



TUMBUH DARI LUKA: GAMBARAN *POST-TRAUMATIC GROWTH* PADA DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN ORANG TUA

Mayang Dewi Purwanto[✉], Rulita Hendriyani

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 3 Mei 2020
Disetujui 5 Juni 2020
Dipublikasikan 30 Juli 2020

Keywords:

Post Traumatic Growth, Divorce, Young Adult

Abstrak

Perceraian orang tua menjadi salah satu peristiwa traumatis yang dapat dialami oleh individu. Seringkali perceraian membawa berbagai dampak negatif dan mengguncang psikis anak. Meskipun demikian, beberapa individu mampu melewatinya dengan membentuk kembali pandangannya tentang kehidupan dan menuju perubahan yang lebih positif yang disebut dengan *Post Traumatic Growth* (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran PTG pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dokumentasi, dan tes grafis. Partisipan penelitian ini terdiri dari 3 orang dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai sebagai narasumber primer dan 5 orang sebagai narasumber sekunder. Dalam penelitian ini pengecekan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data yang meliputi triangulasi sumber, metode, dan waktu. Dampak ini membuat ketiga narasumber merasa terpuruk pada masa pertumbuhan anak-anak dan memuncak saat remaja. Ketiga narasumber mampu mencapai PTG ketika memasuki masa dewasa awal. Munculnya PTG pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan) dan faktor eksternal (dukungan sosial). Adanya temuan baru yang tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya yaitu faktor keinginan atau dorongan dalam diri yang menjadi salah satu faktor paling memengaruhi munculnya PTG pada ketiga narasumber dan faktor motivasi akan masa depan.

Abstract

The recurrent crime committed by some prisoners is an issue that deserves attention. These include Parental divorce is one of the traumatic events that can be experienced by individuals. Divorce often brings negative and psychological shocks to children. However, some individuals are able to get through it by reshaping their views on life and towards a more positive change called Post Traumatic Growth (PTG). This study aims to determine the description of PTG in early adulthood after parental divorce. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data was collected by means of interviews, observation, documentation, and graphic tests. Participants in this study consisted of 3 early adults whose parents divorced as primary sources and 5 people as secondary sources. In this study, checking the validity of the data used data triangulation techniques which include triangulation of sources, methods, and time. This impact made the three informants feel depressed during their children's growth period and peaked during adolescence. The three speakers were able to reach PTG when they entered early adulthood. The emergence of PTG in the three sources was influenced by internal factors (desire / drive within, spiritual role, and motivation for the future) and external factors (social support). There are new findings that were not found in previous studies, namely the desire or drive factor in oneself which is one of the most influencing factors for the emergence of PTG in the three sources and the motivational factor for the future

© 2020 Universitas Negeri Semarang

[✉]Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang Indonesia
mayangdewip8@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Berdasarkan rekapitulasi data dari Badan Pengadilan Agama, kasus perceraian yang diajukan meningkat setiap tahunnya dengan cukup signifikan. Pada tahun 2014, tercatat sebanyak 382.244 perkara yang diajukan. Tahun 2015, meningkat menjadi 394.246 perkara, tahun 2016 sebanyak 403.070 perkara, tahun 2017 sebanyak 415.510 perkara, dan tahun 2018 kembali meningkat menjadi 444.358 perkara (Beritagar.id, 2018). Seiring dengan meningkatnya angka perceraian yang terjadi di Indonesia, terungkap pula bahwa lembaga keluarga tidak selalu memberikan tempat yang baik bagi perkembangan anak (Lestari, 2012).

Bagi mayoritas orang, keluarga dianggap sebagai faktor penentu dalam kualitas hidup individu (Hanna, 2003). Namun, kenyataannya tidak semua keluarga berada pada kondisi ideal. Meningkatnya angka perceraian dari tahun ke tahun dianggap sebagai salah satu indikasi merosotnya nilai-nilai tersebut (Lestari, 2012). Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri yang memutuskan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban mereka sebagai suami istri (Dariyo, 2004). Istilah perceraian sudah semakin umum terdengar pada era ini. Banyaknya berita tentang perceraian yang disiarkan pada berbagai media seperti televisi, koran, majalah, maupun media sosial menunjukkan semakin maraknya fenomena perceraian di Indonesia. Perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak negatif yang mendalam. Kasus ini menimbulkan stres, tekanan, serta perubahan fisik dan mental yang dapat dialami oleh semua anggota keluarga (Dagun, 2013). Bagi seorang anak, perceraian merupakan rentetan guncangan-guncangan yang menggoreskan luka batin yang dalam. Stres, ketakutan, kecemasan, depresi sampai dengan trauma sering kali dialami anak-anak yang orang tuanya bercerai. Seperti hasil penelitian Hetherington yang menyatakan bahwa kasus perceraian akan membawa trauma pada setiap tingkat usia anak, meski dengan kadar berbeda (Dagun, 2013). Anak dari keluarga yang bercerai mengalami peningkatan risiko untuk mengalami masalah sosial dan psikologis, di mana masalah

tersebut bisa berlanjut hingga sampai kehidupannya di masa mendatang (Amato & Sobolewski, 2001). Ketika masa remaja, individu lebih merasakan kebencian atas perceraian orang tuanya (Berns, 2010). Mereka pun masih terbebani dengan ingatan menyakitkan mengenai perceraian orang tuanya bahkan hingga 10 tahun kemudian (Berns, 2010).

Perceraian pada orang tua memiliki asosiasi dengan pengalaman menekan dan menyakitkan yang dialami oleh anak yang dihasilkan dari pernikahan tersebut (Alqsahan & Alkandari, 2010). Perceraian orang tua setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh (Dagun, 2013). Terlepas dari usia anak saat orang tua bercerai, dampak perceraian orang tua akan terbawa sampai anak memasuki kehidupan dewasanya. Perasaan-perasaan negatif yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan bagi individu.

Penulis melakukan wawancara awal terhadap beberapa sampel narasumber yang orang tuanya mengalami perceraian. Ditemukan adanya perubahan pada kehidupan narasumber setelah perceraian orang tua. Berikut adalah salah satu pengalaman C (25 tahun) yang sampai saat ini masih mengingat semua pertikaian yang dilakukan orang tuanya di masa lalu. C juga menyatakan bahwa hal tersebut masih terekam jelas diingatkannya. C merasa marah, sedih, dan kecewa terhadap orang tuanya. Peristiwa traumatis itu juga membuat C takut untuk berhubungan dengan lawan jenis, bahkan ide untuk bunuh diri sempat ada di benaknya. Berikut pernyataan C:

“Saya masih ingat semua pertengkaran-pertengkaran orang tua saya. Bahkan sampai saya tua nanti pun saya masih ingat. Saya marah, sedih, dan kecewa sama orang tua saya. Saya marah sama orang tua saya, saya marah sama Tuhan, kenapa keluarga saya dibuat seperti ini? Saya sampai benar-benar takut untuk pacaran waktu itu, karena

takut diselingkuhi. Saya juga pernah punya pikiran untuk bunuh diri waktu itu karena perceraian orang tua saya ini benar-benar mengguncang jiwa saya saat itu” (C/Perempuan/25 tahun/23 Oktober 2019)

Hal serupa juga dialami oleh G. Setelah mengetahui perceraian orang tuanya, G melakukan *self harm/self injury* untuk melampiaskan emosinya. Ia juga merasa trauma akibat pengalaman perceraian orang tuanya, ia takut jika pasangannya akan seperti papanya yang tidak bisa mengambil keputusan dalam keluarga. Ia juga memiliki *trust issue* yang mana ia sulit untuk memercayai orang lain, terutama lawan jenis. Selain itu ia merasa takut, cemas dan menjadi sering curiga karena ia takut ditinggal seperti papanya yang meninggalkannya. Berikut adalah pernyataan G:

“Yaaa bisa dibilang... trauma sama perceraian sih takut kalo pasanganku kelak juga kayak gitu. Ya...aku susah percaya sama orang. Dampaknya lebih ke trust issue, curigaan, takut ditinggal. Setiap kali dekat sama cowok selalu ragu, dia bakal sama kayak papa atau engga. Takut...cemas...Ya aku gak mau punya pasangan yang kayak papa ku. Yang gabisa ambil keputusan. Aku gak mau. Waktu aku tau orang tuaku cerai, aku self harming, aku nonjok kaca di umur 10 tahun kelas 4, sampe bertahun-tahun aku selalu pake silet kalo aku lagi emosi” (G/Perempuan/21 tahun/24 September 2018)

Selain itu, D (25 tahun) juga merasakan dampak negatif dari perceraian orang tuanya yang terbawa sampai masa dewasa. Ia

mengalami depresi berat selama satu tahun lebih dan menyimpan emosi negatif dalam dirinya. D juga mengalami beberapa trauma seperti takut ketika orang berkata kasar, dan benci pada laki-laki khususnya bapak-bapak, berikut pernyataan D:

“Dampaknya sampe dewasa. Saya depresi berat selama setahun lebih. Pernah berniat beberapa kali untuk bunuh diri tapi gak pernah berhasil. Dulu saya sangat iri lihat keluarga lain, jadi dulu ada emosi negatif yang tersimpan dalam diri saya. Saya sering marah sama Tuhan, kenapa keluarga saya kayak gini, keterpurukan saya semakin menjadi-jadi. Saya memiliki beberapa trauma, saya takut mendengar orang berkata kasar, saya benci laki-laki spesifiknya bapak-bapak, saya juga sempat tidak mau menikah dulu” (D/Perempuan/25 tahun/3 November 2019)

Dari hasil wawancara awal dengan ketiga sampel narasumber, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan pada kehidupan pada anak pasca perceraian orang tua. Ketiga sampel narasumber yang diwawancarai mengalami dampak negatif akibat perceraian orang tua yang terbawa sampai masa dewasa di antaranya: takut jika mengalami hal yang sama dengan keluarganya, mengalami *trust issue*, takut ditinggalkan, takut ketika orang berkata kasar, takut pada laki-laki, tidak ingin menjalin hubungan dengan lawan jenis dan sebagainya. Ketiga sampel juga merasakan tekanan yang hebat dan guncangan psikologis sampai mereka berniat untuk mengakhiri hidup dengan menyakiti diri. Hal ini menjadi bukti bahwa perceraian adalah peristiwa yang traumatis dan membekas dewasa, dampaknya pun terasa walaupun peristiwa itu sudah berlalu selama bertahun-tahun.

Individu harus mampu bangkit dari keterpurukan setelah perceraian orang tuanya. Jika dampak negatif dari perceraian tersebut terus melekat pada individu sampai menginjak masa dewasa, maka akan memengaruhi kehidupan masa dewasanya, terutama pada dewasa awal. Pada masa dewasa awal individu dengan rentang usia 18-40 tahun memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi, di antaranya adalah memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, dan mulai membina rumah tangga (Hurlock, 1980). Menurut Erikson (Papalia, 2008) masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation* yang mana pada masa ini individu membuat komitmen personal dengan orang lain dengan menjalin relasi. Apabila individu tidak mampu melakukannya maka akan merasa kesepian dan mengalami krisis keterasingan (*isolation*). Untuk mencapai tugas tersebut, maka individu harus membuka diri untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Sedangkan jika individu menyimpan perasaan traumatik akibat perceraian orang tuanya, maka hal tersebut akan menghambat individu untuk mencapai tugas perkembangan tersebut. Untuk itu, individu harus mampu berjuang dari masa traumatis tersebut dan mengembangkan perubahan-perubahan positif dalam kehidupannya.

Tidak semua anak yang memiliki orang tua bercerai dapat mempunyai kekuatan untuk menghadapi kehidupan setelah perceraian orang tua. Emosi negatif yang tertanam dalam diri serta trauma yang muncul akibat peristiwa tersebut tidak mudah untuk dihilangkan begitu saja. Emosi negatif dan trauma yang muncul bisa saja membuat individu menjadi sangat terpuruk dan mengubah caranya memandang hidup. Namun tidak sedikit pula anak yang memiliki orang tua bercerai yang berhasil bangkit dari masa krisisnya, memaafkan dan menerima keadaannya, serta menjadikannya pelajaran yang berharga bagi kehidupan selanjutnya dan mengubah emosi negatif tersebut menjadi emosi positif yang lebih bermanfaat untuk kehidupannya. Seperti ketiga sampel narasumber berikut yang menceritakan tentang proses menuju perubahan yang lebih positif pasca perceraian orang tua mereka:

*“Saya bersyukur setelah itu karena di tahun yang sama saya menciptakan sebuah komunitas di sosial media, Be****.id yang mewadahi anak-anak seperti saya. Ternyata saya tidak sendirian. Saat itulah titik balik saya di mana saya merasa baik-baik saja dan ingin menguatkan mereka. Cara saya handle aku menikmati prosesnya dan percaya ada alasan Tuhan di balik semua ini. Saya sadar, keluarga saya diberantakin sama Tuhan karna Tuhan mau pake saya untuk mewadahi anak-anak yang mengalami hal yang sama dengan saya”
(C/Perempuan/25 tahun/23 Oktober 2019)*

C menyatakan bahwa ia sempat merasa marah hingga benci pada orang tuanya, namun ia melihat hal positif dari kejadian tersebut dan menjadi titik balik kehidupannya. Ia bersyukur karena dengan keluarganya yang dipisahkan, ia dapat membuat komunitas untuk anak-anak *broken home*. Cara ia menangani masalah adalah dengan menikmati prosesnya dan percaya pada rencana Tuhan bahwa akan ada hal baik setelahnya.

G juga mendapatkan perspektif baru dalam hidupnya setelah melewati masa krisis. Ia merasa bahwa sekarang kehidupannya lebih baik. Ia berpikir bahwa dengan adanya perceraian orang tua membuatnya mempunyai keluarga baru yang utuh dan menjadikannya pribadi yang kuat seperti sekarang. Berikut adalah pernyataan G:

“Aku rasa hidupku sekarang yaa bisa dibilang much better lah dibanding masa lalu...kalo orang tuaku gak cerai mungkin aku gak bisa dapet keluarga yang utuh kayak sekarang. Mungkin aku gak sekuat sekarang”

(G/Perempuan/21 tahun/1
November 2019)

Hal serupa juga dialami oleh D, setelah mengalami masa krisis ia mulai mengevaluasi kehidupannya dan mulai menerima dan memaafkan keadaan dan orang tuanya. Ia pun dapat melihat hal positif dari masalah yang dihadapinya di masa lalu bahwa hal tersebut menjadikan ia tahu perjuangan hidup dan menjadi pribadi yang tegar, kuat, ikhlas, dan sabar. Karena pengalamannya tersebut, pada tahun 2015 ia mendirikan sebuah komunitas untuk anak-anak *broken home* bernama HA*** untuk membantu anak-anak *broken home* mengaktualisasikan dirinya dan membuktikan pada masyarakat bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang berantakan tidak selalu buruk. Berikut pernyataan D:

*“Saya mengevaluasi hidup, saya banyak merenung. Saya mulai menerima dan memaafkan, karena selama pasca perceraian mereka saya tidak pernah melakukan itu. Ternyata dari situ saya jadi tau arti perjuangan hidup. Kalau mereka gak pisah, mungkin aku gak akan sekuat dan setegar ini ya. Saya memaafkan papa mama saya. Saya belajar ikhlas dan sabar. 2015 saya membangun komunitas HA*** untuk anak yang jadi korban broken home, saya mau bantu mereka supaya bisa mengaktualisasikan diri dan buktikan sama masyarakat kalau anak produk broken home itu gak semuanya buruk” (D/Perempuan/25 tahun/3 November 2019)*

Di balik banyaknya penelitian yang mengungkap dampak negatif perceraian orang tua terhadap anak, penelitian lainnya menemukan bahwa ada dampak positif yang ditemukan pada

anak pasca perceraian orang tuanya. Hal tersebut ditunjukkan oleh penelitian Wulandri & Fauziah (2019) yang mana subjek penelitiannya juga merasakan dampak positif setelah menghadapi perceraian orang tuanya, seperti dapat mengambil nilai-nilai dari keadaan keluarganya, lebih kuat dan tangguh dalam menjalani kehidupan, lebih menyadari tanggungjawabnya, menjadi pribadi yang lebih baik, mampu mengatasi dan beradaptasi saat menghadapi permasalahan yang berat dalam hidupnya, serta yakin dapat memberikan motivasi pada orang lain dengan permasalahan serupa.

Hefferon & Boniwell (2011) menyatakan bahwa ketika individu dihadapkan dengan peristiwa traumatis atau perubahan hidup yang mendadak dan tidak disengaja, ada tiga respons psikologis yang terjadi: (1) mengalah terhadap *stressor* (juga disebut PTSD); (2) resiliensi dan atau pemulihan; dan (3) *post traumatic growth*. Menurut Subandi et al., (2014) pengalaman traumatis mungkin tidak selalu menyebabkan dampak negatif yang berkepanjangan pada seseorang. Di sisi lain, peristiwa traumatis dapat membantu seseorang untuk mempelajari berbagai hal dan mengembangkan kompetensi yang sebelumnya tidak ia miliki. Peristiwa tersebut juga dapat mendorong seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik yang pada akhirnya membawanya tumbuh dan berubah secara positif untuk menjadi individu yang lebih baik.

Calhoun & Tedeschi (2006) menggambarkan pertumbuhan pasca trauma sebagai pengalaman perubahan kehidupan yang positif sebagai hasil dari perjuangan menghadapi krisis atau peristiwa traumatis yang mengguncang, dan dalam penelitian ini krisis kehidupan yang diangkat adalah perceraian orang tua. Perubahan ini menuju pada cara pandang individu tentang kehidupannya setelah mengalami trauma atau peristiwa mengguncang.

Perubahan positif yang terjadi pada individu yang mengalami PTG meliputi lima aspek, yaitu perubahan terhadap penghargaan hidup, kualitas hubungan yang lebih intim dengan orang lain, peningkatan kekuatan diri, keterbukaan terhadap kemungkinan baru, dan

perkembangan spiritualitas (Calhoun & Tedeschi, 2006). *Post traumatic growth* juga memiliki beberapa faktor yang memengaruhi pembentukannya, antara lain: kepribadian, dukungan sosial, jenis kelamin, spiritualitas, stresor, strategi koping, dan *time and type*.

Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua belum banyak dibahas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya, Tedeschi & Calhoun (1996) melakukan penelitian tentang PTG yang berjudul "*Post Traumatic Growth Inventory Measuring the Legacy of Trauma*". Kemudian pada tahun 2000, Calhoun melakukan penelitian berjudul "*A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing*". Selanjutnya penelitian berjudul "*Posttraumatic Growth Following Breast Cancer: A Controlled Comparison Study*" dilakukan oleh Cordova et al., pada tahun 2001. Fallah et al., pada 2012 melakukan penelitian fenomenologi yang berjudul "*Post traumatic Growth in Breast Cancer Patients: a Qualitative Phenomenological Study*". Tsai et al., (2014) melakukan penelitian berjudul "*Post Traumatic Growth Among Veterans in the USA: Result from the National Health and Resilience in Veterans Study*". Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Shamia et al., yang berjudul "*Exposure to War Traumatic Experiences, Post-Traumatic Stress Disorder and Post-traumatic Growth Among Nurses in Gaza*" pada tahun 2015. Veronese & Pepe (2017) melakukan penelitian yang berjudul "*Post traumatic growth is related to Subjective Well-being of Aid Workers Exposed to Cumulative Trauma in Palestine*". Pada tahun yang sama, Yuhbaba et al. juga melakukan penelitian berjudul "*Studi Fenomenologi: Post Traumatic Growth pada Orang Tua Anak Penderita Kanker*". Kemudian, Mawarpury pada tahun 2018 melakukan penelitian "*Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik*". Penelitian yang serupa dengan topik penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Milam & Schmidt (2018) berjudul "*A Mixed Methods Investigation*

of Posttraumatic Growth in Young Adults Following Parental Divorce" yang mana hasil penelitiannya menemukan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya PTG pada dewasa awal setelah perceraian orang tua.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian tentang *post traumatic growth* dengan mengambil subjek dewasa awal yang orang tuanya bercerai. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dan fakta bahwa masih terbatasnya penelitian yang membahas tentang tema serupa, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua dengan judul "*Tumbuh dari Luka: Gambaran Post Traumatic Growth pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua*" dengan harapan bahwa melalui penelitian dapat memberikan gambaran tentang proses yang dilalui dewasa awal pasca perceraian orang tua menuju *post traumatic growth*.

METODE

Definisi operasional *Post Traumatic Growth* (PTG) dalam penelitian ini adalah kemampuan individu melewati peristiwa traumatis (akibat perceraian orang tua yang memberi dampak negatif dan mengguncang psikis anak.) dengan membentuk kembali pandangannya tentang kehidupan dan menuju perubahan yang lebih positif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang berasal dari narasumber secara langsung dan sumber sekunder yang didapatkan dari hasil dokumentasi. Metode pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dokumentasi, dan tes grafis. Data dalam penelitian ini didapatkan dari tiga orang narasumber primer dan 5 orang narasumber sekunder. Dalam penelitian studi kasus, pengambilan sampel yang memungkinkan adalah dengan menggunakan *purposive sampling* (Cresswell, 2007). Pemilihan narasumber primer dilakukan dengan memerhatikan kriteria berikut: a) usia dewasa awal (20-25 tahun); b) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; c) mengalami

perceraian orang tua saat usia anak-anak; d) pernah mengalami dampak negatif dari perceraian orang tua yang memengaruhi diri dan kehidupannya; dan e) mengalami perubahan positif dan bangkit saat menginjak usia dewasa awal.

Sedangkan pemilihan narasumber sekunder dilakukan dengan memerhatikan kriteria bahwa subjek memiliki hubungan dekat dengan narasumber primer dan mengetahui kehidupan sehari-hari dari narasumber primer. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data dengan melibatkan triangulasi sumber, waktu, dan metode. Menurut Salim (2006) triangulasi merupakan alternatif pembuktian untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data tersebut (Moelong, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian dari ketiga narasumber penelitian didapatkan bahwa ketiga narasumber menganggap bahwa perceraian orang tua adalah pengalaman terberat yang dihadapi selama hidupnya dan merupakan peristiwa yang traumatis. Dampak perceraian yang dirasakan oleh narasumber lebih banyak menasar pada aspek psikologis dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Hal ini selaras dengan (Hikmah, 2015) yang menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian tentang perceraian menemukan bahwa anak pada keluarga yang bercerai berisiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial, dan akademik dibandingkan dengan keluarga yang tidak bercerai. Ketika individu mengalami peristiwa traumatis atau keadaan yang sangat menegangkan, mereka akan mengalami emosi yang sangat menyedihkan, merasa kecewa dan menimbulkan pola pikir yang negatif dan tidak menguntungkan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Beberapa dampak yang dirasakan narasumber di antaranya muncul trauma, memiliki ide untuk bunuh diri atau melukai diri, menjadi korban *bullying*, terlalu selektif dalam memilih pasangan, memiliki *trust issue*, iri dengan teman-teman yang memiliki keluarga utuh, hampa kasih sayang dan dukungan orang tua, emosi tidak stabil, depresi, memendam masalah sendiri, dan membenci orang tua. Dampak psikologis tersebut berlangsung hingga narasumber memasuki masa dewasa awal dan turut memengaruhi kehidupan narasumber.

Meskipun peristiwa perceraian membawa banyak dampak negatif hingga menimbulkan trauma, tidak sedikit individu yang dapat bangkit dan berkembang dengan positif dari peristiwa traumatis tersebut. Seiring dengan perkembangan psikologi positif, individu menyadari bahwa peristiwa traumatis dapat memberikan kontribusi berupa perubahan atau pertumbuhan positif yang disebut dengan *post traumatic growth* (Laras & Setyawan, 2020). Pertumbuhan pasca trauma (PTG) atau gagasan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk membuat perubahan positif dalam tantangan yang sulit atau bahkan keadaan traumatis, menjadi landasan untuk memahami terjadinya perubahan positif pada anak-anak setelah mengalami kesulitan pasca perceraian orang tuanya. PTG terjadi ketika seseorang mampu melampaui keadaan sulit dalam hidupnya dan mampu tumbuh dengan positif sebagai hasil menghadapi peristiwa sulit tersebut melalui dukungan yang lebih kuat, cara mengatasi masalah, dan pemaknaan yang lebih besar tentang kekuatan personal yang dimilikinya (Miliam & Schmidt, 2018).

Untuk dapat mencapai pertumbuhan pasca trauma tersebut, individu harus berusaha dan melewati proses yang tidak mudah. Proses yang dilalui itu juga berbeda-beda pada setiap individu karena PTG merupakan pengalaman yang bersifat subjektif (Calhoun et al., 2000; Tedeschi & Calhoun, 2004; Mawarpury, 2018). Berikut akan dirangkum proses PTG pada tiap narasumber penelitian:

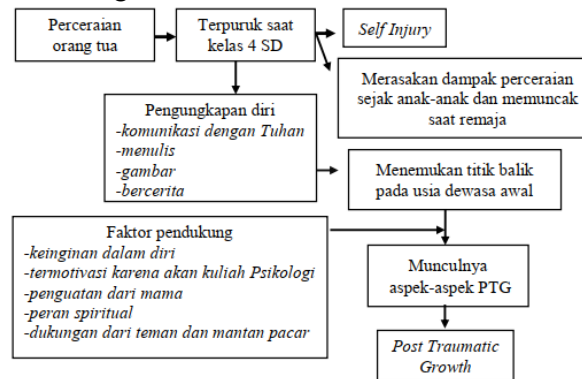
Pada narasumber 1 (G) ia baru mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai

ketika ia duduk di kelas 4 SD. Ia mengaku bahwa saat itu adalah titik terendah dalam hidupnya. Narasumber merasa marah, kecewa dan tidak terima dengan keadaan keluarganya. Pada saat ini muncul pikiran negatif pada diri narasumber untuk menyakiti diri yang terus menerus ia lakukan selama bertahun-tahun. Selain itu perceraian orang tua juga membuatnya trauma akan perceraian atau perpisahan. Ia menganggap perceraian adalah hal yang menakutkan. Pada kondisi terpuruknya, narasumber memilih untuk tidak bercerita pada siapapun. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh narasumber pada saat itu adalah dengan berkomunikasi dengan Tuhan, menulis, menggambar, dan baru bisa bercerita dengan seorang sahabatnya setelah beberapa tahun kemudian. Dampak perceraian orang tua ini dirasakan narasumber selama masa anak-anak hingga remaja.

Setelah itu, G menemukan titik baliknya ketika akan masuk kuliah. Saat itu, ia baru memasuki usia dewasa awal. Ia memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya dan mengubah kebiasaannya yang sering melakukan *self-injury*. Faktor yang mendukungnya saat itu adalah, keinginan dalam diri sendiri, termotivasi karena akan kuliah di Psikologi, penguatan dari mama, peran spiritual, dan dukungan dari teman dan mantan pacarnya saat itu. Narasumber mulai menerima keadaan keluarganya dan memaafkan segalanya. Setelah ia memikirkan kembali tentang permasalahan yang dihadapinya, ia berpikir bahwa masalah keluarga ini adalah kesedihan kecil sisa masa lalu yang suatu saat nanti akan hilang sendiri. Apabila tidak bangkit dan sembuh dari lukanya, bisa saja suatu saat nanti ia akan mengulangi hal yang sama seperti orang tuanya.

Seiring berjalannya waktu, muncul perubahan-perubahan dalam diri dan kehidupan G. Perubahan yang dialami adalah peningkatan kekuatan personal, hubungan yang lebih dekat dengan keluarga, memiliki kehidupan yang lebih baik karena telah memiliki keluarga yang lengkap, lebih menghargai hidup, prioritas dan tujuan untuk masa depan, peningkatan aspek spiritual. Narasumber juga mendapatkan makna hidup yang ia petik dari pengalaman

keluarganya. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* yang ditandai dengan munculnya aspek-aspek PTG pada narasumber. Proses PTG pada narasumber 1 (G) dirangkum dalam bagan berikut:

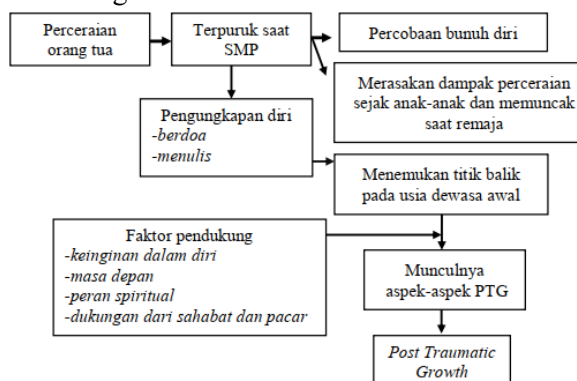


Gambar 1. Tahapan Proses Proses PTG pada Narasumber 1 (G)

Narasumber 2 (D) melalui proses PTG yang berbeda dengan narasumber 1 (G). D merasakan kekecewaan setelah mengetahui bahwa orang tuanya bercerai. Terlebih, ia merasa dibohongi selama ini karena tidak diberi tahu bahwa orang tuanya bercerai. Sejak kecil D memang sudah merasakan kehampaan akan kasih sayang dan dukungan dari orang tua karena kondisi keluarganya yang tidak harmonis. Setelah mengetahui bahwa orang tuanya telah bercerai, muncul pikiran negatif pada diri narasumber untuk mengakhiri hidup karena merasa tidak ada semangat untuk hidup dan tidak ada dukungan dari siapapun. Percobaan bunuh diri pertama kali ia lakukan ketika SMP dan terus menerus ia lakukan sampai ia masuk kuliah, dan justru semakin memuncak selama masa kuliah tersebut. Selain itu, perceraian orang tua ini juga membuatnya memiliki banyak trauma seperti pernikahan, laki-laki atau bapak-bapak paruh baya, dan pada orang yang berkata kasar atau membentak. Walaupun sedang menghadapi masalah yang berat, namun narasumber ingin selalu terlihat ceria dan bahagia di depan orang lain. Untuk itu, pada kondisi terpuruknya ini narasumber memilih untuk tidak bercerita pada siapapun. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh narasumber pada saat itu adalah dengan berkomunikasi dengan Tuhan dan menulis.

Setelah itu, D menemukan titik baliknya ketika ia masuk rumah sakit untuk waktu yang cukup lama karena menderita gagal ginjal dan gastritis yang diakibatkan oleh kebiasannya mengkonsumsi obat-obatan dalam dosis tinggi sebagai percobaan bunuh diri. Setelah memutuskan untuk berubah, D mulai rutin melakukan *self-healing* dan perenungan tentang apa yang telah ia lalui sampai membuatnya mampu memaafkan kedua orang tuanya, menerima keadaan, dan ingin memperbaiki diri. Faktor yang mendukungnya saat itu adalah keinginan dalam diri sendiri, peran spiritual, demi masa depannya dan dukungan dari sahabat dan pacarnya saat itu.

Seiring berjalannya waktu, perubahan-perubahan dalam diri dan kehidupan D muncul seperti peningkatan kekuatan personal, hubungan yang lebih dekat dengan keluarga, memiliki kehidupan yang lebih baik dan menemukan kebahagiaan seutuhnya dalam hidup, lebih menghargai hidup, prioritas dan tujuan untuk keluarga dan masa depan, serta peningkatan aspek spiritual. Narasumber juga mendapatkan makna hidup yang ia petik dari pengalaman keluarganya. Perubahan-perubahan tersebut dialaminya ketika ia berada pada usia dewasa awal. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* yang ditandai dengan munculnya aspek-aspek PTG pada narasumber. Proses PTG pada narasumber 2 (D) dirangkum dalam bagan berikut:



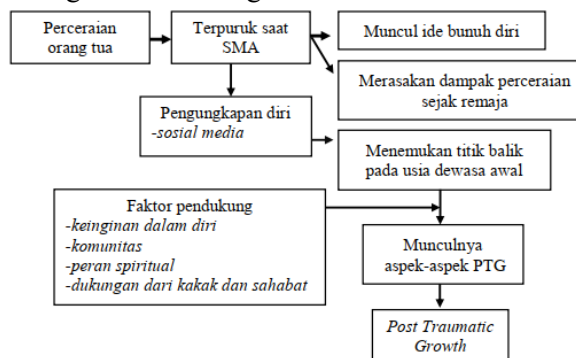
Gambar 2. Tahapan Proses Proses PTG pada Narasumber 2 (D)

Proses PTG yang dialami oleh narasumber 3 (C) pun berbeda dengan kedua

narasumber sebelumnya. Saat menyaksikan perceraian orang tuanya, narasumber merasa biasa-biasa saja. Tidak ada reaksi marah atau kecewa seperti kedua narasumber sebelumnya. Kehidupan C pasca perceraian pun sama seperti bisanya. Namun ketika ia memasuki masa remaja, ia mulai merasakan dampak dari perceraian orang tuanya tersebut. Pada masa itu, ia sedang membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang tua, namun ia tidak bisa mendapatkan itu dari kedua orang tuanya. Pada saat itu ia baru merasakan keterpurukan yang mendalam. Ia berpikir bahwa keluarganya sudah benar-benar hancur dan masa depannya akan hancur juga. Setelah itu muncul pikiran negatif pada diri C untuk mengakhiri hidup, namun tidak ia lakukan karena masih ada keinginan untuk hidup di dalam dirinya. Perceraian orang tua ini juga membuatnya trauma akan pernikahan dan perselingkuhan. Pada kondisi terpuruk C tidak memiliki seseorang untuk berbagi cerita. Oleh sebab itu ia membuat sebuah akun di sosial media yang saat ini menjadi komunitas *broken home* yang cukup terkenal di Indonesia dengan tujuan awal untuk menumpahkan cerita, emosi, kekesalannya pada orang tua, dan untuk memaki orang tua, Tuhan, dan keadaan saat itu.

Di komunitas tersebut, C menemui banyak sekali orang yang ternyata memiliki kisah yang sama dengannya. Hal itu membuat C memiliki perspektif baru dan merasa bahwa dirinya tidak sendirian. Karena melihat banyaknya anak-anak yang juga sedang terpuruk karena kondisi keluarganya, C bertekad bahwa ia harus berubah dan menjadi penguat bagi mereka. Saat itulah narasumber menemukan titik baliknya. Faktor yang mendukungnya saat itu adalah komunitasnya, keinginan dalam diri sendiri, peran spiritual, dan dukungan dari kakak dan sahabat. Narasumber mulai berdamai dengan keadaan dan memaafkan segalanya. Narasumber pun mengalami beberapa perubahan dalam beberapa aspek kehidupannya seperti peningkatan kekuatan personal, hubungan yang lebih dekat dengan keluarga, menjalani kehidupan yang lebih baik dan bahagia, lebih menghargai hidup, prioritas dan tujuan untuk masa depan, serta peningkatan aspek spiritual.

Perubahan-perubahan tersebut dialaminya saat ia berusia dewasa awal. Narasumber juga mendapatkan makna hidup yang ia petik dari pengalaman keluarganya. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* yang ditandai dengan munculnya aspek-aspek PTG pada narasumber. Proses PTG pada narasumber 3 (C) dirangkum dalam bagan berikut:



Gambar 3. Tahapan Proses Proses PTG pada Narasumber 3 (C)

Hasil penelitian ini menyajikan gambaran menarik tentang bagaimana individu dewasa awal berhasil menyembuhkan luka dan tumbuh secara positif setelah menghadapi kesulitan pasca perceraian orang tua. Pertumbuhan positif pasca trauma yang dialami narasumber ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* sesuai teori yang telah dipaparkan oleh Tedeschi & Calhoun (2004), yaitu lebih menghargai kehidupan, memiliki hubungan yang lebih berkualitas dengan orang lain, bertambahnya kekuatan dalam diri, terbuka pada kemungkinan-kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas.

Perbedaan proses *post traumatic growth* yang dialami oleh ketiga narasumber menjadi bukti bahwa *post traumatic growth* adalah pengalaman subjektif yang dimiliki individu. Faktor yang memengaruhi timbulnya pertumbuhan positif pasca trauma pada ketiga narasumber terdiri dari faktor internal dan eksternal yang beragam. Namun, dalam penelitian ini ditemukan sebuah faktor yang tidak disebutkan dalam kajian teori sebelumnya yaitu keinginan dalam diri atau dorongan dalam diri

sendiri untuk bangkit dan berubah dari kondisi sebelumnya menuju kondisi yang lebih baik. Faktor ini ditemukan pada ketiga narasumber dan menjadi salah satu faktor yang paling memengaruhi munculnya pertumbuhan positif pasca trauma selain faktor spiritualitas. Selain itu, ditemukan pula faktor motivasi akan masa depan yang juga menjadi pendukung narasumber untuk bangkit dari kondisi terpuruknya demi mencapai masa depan yang diinginkannya. Temuan faktor baru ini menjadi salah satu bukti bahwa *post traumatic growth* adalah pengalaman yang subjektif dan juga menunjukkan orisinalitas dari penelitian ini.

Tidak hanya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, karena telah memiliki pengalaman orang tua yang bercerai dan menghadapi permasalahan-permasalahan keluarga sejak kecil, ketiga narasumber penelitian memiliki ketertarikan pada isu-isu keluarga khususnya anak-anak yang juga memiliki orang tua bercerai. Bahkan narasumber penelitian D dan C telah memberikan aksi nyata dengan mendirikan sebuah komunitas *broken home* yang bertujuan untuk membantu dan memperkuat anak-anak yang memiliki orang tua bercerai di luar sana.

Perceraian orang tua membawa dampak besar di kehidupan narasumber ketika narasumber berada pada masa pertumbuhan anak-anak hingga remaja karena pada masa tersebut kehadiran orang tua, kasih sayang, dan perhatian dari orang tua menjadi hal yang penting bagi setiap anak. Di masa dewasa sebagian besar individu memperlihatkan lebih sedikit perubahan suasana hati dibanding remaja. Mereka juga lebih bertanggung jawab dan lebih jarang melakukan perilaku yang berisiko (Santrock, 2012). Pemikiran orang dewasa berbeda dengan pemikiran remaja, mereka mulai menyadari dan dapat menerima berbagai pendapat dan perspektif orang lain, serta mulai memandang dunia dengan perspektif yang berbeda (Santrock, 2012). Oleh sebab itu, ketika memasuki masa dewasa awal individu lebih dapat memaafkan, menerima, dan memahami kondisi keluarganya sehingga ketiga narasumber

dapat mencapai *post traumatic growth* setelah memasuki masa dewasa awal.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai proses yang dilalui narasumber untuk menuju pertumbuhan pasca trauma perceraian orang tua sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menemukan faktor baru di luar teori yang sudah ada sebelumnya yaitu, keinginan dalam diri atau dorongan dalam diri sendiri untuk bangkit dan faktor motivasi akan masa depan. Kedua faktor ini ditemukan dalam narasumber penelitian yang dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan keilmuan khususnya dalam topik *post traumatic growth* yang bisa dikaji kembali oleh penelitian lainnya.

Dalam sebuah penelitian pasti ada beberapa keterbatasan selama proses penelitian yang membuat penelitian kurang maksimal, tidak terkecuali dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan yang ditemukan adalah: (1) peneliti tidak menemukan referensi fisik berupa buku cetak dari *grand theory* yang digunakan yaitu dari Tedeschi & Calhoun. Peneliti hanya menggunakan referensi berupa jurnal-jurnal penelitian dan potongan bab dari buku yang ditulis oleh Tedeschi & Calhoun; (2) peneliti kesulitan dalam mendapatkan *significant others* dari anggota keluarga karena ketiga narasumber tidak berkenan; dan (3) penggunaan metode observasi dalam penelitian ini dirasa kurang maksimal karena ketiga narasumber tidak banyak memunculkan perilaku-perilaku khusus sehingga hasil dari observasi tidak begitu memperkuat hasil temuan. Jarak narasumber dan peneliti yang berjauhan menyebabkan peneliti tidak bisa mengobservasi keseharian narasumber.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dijelaskan dalam pembahasan, serta sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian, maka dapat disimpulkan pada penelitian ini dampak perceraian lebih banyak menysasar pada aspek psikologis. Dampak ini membuat ketiga narasumber merasa terpuruk pada masa pertumbuhan anak-anak dan memuncak saat remaja. Ketiga narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* ketika memasuki masa

dewasa awal. Pertumbuhan positif pasca trauma yang dialami narasumber ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* yaitu, lebih menghargai kehidupan, memiliki hubungan yang lebih berkualitas dengan orang lain, bertambahnya kekuatan dalam diri, terbuka pada kemungkinan-kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas. Munculnya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan) dan faktor eksternal (dukungan sosial). Adanya temuan baru yang tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya yaitu faktor keinginan atau dorongan dalam diri yang menjadi salah satu faktor yang paling memengaruhi munculnya PTG pada ketiga narasumber dan faktor motivasi akan masa depan.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua untuk lebih memperhatikan kriteria narasumber yang akan diteliti. Peneliti harus memastikan bahwa narasumber benar-benar telah mengalami perubahan positif pasca trauma. Selain itu, peneliti disarankan untuk menggali data melalui anggota keluarga agar mendapatkan data yang lebih menyeluruh mengenai narasumber yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Salim. (2006). *Teori dan Paradigma Sosial*. Yogyakarta: Tiarawacana.
- Alqsahan, H., & Alkandari, H. (2010). Attitudes of Kuwaiti Young Adults Toward Marriage and Divorce: A Comparative Between Young Adults from Intact and Divorced Families. *Advances in Social Work, 11*(1), 33-47.
- Amato, P. R. & Sobolewski, J. (2001). The Effect of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review, 66*(6), 900-921.

- Berns, R. M. (2010). *Child, Family, School, Community: Socialization and Support (8th ed.)*. US: Wadsworth.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *The Foundation of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches. Second Edition*. United State: Sage Publication.
- Dagun, S. M. (2013). *Psikologi Keluarga: Peran Ayah dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi, 2*(2). 94-100.
- Fallah, R., Keshmir, F., Kashani, F. L., Azargashib, E., & Akbari, M. E. (2012). Post Traumatic Growth in Breast Cancer Patients: a Qualitative Phenomenological Study. *Middle East Journal of Cancer, 2*(2&3), 35-44.
- Hanna, S. L. (2003). *Person to Person: Positive Relationship Don't Just Happen Fourth Edition*. Amerika: Pearson Education.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.
- Hikmah, S. (2015). Mengobati Luka Anak Korban Perceraian Melalui Pemaafan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender, 10*(2), 229-246.
- Hurlock. E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Jumlah Perceraian di Indonesia 2014-2016. (2018, Agustus). *Lokadata Bertigar.id*. Ditemu kembali dari <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052>
- Laras, Q., & Setyawan, I. (2020). Melawan Sendu, Memeluk Asa (Studi Fenomenologis Mengenai Post-Traumatic Growth pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Empati, 8*(3), 64-74.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Moelong, Lexy J. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(2), 211-222.
- Miliam, S. R., & Schmidt, C. K. (2018). A Mixed Methods Investigation of Posttraumatic Growth in Young Adults Following Parental Divorce. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 20*(10), 1-10.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock. J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Shamia, N. A., Thabet, A. A., & Vostanis, P. (2015). Exposure To War Traumatic Experiences, Post-Traumatic Stress Disorder And Post-Traumatic Growth.
- Subandi, M., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, Gratitude, Hope, and Post-Traumatic Growth Among the Survivors of the 2010 Eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 18*(1), 19-26.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W. H., Southwick, S. M., & Pietzak, R. H. (2015). Post- traumatic growth among veterans in the USA: Result from the National Health and Resilience in Veteran Study. *Psychological Medicine, 45*, 165-179.
- Veronese, G., Pepe, A., & Massaiu, I. (2017). Posttraumatic Growth is Related to Subjective Well-Being of Aid Workers Exposed to Cumulative Trauma in Palestine. *Transcultural Psychology, 54*(3), 332-356.
- Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati, 8*(1), 1-9.