjaga kesehatan mental anak pasca perceraian terdiri dari tiga bentuk utama, yaitu keterbukaan, empati, dan dukungan. Ketiga strategi ini terbukti efektif berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan utama dan pendukung. Strategi ini membantu anak merasa aman, dipahami, dan tetap memiliki kelekatan emosional dengan orang tua meskipun keluarga tidak lagi utuh. (2) Keterbukaan komunikasi dilakukan orang tua tunggal dengan cara menjelaskan situasi keluarga secara jujur dan bertahap, menyesuaikan dengan kondisi emosional anak. Pendekatan ini terbukti mampu mengurangi rasa cemas, kebingungan, serta rasa bersalah yang sering muncul pada anak korban perceraian. (3) Empati orang tua tunggal ditunjukkan melalui kehadiran emosional, sikap mendengarkan, dan memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan. Sikap empatik ini berperan penting dalam membangun rasa aman, kelekatan emosional, dan penerimaan diri pada anak. (4) Dukungan yang diberikan orang tua tunggal mencakup nasihat, perhatian spiritual, bimbingan moral, serta dukungan instrumental dalam aktivitas sehari-hari. Bentuk dukungan ini terbukti membantu anak tetap termotivasi, stabil secara emosi, dan terjaga kesehatan mentalnya di tengah keterbatasan peran

orang tua tunggal. (5) Alasan utama peneliti memilih fokus pada tiga strategi komunikasi ini adalah karena keterbukaan, empati, dan dukungan selaras dengan dimensi ketahanan keluarga (family resilience) menurut (Walsh, 2016), yang menekankan pentingnya komunikasi yang jelas dan terbuka, hubungan yang penuh kasih dan saling mendukung, serta pandangan positif dalam menghadapi tantangan. Ketiga strategi tersebut relevan dengan kebutuhan psikologis anak pasca perceraian, realistis untuk diterapkan oleh orang tua tunggal yang memiliki keterbatasan peran, serta terbukti efektif secara praktis di lapangan. Dengan demikian, kombinasi ketiganya dianggap sebagai pendekatan yang paling tepat dan kontekstual dalam menjaga kesehatan mental anak pasca perceraian. (6) Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi orang tua tunggal yang terbuka, empatik, dan suportif mampu menjaga stabilitas mental anak, membantu anak beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga, dan meminimalkan dampak psikologis negatif akibat perceraian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi orang tua tunggal, pendidik, maupun pihak terkait yang mendampingi anak dari keluarga tidak utuh, agar dapat menerapkan pola komunikasi yang tepat dan mendukung tumbuh kembang mental anak dengan lebih baik.

Daftar Pustaka

- Anggelica, A., & Siahaan, C. (2021). Pengaruh komunikasi bagi kesehatan mental anak. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 121-131.
- Br Ginting, I. B. (2023). *Strategi Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dalam Upaya Pencegahan Perilaku Menyimpang Anak Broken Home Desa Tanjung Barus Kabupaten Karo* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- DeVito, J. A. (2015). *The interpersonal*

- communication book (14th ed.). Pearson Education.
- Fitriawardhani, T., & Nurany, F. (2024). Pola Komunikasi Single Parent dalam Membentuk Karakter Anak. *Publiciana*, 17(01), 23-32.
- Haqqi, M., & Supartini, T. (2022). *Peran Komunikasi Keluarga dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Anak*. *Jurnal Linimasa*, Universitas Pasundan 5(2) 314-327
- Harapan, Edi, M. Pd, and Syarwani Ahmad. Komunikasi antarpribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers, 2022. Depok.
- MONIHARAPON, H. S. (2023). PERANAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM KESEMBUHAN MENTAL ANAK USIA REMAJA (KASUS PADA 16-24 TAHUN) (Doctoral dissertation, Universitas Atma Jaya Yogyakarta).
- Mutiara. (2024). Strategi Komunikasi Guru Kepada Siswa Kelas 5 SDN 01 Cisangu Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Digital (Skripsi, Universitas Bina Sarana Informatika).
- Muslimin, D., Abdulhak, I., Wahyudin, D., & Sauri, S. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penerbit CV Jejak (Jejak Publisher).
- Nurhidayah, Y., & Nurhayati, E. (2018). Psikologi Komunikasi Antar Gender. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prakasa, S. J. (2015). Komunikasi dan gender: Perbandingan gaya komunikasi dalam budaya maskulin dan feminin. *JIPSi: Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi*, 5(1), 19–30.
- Puspasari, R. (2022). Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Jurnal Innovative*.
- Retnowati, Y., & Hubeis, A. V. S. (2008). Pola komunikasi orang tua tunggal dalam membentuk kemandirian anak (kasus di Kota Yogyakarta). *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 6(1).
- Razali, G., Syamil, A., Hurit, R. U., Asman, A., Lestariningsih, Radjawane, L. E., Bagenda, C., Falasifah, N., Ode Amane, A. P., Pua Tingga, C., Saloom, G., Sumarni, S., & Gultom, N. B. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi. CV Media Sains Indonesia.
- Rizki, D. (2022). Strategi komunikasi interpersonal antara orangtua dengan anak terhadap motivasi belajar anak di kelurahan setia kecamatan Binjai Kota, Kota Binjai. *An-Nadwah*, 28(1), 42-46.
- Ryandini, N. L., & Destiwati, R. (2021). Komunikasi Antarpribadi Orang Tua dan Anak Broken Home Akibat Perceraian. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 39-45.
- Unde, A. A., & Fatimah, J. M. (2023). Komunikasi Orang Tua Pekerja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak. *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 39-51.
- Yuliandari, E., Susanti, R., & Wahyuni, E. (2019). Kesehatan mental anak. Yogyakarta: Deepublish.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.).