

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* INDIVIDU DEWASA AWAL DENGAN LATAR BELAKANG KELUARGA BERCERAI

An Nisaa Clarissa Sapphira¹, Denrich Suryadi²

¹ Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: annisaa.705180265@stu.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 08-03-2022, revisi: 11-04-2022, diterima untuk diterbitkan: 30-05-2022

ABSTRAK

Perceraian terus menjadi masalah sosial yang serius dan mempengaruhi perkembangan anak-anak, terutama pada anak berusia remaja. Individu remaja mengalami peningkatan emosionalitas yang tidak seimbang, sensitivitas, serta berbagai karakteristik dari periode transisi yang membuat mentalitas remaja dari keluarga yang tidak lengkap menjadi sangat rentan. Menurut Amato (2000) dampak dari perceraian akan mempengaruhi *psychological well-being* anak. Meskipun demikian, sejumlah penelitian membuktikan bahwa penyesuaian diri anak dengan orangtua bercerai dapat dilihat dari salah satu aspek penting, yaitu bagaimana kualitas hubungan yang terjalin antara anak dengan orangtua sebelum dan sesudah bercerai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* individu dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua di usia remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara interview yang melibatkan lima orang individu dewasa awal dengan rentang usia 20-21 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima subyek memiliki *psychological well-being* yang baik. Selain itu, keempat subyek telah menerima perceraian orangtua tersebut, hanya satu subyek yaitu NA yang masih belum bisa menerima sepenuhnya kenyataan tersebut.

Kata Kunci: Perceraian Orangtua; *Psychological Well-Being*; Remaja, Dewasa Awal

ABSTRACT

Divorce continues to be a serious social problem and affects the development of children, especially in their teens. Individual adolescents experience an increase in emotional imbalance, sensitivity, and various characteristics of the transition period that make the mentality of adolescents from incomplete families very vulnerable. According to Amato (2000) the impact of divorce will affect the child's *psychological well-being*. Nevertheless, a number of studies have shown that the adjustment of children with divorced parents can be seen from one important aspect, that is how the quality of the relationship between children and their parents before and after divorce. The purpose of this study was to determine the *psychological well-being* of early adult individuals who experienced parental divorce in their teen years. This study uses a qualitative method with interview techniques involving five early adult individuals with an age of 21 years. The results of this study indicate that the five subjects have good *psychological well-being*. In addition, the four subjects had accepted the divorce of their parents, only one subject, NA, still could not fully accept the fact that her parents have divorced.

Keywords: Parental Divorce; *Psychological Well-Being*; Adolescents; Early Adulthood

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Keluarga merupakan unit terkecil dalam lingkup sosial yang menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari manusia. Dalam sebuah keluarga, figur orangtua memiliki peran penting bagi tumbuh kembang anak. Pada umumnya, anak memperoleh pengetahuan dan belajar bersosialisasi pertama kali dengan orangtua. Namun di kehidupan yang dinamis ini, orangtua tidak lepas dari perselisihan yang menyebabkan ketidakharmonisan dalam pernikahan mereka. Tidak semua

orangtua dapat mempertahankan kualitas hubungan pernikahannya sehingga pilihan bercerai terkadang menjadi jalan keluar. Perceraian dapat diartikan sebagai retaknya struktur dalam keluarga atau berpisahnya suami dan istri yang memberikan dampak tertentu pada anggota keluarganya, terutama pada anak.

Tingkat perceraian di sejumlah negara kian meningkat seiring berjalannya waktu. Di Amerika Serikat tercatat sebanyak 746.971 kasus perceraian dari 2.015.603 jumlah pernikahan pada tahun 2019. Dari data statistik Mahkamah Agung RI tahun 2018, terdapat lebih dari 419.268 ribu pasangan yang bercerai. Sebagai contoh, jumlah perkara perceraian suami istri di 29 Pengadilan Agama pada tahun 2015 sebanyak 394.246 kasus dan pada 2018 mencapai 419.268 kasus. Faktor perceraian sangatlah kompleks dan berbeda pada setiap rumah tangga, salah satunya yaitu hilangnya kehangatan atau harmonisasi dalam keluarga. Konflik yang terjadi dimulai dari hal kecil seperti berkurangnya interaksi, adanya perubahan perilaku menjadi kasar seperti mengancam, berteriak, melakukan kekerasan fisik, dan hal lainnya yang membuat pasangan menjadi tidak puas dengan hubungan pernikahan mereka. Faktor ekonomi juga merupakan salah satu penyebab yang krusial, seperti terbatasnya pendapatan yang dihasilkan oleh keluarga atau tidak mampunya salah satu pasangan dalam memenuhi kebutuhan primer keluarga.

Anak dengan orangtua yang bercerai cenderung memiliki tingkat *well-being* yang rendah dibandingkan anak dengan keluarga utuh. Hal ini terjadi karena beberapa orangtua gagal dalam membangun kualitas hubungan yang baik dengan anak pasca perceraian. Sebagian besar literatur menunjukkan bahwa penyesuaian anak terhadap perceraian orangtua dibentuk oleh tiga faktor utama, yaitu: hubungan anak dengan orangtua yang ditinggalkan, pola asuh dan kualitas hubungan orangtua-anak, dan stabilitas sumber daya ekonomi. Orangtua yang mendapat hak asuh tetapi gagal memberikan dukungan yang layak pada anak membuat anak sulit menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak yang lebih mendalam daripada perceraian itu sendiri, yaitu bagaimana intensitas hubungan, emosional dan perilaku yang terjalin antara anak dengan orangtua setelah peristiwa tersebut. Sebagian besar anak dapat menyesuaikan diri dengan baik, namun orangtua tetap harus memperhatikan serta menjaga kualitas hubungan yang positif dengan anak. Kualitas hubungan ini tentu penting bagi anak, terutama setelah orangtua bercerai. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krishnakumar dan Buehler (Dijk et al., 2020) yang mengatakan bahwa kualitas pola asuh dan rendahnya dukungan dari orangtua pasca cerai berdampak pada penyesuaian diri anak dan pencapaian *psychological well-being* mereka.

Psychological well-being merupakan indikator paling penting dari kesehatan mental individu. Pada kasus perceraian, *psychological well-being* anak terancam karena adanya persepsi atau asumsi negatif terkait perceraian yang terjadi, serta terdampaknya aspek dalam hidup anak yang mengarah pada sejumlah masalah kesehatan mental mereka (Garriga & Pennoni, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Carmela et al (2019) mengatakan adanya hubungan antara perceraian orangtua dengan kerentanan psikologis anak yang dapat mempengaruhi efek jangka panjang hingga anak menginjak usia dewasa.

Meskipun demikian, penelitian Garriga dan Pennoni (2020) menemukan hal yang kontradiktif, yaitu masalah perceraian tidak berhubungan secara signifikan pada *psychological well-being* anak jika kualitas hubungan antara orangtua dan anak dipertimbangkan. Dalam penelitian ini juga dikatakan bahwa anak dengan orangtua yang terus berkonflik hingga berujung pada

perceraian akan membuat anak jauh lebih puas dengan perceraian itu, sehingga mereka dapat menginternalisasikan masalah dengan positif. Sebaliknya, perceraian memberikan dampak paling negatif pada anak dengan intensitas konflik antar orangtua yang rendah sebelum bercerai. Di usia dewasa awal, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa, dimana mereka akan mengeksplor jalan hidup mana yang mereka pilih, identitas seperti apa yang mereka inginkan, hubungan bagaimana yang ingin mereka miliki, serta tuntutan lainnya. Apabila individu yang memandang perceraian orangtua sebagai peristiwa traumatis gagal dalam mengevaluasi diri, maka mereka akan memiliki masalah dalam pencapaian *psychological well-being* (Theunissen et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penting untuk orangtua membangun komunikasi yang hangat dengan anak, khususnya pasca bercerai. Hubungan yang terbuka dan dua arah dapat membantu anak dalam memaknai perceraian tersebut. Pada keluarga bercerai, anak dituntut untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, sehingga jika anak tidak mampu menyesuaikan diri, maka mereka berpotensi untuk mengalami berbagai macam kesehatan mental yang dapat menghambat *psychological well-being* mereka. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Gambaran *Psychological well-being* Individu Dewasa Awal dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai”.

Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas didapati masalah penelitian bagaimana gambaran *psychological well-being* individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai.

2. METODE PENELITIAN

Teknik pengambilan subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling* yang karakteristiknya disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini juga digunakan karena peneliti memilih sampel yang spesifik. Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* dengan metode kualitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang dengan usia 21 tahun. Pada teknik analisis data, peneliti mengacu pada model Moustakas (Creswell, 2007). Langkah-langkah yang dilakukan yaitu: 1) *Horizontalization*: melakukan transkrip hasil wawancara dan menggarisbawahi pernyataan, kalimat, atau kutipan yang mengandung pemahaman bagaimana partisipan mengalami fenomena bercerai, 2) *Textual description*: pernyataan-pernyataan dan tema-tema signifikan dari hasil wawancara tersebut kemudian digunakan untuk menulis deskripsi tentang apa yang dialami oleh para partisipan. 3) *Structural description*: pernyataan-pernyataan dan tema-tema signifikan dari hasil wawancara tersebut juga digunakan untuk menulis deskripsi konteks atau *setting* yang mempengaruhi bagaimana partisipan mengalami fenomena tersebut dan 4) *Essential invariant structure*: dari *textual description* dan *structural description*, peneliti kemudian menulis deskripsi komposit yang menyajikan esensi fenomena yang dialami partisipan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis seluruh partisipan dan teori yang digunakan, dapat disimpulkan bahwa kelima subyek memenuhi sebagian besar dimensi *psychological well-being*. Hanya subyek RI dan NA yang tidak memenuhi dimensi *self-acceptance*. Subyek RI masih tidak menyukai dirinya yang belum bisa menerima kenyataan bahwa ibunya menikah lagi pasca perceraian. Sedangkan NA tidak menyukai dirinya karena kerap kali terpancing emosi ketika mengingat perceraian orangtuanya. Berdasarkan analisis di atas, peneliti mendapatkan gambaran *mengenai*

psychological well-being individu dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai.

Tabel 1. *Gambaran Psychological Well-Being*

No.	<i>Psychological Well-Being</i>	Subyek BE	Subyek RI	Subyek CR	Subyek AC	Subyek NA
1.	<i>Self-Acceptance</i>	√		√	√	
2.	<i>Positive Relations with Others</i>	√	√	√	√	√
3.	<i>Autonomy</i>	√	√	√	√	√
4.	<i>Environmental Mastery</i>	√	√	√	√	√
5.	<i>Purpose in Life</i>	√	√	√	√	√
6.	<i>Personal Growth</i>	√	√	√	√	√

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua, ditemukan kesesuaian antara hasil wawancara dengan kajian teori. Menurut Sigal et al (2011), kualitas pola asuh pasca perceraian merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri anak. Kelima subyek mengaku memiliki hubungan yang hangat dengan orangtua yang mendapat hak asuh setelah perceraian tersebut, sehingga kelimanya dapat menyesuaikan diri dengan baik. Pada subyek CR dan AC, terdapat intensitas dan frekuensi konflik yang rutin dan mendalam sebelum perceraian. Namun, kedua subyek mengaku sudah terbiasa melihat orangtuanya berkonflik dan mampu menginternalisasikan konflik tersebut dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Garriga dan Pennoni (2020) yang mengatakan bahwa anak dengan orangtua yang terus berkonflik hingga berujung pada perceraian akan membuat anak jauh lebih puas dengan perceraian itu, sehingga mereka dapat menginternalisasikan masalah dengan positif. Garriga dan Pennoni (2020) juga menjelaskan bahwa masalah perceraian tidak berhubungan secara signifikan pada *psychological well-being* anak jika kualitas hubungan antara orangtua dan anak dipertimbangkan. Kelima subyek terlihat memiliki *psychological well-being* yang baik dan cenderung memiliki hubungan yang erat dengan orangtua yang mendapat hak asuh pasca bercerai. Selain itu, empat dari lima subyek mengaku tidak ada konflik yang terjadi pasca cerai, sehingga tidak ada tekanan atau stressor yang harus mereka hadapi. Peneliti menemukan beberapa hal menarik dalam penelitian ini. Pertama, kelima subyek mengaku tidak memiliki trauma yang mendalam dari perceraian tersebut. Sebaliknya, subyek merasa perceraian memiliki makna dan mengajarkan mereka banyak hal karena mereka harus berpisah dengan orangtua di usia yang masih remaja. Kedua, kelima subyek mengaku tidak memiliki masalah ketika berhubungan dengan lawan jenis. Ketika ditanya seputar dimensi *autonomy* tentang standar hidup, kelima subyek mengatakan bahwa mereka ingin memiliki pasangan yang bertanggung jawab sehingga pernikahannya tidak berakhir seperti kedua orangtuanya dahulu. Ketiga, subyek BE dan AC menggunakan *religious* dan *spiritual coping* ketika menghadapi masalah. Menurut Pargament et al (2000), *benevolent religious reappraisal* berarti individu melihat situasi yang ada sebagai rencana dari Tuhan dan berusaha mencari pelajaran dari situasi tersebut. Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti tidak dapat melakukan wawancara dan observasi secara langsung karena tingkat pandemi yang masih tinggi saat pengambilan data sehingga rangkaian proses wawancara dilakukan secara daring. Selain itu, dimensi *psychological well-being* tidak mengalami pembaharuan, sehingga peneliti harus menggunakan dimensi lama. Peneliti juga berharap agar di penelitian selanjutnya dapat mendalami variabel-variabel yang berhubungan dengan penelitian ini. Selanjutnya, penelitian ini akan sempurna jika hubungan antara anak dengan orangtua sebelum dan sesudah

perceraian diukur menggunakan kuisioner untuk mengentahui intensitas dan frekuensi konflik maupun komunikasi yang terjalin.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami perceraian di usia remaja memiliki *psychological well-being* yang baik karena telah memenuhi sebagian besar dimensi-dimensi yang terdapat di dalamnya. Pada subyek ketiga (subyek RI) dan kelima (subyek NA) tidak memenuhi dimensi *self-acceptance*. RI tidak menyukai dirinya yang belum dapat menerima kenyataan bahwa ibunya menikah lagi setelah perceraian tersebut, sedangkan NA belum dapat menerima sepenuhnya perceraian dari kedua orangtuanya. Kelima subyek memandang perceraian tersebut sebagai suatu hal yang positif dan tidak terlalu berdampak pada kehidupan mereka. Pada subyek BE, RI, CR, dan AC, keempatnya mengaku menjadi dekat dengan orang tua yang mendapat hak asuh dan merasa puas dengan hubungan yang ia miliki dalam keluarga saat ini. Pada subyek NA, ia masih merasa sedih tiap kali mengingat perceraian orangtuanya. Tiga dari lima subyek memiliki hubungan dengan intensitas dan frekuensi konflik yang rendah. Dua diantaranya memiliki intensitas dan frekuensi konflik yang tinggi dikarenakan menyangkut kekerasan fisik dan verbal.

Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan metode campuran. Jika dengan kuantitatif dapat mengetahui penyebab tunggal dari proses terbentuknya *psychological well-being*, maka adanya tambahan kualitatif dapat menggali penyebab lain beserta dinamika lainnya.

Melalui penelitian ini, orangtua diharapkan dapat lebih sadar bahwa perceraian dapat menyebabkan luka psikologis jangka panjang jika tidak adanya keterbukaan dan komunikasi dua arah antara orangtua dengan anak. hasil penelitian ini juga penting untuk membangun kesadaran pada individu yang mengalami perceraian orangtua mengenai *psychological well-being* mereka. Peneliti berharap adanya bantuan profesional untuk mengarahkan orangtua agar dapat mengatasi perubahan dan tuntutan baru dalam keluarga secara tepat. Selain itu, subyek juga dapat berbagi informasi dengan subyek lain yang mengalami perceraian tentang bagaimana mereka menyesuaikan diri dari hal tersebut.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Selama proses penyelesaian penelitian ini, peneliti mendapat bantuan, dukungan, dan doa untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi selama melakukan penelitian. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Denrich Suryadi, M.Psi, Psi. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, mengajari, dan membantu peneliti.

REFERENSI

- Carmela, M., Desiree, M., Diletta, L. A., Catena, S. M & Amelia, R. (2019). Family drawing and psychological vulnerability in children's representations of parental divorce. *Cogent Psychology*, 6(1), 1-14.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* 2nd ed. United Kingdom, UK: Sage Publication.
- Dijk, R. V., Valk, I. E., Dekovic, M. & Branje, S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment divorced families: examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Review*, 79, 1-15.

- Garriga, A. & Pennoni, F. (2020). The causal effects of parental divorce and parental temporary separation on children's cognitive abilities and psychological well-being according to parental relationship quality. *Social Indicators Research*.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the rcope. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Theunissen, M. H. C., Velderman, M. K., Cloostermans, A. P. G. & Reinjneveld, S. A. (2017). Emotional and behavioral problems in young children with divorced parents. *European Journal of Public Health*, 27(5), 840-845.