




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Studi Kasus: Penerimaan dan Penyesuaian Diri Individu Pasca Perceraian

Evy Sulfiani Komala*, Zainal Abidin

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Article History

Received : 18 November 2022

Revised : 08 Maret 2023

Accepted : 28 Maret 2023

How to cite this article (APA 6th)

Komala, E. S., & Abidin, Z. (2023). Studi Kasus: Penerimaan dan Penyesuaian Diri Individu Pasca Perceraian. *Psychocentrum Review*, 5(1), 53–73. DOI: 10.26539/pcr.511383.The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.511383>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Evy Sulfiani Komala, evy13001@mail.unpad.ac.id, Sumedang, Indonesia

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Komala, E. S., & Abidin, Z. (2023)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Studi Kasus: Penerimaan dan Penyesuaian Diri Individu Pasca Perceraian

Evy Sulfiani Komala*, Zainal Abidin

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Abstrak. Menjalin pernikahan yang harmonis dan bahagia merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh orang dewasa. Namun pada kenyataannya tidak semua pasangan suami istri bisa berakhir bahagia, beberapa diantaranya berakhir dengan perceraian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerimaan dan penyesuaian diri orang dewasa pasca perceraian. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus dan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah peserta yang memenuhi kriteria adalah empat orang yang telah bercerai dan belum menikah lagi. Para partisipan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini diwawancarai menggunakan wawancara semi terstruktur. Data dari penelitian ini akan dianalisis dengan analisis kualitatif menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proses penerimaan yang dialami oleh partisipan. Partisipan yang memutuskan untuk bercerai melalui proses kesepakatan dengan pasangannya dapat mencapai tahap penerimaan. Sementara itu, partisipan yang bercerai hanya melalui kesepakatan sepihak tidak dapat mencapai penerimaan dan cenderung mengalami pengaruh negatif seperti menarik diri, dan menyalahkan diri sendiri atas perceraian. Selanjutnya dalam proses penyesuaian, partisipan mampu mengarahkan diri untuk meringkai kondisi perceraian dengan mengembangkan sikap rasional. Selain itu, peserta juga mencoba untuk mengelola pengaruh negatif yang dialami dengan melakukan hobi dan terhubung dengan komunitas sosial sebagai sumber sistem pendukung dan menggunakan keterampilan pengalaman masa lalu sebagai upaya untuk mengatasi konflik yang dialami setelah perceraian.

Kata Kunci: Penerimaan, Penyesuaian Diri, Dewasa, Pasca Perceraian

Corresponding author: Evy Sulfiani Komala, evy13001@mail.unpad.ac.id, Sumedang, Indonesia



This work is licensed under a [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Menjalin pernikahan serta membangun keluarga yang harmonis dan bahagia sesuai dengan yang diharapkan merupakan salah satu tujuan hidup yang dipilih oleh orang dewasa. Hal ini juga dianggap sebagai salah satu bentuk pencapaian hidup selain kemampuan dalam pencapaian karir yang digapai oleh individu dewasa (Novita et al., 2019) Adapun yang dimaksud dengan pernikahan adalah ikatan batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Santoso, 2016). Berikutnya, pernikahan juga dapat didefinisikan sebagai pola persetujuan sosial yang melibatkan dua orang dalam membentuk suatu keluarga. Tujuan dari pernikahan adalah untuk memenuhi tuntutan agama dengan melangsungkan hubungan pernikahan yang sah, membangun keluarga yang bahagia dengan saling berkomitmen, percaya, saling membantu

dalam memecahkan masalah bersama, dan menjaga hubungan intim antar pasangan (Manap et al., 2013).

Di sebagian besar masyarakat, pernikahan dianggap sebagai cara terbaik untuk memastikan keteraturan dalam membesarkan anak (Novita et al., 2019). Namun pada kenyataannya, tidak semua pasangan suami istri dapat berakhir dengan bahagia, terdapat beberapa pasangan berakhir dengan perceraian. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) angka perceraian di Indonesia telah mencapai 447.743 kasus perceraian pada 2021. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus. Faktor-faktor penyebab terbesar dari tingginya angka perceraian tersebut adalah tidak ada keharmonisan, gangguan pihak ketiga dan tidak ada tanggung jawab (Amato P, 2014) Hal ini menunjukkan bahwa perceraian merupakan salah satu permasalahan yang dialami pada banyak pasangan di Indonesia.

Perceraian memiliki dampak terhadap individu dewasa yang mengalaminya. Secara psikologis, individu yang mengalami dampak traumatik (Zafar & Kausar, 2014). Bahkan trauma yang dialami dapat lebih besar dibandingkan dampak kehilangan dari kematian, hal ini disebabkan baik selama proses perceraian, individu tetap mengalami rasa sakit secara emosional yang memicu munculnya gangguan psikologis seperti stress hingga depresi akibat pengalaman perceraian dan tekanan sosial yang dihadapi (Hurlock, 2011; Sasongko et al., 2013).

Perceraian juga menyebabkan individu dewasa kehilangan berbagai sumber dukungan, seperti dukungan emosional, persahabatan, pasangan tetap untuk pemenuhan kebutuhan seksual serta rasa aman terkait tuntutan ekonomi (Asmuni et al., 2021) yang sebelumnya dimiliki melalui kehidupan berpasangan dengan saling mendukung masing-masing pasangan seperti memberikan afeksi dan dukungan materi lainnya (Amato P, 2014). Selain itu, individu dewasa juga mengalami kehilangan identitas dengan anggota keluarga dari pasangan sebelumnya, hal ini dibuktikan dengan adanya pemutusan atau pembatasan kontak dengan mertua dan saudara kandung dari mantan pasangan, kerabatnya yang lain, teman atau kenalan (Kolodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Proses kehilangan atau berduka yang dialami oleh individu dewasa tersebut dapat menjadi reaksi yang bisa dipahami akibat adanya perubahan fungsi keluarga pasca perceraian. Individu dewasa menyaksikan perubahan pada fungsi sosial dan perilaku secara konsisten akibat dari kehilangan pasangan dan keluarga yang dicintainya. Proses kehilangan ini sama-sama memberikan dampak atau bahkan lebih besar seperti pengalaman di tinggal meninggal oleh pasangan yang dikasihi (Jopp et al., 2021; Lawler, 2000). Beberapa bukti empiris mengaitkan pengalaman perceraian dengan gejala depresi, kesedihan, dan kemarahan, yang pada gilirannya dapat berdampak buruk pada kesejahteraan. Bagi sebagian besar individu, putusnya perkawinan secara psikologis menimbulkan stres dan ketidakstabilan sosial akibat kehilangan sosok pasangan (Perrig-Chiello et al., 2015) Dalam hal ini, perasaan kehilangan dan berduka akan digambarkan pada *Five Stages of Grief* dari Kubler Ross (Kübler-Ross, 2009).

Kübler-Ross mendefinisikan bahwa penerimaan (*acceptance*) dapat terjadi ketika individu mampu menghadap kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak ada harapan. Menurut Kubler Ross dalam *Five Stage of Grief*, sebelum mencapai pada tahap *acceptance* (penerimaan) individu akan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah tahap *denial* (penolakan), *anger* (kemarahan), *bargaining* (menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (penerimaan) sebagai tahapan puncak dari proses penerimaan (Kübler-Ross, 2009). Tahapan-tahapan ini juga dialami oleh individu dewasa setelah mengalami perceraian.

Penelitian sebelumnya (Yármoz-Yaben, 2015) menyebutkan bahwa individu dewasa cenderung mengalami kesulitan dalam memproses penerimaan. Hal ini disebabkan proses adaptasi yang dialami oleh mereka, baik laki-laki maupun perempuan akan mengalami proses penyesuaian yang beragam. Wanita yang dicerai oleh suaminya akan mengalami kesepian yang mendalam. Bagi wanita yang bercerai, masalah sosial lebih sulit diatasi dibandingkan pria yang bercerai. Karena wanita yang bercerai cenderung dikucilkan dari kegiatan sosial dan sering

ditinggalkan oleh teman. Sedangkan pada pria yang telah bercerai akan memicu depresi atau mengalami pola hidup yang kacau (Hurlock, 2011; Sasongko et al., 2013).

Penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan individu mencakup respon mental serta tingkah laku agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi yang dialami sebagai respon dari terhambatnya pemenuhan kebutuhan dan ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul pada dirinya. Sehingga individu dapat tercapainya keselarasan serta keharmonisan pada diri atau lingkungannya (Schneiders, 1999)

Individu yang mengalami perceraian serta anak-anak dari keluarga yang bercerai mengalami serangkaian proses adaptasi yang tidak mudah. Bagi mereka perceraian merupakan masa transisi penting karena melibatkan penyesuaian dengan situasi kehidupan baru dan transisi keluarga (Iri et al., 2021). Hal ini juga merupakan peristiwa kehidupan yang sangat menantang karena hilangnya banyak sumber keluarga hingga dukungan finansial (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016) an, perumahan, dan properti. Individu dewasa yang bercerai dan anak-anaknya akan memulai adaptasi baru dengan membagi satu rumah tangga menjadi dua. Hal ini akan sangat membebani terutama jika tanpa peningkatan sumber daya keuangan yang mumpuni, karena akan menurunkan kualitas hidup keduanya (Mekonnen et al., 2019; Woody, 2009). Selain itu, perceraian menyebabkan perubahan signifikan dalam struktur keluarga dan dapat memengaruhi secara negatif terhadap ketersediaan fisik dan psikologis orang tua sebagai pengasuh utama (Feeney & Monin, 2016). Anak-anak dari keluarga yang bercerai dibesarkan dalam hak asuh bersama memiliki hubungan yang lebih baik dengan kedua orang tua dan terutama dengan ayah mereka, daripada ketika mereka dibesarkan dalam hak asuh tunggal, terutama ibu (Smith-Etxeberria & Eceiza, 2021). Dapat dilihat bahwa individu yang bercerai melaporkan lebih banyak masalah fisik seperti tekanan darah, masalah tidur, hingga memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang berpasangan atau masih *single* (Frisby et al., 2012).

Penelitian sebelumnya di Indonesia sebagian besar berfokus pada dampak perceraian terhadap perkembangan anak, penelitian yang menggambarkan sudut pandang orang dewasa sebagai individu yang bercerai relatif minim. Misalnya penelitian terakhir yang dilakukan oleh Herlany (2022) terhadap kondisi psikologis individu perempuan dewasa awal pasca perceraian menunjukkan bahwa partisipan mengalami stressor psikososial dan sulit melakukan adaptasi karena beratnya beban yang mereka tanggung dan menimbulkan gejala negatif pada psikologi mereka. Namun penelitian itu, masih belum dapat menggambarkan secara spesifik proses penerimaan dan penyesuaian dari individu yang mengalami perceraian. Atas dasar itu peneliti memutuskan untuk menggali lebih lanjut menegani proses penerimaan dan penyesuaian diri, hal apa saja yang membantu individu lebih mampu melalui proses tersebut dan potensi hambatan apa yang dapat dilalui individu dalam melalui proses penerimaan dan penyesuaian diri pasca perceraian.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif. Adapun definisi penelitian kualitatif menurut Cresswell (2014) adalah serangkaian proses penelitian yang dilakukan untuk memahami masalah manusia atau masyarakat. Adapun desain dari penelitian ini adalah desain studi kasus. Studi kasus merupakan suatu studi deskriptif dan analisis yang intensif terhadap individu, organisasi, atau kejadian berdasarkan informasi yang didapatkan melalui berbagai sumber seperti wawancara, dokumen, hasil tes serta catatan arsip (Christensen, 2007).

Partisipan

Teknik pemilihan Partisipan yang dilakukan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Pengambilan sampel *purposive* mengacu pada sekelompok teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana responden dipilih karena mereka memiliki karakteristik yang

dibutuhkan peneliti sebagai sample. Dengan kata lain, sampel dipilih secara sengaja (Campbell et al., 2020). Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa yang sudah bercerai minimal satu tahun dan belum menikah lagi. Selanjutnya teknik pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan observasi.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4
Usia	33	35	27	35
Jenis Kelamin	P	P	L	P
Domisili	Banyuwangi	Cirebon	Semarang	Balikpapan
Pendidikan Terakhir	S1	S1 Profesi	S1	D3
Pekerjaan	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta
Usia Pernikahan	7 Tahun 11 Bulan	2 Tahun	1 Tahun 10 Bulan	10 Tahun
Individu yang Mengajukan Perceraian	Kesepakatan Bersama	Suami	Kesepakatan Bersama	Kesepakatan Bersama
Alasan Bercerai	Merasa kurang dihargai	Tidak dinafkahi suami	Pernikahan jarak jauh, sering bertengkar	Merasa tidak dihargai
Lamanya Bercerai	1 tahun	6 Tahun	3 Bulan	5 tahun
Jumlah Anak	2	1	0	1
Hak Asuh Anak	Istri	Istri	-	Istri, namun tinggal bersama mantan suami

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi terstruktur dan observasi. Adapun yang dimaksud dengan wawancara semi terstruktur adalah proses tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan penelitian. Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-depth interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Hal ini bermaksud agar peneliti dapat menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara di penelitian diminta pendapat, dan ide-idenya (Sugiyono,

2012). Wawancara dilakukan di waktu yang berbeda pada masing-masing partisipan disesuaikan dengan kesediaan waktu partisipan. Dalam prosesnya, peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang telah dibuat secara teliti kepada responden sehingga memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran proses penerimaan dan penyesuaian diri individu dewasa pasca bercerai melalui laporan diri terkait sikap, opini, karakteristik personal serta perilaku responden. Selain wawancara semi terstruktur, peneliti juga menggunakan observasi dalam proses pengambilan data. Adapun yang dimaksud dengan observasi adalah teknik pengumpulan data untuk mengamati perilaku manusia, proses kerja, dan gejala-gejala alam yang terjadi pada individu (Sugiyono, 2012). Sehingga teknik pengambilan data menggunakan kombinasi wawancara dan observasi akan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mendapatkan data empiris mengenai proses penerimaan dan penyesuaian diri individu dewasa pasca perceraian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua buah panduan interview untuk mengukur variabel penerimaan dan penyesuaian diri, kedua panduan interview tersebut sudah dilakukan *expert judgement* dan ditambahkan interperasinya oleh *expert reviewer* dari 1 orang *expert* di bidang Psikologi Klinis Dewasa dan 1 orang *expert* di bidang metodologi kualitatif.

Secara spesifik panduan interview aspek penerimaan berisikan pertanyaan-pertanyaan semi terstruktur yang disusun berdasarkan teori respons berduka dan kehilangan (Kübler-Ross, 2009) untuk mengukur variabel penerimaan, berikut adalah aspek dan contoh aitem dalam panduan interview variabel penerimaan.

Tabel 2. Aspek dan Contoh Aitem Panduan Interview Penerimaan

Aspek	Contoh Indikator	Contoh Pertanyaan
Denial (Menyangkal) Individu menunjukkan reaksi penyangkalan secara sadar atau sadar terhadap fakta atau situasi yang terjadi.	Individu mengalami syok terhadap situasi yang terjadi	Apakah Bapak/Ibu terkejut setelah mengetahui bahwa Bapak/Ibu telah bercerai dengan Pasangan Bapak/Ibu? Jika Iya, Bapak/Ibu bisa dijelaskan bagaimana bentuk rasa terkejut saat mengetahui bahwa Bapak/Ibu beserta pasangan telah bercerai?
Anger (Marah) Individu menolak kehilangan atau kondisi yang dialami dengan menunjukkan kemarahan yang sering diproyeksikan	Individu secara emosional merasa marah terhadap dirinya sendiri dan orang-orang terdekatnya dalam menghadapi situasi setelah mengetahui fakta bahwa ia telah bercerai dengan pasangannya.	Apakah Bapak/Ibu merasa marah setelah tahu bahwa Bapak/Ibu telah bercerai dengan pasangan?
Bargaining (Tawar-menawar) Individu mengalami penundaan kesadaran atas kenyataan terjadinya kehilangan dan mencoba membuat kesepakatan	Berandai-andai bila individu tidak mengalami perceraian sehingga mencoba untuk membuat kesepakatan dan tawar-menawar dengan memohon kemurahan Tuhan.	Apakah Bapak/Ibu berharap pada Tuhan untuk merubah kondisi dan berharap bahwa perceraian tidak akan terjadi? Jika iya, apa harapan Bapak/Ibu?

secara halus atau terang-terangan seolah kehilangan tersebut dapat dicegah.		Jika tidak, berarti Bapak/Ibu menerima kondisi ini?
Depression (Depresi)	Individu Menunjukkan penurunan motivasi setelah mengetahui kenyataan bahwa ia telah bercerai dengan pasangannya.	Apakah Bapak/Ibu menjadi kurang bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari setelah Bapak/Ibu bercerai dengan pasangan? Jika iya, bisa Bapak/Ibu ceritakan mengapa Bapak/Ibu menjadi merasa kurang bersemangat? Jika tidak, apa yang Bapak/Ibu rasakan sehingga Bapak/Ibu mengatakan bahwa tidak merasa kurang bersemangat?
Acceptance (Penerimaan)	Individu mereorganisasi perasaan kehilangannya sehingga yang pada awalnya pemikiran selalu berpusat pada objek yg hilang akan mulai berkurang atau bahkan hilang. Individu akan mengalihkan perhatiannya pada objek yang baru.	Setelah Bapak/Ibu bercerai dengan pasangan, apakah pernah berusaha untuk menghindari pemikiran buruk tentang kondisi perceraian dengan cara melakukan aktivitas yang disenangi?

Selanjutnya, panduan interview semi terstruktur pada variabel Penyesuaian diri disusun berdasarkan konsep karakteristik penyesuaian diri (Schneiders, 1999) berikut adalah aspek dan contoh aitem dalam panduan interview variabel penyesuaian diri.

Tabel 3. Aspek dan Contoh Aitem Panduan Interview Penyesuaian diri

Aspek	Contoh Indikator	Contoh Pertanyaan
Ketiadaan emosi yang berlebihan	Individu tidak menunjukkan respon emosi yang berlebihan dan dapat mengontrol situasi perceraian yang dihadapi dengan ketenangan	Ketika berhadapan dengan situasi perceraian, Apakah Bapak/Ibu merasakan emosi negatif setelah bercerai? Jika Ya, dapatkah Bapak/Ibu jelaskan emosi negatif yang dirasakan? Apakah Bapak/Ibu berupaya dalam mengurangi emosi negatif yang dirasakan?

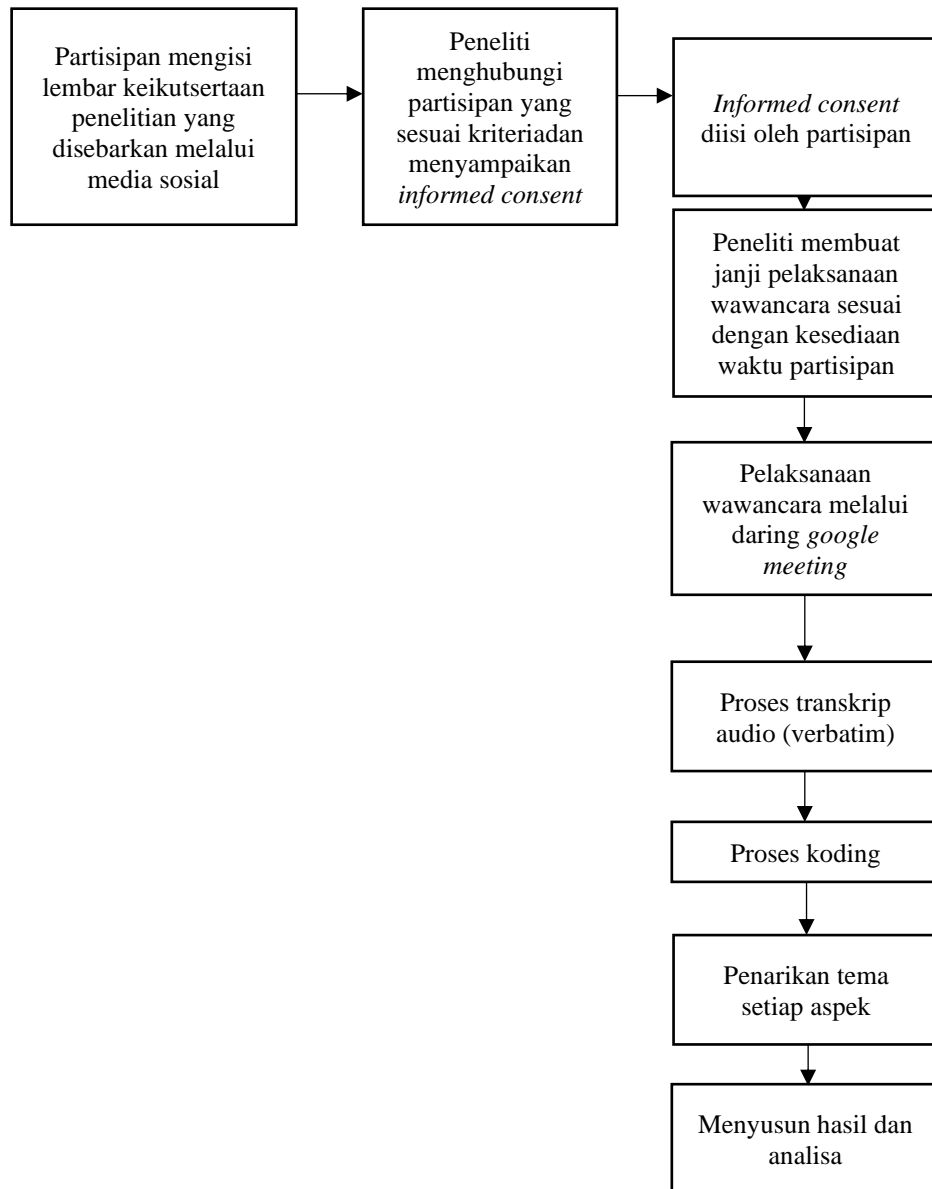
Ketiadaan mekanisme psikologis.	Ketika Individu dihadapkan dengan perceraian, mereka menunjukkan mekanisme penyesuaian secara rasional dan berusaha untuk memperbaiki keadaan tanpa menimpakan kesalahan pada mantan pasangan atau orang lain yang terlibat.	Ketika Bapak/Ibu dihadapkan dengan situasi perceraian, apakah Bapak/Ibu berfikir bahwa situasi ini terjadi disebabkan oleh orang lain? Jika Iya, dapatkah Bapak/Ibu jelaskan mengenai alasan mengapa Bapak/Ibu beranggapan demikian?
Ketiadaan perasaan frustrasi pribadi	Individu tidak merasa frustrasi akan kondisi perceraian yang dihadapi.	Jika tidak, upaya apa yang Bapak/Ibu lakukan sehingga pemikiran tersebut tidak muncul? Apakah Bapak/Ibu mengalami perasaan putus asa akan kondisi perceraian yang dihadapi?
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (self-direction)	Individu mampu menghadapi konflik perceraian yang dihadapi dengan menggunakan kemampuan berfikirnya secara rasional dan mampu mengarahkan diri ke dalam tingkah laku yang sesuai.	Jika iya, dapatkan dijelaskan secara spesifik bagaimana contoh perasaan frustrasi yang timbul setelah terjadinya perceraian? Jika tidak, tindakan apa yang Bapak/Ibu lakukan sehingga perasaan frustrasi tidak timbul setelah perceraian? Ketika dihadapkan dengan situasi perceraian, Apakah Bapak/Ibu berupaya menghadapi konflik yang disebabkan oleh perceraian? Jika iya, hal apa yang dilakukan oleh Bapak/Ibu ketika dihadapkan dengan konflik tersebut?
Kemampuan untuk belajar	Individu terus mempelajari bagaimana cara menghadapi situasi yang dipenuhi konflik, frustrasi atau stress hasil manifestasi dari perceraian yang dialami.	Jika tidak, dapatkah Bapak/Ibu jelaskan alasan mengapa tidak berupaya dalam menghadapi konflik tersebut? Ketika dihadapkan dengan kondisi setelah perceraian, Apakah ada hal yang Bapak/Ibu pelajari, khususnya dalam mengatasi konflik dan stress yang dialami setelah perceraian?

<p>Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu</p>	<p>Individu dapat menerapkan pengalaman masa lampau untuk menghadapi situasi perceraian yang dialami</p>	<p>Jika iya, dapatkah Bapak/Ibu jelaskan secara spesifik, hal apa saja yang dipelajari?</p> <p>Jika tidak, dapatkah Bapak/Ibu jelaskan mengenai alasan mengapa Bapak/Ibu tidak menarik pembelajaran dari kondisi perceraian yang terjadi?</p>
<p>Sikap realistik dan objektif</p>	<p>Individu dapat bersikap realistik dan objektif berkenaan dengan kenyataan yang dihadapi. Ia menerima kenyataan bahwa ia telah bercerai tanpa menyebabkan konflik.</p>	<p>Apakah Bapak/Ibu berupaya untuk dapat bersikap secara objektif berkenaan dengan kenyataan yang dihadapi?</p> <p>Jika iya, sikap objektif seperti apa yang Bapak/Ibu terapkan?</p> <p>Jika tidak, mengapa Bapak/Ibu tidak berupaya bersikap secara objektif?</p>

Prosedur Penelitian

Proses pengambilan data dimulai pada bulan Mei hingga Juli 2022. Dalam prosesnya, pengambilan data diawali dengan menyusun instrumen penelitian berupa panduan pertanyaan semi terstruktur berdasarkan aspek-aspek penerimaan dan karakteristik penyesuaian diri yang dikaitkan dengan perceraian dan data latar belakang perceraian. Berikutnya, hasil penyusunan instrumen penelitian dilakukan *expert judgement* oleh para ahli yang terdiri dari 1 orang *expert* di bidang Psikologi Klinis Dewasa dan 1 orang *expert* di bidang metodologi kualitatif. Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid untuk digunakan berikutnya dilakukan proses pencarian partisipan.

Proses pencarian partisipan dilakukan secara daring melalui kuesioner *online platform google form* yang di sebar secara meluas melalui media sosial, proses pencarian kandidat berlangsung selama dua minggu. Setelah selesai melakukan pencarian partisipan, berikutnya dilakukan seleksi partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu individu dewasa yang sudah bercerai minimal satu tahun dan belum menikah lagi. Berdasarkan kandidat partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat 4 (empat) orang partisipan yang sesuai dengan kriteria inklusi. Selanjutnya adalah mengontak satu persatu kandidat dengan memberikan *informed consent* yang terdiri dari tujuan dilakukannya penelitian, estimasi waktu yang dibutuhkan selama penelitian, kode etik kerahasiaan data dan kesediaan partisipan terhadap penelitian. Setelah pengisian *informed consent*, selanjutnya peneliti membuat janji untuk pelaksanaan wawancara. Secara spesifik berikut adalah alur pelaksanaan pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti.



Gambar 1. Alur Pengambilan Data

Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa tematik (*thematic analysis*). Adapun yang dimaksud dengan analisis tematik adalah sebuah metode analisis kualitatif untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema dalam data (Braun & Clarke, 2012). Teknik analisis ini juga terdiri atas enam tahapan yaitu sebagai berikut: (a) memahami data dengan mendengarkan ulang rekaman audio dan melakukan proses verbatim; (b) proses pengkodean dilakukan bertujuan menarik ide-ide pada data

yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian; (c) setelah melaksanakan koding, kemudian dilakukan analisa dengan mengelompokkan hasil koding ke dalam tema; (d) peneliti melakukan review kembali tema dengan melakukan perbaikan beberapa tema; (e) peneliti melakukan identifikasi makna dari setiap tema untuk menentukan aspek apa saja yang tergambar pada setiap tema; (f) penulis menuliskan hasil akhir dari analisa tema yang sudah terbentuk dan kemudian mengaitkannya dengan konsep penelitian, dalam penelitian ini konsep yang digunakan adalah teori Penerimaan dan Penyesuaian diri.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini diperoleh hasil sebanyak empat orang Partisipan penelitian yang terdiri dari tiga orang wanita dan satu orang pria. Selengkapnya mengenai karakteristik Partisipan terdapat dalam Tabel 1. Berdasarkan tabel 1. Seluruh partisipan memiliki rata-rata usia diatas 30 tahun, dengan durasi pernikahan rata-rata kurang dari 5 tahun dan durasi pasca perceraian kurang dari 10 tahun.

Setiap responden memiliki alasan yang berbeda mengacu pada alasan mengapa mereka memutuskan perceraian. Seperti yang dialami oleh partisipan 1, partisipan 2 dan partisipan 4 merasa bahwa suami tidak menghargai dan tidak menjalankan kewajibannya untuk memberikan nafkah finansial dan tidak menghargai pasangan karena tidak melaksanakan kewajibannya sebagai suami sehingga memicu timbulnya konflik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa kurangnya sikap saling menghargai atas kebebasan pasangan dan tidak menghargai peran pasangan dapat memicu timbulnya konflik emosional dan jika konflik tidak mampu diselesaikan dapat berujung pada perceraian (Asadi et al., 2016). Berkaitan dengan ketidaksesuaian peran dalam mencari nafkah sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa alasan individu khususnya perempuan dalam memutuskan perceraian adalah adanya konflik pengasuhan anak, tidak terpenuhinya nafkah finansial, tidak dinafkahinya anak secara finansial dan pembagian harta (Mortelmans, 2020; Priyana, 2011).

Selanjutnya yang terakhir adalah partisipan 3 memaparkan perceraian terjadi karena pernikahan jarak jauh yang menyebabkan pasangan seringkali berselisih paham. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dalam pernikahan jarak jauh, tidak selalu mudah mempertahankan hubungan dan rentan mengalami banyak masalah, seperti stres, perasaan kesepian, kecemasan, kurangnya komunikasi, emosi yang tidak stabil, dan keraguan terhadap pasangannya (Abdullah Al-Bahrani, 2021). Masalah komunikasi antar pasangan menjadi lebih kritis karena mereka tidak hidup bersama, kurangnya dukungan saat membuat keputusan besar, pekerjaan yang mengganggu waktu untuk bersama dan kurangnya kekuatan ego (Handayani, 2016) Oleh karena itu, sering terjadi kesalahpahaman dan memicu ketidak harmonisan (Lestari, 2012)

Penerimaan

Setiap Partisipan mengalami proses penerimaan yang berbeda-beda. Penjelasan mengenai dinamika proses penerimaan dibahas melalui aspek *Five Stage of Griefing* yaitu *Denial*, *Anger*, *Bargaining*, *Depression* dan *Acceptance* (Kübler-Ross, 2009) Adapun rincian tema dalam penerimaan partisipan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Klasterisasi Tema Penerimaan

No	Aspek	Data Kualitatif	Tema	Sub-Tema	Partisipan
1	Denial Individu menunjukkan reaksi penyangkalan secara sadar atau sadar terhadap fakta atau situasi yang terjadi.	1. Tidak merasa terkejut karena perceraian dilakukan atas keputusan bersama.	Afek	Tidak Terkejut	1
		2. Merasa terkejut dengan menyetujui ajakan suami untuk bercerai dan menganggapnya sebagai keputusan yang gegabah.	Afek	Afek Negatif: Terkejut	2
		3. Tidak terkejut karena menganggap perceraian adalah takdir.	Afek	Tidak Terkejut	3
		4. Tidak terkejut karena perceraian dilakukan atas keputusan bersama.	Afek	Tidak Terkejut	4
2	Anger Individu mengalami penundaan kesadaran atas kenyataan terjadinya kehilangan dan mencoba membuat kesepakatan secara halus atau terang-terangan seolah kehilangan tersebut dapat dicegah.	1. Tidak merasa marah justru merasa legah karena setelah bercerai tidak merasakan konflik kembaili.	Afek	Merasa Legah	1,3,4
		2. Seringkali menyalahi diri sendiri atas keputusan perceraian karena anak kehilangan sosok Ayah.	Afek	Afek Negatif: Menyalahkan diri sendiri	2
3	Bargaining Individu mengalami penundaan kesadaran atas kenyataan terjadinya kehilangan dan mencoba membuat kesepakatan secara halus atau terang-terangan seolah kehilangan	1. Tidak menawar kepada tuhan karena perceraian merupakan keputusan bersama	Sikap	Tidak Menawar	1
		2. Berandai-andai dan berharap bahwa perceraian tidak terjadi, anak tidak kehilangan sosok ayah dan keluarga masih lengkap.	Afek	Afek Negatif: Menyesal	2

	tersebut dapat dicegah.	3. Terkadang masih terfikirkan andai tidak menganggapi pemikiran istri mungkin masih memiliki keluarga yang harmonis.	Afek	Afek negatif: Menyesal	3
		4. Tidak pernah meminta dengan Tuhan karena perceraian merupakan keputusan yang sudah dipikirkan dengan matang-matang.	Sikap	Tidak Menawar	4
4	Depression Individu sering menunjukkan sikap menarik diri dari lingkungan, menurunnya motivasi, dan mengalami sedih yang berkepanjangan.	1. Tetap berinteraksi dengan orang-orang sekitar dan fokus memperbaiki diri.	Motivasi	Terdorong untuk memperbaiki diri.	1
		2. Menarik diri hingga sakit karena melampiaskan emosi negatif dengan tidak makan hingga masuk ICU.	Isolasi	Menarik diri	2
		3. Tidak menarik diri justru lebih semangat mengisi waktu dengan bekerja dan bertemu dengan rekan kerja.	Motivasi	Terdorong untuk lebih produktif	3
		4. Tidak pernah menarik diri dari lingkungan sosial dan pertemanan karena mereka selalu memberikan dukungan.	Motivasi	Dukungan dari lingkungan membantu bertahan dari situasi negatif.	4
5	Acceptance Individu mereorganisasi perasaan kehilangannya sehingga yang pada awalnya pemikiran selalu berpusat pada objek yg hilang	1. Tidak mengeluh dengan situasi perceraian dan tetap melakukan aktivitas.	Sikap Positif	Tidak Mengeluh	1,3,4
		2. Membingkai kondisi perceraian dengan berjalan-jalan, belanja, dan	Sikap Positif	Membingkai kondisi pasca perceraian	1,3,4

akan mulai berkurang atau bahkan hilang. Individu akan mengalihkan perhatiannya pada objek yang baru.	melakukan hal yang disukai. 3. Seringkali merasa masih belum ikhlas karena keputusan perceraian diambil tidak matang dan implusif.	Afek	Afek Negatif: tidak ikhlas.	2
---	---	------	-----------------------------	---

Menyangkal (*Denial*)

Tiga orang partisipan yaitu Partisipan 1, 3 dan Partisipan 4 mengaku bahwa tidak mengalami respon terkejut dalam menghadapi situasi perceraian, hal ini disebabkan pengambilan keputusan perceraian tersebut berasal dari keputusan kedua belah pihak, sehingga tidak sulit untuk menerima situasi perceraian. Partisipan 1 mengaku bahwa keputusan pernikahan ini bukanlah informasi yang mengejutkan baginya, karena ia telah membuat keputusan tersebut dan menerima konsekuensi yang ada. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Partisipan 4 yang menyadari bahwa perceraian merupakan keputusannya sehingga tidak merasa terkejut dengan keputusan tersebut. Sedangkan Partisipan 3, mengaitkan peristiwa perceraian dengan kehendak tuhan yang harus di terima dan dijalani.

Berbeda dengan Partisipan 1, Partisipan 3 dan Partisipan 4. Partisipan 2 justru merasa terkejut dengan peristiwa perceraian dan cenderung menyalahkan diri sendiri akan keputusan perceraian. Hal ini disebabkan proses pengambilan keputusan yang dianggapnya kurang matang dan gegabah.

“Aku nggak kaget, karena ini udah keputusan kan dan udah harus diterima konsekuensinya” (Partisipan 1)

“Terkejut.. Kenapa kok saya gegabah.. Semakin anak saya tumbuh.. Semakin paham sosok ayah itu saya menyesal.. Kasihan.. Harusnya ya saya mengalah tidak ikut terpancing ketika diajak bercerai..” (Partisipan 2)

“Gak kaget.. Ya takdir.. Apa yang aku jalani ini ya takdir..ya berjalannya aja gitu” (Partisipan 3)

“Nggak mba.. Nggak ada rasa terkejut dan saya menyadari betul hal itu yang memang saya inginkan, emang keputusan saya dan mantan suami..” (Partisipan 4)

Perbedaan ini nampak jelas bahwa ketika individu telah mempertimbangkan keputusan perceraian dengan pasangan lebih cenderung menunjukkan respon tidak terkejut dibandingkan dengan mereka yang mengambil keputusan perceraian dengan keputusan yang kurang matang. Menurut five stages of grief Kubler Ross ([Kübler-Ross, 2009](#)) proses yang dialami individu selama tahapan *denial* ini adalah mengalami reaksi syok, tidak percaya, atau mengingkari kenyataan bahwa situasi kehilangan pasca perceraian benar-benar terjadi. Namun dari data yang dipaparkan hanya Partisipan 2 yang mengalami tahapan *Denial*.

Marah (*Anger*)

Perasaan marah terhadap diri sendiri atau menyalahkan diri sendiri juga tidak banyak dimunculkan oleh partisipan. Hanya satu dari empat responden yang menunjukkan respon tidak marah yaitu seperti yang dialami oleh Partisipan 2.

“Saya sering menyalahkan diri sendiri kenapa saya gegabah dan tidak sabar, kasihan anak sehingga harus kehilangan sosok Ayah.” (Partisipan 2)

Sedangkan tiga responden lainnya tidak merasa marah atau menyalahkan diri sendiri setelah perceraian terjadi. Mereka mayoritas justru merasa legah ketika dihadapkan dengan perpisahan karena akhirnya tidak kembali terjadi konflik antara partisipan dengan mantan suaminya. Menurut *five stage of grief* Kubler Ross (Kübler-Ross, 2009) proses yang dialami individu selama tahapan *anger* adalah individu memunculkan reaksi marah yang diproyeksikan kepada orang lain atau dirinya sendiri. Namun berdasarkan data di atas tidak semua individu mengalami tahapan *anger* hanya partisipan 2 yang mengalami hal tersebut.

Tawar-menawar (*Bergaining*)

Dua orang partisipan yaitu Partisipan 1 dan Partisipan 4 mengaku tidak melakukan tawar-menawar karena telah mempertimbangkan keputusan perceraian yang dipikirkan secara matang dan tidak gegabah.

“Tidak meminta kepada Tuhan untuk tidak mengalami perceraian karena hal ini sudah menjadi keputusan” (Partisipan 1)

“Hingga saat ini berandai-andai bahwa perceraian tidak terjadi sehingga anak tidak kehilangan sosok ayah dan masih memiliki keluarga yang lengkap “ (Partisipan 2)

“Mungkin pemikiran andai saja tidak menanggapi pemikiran negatif istri mungkin saat ini masih harmonis dan tidak mengalami perceraian” (Partisipan 3)

“Tidak pernah meminta kepada Tuhan agar kondisi ini berubah karena perceraian merupakan keputusan berdua dan sudah dipikirkan dengan matang-matang” (Partisipan 4)

Sedangkan pada Partisipan 2 melakukan tawar-menawar dengan Tuhan karena merasa bersalah akan keputusan perceraian menyebabkan anaknya tidak memiliki sosok ayah dan tidak memiliki keluarga yang lengkap. Lain halnya dengan Partisipan 3 yang pada situasi tertentu mengingat kembali kondisi perceraian akan memicu terjadinya perasaan tawar-menawar bahwa situasi perceraian tidak terjadi.

Menurut *five stages of grief* Kubler Ross (Kübler-Ross, 2009) proses yang dialami individu pada tahapan *Bergaining* adalah ketika individu melakukan tawar-menawar dengan Tuhan berkaitan dengan kondisi perceraian yang dialami. Menanggapi situasi tersebut partisipan yang menunjukkan tahapan *bergaining* adalah Partisipan 2.

Depresi (*Depression*)

Partisipan yang mengembangkan keterampilan *coping strategy* yang adaptif cenderung lebih tidak mengalami depresi dibandingkan dengan partisipan yang tidak

mengembangkan *coping strategy* yang adaptif. *Coping Strategy* yang biasa dikembangkan oleh mayoritas partisipan adalah dengan melakukan kegiatan bersama teman-teman terdekat seperti yang dilakukan oleh Partisipan 1 dan Partisipan 4. Selain berkumpul dan berkegiatan bersama teman, aktivitas bekerja juga mampu sebagai *coping mechanism* partisipan dalam menghadapi perceraian, sehingga perasaan sedih yang mengarah depresi tidak cenderung muncul seperti yang dilakukan oleh Partisipan 3.

“Tetap berinteraksi dengan orang-orang sekitar seperti biasanya, karena lebih berfokus kepada memperbaiki diri...” (Partisipan 1)

“Pas baru cerai menarik diri, sampai sakit karena pelampiasannya gamau makan dan masuk ICU. Namun lama-lama setelah sembuh dirawat di ICU, saya pelan-pelan belajar berdoa dan sholat sunnah juga ketika merasa sedih dan melampiaskan nangisnya sambil berdoa sama Allah.” (Partisipan 2)

“Tidak menarik diri, justru lebih semangat ketika mengisi waktu untuk bekerja dan bertemu dengan rekan kerja...” (Partisipan 3)

“Tidak pernah menarik diri dari lingkungan sosial terutama dengan teman-teman karena mereka selalu memberikan dukungan...” (Partisipan 4)

Coping Strategy yang dilakukan oleh Partisipan 4 dan Partisipan 3 adalah coping strategi yang dilakukan dengan memanfaatkan dukungan sosial. Berdasarkan literasi sebelumnya dukungan sosial adalah sumber perlindungan psikososial yang paling vital, di mana coping yang efektif dapat mengurangi tingkat stres dan mencegah individu mengalami tekanan psikologis yang lebih parah (Akbar & Aisyawati, 2021) Sedangkan pada Partisipan 2, pada awal perceraian cenderung menunjukkan respon sedih dan menarik diri berlarut-larut. Namun lambat laun ia mengembangkan strategi coping dengan pendekatan religiusitas seperti berdoa, sholat dan mendekati diri kepada Tuhan.

Mekanisme strategi coping yang dilakukan oleh Partisipan 2 adalah *meaning-based coping*. *Meaning based coping* adalah penilaian ulang positif dan interpretasi ulang dari stressor (Arslan & Yildirim, 2021). Coping berbasis makna membuat individu secara psikologis lebih tangguh dalam menanggapi peristiwa traumatis dan memberikan kontribusi untuk perlindungan kesehatan psikologis. Individu berusaha merubah pandangannya dengan melihat pelajaran atau hikmah dari hal yang ia alami dimana jenis coping ini seringkali dikaitkan dengan religiusitas coping yang menganggap bahwa situasi buruk berasal dari kehendak Tuhan (Krumrei et al., 2011).

Secara keseluruhan, berdasarkan *five stages of grief* Kubler Ross (Kübler-Ross, 2009) proses yang dialami individu pada tahapan *depression* adalah menunjukkan sikap menarik diri, tidak mau bicara, merasa putus asa dan tidak berharga, bahkan muncul keinginan bunuh diri. Sehingga jika dilihat berdasarkan data penelitian hanya Partisipan 2 yang mengalami tahapan depresi ini.

Penerimaan (Acceptance)

Tiga dari empat Partisipan yaitu Partisipan 1, Partisipan 3 dan Partisipan 4 mengaku sudah mencapai penerimaan dengan menunjukkan sikap tidak mengeluh terhadap situasi

perceraian dan membingkai kembali kondisi pasca perceraian dengan melakukan beberapa aktivitas yang dirasa dapat meningkatkan kompetensi diri setelah perceraian seperti yang dipaparkan oleh Partisipan 1. Lain halnya dengan Partisipan 2, proses penerimaan belum dapat ia capai. Hal ini masih berkaitan dengan perasaan bersalah akan keputusannya menggugat cerai mantan suami.

“Menerima dan tidak menyesali perceraian ini karena keputusannya sudah matang dan bulat.. Mencoba membingkai dengan melakukan aktivitas yang membuat dirinya senang seperti jalan-jalan, online shopping, dan belanja” (Partisipan 1)

“Masih berusaha ikhlas tapi terkadang masih merasa belum ikhlas karena keputusan perceraian yang diambil tidak matang dan implusif.” (Partisipan 2)

Menurut *five stages of grief* Kubler Ross (Kübler-Ross, 2009) proses yang dialami individu pada tahapan *Acceptance* adalah individu mampu membingkai kembali situasi yang dialami pasca perceraian dan menerima kondisi perceraian. Dalam hal ini hampir seluruh Partisipan berada pada tahap penerimaan terkecuali Partisipan 2 yang belum mencapai tahap penerimaan.

Penyesuaian Diri

Dalam dimensi penyesuaian diri terdapat tujuh indikator yang menentukan apakah individu tersebut telah mampu melalui proses penyesuaian diri setelah perceraian atau belum. Adapun tujuh dimensi ini adalah Sikap Realistik dan Objektif, Ketidakadaan Emosi yang Berlebihan, Ketidakadaan Perasaan Frustrasi Pribadi, Ketiadaan Mekanisme Psikologi, Kemampuan Menggunakan Pengalaman Masa Lalu, Kemampuan *Self-Direction* dan Belajar.

Tabel 5. Klasterisasi Tema Penyesuaian Diri

No	Aspek	Tema	Sub-Tema
1	Sikap Realistik dan Objektif	Bersikap Realistik	Menata kehidupan lebih baik pasca perceraian
2	Ketidakadaan Emosi yang Berlebihan	Afek Negatif	Masih terdapat konflik dengan mantan pasangan yang memicu munculnya emosi negatif
3	Ketiadaan perasaan frustrasi pribadi	Sikap Positif	Tidak memunculkan frustrasi mengangap perceraian adalah takdir.
4	Ketiadaan mekanisme psikologis	Sikap Positif	Tidak menyalahkan orang lain atas keputusan perceraian.
5	Kemampuan menggunakan Pengalaman Masa Lalu	Sikap Positif	Mampu menggunakan pengalaman di masa lalu untuk mengatasi situasi konflik serupa di masa mendatang
6	Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (<i>Self-direction</i>)	Sikap Positif	Kembali mengembangkan potensi diri setelah perceraian berlangsung dengan fokus kembali kepada karir
7	Kemampuan untuk Belajar	Sikap Positif	Terus mengembangkan upaya untuk menghadapi situasi konflik atau stress pasca perceraian.

Berdasarkan tujuh aspek, terdapat 4 tema yang akan dikerucutkan dalam pembahasan penyesuaian diri yaitu Sikap Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri, Pengelolaan Afek Negatif, Kemampuan Menggunakan Pengalaman Masa Lalu dan Kemampuan Untuk Belajar.

Sikap Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri

Seluruh Partisipan mengungkapkan bahwa telah menerapkan pemikiran rasional selama menghadapi situasi pasca perceraian. Dalam hal ini, para partisipan sadar bahwa kehidupan setelah perceraian juga perlu diberi perhatian sehingga perlu untuk bergerak maju.

Seperti yang Partisipan 1 dan Partisipan 4 lakukan berkaitan dengan keputusan perceraian bahwa ada hal lain yang lebih penting berkaitan dengan persiapan finansial untuk anak dan tetap bergerak maju karena perceraian merupakan keputusan yang telah di ambil melalui diskusi bersama.

“Sudah memposisikan untuk bersikap objektif terutama dalam hal finansial, sudah mempersiapkan semuanya untuk anak-anak” (Partisipan 1)

“Bersikap realistik karena keputusan bercerai adalah keputusannya sendiri dan merupakan keputusan yang terbaik untuknya dan mantan suami” (Partisipan 4)

Penerapan sikap rasional ini juga sesuai dengan literasi ilmiah sebelumnya yang menyebutkan bahwa pasca pernikahan individu akan berupaya menyusun peran baru dan membangun kemandirian secara finansial. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa setelah perceraian, individu dewasa mengalami perubahan peran yaitu membangun kemandirian dengan tidak terikat pada status menikah dengan mantan pasangannya (Yármoz-Yaben, 2015) atau gaya hidup pernikahan sebelumnya (Amato P, 2014; Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016)

Pengelolaan Afek Negatif

Tiga dari empat Partisipan yaitu Partisipan 1, Partisipan 2 dan Partisipan 4 mengungkapkan terkadang masih mengalami afek negatif pasca perceraian, seperti yang dipaparkan dalam kutipan berikut.

“Masih merasa kesal dengan mantan suami yang tidak terbuka tentang komunikasi terkait dengan anak-anak, kadang kala juga masih sering cekcok” (Partisipan 1)

“Merasa kesepian karena berpisah dengan anaknya namun tiap akhir minggu mengunjungi anaknya” (Partisipan 4)

Baik Partisipan 2 dan Partisipan 4 keduanya mengalami afek negatif berkaitan dengan hak asuh anak dan komunikasi dengan mantan suami berkaitan dengan anak-anak dalam hal pengasuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu individu pasca perceraian cenderung mengalami penurunan hubungan interpersonal dengan keluarga mantan suami mereka, memburuknya hubungan dengan anak-anak mereka sendiri. Kehadiran anak dalam suatu hubungan cukup menjadi tantangan bagi orang tua yang

bercerai karena keterbatasan dalam kesempatan bertemu tatap muka dengan anak yang tidak tinggal satu rumah (Kołodziej & Przybyła, 2016)

Kemampuan Menggunakan Pengalaman Masa Lalu

Seluruh Partisipan mengungkapkan bahwa mereka telah menerapkan pengalaman masa lalu untuk menghadapi situasi perceraian yang dialami bahkan untuk mengantisipasi situasi yang akan mendatang seperti yang disampaikan oleh Partisipan 3.

“Pengalaman perceraian mengajarkan saya untuk berhati-hati dalam menjalin hubungan dengan orang lain, setelah perceraian lebih belajar untuk tidak egois dengan keinginan diri sendiri dan belajar untuk mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan sehingga meminimalisir miskomunikasi kedepannya.” (Partisipan 3).

Hal ini sesuai dengan karakteristik penyesuaian diri individu pasca pernikahan yaitu mampu menggunakan pengalaman masa lalu sebagai upaya individu untuk belajar dalam menghadapi masalah. Penyesuaian normal membutuhkan penggunaan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lampau yang menguntungkan seperti belajar berkebutuhan diperlukan agar individu dapat menggunakannya untuk pengalaman sekarang ketika menghadapi kesulitan keuangan dengan membuka usaha menjual tanaman (Schneiders, 1999).

Kemampuan untuk Belajar

Seluruh Partisipan mengungkapkan bahwa mereka telah menerapkan kemampuan belajar untuk mempelajari *coping strategy* dan pendekatan lainnya untuk mempermudah mereka beradaptasi dengan situasi pasca perceraian. Seperti yang dikutip dari Partisipan 2.

“.....aktif tergabung dengan komunitas yang melibatkan orang bercerai dan mencari dukungan psikologis untuk dapat melalui situasi konflik pasca perceraian.” (Partisipan 2)

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa selama proses penyesuaian terhadap situasi pasca-perceraian, penekanan dukungan sosial secara tidak langsung dapat membantu dalam proses adaptasi (Amato P, 2014) Dukungan sosial dapat memberikan perlindungan langsung terhadap dampak stresor atau memodifikasi cara individu merasakan afek negatif atau berfungsi sebagai penyangga untuk hasil stres yang merugikan (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada proses penerimaan yang dialami oleh responden yang merupakan Individu dewasa pasca perceraian. responden yang memutuskan bercerai melalui proses kesepakatan dengan pasangan, dapat mencapai tahap penerimaan. Sedangkan, responden yang bercerai hanya melalui kesepakatan sepihak tidak mampu mencapai penerimaan dan cenderung mengalami afek negatif seperti menarik diri, dan menyalahkan diri atas perceraian yang dialami. Selanjutnya pada proses penyesuaian diri, responden mampu mengarahkan diri untuk membingkai kondisi perceraian dengan mengembangkan sikap rasional. Selain itu responden juga berupaya dalam mengelola afek negatif yang dialami dengan menerapkan strategi *coping* seperti kegiatan bersama anak dan

komunitas sosial sebagai sumber sistem dukungan dan menggunakan kemampuan pengalaman masa lalu sebagai upaya dalam mengatasi konflik yang dialami pasca perceraian. Pembaharuan dari riset ini menunjukkan bahwa individu pasca perceraian secara umum menyesuaikan diri terhadap perubahan dengan mengelola afek negatif yang dirasakan dan membimbing kembali kondisi perceraian yang dapat menghantarkan individu pada proses penerimaan. Implikasi penelitian ini untuk masa yang akan datang adalah dapat sebagai rekomendasi rancangan program intervensi yang tepat guna membantu individu yang bercerai agar dapat melalui proses penerimaan dan penyesuaian diri setelah perceraian, sehingga mereka dapat kembali produktif.

Referensi

- Abdullah Al-Bahrani, M. (2021). Post-Divorce Experience within Arab Context: Gender Differences. *International Journal of Social Science and Humanity*, 54–58.
- Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Amato P. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update. *Drustvena Istrazivanja*, 23(1), 5–24.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Meaning-Based Coping and Spirituality During the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects on Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646572>
- Asadi, Z. S., Sadeghi, R., Taghdisi, M. H., Zamani-Alavijeh, F., Shojaeizadeh, D., & Khoshdel, A. R. (2016). Sources, Outcomes, and Resolution of Conflicts in Marriage among Iranian women: A qualitative study. *Electronic Physician*, 8(3). <https://doi.org/10.19082/2057>
- Asmuni, A., Hasibuan, P., & Rangkuti, A. Z. (2021). The Implementation of Child Livelihood Payment after Divorce Occurs in the Perspective of the Shafi` School of Fiqh and Positive Law (Post-Court Judgment Analysis Study in North Sumatra). *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1717>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. American Psychological Association.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8). <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Christensen. (2007). *Experimental Methodology* (Aufl, Ed.; Vol. 10).
- Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publication.
- Feeney, B. C., & Monin, J. K. (2016). Divorce through the lens of attachment theory. *Handbook of Attachment, 3è édition*, 941–965. <https://www.researchgate.net/publication/317673307>
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6). <https://doi.org/10.1177/0265407512443452>
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, Conflict Resolution, dan Kepuasan Perkawinan Pada Istri yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4090>
- Herlany, S. (2022). Psikologi Perempuan Dewasa Awal Pasca Perceraian. *Sakina: Journal of Family Studies*, 6(2).
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. *Jakarta : Erlangga, Edisi 5*.

- Iri, H., Makvandi, B., Bakhtiarpour, S., & Hafezi, F. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Hypochondriasis and Psychosocial Adjustment in Divorced Women. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.5812/jjhs.106002>
- Jopp, D. S., Lampraki, C., Meystre, C., Znoj, H., & Brodbeck, J. (2021). Professional Support After Partner Loss: Likelihood and Correlates of Help-Seeking Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767794>
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4). <https://doi.org/10.5114/cipp.2016.62940>
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2011). Spiritual Stress and Coping Model of Divorce: A Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 25(6). <https://doi.org/10.1037/a0025879>
- Kübler-Ross, E., & K. D. (2009). *The five stages of grief*. In Library of Congress Catalog in Publication Data (Ed.).
- Lawler, M. K. (2000). Transitioning Through Divorce: Grieving the Lost Marriage. In *Oklahoma Cooperative Extension Service*.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana.
- Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The Purpose of Marriage among Single Malaysian Youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 112–116. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.233>
- Mekonnen, Y., Kassa, K., & Ayalew, M. (2019). Prevalence, causes and consequences of divorce in Bahir Dar City, Ethiopia. *African Journal of Social Work*, 9(1).
- Mortelmans, D. (2020). Economic Consequences of Divorce: A Review. In *Life Course Research and Social Policies* (Vol. 12). https://doi.org/10.1007/978-3-030-44575-1_2
- Novita, E., Nafeesa, & Siregar, E. S. (2019). Self-Acceptance of Adult Women Early Post-Divorce. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 6256.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386–405. <https://doi.org/10.1177/0265407514533769>
- Priyana, D. (2011). Dampak Perceraian terhadap kondisi Psikologis dan Ekonomis anak (Studi kasus pada keluarga yang bercerai di Desa Logede Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang). *Skripsi*, 66(July).
- Santoso. (2016). Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam dan Hukum Adat. *Jurnal YUDISIA*.
- Sasongko, R. D., NRH, F., & K., I. F. (2013). Resiliensi Pada Wanita Usia Dewasa Awal Pasca Perceraian Di Sendangmulyo, Semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(3). <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7374>
- Schneiders, A. A. (1999). Personal Adjustment and Mental Health : Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology. In *Holt, Rinehart and Winston*.
- Smith-Etxeberria, K., & Eceiza, A. (2021). Parental divorce, interparental conflict, and parent-child relationships in spanish young adults. *Anales de Psicología*, 37(1), 1–9. <https://doi.org/10.6018/analesps.343041>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Alfabeta.
- Woody, R. H. (2009). A Review of “Divorce: Causes and Consequences.” *The American Journal of Family Therapy*, 37(5). <https://doi.org/10.1080/01926180902945988>
- Yáñez-Yaben, S. (2015). Forgiveness, Adjustment to Divorce and Support from the Former Spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2). <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9835-x>

Zafar, N., & Kausar, R. (2014). Emotional and Social Problems in Divorced and Married Women. In *FWU Journal of Social Sciences* (Vol. 8, Issue 1).