

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 1	EDISI April 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Hema Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Alya Fallah Sofian, Fitri Yani, Suryani, Fahrurrozi, Eni Nuraini, Agus Sukirno, dan Asep Furqonuddin Peran BK Karir untuk Mempersiapkan SDM yang Berkualitas dalam Dunia Kerja	2562 – 2569
Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan Devi Ratnasari Penerapan Teknik Proyeksi Masa Depan untuk Mengelola Tuntutan Ekspektasi Orang Terdekat Serta Mencegah Penyalahgunaan Narkotika pada Mahasiswa	2570 – 2577
Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna Teknik <i>Self-Management</i> sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa	2578 – 2585
Putu Ayu Ratih Kumala Dewi, dan Firmanto Adi Nurcahyo Peran Keterlibatan Ayah terhadap Regulasi Emosi Remaja	2586 – 2599
Naufal Alawy, Novy Nur Mahmudah, Wiwin Luqna Hunaida, dan M. Fadhil Akbar Eksistensi Guru Bimbingan Konseling (BK) dalam Upaya Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo	2600 – 2613
Febiyolla Usmaya, Zainal Fauzi, dan Ainun Heiriyah Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin	2614 – 2621
Muh Madhani Rahmatullah, Dealova Savara, Rizqika Ghina Salsabila, Fahma Ningrum Rahmasari, Grace Luvita Artika Sinambela, dan Noni Bela Maulida Kolaborasi Guru BK dan Guru Matematika dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di SMAN 1 Pare	2622 – 2632
Adelia Putri Nawindi, Hariani Kumala Sari, Naaifah Zaahiroh, Mohammad Danar Zila Saputra, Meiliza Simanjuntak, dan Alysha Putri Salshabillah Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 5 Surabaya	2633 – 2640
Pecilia Defri Dinamika Pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa	2641 – 2648
Neny Dwi Agustin, Wita Atikah Nuri, Devyta Maura A P, Nailunnajwa, Faya Fatimmatuz Zahro, dan Muhammad Luqman Baihaqi Analisis Kesulitan Belajar Akademik Siswa dan Respon Guru di SMA NU 1 Gresik: Studi Kasus Pendekatan Edukasi	2649 – 2655

Muhammad Silmi Kaffah, dan Muh. Syawal Hikmah

Penerapan Teknik Genogram untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa di Sekolah Menengah Atas 2656 – 2672

Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali, Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul Muhaimin

Beban Psikologi Anak Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua Berbasis Literatur 2673 – 2681

Happy Fathimatur Rosyidah, Wahyu Lestari, Deni Setiawan, Sarwi, dan Ellianawati

Pengembangan Instrument Penilaian Konsep Diri untuk Kepedulian Lingkungan pada Siswa SMP 2682 – 2688

Syahvira Amalie Chusna Assa'adah, Jumi'ati 'Afifah, Afifah Nauffatih Yulianto, Anita Dhuwi Rahayu, Annisa Putri Rahmasari, dan Tirta Alma Sekarani

Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa 2689 – 2698

Aluh Hartati dan Muhamad Syahrizal Ramadhani

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa MTs NWDI Bagik Polak 2699 – 2712

Hariadi Ahmad dan Ni Nyoman Ayu Yuliantari

Hubungan antara *Beauty Privilege* dengan Remaja Perempuan di SMA Negeri 6 Mataram 2713 – 2737

Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri

Analisis Regulasi Emosi dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik pada Guru Berkebutuhan Khusus 2738 – 2747

Nuraeni dan Mutiah

Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMKN 2 Praya Tengah 2748 – 2755

Putri Awalia Zahro, dan Ari Khusumadewi

Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo 2756 – 2769

Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani

Pengaruh Konseling Behavior terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA ... 2770 – 2777

BEBAN PSIKOLOGI ANAK ANAK YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA BERBASIS LITERATUR

**Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali,
Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul
Muhaimin**

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah,
Palembang, Indonesia

Email : claraamanda299@gmail.com,

Abstrak. Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menggali beban psikologis yang dialami oleh anak-anak yang menghadapi perceraian orang tua, dengan pendekatan berbasis literatur. Berdasarkan kajian literatur yang ada, perceraian sering kali menyebabkan berbagai perasaan negatif pada anak, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak aman. Selain itu, anak-anak juga sering mengalami perasaan terbelah, kehilangan perasaan stabilitas, dan berisiko mengalami masalah emosional dan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa beban psikologis anak akibat perceraian tidak hanya dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin, tetapi juga oleh cara orang tua dalam mengelola perceraian dan dampaknya terhadap anak. Faktor lain yang turut berperan adalah dukungan sosial yang diterima oleh anak-anak, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekolah. Intervensi psikologis dan dukungan emosional yang tepat dapat membantu anak-anak mengatasi stres dan dampak negatif dari perceraian orang tua. Dengan memahami beban psikologis ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung anak-anak dalam menghadapi perceraian orang tua secara lebih adaptif dan sehat secara psikologis.

Kata Kunci: perceraian orang tua, beban psikologis, anak, stres, intervensi.

PENDAHULUAN

Perceraian orang tua adalah peristiwa yang dapat mengubah struktur dan dinamika kehidupan anak secara signifikan. Menurut data yang ada, perceraian telah menjadi fenomena sosial yang cukup sering terjadi di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Perceraian orang tua tidak hanya memengaruhi pasangan yang terlibat, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang pada anak-anak yang terlibat. (Ramadhani and Krisnani 2019) Berdasarkan penelitian yang ada, perceraian dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan psikologis anak, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku. Dampak-dampak ini dapat berlanjut hingga masa dewasa, jika tidak ditangani dengan baik pada tahap anak-anak.

Beban psikologis yang dialami oleh anak-anak yang menghadapi perceraian orang tua sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan yang dapat dipahami sekadar dari perpisahan fisik antara orang tua. Anak-anak yang mengalami perceraian sering kali merasa terisolasi, bingung, dan cemas, dengan perasaan tidak aman terhadap masa depan mereka. Kecemasan mengenai siapa yang akan merawat mereka, perubahan pola hidup, hingga perasaan tidak dihargai atau disalahkan, adalah beberapa perasaan umum yang dialami oleh anak-anak dalam proses perceraian orang tua. Rasa kehilangan atas kestabilan emosional yang diberikan oleh keluarga utuh, ditambah dengan ketidakpastian tentang hubungan dengan orang tua yang terpisah, menambah

beban psikologis yang mereka rasakan.(Yusuf, 2023.)

Dalam perspektif psikologi perkembangan, perceraian orang tua bisa berpengaruh negatif terhadap perkembangan identitas diri anak, harga diri, serta kemampuan mereka dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian lebih rentan terhadap gangguan emosional, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Mereka juga berisiko lebih tinggi dalam mengembangkan masalah perilaku, seperti agresi atau kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka, termasuk di sekolah.(Suryani et al. 2024) Faktor lain yang dapat memperburuk beban psikologis anak adalah ketidakmampuan orang tua dalam mengelola perceraian dengan cara yang mengutamakan kebutuhan emosional anak, misalnya melalui konflik yang terus-menerus atau penggunaan anak sebagai perantara dalam perselisihan antar orang tua.

Namun, tidak semua anak yang mengalami perceraian orang tua akan merasakan dampak psikologis yang sama. Beberapa faktor, seperti usia anak pada saat perceraian terjadi, kualitas hubungan dengan orang tua pasca perceraian, serta dukungan sosial yang mereka terima, dapat memengaruhi tingkat beban psikologis yang dialami.(Azizah and Madura, 2022.) Penelitian juga menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki dukungan emosional yang kuat, baik dari orang tua yang tetap terlibat dalam kehidupan mereka maupun dari lingkungan sosial yang mendukung, lebih mampu mengatasi stres akibat perceraian dengan lebih baik. Penting untuk dicatat bahwa beban psikologis ini tidak selalu bersifat permanen. Dengan adanya intervensi yang tepat, baik berupa terapi psikologis atau dukungan dari keluarga dan

masyarakat, anak-anak dapat meminimalkan dampak negatif dari perceraian orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai berbagai faktor yang memengaruhi beban psikologis anak-anak yang menghadapi perceraian orang tua, dengan menggunakan pendekatan berbasis literatur untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak psikologis yang terjadi. Sebagai tambahan, penelitian ini juga ingin menyoroti pentingnya peran dukungan sosial dalam membantu anak-anak mengatasi dampak perceraian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka setelah peristiwa tersebut.(Veronika, Azhar, and Sugma 2022). Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai beban psikologis anak yang mengalami perceraian orang tua, diharapkan dapat dikembangkan strategi-strategi yang lebih efektif dalam mendukung mereka menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka, serta mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh perceraian.

METODE PENELITIAN

Metode studi pustaka yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis beban psikologis yang dialami oleh anak-anak yang mengalami perceraian orang tua, dengan pendekatan berbasis literatur yang mengumpulkan, mengkaji, dan menyintesis berbagai penelitian terdahulu. Studi pustaka dilakukan melalui pencarian dan analisis artikel-artikel ilmiah, buku, laporan penelitian, dan sumber-sumber terpercaya lainnya yang membahas dampak psikologis perceraian terhadap anak-anak.(Rahmawati n.d.) Dalam konteks ini, studi pustaka akan fokus pada literatur yang mengidentifikasi dampak jangka panjang perceraian terhadap anak-

anak, serta berbagai faktor yang mempengaruhi beban psikologis mereka.

Proses pertama dalam studi pustaka ini adalah mengidentifikasi sumber-sumber yang relevan dan terkini mengenai topik perceraian orang tua dan dampaknya terhadap psikologi anak. Pencarian ini dilakukan menggunakan berbagai database akademik, seperti Google Scholar, JSTOR, dan database lainnya, dengan kata kunci seperti "children's psychological impact of parental divorce," "emotional effects of divorce on children," dan "coping mechanisms in children after parental separation." Kemudian, artikel-artikel yang ditemukan dievaluasi berdasarkan kualitas metodologi penelitian, relevansi dengan topik, serta kontribusinya terhadap pemahaman mengenai beban psikologis anak-anak yang mengalami perceraian.

Setelah itu, literatur-literatur yang ditemukan dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola umum yang muncul dalam penelitian tentang dampak perceraian terhadap anak-anak. Fokus analisis ini mencakup berbagai aspek, seperti gangguan emosional yang umum terjadi pada anak-anak, yakni kecemasan, depresi, perasaan tidak aman, dan konflik identitas. Selain itu, studi pustaka juga akan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi sejauh mana anak-anak mengalami beban psikologis, termasuk usia saat perceraian terjadi, jenis kelamin, serta kualitas hubungan pasca perceraian antara anak dan orang tua. Sumber-sumber literatur yang ditemukan juga dianalisis untuk mengidentifikasi intervensi-intervensi yang telah dilakukan untuk membantu anak-anak mengatasi dampak perceraian, serta efektivitasnya dalam mengurangi beban psikologis yang dialami. (Syarafuddin, 2023.)

Secara keseluruhan, metode studi pustaka ini bertujuan untuk memberikan

gambaran komprehensif mengenai beban psikologis yang dialami oleh anak-anak yang menghadapi perceraian orang tua. Dengan menganalisis berbagai penelitian dan teori yang ada, studi pustaka ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana perceraian orang tua berdampak pada psikologi anak, serta bagaimana faktor-faktor tertentu dapat memperburuk atau membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Hasil dari studi pustaka ini nantinya akan digunakan untuk merumuskan rekomendasi terkait strategi intervensi yang lebih efektif guna mendukung anak-anak dalam menghadapi perceraian orang tua dengan lebih sehat secara emosional dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Dampak psikologis yang paling umum dialami oleh anak-anak yang mengalami perceraian orang tua.

Dampak psikologis yang dialami oleh anak-anak yang mengalami perceraian orang tua dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, namun sejumlah dampak umum sering kali muncul pada anak-anak yang menghadapi perpisahan orang tua mereka. Dampak-dampak ini tidak hanya terbatas pada perasaan emosional yang muncul sesaat setelah perceraian, tetapi dapat berlanjut dalam jangka panjang dan mempengaruhi perkembangan psikologis anak secara keseluruhan. (Santika Sari, Apriyanto, and Ulfa 2022)

Kecemasan dan Ketidakpastian salah satu dampak psikologis yang paling umum adalah peningkatan tingkat kecemasan. Anakanak yang mengalami perceraian sering kali merasa cemas tentang masa depan mereka, terutama mengenai siapa yang akan merawat mereka, perubahan pola hidup, dan ketidakpastian mengenai hubungan mereka dengan kedua orang

tua. Kecemasan ini dapat berkembang menjadi ketakutan yang lebih mendalam terkait dengan perasaan tidak aman, baik secara fisik maupun emosional. Anak-anak mungkin merasa khawatir tentang kondisi finansial keluarga, terutama jika perceraian menyebabkan perubahan besar dalam status ekonomi, atau mereka mungkin takut kehilangan kedekatan dengan salah satu orang tua. (Zubaedah n.d.)

Depresi dan Kesedihan Perasaan sedih dan kehilangan adalah respons emosional yang umum terhadap perceraian orang tua. Anak-anak dapat merasa tertekan karena perubahan mendalam dalam kehidupan mereka, termasuk kehilangan kestabilan yang diberikan oleh keluarga utuh. Mereka mungkin merasa terisolasi atau tidak dihargai, dan kesedihan yang dirasakan bisa mengarah pada depresi, terutama jika anak tidak memiliki saluran yang sehat untuk mengekspresikan perasaan mereka. Beberapa anak mungkin juga merasa marah atau kecewa terhadap orang tua yang bercerai, merasa bahwa perceraian tersebut adalah suatu bentuk kegagalan orang tua yang mempengaruhi kehidupan mereka. (Baroroh, Amalia, and Hisani 2024).

Perasaan Bersalah atau Terisolasi, Anak-anak sering kali merasa bersalah atas perceraian orang tua mereka, meskipun secara rasional mereka tahu bahwa perceraian bukanlah kesalahan mereka. Namun, mereka mungkin merasa bahwa mereka telah gagal untuk menjaga keluarga tetap utuh atau merasa terjebak di tengah konflik orang tua. Perasaan bersalah ini dapat diperburuk oleh situasi di mana anak-anak terpaksa memilih pihak dalam konflik antara orang tua. Ini dapat menambah beban psikologis mereka, membuat mereka merasa terisolasi atau tidak mampu berhubungan dengan

orang lain. Terkadang, anak-anak juga merasa terabaikan atau tidak dipedulikan, terutama jika orang tua mereka terfokus pada masalah perceraian dan tidak dapat memberikan perhatian penuh kepada kebutuhan emosional anak-anak. (Fahira et al. 2023).

Gangguan Perilaku dan Penurunan Prestasi Akademik, dampak psikologis dari perceraian juga dapat memengaruhi perilaku anak-anak di luar rumah. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua sering kali menunjukkan perilaku agresif, impulsif, atau bahkan tindakan penarikan diri. Mereka bisa menjadi lebih mudah marah atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan struktur di lingkungan sosial mereka, seperti di sekolah atau dengan teman-teman. Selain itu, prestasi akademik anak-anak juga bisa terganggu, karena perasaan emosional yang tidak terselesaikan dapat mengalihkan perhatian mereka dari pelajaran dan tugas-tugas sekolah. Anak-anak ini mungkin merasa kurang termotivasi atau kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja mereka.

Masalah dalam Hubungan Sosial dan Kepercayaan, anak-anak yang mengalami perceraian orang tua juga cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Mereka mungkin memiliki pandangan yang negatif atau pesimis terhadap hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, karena melihat perceraian sebagai suatu bentuk kegagalan hubungan. Sebagai akibatnya, mereka bisa menjadi lebih berhati-hati atau bahkan cemas dalam menjalin hubungan dengan orang lain, baik itu dengan teman sebaya, guru, atau pasangan di masa depan. Anak-anak ini seringkali merasa kesulitan untuk percaya pada

orang lain, karena pengalaman mereka dengan perceraian orang tua menciptakan rasa tidak aman yang mendalam tentang hubungan antarpribadi.

B. Diri dan Identitas Diri

Anak-anak yang mengalami perceraian sering kali merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol terhadap kehidupan mereka, yang dapat menyebabkan penurunan harga diri. Perasaan tidak mampu mengatasi situasi atau ketidakmampuan untuk mencegah perceraian dapat membuat anak merasa tidak berharga atau tidak kompeten. Selain itu, identitas diri anak dapat terganggu, karena mereka mungkin merasa terpecah antara dua rumah tangga atau merasa kehilangan rasa stabilitas yang diberikan oleh keluarga utuh. Mereka juga dapat merasa bingung tentang peran mereka dalam keluarga dan masyarakat, yang memperburuk krisis identitas yang sering kali terjadi selama masa remaja. (Suroso and Meilan Arsanti 2023)

C. Resiko Gangguan Kesehatan Fisik

Tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, perceraian orang tua juga dapat berhubungan dengan gangguan kesehatan fisik pada anak-anak. Stres yang berkepanjangan dan kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh anak, sehingga mereka lebih rentan terhadap penyakit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami perceraian lebih sering mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya sebagai respons terhadap stres emosional yang mereka alami. Secara keseluruhan, dampak psikologis yang dialami anak-anak yang mengalami perceraian orang tua sangat bervariasi, tergantung pada berbagai faktor, termasuk usia anak, cara orang tua mengelola perceraian, dan tingkat dukungan sosial yang

tersedia. Meskipun banyak anak yang dapat mengatasi tantangan psikologis ini dengan waktu dan dukungan yang tepat, bagi sebagian anak, dampak perceraian dapat berlanjut hingga masa dewasa dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, pengasuh, dan profesional kesehatan mental untuk memberikan dukungan yang memadai agar anak-anak dapat mengatasi perasaan dan masalah psikologis yang muncul akibat perceraian orang tua. (Utami and Jumadi 2023)

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Beban Psikologis pada Anak-anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua

Tingkat beban psikologis yang dialami oleh anak-anak yang mengalami perceraian orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal (individu) maupun faktor eksternal (lingkungan). Faktor-faktor ini dapat memperburuk atau, sebaliknya, membantu mengurangi dampak negatif dari perceraian terhadap anak. Beberapa faktor utama yang memengaruhi tingkat beban psikologis pada anak-anak adalah sebagai berikut:

Usia anak pada saat perceraian orang tua sangat mempengaruhi cara anak tersebut merespons perubahan dalam kehidupannya. Anak-anak yang lebih muda, terutama yang berusia di bawah lima tahun, cenderung tidak sepenuhnya memahami perceraian, tetapi mereka dapat merasakan ketegangan emosional yang ditimbulkan oleh ketidakhadiran atau perubahan dalam rutinitas orang tua. Sebaliknya, anak yang lebih tua, seperti remaja, mungkin dapat memahami perceraian lebih baik, tetapi mereka lebih rentan terhadap perasaan marah, frustrasi, dan kebingungan mengenai identitas diri dan peran dalam keluarga. Pada usia ini,

anak juga mulai mempertanyakan apakah mereka dapat mempercayai hubungan dan apakah mereka akan mengalami hal yang sama di masa depan. (Dewi and Utami, 2023)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin anak dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengatasi perceraian orang tua. Anak perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka, tetapi mereka juga lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi pasca perceraian. Sementara itu, anak laki-laki mungkin menunjukkan perilaku eksternal seperti agresivitas atau perilaku bermasalah, namun mereka cenderung kurang terbuka dalam mengungkapkan perasaan emosional mereka. Ini bisa menyebabkan masalah psikologis yang lebih mendalam dan berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik.

Kualitas hubungan antara orang tua setelah perceraian sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional anak. Jika orang tua dapat menjaga hubungan yang kooperatif dan tidak saling terlibat dalam konflik terbuka atau perebutan hak asuh, anak cenderung lebih sedikit mengalami dampak negatif dari perceraian. Sebaliknya, konflik yang berkelanjutan atau bahkan pertikaian terbuka antara orang tua dapat menambah stres pada anak dan memperburuk perasaan cemas, bingung, atau merasa terbelah. Anak-anak sering kali merasa terjebak di tengah konflik orang tua dan ini dapat mengarah pada perasaan bersalah, ketidakpastian, dan trauma psikologis.

Dukungan dari keluarga besar, teman-teman, dan masyarakat sekitar sangat penting untuk membantu anak-anak mengatasi dampak perceraian. Anak-anak yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat biasanya lebih mampu beradaptasi dan mengatasi

tantangan emosional yang muncul setelah perceraian. Sebaliknya, anak-anak yang kurang mendapatkan dukungan atau perhatian dari orang terdekat cenderung lebih rentan terhadap isolasi sosial, kecemasan, dan depresi. Kehadiran orang dewasa yang dapat diandalkan, seperti paman, bibi, atau konselor, dapat memberikan rasa aman dan stabilitas emosional bagi anak.

Cara orang tua mengelola perceraian mereka dan bagaimana mereka berinteraksi dengan anak-anak mereka dapat sangat mempengaruhi beban psikologis anak. Orang tua yang menunjukkan kemampuan untuk tetap menghormati dan menjaga hubungan yang sehat dengan anak-anak mereka pasca perceraian lebih mungkin untuk mengurangi tingkat stres dan kebingungan yang dialami anak. Sebaliknya, orang tua yang terlalu fokus pada masalah pribadi mereka atau yang tidak dapat menyediakan dukungan emosional yang konsisten dapat meningkatkan ketidakstabilan emosional anak.

Perceraian sering kali menyebabkan perubahan signifikan dalam stabilitas ekonomi keluarga. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan keterbatasan finansial pasca perceraian dapat mengalami tekanan tambahan yang terkait dengan kekhawatiran akan masa depan ekonomi mereka. Ketidakpastian tentang tempat tinggal, akses pendidikan, dan kebutuhan dasar lainnya dapat menyebabkan kecemasan lebih lanjut dan memperburuk keadaan psikologis mereka. Anak-anak dalam keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi pasca perceraian lebih cenderung merasa tertekan dan cemas tentang masa depan mereka.

Jika anak-anak tinggal bergantian di dua rumah orang tua yang terpisah, mereka mungkin mengalami

ketidaksesuaian dalam pengasuhan dan aturan rumah yang berbeda antara satu orang tua dengan orang tua lainnya. Ketidakharmonisan dalam pengasuhan ini dapat menambah kebingungan anak dan membuat mereka merasa tidak memiliki stabilitas dalam hidup mereka. Perbedaan gaya hidup, rutinitas, atau aturan di setiap rumah dapat mempengaruhi cara anak menyesuaikan diri dan mengelola perasaan mereka, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres.

E. Strategi Intervensi Psikologis yang Dapat Membantu Anak-anak Mengatasi Dampak Negatif Perceraian Orang Tua

Untuk membantu anak-anak mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua, diperlukan pendekatan intervensi psikologis yang komprehensif dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung anak-anak yang mengalami perceraian orang tua: Pendekatan Konseling Psikologis. Konseling psikologis adalah salah satu intervensi yang paling efektif untuk membantu anak-anak yang menghadapi dampak psikologis dari perceraian. Terapis atau konselor yang berpengalaman dapat membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Konseling dapat membantu anak mengidentifikasi dan memahami perasaan mereka, mengatasi perasaan cemas dan bersalah, serta memberikan mereka alat untuk mengelola stres dan emosi. Terapi bermain juga sering digunakan pada anak-anak yang lebih muda, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan perasaan melalui permainan dan aktivitas yang terstruktur.

Program Pendidikan dan Dukungan Kelompok, Program

kelompok dukungan untuk anak-anak yang mengalami perceraian dapat memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan belajar dari anak lain yang menghadapi situasi serupa. Ini membantu anak-anak merasa tidak sendirian dalam pengalaman mereka dan dapat memperkuat keterampilan koping mereka. Kelompok dukungan juga dapat mengajarkan anak-anak cara mengelola emosi mereka secara sehat dan membangun rasa percaya diri serta ketahanan emosional.

Mendukung Komunikasi Terbuka dengan Orang Tua, Salah satu strategi utama untuk mengurangi beban psikologis anak adalah dengan mendorong komunikasi yang terbuka dan jujur antara anak dan orang tua. Orang tua harus berusaha untuk menjaga hubungan yang baik dengan anak-anak mereka meskipun sudah bercerai. Menyediakan ruang bagi anak untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau disalahkan sangat penting dalam proses penyembuhan. Selain itu, orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan suasana yang stabil dan penuh kasih, meskipun dalam konteks keluarga yang terpisah.

Mengajarkan Coping Mechanisms, Mengajarkan anak-anak teknik koping yang efektif untuk mengatasi stres dan perasaan negatif adalah hal yang penting dalam proses pemulihan. Teknik seperti relaksasi, meditasi, dan visualisasi positif dapat membantu anak-anak merasa lebih terkendali terhadap perasaan mereka. Mengajarkan keterampilan problem solving juga sangat membantu, karena anak-anak yang memiliki kemampuan untuk menangani masalah secara positif lebih cenderung untuk mengurangi kecemasan mereka.

Memberikan

Dukungan

Akademik dan Sosial, Menyediakan dukungan sosial dan akademik yang memadai juga merupakan bagian penting dalam intervensi psikologis untuk anak-anak yang mengalami perceraian. Anakanak yang merasa didukung oleh guru, teman-teman, dan anggota keluarga lainnya lebih mudah beradaptasi dengan perubahan besar dalam hidup mereka. Memberikan perhatian ekstra terhadap prestasi akademik mereka juga dapat membantu anak-anak merasa lebih fokus dan kurang teralihkan oleh stres yang mereka alami.

Membantu Anak Mengatur Perasaan dan Menyesuaikan Diri dengan Perubahan Membantu anak-anak untuk memahami bahwa perubahan adalah bagian alami dari hidup dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan situasi baru. Mengajarkan anak untuk menerima perasaan mereka tanpa merasa cemas atau malu serta memberikan mereka rasa aman dan stabil dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membantu anak beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Orang tua dan pengasuh dapat berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak untuk berkembang meskipun dalam situasi yang penuh tantangan.

Secara keseluruhan, strategi intervensi psikologis yang tepat dapat sangat membantu anak-anak untuk mengatasi dampak negatif perceraian orang tua. Dukungan yang konsisten dan pendekatan yang penuh perhatian dari orang tua, profesional kesehatan mental, dan masyarakat dapat memberikan anak-anak kesempatan untuk mengatasi tantangan emosional ini dengan lebih baik, sehingga meminimalkan dampak psikologis jangka panjang.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, dampak psikologis yang dialami anak-anak akibat perceraian orang tua sangat beragam, mulai dari kecemasan, depresi, hingga penurunan harga diri, yang sering kali dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan kualitas hubungan pasca perceraian. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, peran orang tua, dan stabilitas ekonomi juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat beban psikologis yang dirasakan anak. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan psikologis yang komprehensif melalui konseling, komunikasi terbuka, pengajaran keterampilan koping, serta dukungan sosial dan akademik untuk membantu anak-anak menghadapi tantangan emosional dan meminimalkan dampak negatif jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Rina Nur, And Universitas Madura. N.D. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan psikologis Anak.”
- Baroroh, Ema Zati, Kiki Amalia, And Walidya Khairiyati Hisani. 2024. “Pengaruh Penerapan Zikir Hasbunallah Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa Yang Broken Home.” 4(1).
- Dewi, Pracasta Samya, And Muhana Sofiati Utami. N.D. “Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai.” *Jurnal Psikologi*.
- Fahira, Naja, Muazar Habibbi, Nurhasanah Nurhasanah, And Ika Rachmayani. 2023. “Pengaruh Perceraian Terhdap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Di Desa Pondok Perasi Ampenan Kota Mataram Tahun 2023 (Studi Kasus).” *Jurnal Ilmiah Profesi*

- Pendidikan* 8(4):2165–72. Doi: 10.29303/Jipp.V8i4.1669.
- Rahmawati, Desy Nur. N.D. “Efektivitas Layanan Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Saat Pembelajaran Online.”
- Ramadhani, Putri Erika, And Hetty Krisnani. 2019. “Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja.” *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 2(1):109. Doi: 10.24198/Focus.V2i1.23126.
- Santika Sari, Dyah, Frengki Apriyanto, And Miftakhul Ulfa. 2022. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai.” *Media Husada Journal Of Nursing Science* 3(1):14–27. Doi: 10.33475/Mhjns.V3i1.72.
- Suroso, Untung And Meilan Arsanti. 2023. “Perceraian Dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur.” *Legitima : Jurnal Hukum Keluarga Islam* 5(2):331–46. Doi: 10.33367/Legitima.V5i2.3315.
- Suryani, Ade Irma, Ananda Pratiwi Barus, Anggi Muammar Lubis, And Shopia Wirda. 2024. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak (Anak Broken Home).” 2(1).
- Syarafuddin, Muhsan. N.D. “Eskalasi Konflik Keluarga Dalam Dinamika Globalisasi Dan Pendekatan Resolusi Berbasis Fikih.”
- Utami, Rifka Aulia And Jumadi. 2023. “Perlindungan Hukum Terhadap Anak Yang Diterlantarkan.” *Alauddin Law Development Journal* 5(2):259–73. Doi: 10.24252/Aldev.V5i2.21469.
- Veronika, Nabila, Pradana Chairy Azhar, And Azri Ranuwaldy Sugma. 2022. “Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak.” 3(1).
- Yusuf, M. N.D. “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak.”
- Zubaedah, Putri Amalia. N.D. “Hukum Keluarga Dan Peran Psikologi Dalam Penyelesaian Sengketa Perceraian.”



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

**JURNAL
REALITA**

**VOLUME
10**

**NOMOR
1**

**EDISI
April 2025**

**P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340**



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

