



ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Resiliensi pada Individu Dewasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orangtua

SHOFI TRI AMALIA & IKA YUNIAR CAHYANTI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan proses adaptasi yang dialami oleh individu dewasa awal yang orangtuanya bercerai dan yang orangtuanya tidak bercerai. Kasus menunjukkan hasil adaptasi yang negatif dan positif oleh perceraian orangtua tersebut. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana resiliensi pada individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua dengan metode kualitatif. Ketiga partisipan memiliki kesulitan yang berbeda-beda namun terdapat persamaan yaitu tumbuhnya ketakutan yang membuat subjek untuk antisipasi dalam berhubungan dan menyiapkan diri dalam berumah tangga. Sumber resiliensi "*I am*", "*I have*", dan "*I can*" juga memenuhi adaptasi individu. Perubahan beradaptasinya menjadi lebih berpikir jauh dalam bertindak, lebih dewasa, dan lebih bersyukur dari sebelum adanya peristiwa perceraian. Penelitian dilakukan karena pada masa dewasa awal seseorang mulai dihadapkan tanggungjawab yang lebih serius dalam kehidupan yang berdampak besar dan dewasa awal adalah masa pembentukan hubungan dekat menuju pernikahan sehingga individu dewasa awal dituntut untuk memahami diri dan melakukan adaptasi yang sesuai.

Kata kunci: *dewasa awal, perceraian orangtua, resiliensi*

ABSTRACT

Previous study shown there are differences in the adaptation process experienced by early adult individuals whose parents divorced and did not divorce. Case shows negative and positive adaptation results of parental divorce. This study describes how the resilience of early adulthood individuals to situations due to parental divorce using qualitative methods. Three participants have different difficulties, but there are similarities, the growth of fear that makes the subject anticipate in relationships and prepare themselves for household. Sources of resilience "*I am*", "*I have*", and "*I can*" fulfill the adaptations. Individuals became more thoughtful in acting, more mature, and more grateful than before the divorce event. Research was conducted because in early adulthood a person begins to face serious responsibilities in life which have a big impact and it is a period of forming close relationships towards marriage so that early adult individuals required to understand themselves and make appropriate adaptations.

Keywords: *early adulthood. parental divorce resilience*



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Setiap individu pada dasarnya mendambakan keluarga yang lengkap dan harmonis karena kondisi keluarga tersebut membuat seorang individu menjadi lebih bahagia dan mudah dalam menjalani proses kehidupannya. Adanya peran ayah dan ibu yang dijalani bersama-sama dalam satu tempat tinggal juga membuat kesehatan mental seorang individu lebih baik karena individu mempelajari semua hal diawali dari lingkungan keluarganya yaitu orangtua. Individu dari orangtua yang sudah bercerai menyatakan bahwa mereka memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah dan tidak merasa aman di lingkungan mereka sendiri dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang orangtuanya tidak bercerai (Lansdale, dkk., 1995). Perceraian orangtua akan meninggalkan luka kepada anaknya tumbuh sebagai individu karena perceraian orangtua adalah peristiwa yang menghasilkan tingkat *stress* yang tinggi akan ketakutan dibandingkan dengan anak dari keluarga yang lengkap (Alqashan & Alkandari, 2010). Setiap individu dan keluarga memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri, perbedaan kepribadian dan tempramen, dan derajat yang berbeda dalam keadaan sosial, emosional, dan sumber ekonomi. Perbedaan ini membuktikan bahwa perceraian orangtua mengakibatkan berkurangnya kompetensi seorang individu di seluruh aspek di dalam kehidupan termasuk hubungan keluarga, pendidikan, keadaan emosional, dan kemampuan untuk berprestasi (Anderson, 2014).

Amato (2001) menyatakan bahwa individu yang orangtuanya bercerai mendapatkan nilai yang lebih rendah secara signifikan pada ukuran pencapaian akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, konsep diri, dan realitas sosial. Individu yang orangtuanya berpisah beresiko dua kali lebih besar memiliki tekanan emosional dan masalah perilaku, yakni 8% dibandingkan dengan yang kedua orangtuanya utuh hanya mencapai 4% (Kelleher, dkk., 2000). Individu yang mengalami perceraian orangtua mengalami kurang edukasi, lebih sedikit penghasilannya, untuk perempuan cenderung mengalami kelahiran diluar pernikahan, beresiko besar untuk depresi, dan memiliki kesehatan fisik yang lebih buruk (Amato, 2012). Rata-rata individu yang orangtuanya bercerai sedikit lebih bermasalah dibandingkan dengan yang tidak bercerai (Emery & Forehand, 1996). Berdasarkan data secara statistik, angka perceraian di Indonesia dari tahun ke tahun berikutnya selalu bertambah, yakni pada tahun 2013 mencapai 324.427, tahun 2014 mencapai 344.237, dan 2015 mencapai 347.256 (Badan Pusat Statistik, 2016). Perceraian juga diartikan sebagai hilangnya manfaat sebuah pernikahan yang sudah terjadi karena di dalam pernikahan terdapat dukungan emosional, persahabatan, pasangan seksual, dan keamanan finansial (Amato, 2012).

Menurut persepsi individu, perceraian dianggap sebagai mimpi buruk yang dialami dan merupakan jalan menuju ketidakutuhan sebuah keluarga (Hadianti, dkk., 2017). Individu akan memberikan reaksi emosional dimana hal ini terjadi pada semua usia, termasuk dalam kesedihan, ketakutan, depresi, amarah, dan rasa kebingungan (Brooks, 2011). Penelitian sebelumnya pada tahun 2014 menunjukkan data tentang struktur individu tersebut menunjukkan lebih dari setengah jumlah individu yang nakal berasal dari keluarga yang orangtuanya bercerai (Nadeak, 2014). Semua peristiwa yang terjadi tidak mungkin hanya memiliki dampak yang negatif termasuk juga untuk kejadian perceraian orangtua. Sesuai dengan kepercayaan dan nilai moral dalam pribadi masing-masing, setiap individu memiliki perbedaan yang unik dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Dampak dari perceraian orangtua tidak

mutlak membawa korban individu yang orangtuanya bercerai mengalami perubahan jalan hidup ke arah yang buruk. Situasi ataupun kondisi seperti ini harus diikuti oleh adaptasi yang sesuai.

Penelitian terdahulu menunjukkan walaupun seorang individu memiliki pengalaman orangtua yang bercerai, untuk pembentukan masalah perilaku, depresi, kegagalan dalam sekolah, dan kurang kompeten dalam hubungan sosial, terdapat indikasi dimana kebanyakan individu tidak mengalami kesulitan yang telah disebutkan tadi (Billings & Emery, 2000). McGuinness (2006) menyatakan bahwa individu yang mengalami rasa sakit secara emosional karena perceraian orangtua dapat mengarahkan mereka ke gaya hidup yang sehat tergantung dari proses fungsi hubungan kekeluargaannya. Penelitian berikutnya juga mengilustrasikan pada saat dan setelah terjadinya perceraian. Awalnya, perceraian orangtua tersebut memberinya dampak negatif namun seiring pertumbuhan usia, individu ini beranjak memasuki fase dewasa dan menjalin hubungan dengan orang lain, ia dapat menggunakan pandangannya dan membuat pemikiran baru tentang hubungan pada kedua orangtuanya dahulu dan menjadi sadar akan kesalahan-kesalahan yang harusnya tidak dilakukan dan akan mengedepankan komunikasi sehingga hubungan yang dimilikinya menjadi positif (Mohi, 2015).

Terdapat kasus yakni dikarenakan pandemik COVID-19 membuat selebriti *Instagram* atau *influencer* bernama Rachel Vennya berusia 25 tahun yang berhasil mengumpulkan sumbangan sebesar lebih dari tujuh miliar rupiah, dari dirinya sendiri sebesar dua miliar rupiah, diketahui sumbangan sebesar lebih dari tujuh miliar rupiah tersebut didapatkan dalam kurun waktu satu minggu dan uang sumbangan dipakai untuk kepentingan penanganan COVID-19 di Indonesia (Rantung, 2020). Berdasarkan kisah yang dibagikan oleh Rachel Vennya kepada publik melalui akun pribadinya di *Instagram*, dirinya mengkonfirmasi bahwa sejak ia berusia tiga tahun orangtuanya sudah bercerai dan ia hanya tinggal dengan ibunya sehingga membuat Rachel Vennya mengalami kesulitan ekonomi namun ia tetap dapat bangkit dan membangun berbagai bisnis yang sekarang membuat dirinya baru menginjak usia dua puluh lima tahun dapat menjadi seorang miliarder (Niken, 2017). Bertentangan dengan pernyataan Anderson pada tahun 2014 yang menyatakan bahwa individu yang orangtuanya bercerai mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk berprestasi.

Ilmu psikologi menyebutkan bahwa adaptasi kebangkitan tersebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah kekuatan yang memungkinkan individu untuk menjadi kuat dalam keterpurukan yang dialaminya. Menurut lebih dari 81.000 orang di tiga puluh tujuh penelitian, perceraian orangtua atau perpisahan yang tetap memiliki konsekuensi negatif pada kualitas hidup di masa dewasa (Amato & Keith, 1991). Individu dewasa yang mengalami perceraian orangtua mengalami tingkat tekanan psikologis yang lebih besar pada satu waktu di hidup mereka dan lebih bermasalah dalam pernikahan mereka sendiri dibandingkan dengan yang orangtuanya tidak bercerai (Kulka & Weingarten, 1979). Mereka yang berusia antara dua puluh satu sampai tiga puluh empat tahun secara signifikan lebih kecil merasa sangat bahagia jika dibandingkan dengan individu yang orangtuanya tidak bercerai, cenderung memiliki masalah kesehatan dan apabila menikah lebih cenderung untuk bercerai (Kulka & Weingarten, 1979).

Masa dewasa awal adalah masa kritis dimana melibatkan peninggalan rumah orangtua, menyelesaikan pendidikan, memulai pekerjaan penuh waktu, pernikahan, dan tahun pertama menjadi orangtua (Amato & Keith, 1991). Penelitian terdahulu menyatakan konsekuensi jangka panjang dari perceraian orangtua untuk pencapaian individu dewasa dan kualitas hidup terbukti lebih serius dibandingkan jangka pendek masalah emosional dan sosial pada anak-anak (Amato & Keith, 1991). Individu dari korban perceraian orangtua merasa kurang puas dengan kehidupan mereka di masa dewasa awal (Wallerstein, 1991). Gangguan pernikahan pada orangtua juga berkaitan dengan pola penyesuaian yang lebih buruk atau setidaknya berbeda di masa dewasa awal (Furstenberg & Teitler, 1994). Kesulitan yang dihadapi oleh individu yang orangtuanya bercerai besar namun setelah beberapa waktu melalui kesulitan, perceraian

orangtua yang terjadi tidak menjadi resiko keburukan terhadap kehidupan dan individu berubah menjadi resilien (Emery & Forehand, 1996). Resiliensi psikologis adalah cermin bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang untuk dapat memantul kembali (*bounce back*) setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu (Hendriani, 2018).

Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi di dalam kehidupan (Reivich & Shatté, 2002). Resiliensi adalah kompetensi yang baik dalam menyikapi tantangan hidup yang ada (Olson & DeFrain, 2003). Selaras dengan definisi menurut Fredrickson, resiliensi adalah kemampuan individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara efektif oleh adaptasi yang fleksibel terhadap tuntutan perubahan pengalaman yang penuh dengan tekanan (Tugade & Fredrickson, 2004). Seseorang yang sudah resilien adalah individu yang memiliki rasa optimis, penuh semangat, dan berenergi terhadap kehidupan, memiliki rasa keingintahuan dan terbuka akan pengalaman baru, dan memiliki karakteristik oleh emosional positif yang tinggi (Fredrickson, 2004). Dampak mengarahkan peristiwa menuju kebajikan datang dari masa matang dimana seseorang sudah memasuki usia dewasa karena masa remaja adalah masa dimana terjadinya proses perkembangan karena perubahan-perubahan hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka sehingga sudah mengorientasikan diri ke masa depan (Putro, 2017). Fase dewasa awal adalah fase yang sangat penting dalam tahap perkembangan karena di tahap ini seseorang dianggap sudah mampu hidup dengan mandiri sudah melalui masa remaja (Duffy & Atwater, 2004).

Erikson (dalam Monks, dkk., 2001) menyatakan bahwa individu yang berada di usia dewasa awal berada di tahap hubungan yang hangat, dekat, komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual dengan orang lain. Masa dewasa awal adalah masa yang signifikan dalam menentukan masa depan dan mengelola sebuah kehidupan. Resiliensi sebagai proses yang meliputi adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan, konsep resiliensi tersebut dilihat sebagai proses untuk dapat mengatasi dan beradaptasi secara positif dengan kondisi kehidupan yang menantang daripada hanya menggunakan sifat yang melekat dan tidak ada perubahan. Kesulitan tersebut berpacu pada peristiwa atau kejadian di kehidupan yang membuat resiko dan kerugian untuk penyesuaian dan pengembangan diri (Kasmani & Ow, 2001). Seiring waktu berjalan, individu dewasa awal tersebut tidak mendukung perceraian namun merasa peristiwa perceraian orangtuanya bukan akhir dari segalanya (Avidan, dkk., 2009). Resiliensi memiliki kerentanan yang berbeda di berbagai titik perkembangan seorang individu (Wright & Masten, 1997) sehingga hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana cara merasakan dan beradaptasi menghadapi sebuah peristiwa perceraian orangtua yang terjadi.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat masa individu dewasa akan dihadapkan masalah dan tanggungjawab yang lebih serius dalam kehidupan yang memiliki efek dampak jangka panjang, pada usia dewasa awal juga mulainya pembentukan hubungan yang serius menuju pernikahan sehingga individu tersebut dituntut untuk memahami dirinya dan melakukan adaptasi yang sesuai sebelum ketidakpahamannya akan diri sendiri berdampak buruk kepada hubungannya dengan orang lain. Trauma-trauma tertentu juga dapat disebabkan oleh perceraian orangtua yaitu seperti menghindari hubungan yang dekat dengan orang lain, memiliki masalah kepercayaan, dan membuat seseorang menjadi menutup diri. Waktu yang terus berjalan harus diiringi oleh proses adaptasi pada individu dewasa awal tersebut agar tumbuh menjadi resilien.

Berdasarkan teori resiliensi menurut Reivich & Shatté (2002) yang memiliki tujuh dimensi yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *realistic optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out* akan mengulas lebih dalam mengenai bagaimana ketahanan serta adaptasi yang dimiliki oleh individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua. Cara beradaptasi dan ketahanan dimaksudkan untuk menerima peristiwa perceraian tersebut dengan cara yang sehat secara psikologis

dan tidak menghindar dari kenyataan yang terjadi. Setelah menghadapi perceraian orangtua pastinya masih banyak berbagai tantangan dalam hidup yang individu itu harus hadapi. Ketujuh dimensi inilah yang akan membantu individu tersebut untuk menyesuaikan adaptasi yang dimiliki untuk melanjutkan kehidupan dengan efektif yaitu tidak panik dan langsung mengeluarkan emosi negatif saat sedang tertekan, memandang masa depan dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya, memiliki cita-cita, memahami dan dapat mengidentifikasi suatu permasalahan, peduli dengan orang lain, percaya diri, dan mencari bantuan apabila dibutuhkan. Resiliensi berdasarkan ketujuh dimensi tersebut penting untuk dipahami dan dilakukan dengan sesuai karena individu tersebut akan lebih memahami diri dan langkah selanjutnya untuk diambil dalam kehidupan sehingga tujuan dari penelitian ini adalah mengulas lebih dalam serta memahami bagaimana gambaran resiliensi individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena dilakukan penggalian secara mendalam suatu fenomena dalam semua aspek yang dimiliki. Kunci dari penelitian kualitatif adalah memungkinkan untuk menyelidiki suatu peristiwa, situasi, atau kondisi sosial tertentu dan untuk memberikan wawasan dalam proses yang menjelaskan bagaimana peristiwa atau situasi tertentu terjadi (Hodgetts & Stolte, 2012). Penelitian ini menggunakan tipe studi kasus menyesuaikan untuk menjawab pertanyaan “bagaimana” dari kasus yang terjadi. Studi kasus juga digunakan untuk memberikan pemahaman secara komprehensif terhadap kondisi yang menarik perhatian, proses sosial yang terjadi, peristiwa konkret atau pengalaman orang yang menjadi latar dari sebuah kasus (Prihatsanti, dkk., 2018). Penelitian ini menggunakan studi kasus instrumental karena dalam penelitian ini berfokus pada suatu kasus dan agar mendapatkan wawasan dan memahami secara mendalam tentang bagaimana gambaran resiliensi individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua sehingga dilakukan wawancara terhadap partisipan dan teknik pemantapan kredibilitas penelitian dilakukan dengan triangulasi sumber yaitu mewawancarai *significant other* partisipan penelitian.

Partisipan

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Berdasarkan Bernard (2002), teknik *purposive sampling* adalah pilihan yang ditujukan dari partisipan karena kualitas yang mereka miliki. Kriteria pemilihan partisipan yaitu individu berusia 20-35 tahun dan memiliki kedua orangtua yang bercerai. Sebelum berpartisipasi dalam penelitian semua partisipan sudah menandatangani perjanjian dalam *informed consent*. Didapatkan tiga partisipan yang berinisial SA dengan *significant other* Z, MS dengan *significant other* I, dan NL dengan *significant other* R. Ketiga partisipan adalah mahasiswa yang berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. SA dan MS tinggal dengan pihak ibu kandungnya sedangkan NL dengan pihak ayah kandung.

Strategi Pengumpulan Data

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara yang telah disusun sesuai dengan teori resiliensi berdasarkan dimensi dari Reivich dan Shatté yaitu *emotion regulation, impulse control, realistic optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy*, dan *reaching out*. Peneliti menghindari cara penyebaran poster dikarenakan tidak ingin menyinggung atau *trigger* perasaan individu yang orangtuanya bercerai

dan masih dalam proses pemulihan. Selain itu, peneliti juga mewawancarai latar belakang perceraian orangtua partisipan dan adaptasi yang mereka rasakan pada masa sekarang.

HASIL PENELITIAN

a. Partisipan SA

Perceraian orangtuanya terjadi karena ayahnya berselingkuh lebih dari sekali dan perceraian resmi terjadi saat SA kuliah semester enam dan tujuh. SA mengakui dirinya tidak mengalami kesulitan dalam hal apapun hanya sempat merasa sedih. SA mengatur emosi dengan melakukan banyak aktivitas dan berbicara kepada dirinya sendiri. SA tidak pernah memaki, untuk menenangkan dirinya akan bertanya pendapat kepada adik dan ibunya. SA bercita-cita melanjutkan pendidikan S2. Menganggap perceraian orangtuanya sebagai ilmu tambahan tentang pernikahan dan rumah tangga dan ingin membangun rumah tangga yang benar. SA memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya dan akan menolong apabila diminta.

Tantangan terbesar yang dilalui SA adalah ketika berlibur jadi tidak lengkap dan tidak bersama ayahnya lagi hanya bertiga dengan ibu dan adiknya. SA percaya akan Allah yang memberikan peristiwa kepadanya sehingga SA pasti dapat melaluinya. Apabila sedang memiliki masalah, SA mengandalkan adik dan ibunya. SA mencari dukungan dengan bercerita kepada ibunya dan memeluk adiknya. SA tidak pernah mencari bantuan tenaga ahli psikolog atau *professional*. SA merasa puas akan adaptasi kehidupannya karena menurut SA ia akan mencari orang lain, mengobrol dengan diri sendiri untuk memahami masalah yang terjadi dan mencoba untuk tabah, mengobrol dengan orang lain, dan jalan-jalan.

b. Partisipan MS

Perceraian orangtuanya terjadi karena keduanya memiliki perbedaan orientasi, visi, dan pandangan dalam pekerjaan. MS merasa kesulitan karena merasa *insecure* dan takut untuk berhubungan dengan laki-laki. MS akan makan, menangis, terus mengulang kedua hal tersebut sampai berat badannya naik 20 kilogram. MS kehilangan sosok ayah, kurang mendapatkan perhatian dari ibunya karena sibuk bekerja. Saat SMA, MS terdiagnosa dengan *major depressive disorder*. MS mengatur emosinya awalnya dengan makan namun sekarang MS mengekspresikan perasaannya dengan tepat. MS dulu mengurung diri dan menangis sendirian namun sekarang MS merasionalisasikan emosinya untuk berpikir positif. MS bercita-cita melanjutkan pendidikan S2 di luar negeri. MS tidak ingin mengulang kesalahan ibunya dalam pernikahan dan ingin membangun keluarga yang baik.

MS menyatakan dirinya mudah untuk berinteraksi dan memiliki kecenderungan tinggi untuk menolong. MS memiliki pikiran bahwa Allah yang memberikan masalah sehingga MS yakin pasti dapat mengatasinya. Tantangan besar yang dirasakan oleh MS adalah takut untuk berhubungan dengan laki-laki, MS menerima ketakutannya dan mencoba untuk mencegah dengan hal-hal yang tidak diinginkan dengan belajar, mempersiapkan pernikahan sedini mungkin karena MS percaya bahwa manusia hanya dapat berencana dan jalan kehidupan tidak mungkin mudah sehingga MS yakin akan dirinya sendiri dalam menerima takdir dan ketidaksempurnaan. Apabila sedang memiliki masalah, MS mengandalkan sahabat-sahabatnya. MS mencari dukungan dengan bertukar cerita, bermain, dan melakukan hal lain dengan sahabat-sahabatnya. MS pernah mencari bantuan ke psikolog, konseling di BK di SMA nya, di psikiater diberi pengobatan dan baru berhenti bulan Juni 2020. MS menyatakan dirinya puas dengan adaptasi karena dirinya bersyukur akan apa yang MS rasakan dan merasa memiliki hak istimewa dapat berpikir.

c. Partisipan NL

Perceraian orangtuanya terjadi karena ibunya berselingkuh lebih dari sekali dan resmi bercerai tahun 2019. NL mengakui merasa kesulitan saat proses sebelum perceraian terjadi karena merasa tertekan harus mengelola keuangan keluarga disaat bersamaan dengan NL menjabat sebagai kepala departemen di senat, mengurus dua adiknya, merasa sendirian karena tidak memiliki kekasih pada saat itu, ibu NL membuat masalah, dan merasa takut hidupnya akan berubah. NL bercita-cita menempuh pendidikan S2. NL bersyukur karena perceraian tersebut dianggap sebagai jalan kemudahan bagi dirinya untuk bebas dari konflik orangtuanya. NL memiliki hubungan harmonis dengan orang lain dan akan membantu orang lain apabila diminta karena NL merasa dirinya kurang peka.

NL melalui banyak permasalahan sendirian karena tidak ingin membebani orang lain dengan masalahnya namun sekarang ia dapat melaluinya dengan bercerita ke *significant other* atau kekasihnya. Apabila NL memiliki masalah dapat yakin dengan dirinya sendiri dengan melihat sisi positifnya terlebih dahulu dan mencari solusi secara pelan-pelan. Menurut *significant other* NL, NL sudah yakin 80% memahami diri, tahu apa yang ingin dilakukan, tidak pantang menyerah, dan tidak lepas tanggungjawab. Apabila sedang terkena masalah, NL mengandalkan *significant other* dan kekasihnya. NL mencari dukungan dengan bercerita dan meminta saran serta kalimat positif termotivasi. NL mengurungkan niat ke psikolog karena takut akan hasil diagnosa atau merasa payah akan dirinya sendiri dan takut menyinggung orangtuanya. NL menyatakan bahwa dirinya puas karena NL tidak melampiaskan ke hal-hal yang tidak baik.

DISKUSI

Berdasarkan Sari & Sukmawati (2015), faktor penyebab perceraian orangtua SA, MS, dan NL termasuk ke dalam faktor internal yaitu perselingkuhan dan sikap egosentrisme. MS marah akan ayahnya yang menikah lagi dengan wanita lain saat MS duduk dibangku SMP namun ayahnya tidak memberi tahu MS. Hal ini mendukung pernyataan pada penelitian terdahulu yaitu sekitar satu dari lima individu yang orangtuanya bercerai, ayahnya tidak melihat atau mengunjungi anak-anaknya dalam satu tahun terakhir, dan kurang dari setengah ayah yang melihat atau mengunjungi anak mereka lebih dari beberapa kali dalam setahun (Seltzer, 1991). Menurut *significant other* NL, NL merasa lega karena perceraian tersebut karena konflik antara ayah dan ibunya berkurang karena masalah orangtua NL sudah ada sejak NL duduk dibangku SMP atau SMA. Hal yang dirasakan oleh MS dan ML termasuk dalam aspek akibat perceraian pada individu dewasa menurut Amato dan Sobolewski yaitu individu yang sudah dewasa yang orangtuanya sudah bercerai cenderung kurang berhubungan (kontak) dengan orangtuanya, kurang mendapatkan bantuan dari orangtua, dan memiliki hubungan yang kurang positif (Amato & Booth, 1991).

Perceraian orangtuanya membuat MS kesulitan karena tumbuhnya trauma dengan kenyataan sampai membuat MS tidak ingin menikah dan takut akan laki-laki dikarenakan ayahnya. Mendukung pernyataan penelitian terdahulu yaitu wanita yang memiliki orangtua yang bercerai cenderung terhambat atau kewalahan oleh ketakutan ketika tiba saatnya untuk membuat keputusan tentang pernikahan (Judith & Blakeslee, 1989). Saat tumbuh MS sadar perceraian orangtuanya menjadi pemicu masalah dalam dirinya yaitu sampai terdiagnosa *major depressive disorder*, kemudian stres yang dialami membuat MS makan terus menangis kemudian mengulangnya lagi sampai berat badannya naik 20 kilogram. Mendukung pernyataan dari Amato (2012), yaitu individu yang mengalami perceraian orangtua beresiko besar untuk depresi dan memiliki kesehatan fisik yang lebih buruk. SA mendapatkan dukungan dari *significant other*, ibunya, sepupu-sepupu, dan teman-temannya mendukung teori dari Dougall, dkk. (2001) rasa optimisme yang besar berhubungan dengan dukungan yang dirasakan pada

waktu tertentu dan optimism meningkat besar ketika dukungan yang ada pada selama masa stres. MS merasa optimis karena yakin akan adanya keajaiban Allah yang diberikan kepadanya.

Menurut *significant other* MS, MS ingin membahagiakan ibunya. Mendukung penelitian terdahulu yaitu sumber daya agama dapat meningkatkan cara mengatasi gejala depresi dan penyakit fisik, yang dapat mempercepat resolusi depresi atau setidaknya membantu meringankan penderitaan (Koenig, 2007). *Empathy* SA, MS, dan NL memiliki hubungan yang baik-baik saja dengan orang lain secara keseluruhan dan termasuk kedalam sering membantu orang lain apabila orang lain kesulitan. Hal tersebut bertentangan dengan salah satu akibat dari perceraian menurut Amato dan Sobolewski yaitu memiliki ketidakstabilan dalam menjalin hubungan dan terdapat kurangnya kemampuan interpersonal (Amato & Sobolewski, 2001). Menurut peneliti, ketiga subjek beradaptasi sesuai dengan dimensi resiliensi efikasi diri karena masing-masing dari mereka memiliki keyakinan terhadap diri sendiri dapat menyelesaikan masalah dan peristiwa perceraian tidak menghalangi mereka untuk terus melakukan kemajuan dalam kehidupan. Sesuai dengan penelitian terdahulu yaitu efikasi diri yang ada pada anak korban perceraian yang bertumbuh cenderung tinggi karena terindikasi dengan proses berpikir dan bertindak, lebih mandiri, optimis akan masa depan yang lebih baik, dan juga mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat mereka (Abdullah & Fitrah, 2019).

Seorang individu dewasa awal yang orangtuanya bercerai cenderung menunjukkan resiliensi yang awalnya tidak sesuai namun berujung sesuai dengan komponen individu yang sudah resilien karena aspek-aspek dari dalam diri dan sekitarnya mendukung individu tersebut untuk berproses. SA kesal akan terjadinya perceraian tersebut namun pada akhirnya SA sadar bahwa perceraian tersebut adalah hal yang baik untuk keluarganya. NL juga mengaku lega akan perceraian orangtuanya. Sesuai dengan pernyataan Fine dan Harvey (2006) yaitu individu dewasa muda atau awal yang orangtuanya bercerai menganggap perceraian sebagai hal yang alami sehingga mereka menunjukkan sikap setuju untuk bercerai (Fine & Harvey, 2006). Sumber resiliensi dari Grotberg (1995) yaitu "*I am*" terindikasi SA, MS, dan NL memiliki keyakinan terhadap Allah SWT. SA memiliki adik dan ibu yang dekat dengannya, MS juga memiliki sahabat yang dapat diandalkan, NL merasa kuat karena ada adik-adiknya yang harus dijaga. "*I have*" dimiliki oleh SA karena dirinya berusaha semaksimal mungkin, MS ingin terus belajar dan bekerja keras, NL memiliki keinginan untuk menjadi mandiri.

"*I can*" terindikasi dalam *impulse control* yang ketiga subjek miliki yaitu sama-sama berbicara kepada dirinya sendiri untuk menenangkan diri dan merasionalisasikan diri untuk berpikir positif. Sebelumnya subjek MS memiliki regulasi emosi yang tidak sehat yaitu makan dan menangis terus-menerus, memendam perasaannya, *impulse control* yang dimiliki MS yaitu mengurung diri dan menangis sendirian, mengikuti ledakan emosinya, tumbuhnya ketakutan untuk menikah dan berhubungan dengan laki-laki, namun sekarang MS sudah menemukan cara yang lebih sehat dalam melalui permasalahan yang ada pada dirinya dan juga terdapat perubahan pada dirinya yaitu MS sudah lebih dapat bersyukur dan menerima ketidaksempurnaan yang ada pada diri MS. NL juga memiliki satu cara regulasi emosi yang tidak sesuai yaitu menyakiti dirinya sendiri. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang diperoleh, peneliti menyatakan bahwa SA dan MS sudah tumbuh menjadi individu yang resilien sedangkan NL tidak sesuai dalam komponen cara meregulasi emosinya.

SIMPULAN

Individu dewasa awal cenderung beradaptasi sesuai dengan komponen individu yang resilien namun adaptasi yang mereka lakukan tidak langsung sesuai karena seorang individu dewasa awal akan mengalami proses kesedihan akan perubahan, ingin menyerah, takut untuk menjalin hubungan, takut

membuat kesalahan yang sama yang dilakukan oleh orangtua mereka, dan hubungan renggang dengan orangtua atau salah satu pihak keluarga.

Sumber resiliensi “*I am*”, “*I have*”, dan “*I can*” membuat adaptasi seorang individu dewasa awal dapat tumbuh menjadi resilien. Individu dewasa awal menghadapi situasi akibat perceraian orangtua dapat tumbuh menjadi resilien apabila dirinya dapat menerima kenyataan, dapat mengendalikan diri ketika sedang tertekan atau memiliki emosi negatif, memiliki motivasi yang besar, memahami suatu permasalahan, memiliki hubungan yang hangat dan mendapatkan dukungan dari orang sekitarnya, peduli dan suka menolong orang lain, percaya dengan kemampuan diri sendiri, dan mencari pertolongan jika sedang membutuhkannya.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggali data dengan subjek yang usia dan jenis kelaminnya berbeda agar hasilnya lebih luas dan mendalam serta memfokuskan atau memberi kriteria pada pencarian partisipan pada berapa lama orangtua partisipan bercerai karena waktu mempengaruhi proses adaptasi terhadap situasi perceraian orangtua tersebut. Saran untuk individu dewasa awal apabila mengalami suatu permasalahan yang membuat tertekan, dihibau untuk tidak memendam perasaan tersebut sendirian dan mengekspresikan dengan tepat dengan berdoa kepada tuhan dan ke orang yang dapat dipercaya atau tenaga ahli yaitu konseling, psikolog, atau psikiater. Selain itu, penting sekali untuk membaca sumber bacaan yang kredibel untuk mencari tahu bagaimana cara beradaptasi yang baik untuk kesehatan mental diri sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada orangtua, teman-teman, partisipan SA, MS, dan NL beserta keluarga, serta dosen-dosen Fakultas Psikologi UNAIR. Penelitian ini dapat berjalan dengan lancar karena adanya keterlibatan kalian dalam kehidupan peneliti.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Shofi Tri Amalia dan Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdullah, E. S., & Fitrah, R. (2019). Self-Efficacy in Young Adults with Divorced Parents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 163-166.
- Alqashan, H., & Alkandari, H. (2010). Attitudes of Kuwaiti Young Adults Toward Marriage and Divorce. *Advances in Social Work*, 11(1), 33-47.
- Amato, P. R. (2001). Children of Divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 355-375.
- Amato, P. R. (2012). The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.

- Amato, P. R., & Booth, A. (1991). Consequences of Parental Divorce and Marital Unhappiness for Adult Well-Being. *Social Forces*, 895-914.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental Divorce and Adult Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 43-58.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The Effects of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921.
- Anderson, J. (2014). The Impact of Family Structure on The Health of Children Effects of Divorce. *The Linacre Quarterly*, 378-387.
- Avidan, D. E., Yahia, M. M., & Greenbaum, C. W. (2009). Divorce is a Part of My Life. Resilience, Survival, and Vulnerability: Young Adults Perception of The Implications of Parental Divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30-46.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk, 2007-2016*. Retrieved from Badan Pusat Statistik: <http://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>
- Bernard, H. R. (2002). *Research Methods in Antropology: Qualitative and Quantitative Approaches (3rd ed.)*. Walnut Creek: Alta Mira Press.
- Billings, L. L., & Emery, R. E. (2000). Distress Among Young Adults from Divorced Families. *Journal of Family Psychology*, 671-687.
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 233-245.
- Duffy, K. G., & Atwater, E. (2004). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today 8th Ed.* New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Emery, R. E., & Forehand, R. (1996). Parental Divorce and Children's Well-Being: A Focus on Resilience. In L. R. Sherrod, R. J. Haggerty, N. Garnezy, & M. Rutter, Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents. In *Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents* (pp. 64-65). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fine, A. A., & Harvey, J. H. (2006). *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London Series B-Biological Sciences*, 1367-1377.
- Furstenberg, F. F., & Teitler, J. O. (1994). Reconsidering The Effects of Marital Disruption: What Happens to Children of Divorce in Early Adulthood? *Journal of Family Issues*, 173-190.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague: Bernard van Leer Foundation.

- Hadianti, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai. *Jurnal Penelitian & PKM*, 223-229.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: PrenadaMedia Group.
- Hodgetts, D. J., & Stolte, O. E. (2012). Case-based Research in Community and Social Psychology: Introduction to the Special Issue. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 379-389.
- Judith, W., & Blakeslee, S. (1989). Second Chances: Men, Women & Children a Decade After Divorce: Who Wins, Who Loses, and Why. 297-307.
- Kasmani, S. S., & Ow, R. (2001). Worldviews and Resilience in Children of Divorced Families. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 37-50.
- Kelleher, K. J., McInerney, T. K., Gardner, W. P., Childs, G. E., & Wasserman, R. C. (2000). Increasing Identification of Psychosocial Problems: 1979-1996. *Official Journal of The American Academy of Pediatrics*, 1313-1321.
- Koenig, H. G. (2007). Religion and Remission of Depression in Medical Inpatients with Heart Failure or Pulmonary Disease. *J Nerv Ment Dis*, 389-395.
- Kulka, R. A., & Weingarten, H. (1979). The Long-Term Effects of Parental Divorce in Childhood on Adult Adjustment. *Journal of Social Issues*, 35(4), 50-78.
- Lansdale, C. P., Cherlin, A. J., & Kiernan, K. E. (1995). The Long-Term Effects of Parental Divorce on the Mental Health of Young Adults: A Developmental Perspective. *Child Development*, 1614-1634.
- McGuinness, T. (2006). Marriage, divorce, and children. *Journal of Psychosocial Nursing*, 17-20.
- Mohi, G. W. (2015). Positive Outcomes of Divorce: A Multi-Method Study on The Effects of Parental Divorce on Children. *Research Journal*, 49-62.
- Monks, F. J., Knoers, A. P., & Hadinoto, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nadeak, T. F. (2014). Fenomena "Anak Nakal" di Rungkut - Surabaya. *Paradigma*, 1-6.
- Niken, G. (2017, Desember 13). *Sukses dan Kaya di Usia Muda, Ternyata Ini Masa Lalu Rachel Vennya yang Penuh Perjuangan*. Retrieved from Nakita: <https://nakita.grid.id/read/0220096/sukses-dan-kaya-di-usia-muda-ternyata-ini-masa-lalu-rachel-vennya-yang-penuh-perjuangan?page=all>
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2003). *Marriage and Families*. Boston: McGraw-Hill.
- Prihatsanti, U., Suryanto, & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 126-136.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17.

- Rantung, R. C. (2020, Maret 25). *Seminggu, Rachel Vennya Kumpulkan Donasi Rp 7 Miliar Lebih untuk Atasi Corona*. Retrieved from Kompas: <https://www.kompas.com/hype/read/2020/03/25/193204166/seminggu-rachel-vennya-kumpulkan-donasi-rp-7-miliar-lebih-untuk-atasi>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: Seven Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Sari, M. N., & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 16-21.
- Seltzer, J. A. (1991). Relationships between Fathers and Children Who Live Apart: The Father's Role After Separation. *Journal of Marriage and Family*, 79-101.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 320-333.
- Wallerstein, J. S. (1991). The Long-Term Effects of Divorce on Children: A Review. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(3), 349-360.
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (1997). *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry*. New York: Wiley.