

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua memiliki dampak yang cukup kompleks dan berlapis pada pengalaman emosional, pola komunikasi, dan pemahaman anak Generasi Z tentang *self-disclosure* (keterbukaan diri). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, secara emosional, ketiga partisipan melalui perjalanan yang unik, tetapi memiliki benang merah yang serupa, yaitu perceraian pada fase awal akan memicu rasa kebingungan, kekecewaan, hingga pada akhirnya pelan-pelan bertahap menjadi penerimaan.

Penelitian ini menemukan bahwa perceraian orang tua dimaknai oleh anak Generasi Z sebagai pengalaman hidup yang tidak hanya menghadirkan perubahan struktural dalam keluarga, tetapi juga sebagai titik balik emosional yang membentuk cara mereka memahami relasi, rasa aman, dan keterbukaan diri. Bagi anak Generasi Z, perceraian pada fase awal dimaknai sebagai situasi yang membingungkan dan menyakitkan, karena mengguncang pemahaman mereka tentang keutuhan keluarga dan peran orang tua. Seiring waktu, pengalaman emosional tersebut secara bertahap dimaknai ulang sebagai proses adaptasi dan penerimaan terhadap realitas baru yang tidak dapat mereka kendalikan. Orang tua yang mampu menunjukkan empati, konsistensi emosional, dan sikap tidak menghakimi dimaknai sebagai figur yang aman secara emosional, sehingga layak untuk menjadi tempat berbagi perasaan dan pengalaman pribadi. Sebaliknya, orang tua yang dianggap defensif, tidak stabil, atau memicu konflik dimaknai sebagai sumber risiko emosional, yang mendorong anak Generasi Z untuk membatasi komunikasi dan menahan keterbukaan diri. Keterbukaan diri dimaknai sebagai tindakan yang memiliki konsekuensi emosional, sehingga hanya dilakukan ketika anak merasa aman, divalidasi, dan tidak disalahkan. Dengan demikian, anak Generasi Z memaknai *self-disclosure* bukan sekadar proses komunikasi, tetapi sebagai strategi perlindungan diri untuk menjaga kestabilan emosionalnya.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait *self-disclosure* anak Generasi Z terhadap orang tua yang sudah bercerai, maka berikut merupakan beberapa saran yang dianjurkan peneliti.

5.2.1 Saran Akademis

Penelitian mendatang perlu memperdalam pemahaman mengenai *self-disclosure* sebagai proses relasional yang secara fundamental dipengaruhi oleh keamanan emosional dan dinamika keluarga yang berubah. Penting juga untuk mengeksplorasi peran perbedaan *gender*, baik pada orang tua maupun anak, dalam membentuk kualitas dan sifat hubungan pasca-perceraian. Selain itu, perluasan sampel boleh dikaitkan dengan kondisi pengasuhan yang berbeda, misalnya *single parent* dengan konteks satu orang tuanya sudah meninggal.

5.2.2 Saran Praktis

Orang tua yang sudah bercerai sebaiknya berusaha hadir secara emosional dan mau mendengarkan tanpa menghakimi, supaya anak merasa aman untuk bercerita dan membuka diri. Konselor atau pihak pendamping keluarga juga dapat membantu anak memahami perasaannya sendiri dan melatih cara berkomunikasi yang sehat dengan orang tua. Bagi anak, adanya ruang yang aman untuk bercerita sangat penting agar mereka tidak memendam emosi dan menarik diri dalam jangka panjang.

5.2.3 Saran Sosial

Masyarakat diharapkan dapat lebih peka dan empatik terhadap kondisi emosional anak Generasi Z yang berasal dari keluarga bercerai, serta menghindari stigma negatif yang sering melekat pada mereka. Anak dari keluarga bercerai membutuhkan lingkungan sosial yang aman, suportif, dan tidak menghakimi agar dapat mengekspresikan perasaan serta mengalami proses pembukaan diri secara sehat. Dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga besar, teman sebaya, sekolah, dan komunitas sosial berperan penting dalam membantu anak membangun kembali rasa aman

emosional dan mengurangi beban psikologis yang muncul akibat perceraian orang tua.

