

Strategi *Coping* Pasca Perceraian: Tinjauan Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Dunia

Zuhdiyah Izzatun Nisa¹, Tristiadi Ardi Ardani²

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Zuhdiyah Izzatun Nisa, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: 240401110337@student.uin-malang.ac.id

Abstract.

Global mental health has become a crucial issue in the modern world, with WHO (2023) reporting that one in four individuals experiences a mental disorder. Divorce is among the most significant psychological stressors affecting emotional and social well-being. This study aims to analyze post-divorce coping strategies from a clinical psychology perspective and their relevance to global mental health. The method employed is a literature review of national and international publications over the past ten years. Findings indicate that adaptive coping strategies, both problem-focused and emotion-focused play a vital role in enhancing resilience and reducing the risk of mental disorders. Cross-theoretical analysis of Freud, Bowlby, Lazarus & Folkman, and Rogers reveals that post-divorce recovery involves intrapsychic dynamics, emotional attachment, cognitive adaptation, and self-acceptance. Thus, effective coping strategies constitute a significant contribution to strengthening global mental health through clinical psychology approaches that emphasize empathy and cultural sensitivity.

Keywords: Coping, Divorce, Clinical Psychology, Global Mental Health, Resilience

Abstrak.

Kesehatan mental global menjadi isu krusial dunia modern, di mana data WHO (2023) menunjukkan bahwa satu dari empat individu mengalami gangguan mental. Salah satu faktor pemicu stres psikologis yang signifikan adalah perceraian, yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi coping pasca perceraian ditinjau dari perspektif psikologi klinis dan relevansinya terhadap kesehatan mental dunia. Metode yang digunakan adalah *literature review* terhadap publikasi nasional dan internasional selama sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi coping adaptif, baik yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) maupun emosi (*emotion-focused coping*) berperan penting dalam memperkuat resilience dan menurunkan risiko gangguan mental. Analisis lintas teori Freud, Bowlby, Lazarus & Folkman, serta Rogers memperlihatkan bahwa proses pemulihan pasca perceraian melibatkan dinamika intrapsikis, keterikatan emosional, adaptasi kognitif, dan penerimaan diri. Dengan demikian, strategi coping yang efektif menjadi kontribusi penting dalam penguatan kesehatan mental global melalui pendekatan psikologi klinis yang empatik dan sensitif budaya.

Kata kunci: Coping, Perceraian, Psikologi Klinis, Kesehatan Mental Dunia, Resilience

PENDAHULUAN

Di abad ke-21, isu kesehatan mental telah mengkristal sebagai salah satu tantangan global yang paling mendesak. Lanskap permasalahan ini digambarkan dengan jelas oleh *World*

Health Organization (2023), yang memperkirakan bahwa satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental sepanjang hidupnya. Situasi yang sudah rentan ini semakin diperparah oleh dampak pasca pandemi COVID-19, yang memicu lonjakan tekanan psikologis akibat stres relasi, ketidakpastian ekonomi, dan tren peningkatan angka perceraian yang signifikan (Amato, 2010; Sbarra, 2015). Dalam konteks yang demikian, peristiwa hidup yang penuh tekanan seperti perceraian menuntut perhatian yang lebih serius, tidak hanya sebagai fenomena sosial, tetapi sebagai sebuah krisis kesehatan mental yang berdampak luas.

Perceraian pada hakikatnya bukan sekadar pengakhiran ikatan hukum formal, melainkan sebuah proses psikologis yang kompleks dan seringkali traumatis. Transisi hidup ini berpotensi memicu gelombang emosi yang intens dan mengakibatkan berbagai gangguan psikologis, mulai dari depresi, kecemasan, insomnia, hingga penurunan harga diri yang drastis (Hidayati & Rahmawati, 2021). Dampak psikis ini tidak berhenti pada tingkat individu; ia berkontribusi secara kolektif terhadap meningkatnya beban kesehatan mental dunia, mempengaruhi stabilitas keluarga, produktivitas kerja, dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Lussier, Sabourin & Turgeon, 2017). Oleh karena itu, eksplorasi tentang mekanisme ketahanan diri khususnya melalui strategi coping menjadi sebuah keniscayaan. Kemampuan untuk mengelola stres dan emosi negatif pasca perceraian merupakan penentu utama yang membedakan antara individu yang mampu beradaptasi secara sehat dengan mereka yang berisiko terjebak dalam disfungsi jangka panjang.

Berdasarkan urgensi inilah, artikel ini hadir untuk menganalisis strategi coping pasca perceraian melalui tinjauan psikologi klinis yang komprehensif. Kajian ini akan menelusuri dan memadukan perspektif teoretis dari berbagai mazhab pemikiran, mulai dari pendekatan psikoanalitik Freud yang menyelami konflik bawah sadar, teori kelekatan Bowlby yang menitikberatkan pada pola relasi, model stres dan *coping* transaksional dari Lazarus & Folkman, hingga pendekatan humanistik Rogers yang berfokus pada potensi aktualisasi diri. Sintesis atas berbagai perspektif kunci ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman yang holistik tentang mekanisme pertahanan psikologis, tetapi juga secara aktif mengaitkan temuan-temuan teoretis tersebut dengan konteks kesehatan mental global. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan landasan yang relevan dan sensitif budaya untuk pengembangan intervensi psikososial yang aplikatif di berbagai belahan dunia, sekaligus berkontribusi pada upaya kolektif dalam meringankan beban kesehatan mental global.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan menelaah berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010 hingga

2025. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui database Google Scholar, ResearchGate, dan PubMed dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti “*coping after divorce*,” “*mental health*,” dan “*clinical psychology*.” Seluruh kata kunci digunakan baik secara terpisah maupun secara kombinatorial untuk memperoleh sumber yang lebih luas dan mendalam. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang memastikan bahwa hanya literatur berkualitas yang digunakan dalam analisis.

Artikel yang dimasukkan adalah artikel empiris maupun artikel tinjauan yang secara langsung membahas perceraian dan strategi coping, diterbitkan dalam jurnal terakreditasi, serta memiliki fokus pada bidang psikologi klinis dan kesehatan mental. Artikel yang tidak memenuhi karakteristik tersebut tidak disertakan dalam proses sintesis. Setelah proses seleksi, seluruh artikel yang relevan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola teori yang digunakan, hasil temuan empiris utama, serta implikasi yang muncul terhadap pemahaman global mengenai kesehatan mental pasca perceraian. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan, menghubungkan, dan menafsirkan berbagai temuan penelitian sebelumnya sehingga menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai dinamika *coping* setelah perceraian dan posisi isu tersebut dalam ranah psikologi klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa perceraian merupakan salah satu life stressor yang paling signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental individu di berbagai negara. Dampak psikologisnya tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga melibatkan dinamika intrapsikis, kognitif, dan sosial yang kompleks (Sbarra & Ferrer, 2006; Amato, 2010). Dari perspektif psikologi klinis, proses pemulihan pasca perceraian sangat bergantung pada mekanisme coping yang digunakan individu dalam menafsirkan dan merespons kehilangan.

Perspektif Psikoanalisis (Freud)

Dalam kerangka psikoanalisis, Freud memandang perceraian sebagai bentuk kehilangan objek cinta yang tidak hanya berdampak pada ranah emosional, tetapi juga mengguncang struktur kepribadian melalui aktivasi konflik bawah sadar. Kehilangan pasangan dalam konteks perceraian dianggap sebagai putusnya hubungan dengan objek signifikan yang sebelumnya menjadi sumber afeksi, regulasi diri, dan kebutuhan narsistik. Situasi ini memunculkan ketegangan antara dorongan untuk melepaskan diri dari kenangan menyakitkan dan keinginan laten untuk mempertahankan keterikatan emosional terhadap objek cinta yang hilang. Konflik dualistik ini menggambarkan dinamika id, ego, dan superego yang saling bertentangan, di mana ego berusaha menyeimbangkan realitas perpisahan dengan desakan emosional untuk tetap terhubung.

Ketika proses kehilangan ini tidak terselesaikan secara sadar, individu secara otomatis mengaktifkan berbagai mekanisme pertahanan ego sebagai upaya mengurangi kecemasan psikis yang timbul. Mekanisme seperti represi, penyangkalan, dan proyeksi sering kali muncul sebagai respons spontan untuk menjaga stabilitas diri. Represi membuat individu menekan memori atau perasaan menyakitkan ke dalam alam bawah sadar, sementara penyangkalan berfungsi menolak realitas perceraian sebagai sebuah fakta emosional. Proyeksi, di sisi lain, memungkinkan individu menempatkan perasaan marah atau kecewa pada pihak lain sebagai cara mengurangi beban internal. Freud (1923/1961) menggambarkan mekanisme ini sebagai bentuk pertahanan yang bersifat adaptif pada tahap awal, karena membantu individu bertahan dari intensitas emosi yang sulit dihadapi secara langsung.

Namun, meskipun mekanisme pertahanan tersebut memberikan perlindungan sementara, penggunaan yang berkepanjangan justru dapat menghambat penyelesaian duka secara sehat. Studi Hetherington dan Kelly (2002) menunjukkan bahwa ketergantungan pada mekanisme pertahanan yang tidak disadari dapat memperpanjang fase mourning, menghalangi kemampuan individu untuk memproses emosi kehilangan secara realistis, serta meningkatkan risiko munculnya gejala depresif dan disfungsi relasional. Ketidaktuntasan proses berduka ini dapat menjadi akar munculnya berbagai persoalan psikologis, seperti rasa bersalah yang tidak terungkap, kemarahan laten, hingga kesulitan membangun hubungan baru.

Temuan-temuan tersebut memperkuat gagasan dalam psikoanalisis bahwa terapi berorientasi insight sangat diperlukan dalam konteks pemulihan pasca perceraian. Insight-oriented therapy membantu individu mengakses dinamika bawah sadar yang selama ini menahan proses penyembuhan, serta memungkinkan mereka mengenali pola pertahanan ego yang tidak lagi adaptif. Dengan memahami sumber konflik internal serta emosi yang tertekan, individu dapat bergerak menuju integrasi pengalaman kehilangan secara lebih sehat dan konstruktif. Terapi semacam ini menekankan pentingnya kesadaran diri, eksplorasi masa lalu, dan interpretasi simbolik hubungan, sehingga proses *coping* tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga membawa transformasi psikologis yang lebih mendalam.

Teori Keterikatan Bowlby

Bowlby (1980) menjelaskan bahwa perceraian merupakan peristiwa yang mengganggu stabilitas *attachment system* karena pada dasarnya pasangan hidup berfungsi sebagai *attachment figure* yang memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan kontinuitas relasional. Ketika ikatan ini terputus, individu mengalami reaksi psikologis yang paralel dengan proses berduka, seperti penyangkalan, kemarahan, kesedihan mendalam, hingga akhirnya mencapai fase penerimaan. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi fungsi emosional, tetapi juga mekanisme internal yang selama ini mengatur bagaimana individu memandang diri

sendiri dan orang lain. Dalam perspektif teori keterikatan, perceraian dipahami sebagai peristiwa yang mengacaukan kebutuhan dasar akan kedekatan dan perlindungan, sehingga memicu respons stres yang kompleks, baik pada level kognitif, emosional, maupun biologis.

Bowlby menegaskan bahwa kualitas keterikatan awal berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi kehilangan. Individu dengan *secure attachment* biasanya memiliki model internal yang positif tentang diri dan orang lain, sehingga mereka cenderung menunjukkan kapasitas regulasi emosi yang lebih baik, mampu mencari dukungan secara adaptif, dan lebih cepat menemukan makna dari peristiwa traumatis. Sebaliknya, mereka yang memiliki *insecure attachment*, terutama tipe *anxious-avoidant*, cenderung menekan kebutuhan emosional mereka atau justru menunjukkan ketergantungan yang berlebihan pada pasangan. Ketika menghadapi perceraian, kelompok ini lebih rentan mengalami distress psikologis seperti kecemasan tinggi, kemarahan kronis, dan kesulitan membangun kembali rasa aman interpersonal (Lee, 2018). Model internal negatif yang mereka miliki membuat proses pemulihan berjalan lebih lambat dan rawan menimbulkan disfungsi dalam hubungan selanjutnya.

Dalam konteks lintas budaya, respons terhadap perceraian tidak dapat dipahami secara universal karena setiap budaya memiliki cara berbeda dalam memaknai hubungan, kehilangan, dan proses penyembuhan. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat kolektivistik, seperti banyak negara Asia, cenderung mengandalkan jaringan dukungan sosial sebagai mekanisme coping utama. Dukungan keluarga besar, komunitas, dan nilai kebersamaan berperan penting dalam membantu individu membangun kembali stabilitas emosional setelah perceraian. Dalam budaya semacam ini, coping lebih bersifat komunal, dan validasi sosial menjadi elemen penting dalam proses pemulihan. Sementara itu, masyarakat individualistik lebih menekankan kemandirian emosional dan self-actualization, sehingga mereka lebih banyak mengandalkan terapi pribadi, konseling profesional, atau pendekatan introspektif sebagai sarana mengelola kehilangan (Sari & Widyastuti, 2022). Perbedaan ini menunjukkan bahwa pola coping tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, tetapi juga oleh norma budaya, nilai kolektif, dan struktur sosial yang memandang perceraian dengan cara yang tidak selalu sama.

Temuan lintas budaya tersebut menegaskan pentingnya sensitivitas budaya dalam desain intervensi klinis global. Praktisi tidak dapat menerapkan pendekatan terapi secara seragam tanpa mempertimbangkan konteks sosial-budaya klien. Intervensi yang efektif harus memperhitungkan nilai-nilai budaya terkait keluarga, konsep diri, norma gender, serta peran komunitas dalam proses penyembuhan. Dengan memahami bagaimana budaya memediasi pengalaman kehilangan dan strategi coping yang digunakan, intervensi klinis dapat dirancang lebih responsif, inklusif, dan berorientasi pada kebutuhan nyata individu di berbagai latar

budaya. Sebagai konsekuensinya, pendekatan klinis yang sensitif terhadap budaya tidak hanya meningkatkan efektivitas terapi, tetapi juga membantu individu mencapai pemulihan emosional yang lebih autentik dan bermakna.

Teori Stes dan Coping (Lazarus & Folkman)

Dalam kerangka psikologi klinis, stres dipahami sebagai respons individu terhadap tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan eksternal yang menuntut penyesuaian. Menurut Ardani (2025), stres merupakan tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*). Definisi ini memperluas konsep klasik yang diajukan Lazarus dan Folkman (1984) dengan menegaskan bahwa sumber stres tidak hanya berasal dari tuntutan lingkungan, tetapi juga dari dinamika intrapsikis individu sendiri.

Lazarus dan Folkman (1984) memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya yang dimediasi oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Ketika individu menilai suatu peristiwa sebagai ancaman atau kehilangan, maka reaksi stres akan muncul, diikuti dengan upaya penyesuaian psikologis yang disebut *coping*. Strategi *coping* ini terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada upaya mengubah situasi stres secara langsung, misalnya dengan mencari dukungan profesional, mengatur keuangan, atau memperbaiki komunikasi dengan mantan pasangan (Anderson & Green, 2019). Sebaliknya, *emotion-focused coping* diarahkan untuk mengatur respon emosional, seperti melalui doa, mindfulness, atau reinterpretasi positif terhadap pengalaman (Sbarra, 2015).

Lebih lanjut, Ardani (2025) menegaskan bahwa kemampuan seseorang untuk menggunakan strategi *coping* yang efektif sangat ditentukan oleh faktor pembelajaran, dukungan sosial, dan konteks budaya. Berdasarkan penelitian laboratorium, teknik mengatasi stres dapat diperkuat atau dilemahkan melalui mekanisme penguatan (*reinforcement*) dan hukuman. Tantangan, fantasi, ketidakpuasan, serta dukungan orang tua pada masa kanak-kanak memiliki hubungan erat dengan kecakapan anak dalam menghadapi stres di masa dewasa. Keister dan Rutn Updegras yang dikutip dalam karya Ardani menunjukkan bahwa anak-anak dapat dilatih untuk mengelola stres secara konstruktif melalui program bertahap yang meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan pribadi.

Temuan tersebut menegaskan bahwa strategi *coping* tidak semata-mata bersifat spontan, melainkan hasil proses belajar sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan, kebudayaan, dan tingkat perkembangan kognitif individu. Ardani (2025) juga menyoroti peran kebiasaan budaya dan kapasitas kognitif dalam menentukan gaya penyelesaian masalah seseorang. Misalnya, individu yang dibesarkan dalam budaya kolektivistik cenderung menggunakan strategi berbasis

relasi dan dukungan sosial, sementara masyarakat individualistik lebih menekankan otonomi dan pengendalian diri.

Keterpaduan antara teori Lazarus dan Folkman dengan pandangan Ardani menegaskan bahwa coping adalah hasil interaksi dinamis antara faktor internal (kognitif-emosional) dan eksternal (lingkungan-budaya). Dengan demikian, intervensi klinis yang efektif harus mempertimbangkan aspek pembelajaran sosial, konteks budaya, dan pengalaman perkembangan individu agar dapat membentuk kemampuan adaptif yang berkelanjutan dalam menghadapi stres pasca perceraian.

Pendekatan Humanistik (Rogers)

Dalam perspektif humanistik, Rogers (1961) menekankan bahwa pemulihan pasca perceraian tidak hanya berkaitan dengan meredanya stres emosional, tetapi juga berkaitan dengan proses menemukan kembali makna diri sebagai pribadi yang utuh. Rogers melihat bahwa salah satu hambatan utama dalam penyembuhan adalah terputusnya hubungan individu dengan *organismic self* yakni kapasitas alami untuk memahami perasaan, kebutuhan, dan pengalaman secara jujur tanpa tekanan penilaian eksternal. Perceraian sering kali mengacaukan koherensi diri dengan memunculkan perasaan gagal, ditolak, atau tidak layak dicintai. Dalam kondisi ini, peran *self-acceptance* menjadi krusial sebagai fondasi untuk membangun kembali hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

Konsep *unconditional positive regard* yang diperkenalkan Rogers merupakan elemen inti dalam terapi humanistik. Dalam konteks perceraian, hal ini berarti memberikan ruang bagi individu untuk merasakan kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, atau kekecewaan tanpa harus menghakimi atau menekan emosi tersebut. Pendekatan ini menekankan bahwa setiap pengalaman emosional, bahkan yang paling menyakitkan sekalipun, memiliki nilai eksistensial dan dapat menjadi pintu menuju pertumbuhan. Ketika individu merasa diterima sepenuhnya baik oleh diri sendiri maupun oleh terapis maka blokade psikologis yang menghambat penyembuhan akan mulai melonggar.

Rogers melihat penerimaan diri sebagai syarat bagi kembalinya proses aktualisasi diri, yaitu kecenderungan bawaan manusia untuk berkembang ke arah yang lebih sehat dan konstruktif. Sejalan dengan pemikiran Rogers, Neff (2003) melalui konsep *self-compassion* menjelaskan bahwa individu yang mampu memandang dirinya sebagai “manusia yang terluka namun tetap memiliki potensi untuk tumbuh” akan menunjukkan resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi pengalaman traumatis seperti perceraian. Dukungan ini diperkuat oleh temuan Wahyuni (2023) yang menemukan bahwa individu yang mengembangkan penerimaan diri lebih mudah mengelola emosi negatif dan menunjukkan peningkatan kualitas hidup pada fase pasca perceraian.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa terapi berbasis empati, kehadiran autentik, dan refleksi diri memberikan efek signifikan dalam mempercepat transisi individu dari fase kehilangan menuju fase *post-divorce growth*. Pendekatan humanistik memungkinkan individu membangun kembali narasi hidupnya dengan cara yang lebih adaptif, bukan sebagai “korban perceraian,” tetapi sebagai seseorang yang sedang menjalani proses transformasi personal. Proses refleksi diri yang difasilitasi terapis membantu individu mengevaluasi nilai-nilai diri, kebutuhan emosional yang sebelumnya terabaikan, serta aspirasi baru yang ingin dicapai. Dengan demikian, pemulihan tidak berhenti pada sekadar mengatasi rasa sakit, melainkan berkembang menjadi peluang untuk memperluas kapasitas diri, memperkuat identitas personal, dan meraih bentuk kehidupan yang lebih autentik.

Dengan fondasi humanistik ini, perceraian dipandang bukan akhir, tetapi sebagai momen pembelajaran mendalam yang dapat membuka jalan bagi aktualisasi diri, integrasi emosional, dan pertumbuhan psikologis jangka panjang.

Sintesis Lintas Teori

Keempat perspektif tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan kompleksitas pengalaman pascacerai dan memperlihatkan bahwa proses pemulihan tidak dapat dipahami hanya melalui satu lensa teoretis. Pendekatan psikoanalisis memberikan fondasi untuk memahami dinamika intrapsikis yang muncul ketika individu menghadapi kehilangan objek cinta. Melalui konsep konflik bawah sadar, mekanisme pertahanan ego, dan proses mourning yang tidak tuntas, psikoanalisis membantu menjelaskan mengapa sebagian individu mengalami gejala psikologis berkepanjangan meskipun secara rasional mereka memahami bahwa perceraian telah terjadi. Kerangka ini menegaskan bahwa pengalaman pascacerai memiliki akar emosional yang dalam dan sering kali tidak sepenuhnya disadari.

Sementara itu, teori keterikatan menghadirkan penjelasan yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia akan rasa aman dan kelekatan emosional. Dengan memandang pasangan sebagai *attachment figure*, teori ini membantu memahami bagaimana gaya keterikatan memengaruhi respons individu terhadap kehilangan, termasuk kemampuan mereka dalam mengatur emosi, mencari dukungan, dan membangun hubungan baru. Perspektif ini memperkaya pemahaman tentang variasi individual dalam menghadapi perceraian, sekaligus menekankan pentingnya pola hubungan masa kanak-kanak terhadap adaptasi dewasa.

Teori stres dan *coping* menambahkan dimensi kognitif dan perilaku dalam kerangka pemulihan pascacerai. Perspektif ini menjelaskan bagaimana proses appraisal, penilaian subjektif terhadap stresor, serta strategi coping yang dipilih baik *problem-focused*, *emotion-focused*, maupun *meaning-focused* berperan dalam menentukan kualitas penyesuaian emosional. Pendekatan ini menempatkan individu sebagai agen aktif yang secara sadar memilih

strategi untuk mengurangi tekanan psikologis, menata ulang kehidupan, dan memaknai kembali pengalaman traumatis.

Di sisi lain, pendekatan humanistik menyoroti aspek eksistensial yang sering terabaikan dalam teori-teori lain. Dengan menekankan penerimaan diri, aktualisasi, dan pencarian makna, perspektif ini menawarkan pemahaman bahwa perceraian tidak hanya merupakan krisis emosional, tetapi juga peluang untuk rekonstruksi identitas. Pendekatan ini memperluas pemahaman tentang pemulihan, tidak hanya sebagai proses mengurangi distress, tetapi juga sebagai proses pertumbuhan psikologis menuju kehidupan yang lebih autentik.

Integrasi lintas teori ini memperlihatkan bahwa *coping* pascacerai bukanlah proses yang semata-mata rasional, melainkan melibatkan dimensi emosional, relasional, kognitif, dan spiritual. Pengalaman perceraian menyentuh seluruh aspek keberadaan manusia, mulai dari dinamika bawah sadar, kebutuhan akan kelekatan, proses berpikir dan penilaian stres, hingga pencarian makna dan identitas diri yang baru. Dengan demikian, intervensi psikologi klinis tidak cukup hanya berfokus pada satu dimensi; pendekatan yang terlalu sempit berpotensi mengabaikan pengalaman klien yang kaya dan berlapis.

Oleh karena itu, intervensi klinis yang efektif perlu bersifat holistik dan integratif, mencakup pemahaman intrapsikis seperti yang ditekankan psikoanalisis, sensitivitas interpersonal sebagaimana dijelaskan teori keterikatan, strategi adaptif dari teori *coping*, dan fokus eksistensial dari pendekatan humanistik. Pendekatan menyeluruh seperti ini sejalan dengan agenda *global mental health* yang mengutamakan intervensi komprehensif, berpusat pada manusia, dan responsif terhadap konteks budaya serta kebutuhan emosional yang beragam (Park, 2010). Integrasi teoritis tersebut pada akhirnya membuka ruang bagi model intervensi multidimensi yang mampu menangkap kompleksitas pengalaman pascacerai dan mendukung pemulihan psikologis secara lebih mendalam dan berkelanjutan.

Implikasi Klinis dan Global

Hasil kajian ini semakin menegaskan pentingnya peran psikolog klinis dalam mendampingi individu yang sedang mengalami fase rekonstruksi identitas diri pasca perceraian. Fathurrahman (2024) menekankan bahwa proses pemulihan tidak hanya mencakup pemahaman ulang terhadap pengalaman emosional yang menyakitkan, tetapi juga penataan kembali konsep diri, nilai, dan tujuan hidup yang sering kali terguncang akibat berakhirnya pernikahan. Dalam konteks ini, berbagai pendekatan terapi memainkan peran yang saling melengkapi. Terapi berbasis empati, yang berakar pada tradisi humanistik, memberikan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan seluruh spektrum emosinya tanpa rasa takut akan penilaian. Proses ini penting untuk memfasilitasi penerimaan diri dan pelepasan emosi yang sebelumnya terhambat.

Di sisi lain, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu klien mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul akibat perceraian, seperti perasaan tidak berharga, rasa bersalah berlebihan, atau keyakinan negatif terhadap masa depan. Melalui restrukturisasi kognitif, individu dilatih untuk membangun pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Pendekatan ini efektif terutama bagi mereka yang mengalami kecemasan, depresi, atau ruminasi yang berlebihan setelah berakhirnya hubungan pernikahan. Sementara itu, terapi naratif menawarkan kerangka kerja yang memungkinkan klien meninjau kembali kisah hidupnya, memisahkan diri dari "masalah", serta membangun narasi baru yang lebih memberdayakan. Melalui proses ini, individu dapat melihat perceraian bukan sebagai titik akhir, tetapi sebagai fase transisi yang membuka peluang bagi pertumbuhan pribadi dan pembentukan identitas baru.

Pada tingkat global, temuan ini selaras dengan prioritas kesehatan mental dunia, di mana strategi coping yang efektif dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam menurunkan beban kesehatan mental global. WHO (2023) menegaskan bahwa meningkatnya angka gangguan mental akibat stres sosial-ekonomi, termasuk stres yang berkaitan dengan konflik keluarga dan perceraian, menuntut adanya intervensi yang tidak hanya bersifat klinis tetapi juga preventif dan berbasis komunitas. Coping adaptif membantu menekan risiko berkembangnya gangguan mental jangka panjang, meningkatkan resiliensi populasi, serta berkontribusi terhadap efisiensi sistem kesehatan global.

Selain itu, keberhasilan intervensi kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari sensitivitas budaya. Setiap masyarakat memiliki pandangan yang berbeda mengenai pernikahan, perceraian, nilai keluarga, serta cara memaknai kehilangan. Pendekatan klinis yang tidak mempertimbangkan aspek budaya berpotensi mengabaikan konteks emosional klien atau bahkan menimbulkan resistensi. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus selaras dengan nilai lokal, norma sosial, struktur dukungan komunitas, dan keyakinan spiritual yang dianut individu. Integrasi dimensi spiritual menjadi semakin relevan terutama di masyarakat yang menempatkan agama sebagai sumber makna dan ketenangan psikologis. Praktik mindfulness spiritual, konseling berbasis agama, atau dialog mengenai makna hidup dapat membantu individu mencapai penerimaan dan kedamaian batin.

Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa upaya pemulihan pasca perceraian membutuhkan pendekatan multidimensi yang menggabungkan terapi berbasis empati, intervensi kognitif-perilaku, rekonstruksi naratif, serta sensitivitas budaya dan spiritual. Kombinasi ini tidak hanya mendukung pemulihan individual, tetapi juga memperkuat agenda kesehatan mental global yang menekankan intervensi holistik, berkesinambungan, dan berorientasi pada kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menegaskan bahwa perceraian merupakan salah satu *life stressor* paling signifikan yang berdampak terhadap kesehatan mental individu dan berkontribusi pada meningkatnya krisis kesehatan mental global. Dari perspektif psikologi klinis, strategi *coping* berperan sentral dalam menentukan keberhasilan proses penyesuaian psikologis pasca perceraian. Individu yang mampu mengintegrasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* secara adaptif menunjukkan tingkat ketahanan mental (*resilience*) yang lebih tinggi serta risiko depresi yang lebih rendah. Analisis lintas teori menunjukkan bahwa pandangan Freud, Bowlby, Lazarus & Folkman, serta Rogers saling melengkapi dalam menjelaskan mekanisme pemulihan pasca perceraian. Psikoanalisis menyoroti dinamika kehilangan dan konflik intrapsikis; teori keterikatan menjelaskan pentingnya rasa aman emosional; teori stres dan coping memaparkan proses adaptasi kognitif terhadap tekanan; sementara pendekatan humanistik menekankan rekonstruksi makna diri dan penerimaan diri sebagai inti penyembuhan.

Secara praktis, hasil kajian ini menegaskan pentingnya peran psikolog klinis dalam membantu individu membangun kembali identitas dan kesejahteraan psikologis melalui terapi berbasis empati, *cognitive-behavioral therapy* (CBT), dan intervensi humanistik. Rekomendasi bagi langkah selanjutnya adalah perlunya pengembangan model intervensi klinis yang sensitif terhadap konteks budaya lokal serta terintegrasi dalam kebijakan kesehatan mental global. Upaya lintas disiplin antara psikologi klinis, pendidikan, dan kebijakan publik juga perlu ditingkatkan untuk memperkuat program pencegahan dan promosi kesehatan mental pasca perceraian.

REFERENCE

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Anderson, E. R., & Green, C. (2019). Coping with divorce: A systematic review. *Journal of Family Studies*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1656064>
- Ardani, T. A. (2025). *Psikologi Klinis Terapan*. PT. Refika Aditama.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. Basic Books.
- Fathurrahman, M. (2024). Konseling klinis dalam konteks keluarga pasca perceraian. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Indonesia*, 6(2), 101-112. <https://doi.org/10.52318/jkpi.v6i2.154>
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.

- Hidayati, F., & Rahmawati, S. (2021). Dampak psikologis perceraian terhadap Kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 9(1), 45-56. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9y4hk>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Lee, L. A. (2018). Post-divorce mental health and coping patterns. *Frontiers in Psychology*, 9, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01529>
- Lussier, G., Sabourin, S., & Turgeon, C. (2017). Postdivorce adjustment and mental health: The role of coping and resilience. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 347-356. <https://doi.org/10.1037/fam0000285>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion and psychological well-being. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sari, N., & Widyastuti, R. (2022). Strategi coping pada individu pasca perceraian. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(1), 34-45. <https://doi.org/10.21009/jpki.05105>
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227-236. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168>
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). Psychological adjustment to divorce: Evidence from longitudinal data. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 133-153. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_2
- Wahyuni, D. (2023). Terapi humanistik dalam pemulihan emosional pasca perceraian. *Jurnal Konseling Nusantara*, 8(1), 55-67. <https://doi.org/10.32528/jkn.v8i1.2043>
- World Health Organization. (2023). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>