

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis remaja di Wilayah Kecamatan Cipayung yang mengalami perceraian orang tua menunjukkan kerentanan yang signifikan pada aspek kesehatan mental. Secara demografis, penelitian ini merepresentasikan pengalaman remaja pada rentang usia 14 hingga 19 tahun yang mayoritas sedang berada dalam fase transisi akut, yakni satu hingga lima tahun pasca-perpisahan orang tua. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kesepian dengan stres dan cemas pada remaja yang orang tuanya telah bercerai. Sebagian besar responden berada pada level stres berat, yang mencerminkan beban kognitif yang melampaui kemampuan koping mereka. Hal yang serupa ditemukan pada variabel kecemasan; meskipun mayoritas manifestasi klinisnya masih berada pada tingkat ringan, terdapat hubungan signifikan yang menunjukkan bahwa eskalasi kesepian yang tidak tertangani berisiko tinggi memicu gangguan cemas. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesepian akibat perceraian berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan mental remaja, yang memanifestasikan diri melalui tekanan stres yang intens dan kekhawatiran yang menetap.

V.2 Saran

Menindaklanjuti temuan penelitian, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak untuk meminimalisir dampak jangka panjang perceraian terhadap remaja. Bagi para remaja, sangat disarankan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, seperti aktif mengikuti kegiatan sekolah, organisasi remaja, komunitas hobi, atau kegiatan keagamaan di lingkungan tempat tinggal. Bagi orang tua diharapkan untuk mengedepankan pola asuh kooperatif (*co-parenting*) yang minim konflik pasca-perpisahan, mengingat

kualitas hubungan orang tua-anak jauh lebih menentukan kesehatan mental remaja dibandingkan sekadar status pernikahan.

Pihak institusi pendidikan, khususnya guru bimbingan konseling di sekolah-sekolah Wilayah Kecamatan Cipayung, perlu menginisiasi program deteksi dini dan intervensi kelompok yang berfokus pada penguatan resiliensi serta manajemen stres bagi siswa dari keluarga broken home. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggali faktor-faktor protektif seperti efikasi diri atau dukungan spiritual yang mungkin menjelaskan mengapa sebagian kecil responden mampu mempertahankan tingkat kesepian dan stres yang rendah meskipun berada dalam situasi keluarga yang serupa. Penulisan saran ini diharapkan dapat menjadi landasan praktis bagi pengembangan program kesehatan jiwa remaja di tingkat masyarakat maupun akademis.