

**PENYESUAIAN DIRI REMAJA DALAM MENGHADAPI PERCERAIAN
ORANGTUA (STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGI)
TERHADAP REMAJA DI JEPARA JAWA TENGAH**

Nuram Mubina*

Chilman Firdous

*Email: nurammubina.psiklinis@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstract. The purpose of this study is to find out how to adjust to adolescents who have to face the divorce of their parents, find out the impact of parental divorce for adolescents, and also understand how the psychological dynamics of the research subjects. The subjects in this study were two adolescents who fulfilled the predetermined research subject criteria, namely facing divorce from parents and taken with a purposive sampling technique. This study uses a qualitative phenomenological method. The results of this study indicate that all research subjects develop poor relationships outside the home, difficulty in getting along due to hampered social adjustment. Divorce of parents also raises a lot of anxiety and frustration in adolescents and reduce academic achievement in school. In addition, divorce that occurs in parents also makes children build feelings of being hurt, neglected, and betrayed by their parents. However, there seems to be a quite striking difference regarding the development of adjustment that occurs in each subject. One subject showed a better adjustment. This condition seems influenced by his ability to apply coping stress appropriately, namely trying to accept the divorce of parents and not thinking about the divorce (emotional focused coping). In addition, the parents of the subject also did not show conflict in front of their children despite the divorce.

Keywords: Adjustment, Divorce of Parent, Adults

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan bagaimana penyesuaian diri pada remaja yang harus menghadapi perceraian orang tuanya, mengetahui dampak dari perceraian orang tua bagi remaja, dan juga memahami bagaimana dinamika psikologis dari para subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah dua remaja yang memenuhi kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan yaitu menghadapi perceraian orang tua dan diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengembangkan hubungan yang buruk di luar rumah, kesulitan bergaul karena penyesuaian sosial yang terhambat. Perceraian orang tua juga memunculkan banyak kecemasan dan frustrasi pada diri remaja serta menurunkan prestasi akademik di sekolah. Selain itu, Perceraian yang terjadi pada orang tua juga membuat anak membangun perasaan telah disakiti, diabaikan, dan dikhianati oleh orang tua mereka. Namun demikian, tampak adanya perbedaan yang cukup mencolok mengenai perkembangan penyesuaian diri yang terjadi pada tiap subjek. Salah satu subjek memperlihatkan adanya penyesuaian diri yang lebih baik. Kondisi tersebut tampaknya dipengaruhi oleh kemampuannya menerapkan coping stress yang tepat yaitu berusaha menerima perceraian orang tua dan tidak memikirkan perceraian tersebut (emotional focused coping). Selain itu, kedua orang tua subjek tersebut juga tidak memperlihatkan konflik di hadapan anak mereka meskipun telah terjadi perceraian.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Perceraian Orang tua, Remaja.

Pengantar

Perceraian adalah suatu trend dalam perkawinan akhir-akhir ini (Widiarini, 2007). Padahal seharusnya perceraian merupakan alternatif terakhir yang dapat diambil oleh pasangan suami istri ketika masalah tidak lagi dapat diselesaikan dengan alternatif yang lain. Namun pada kenyataannya, dalam satu dekade terakhir kasus perceraian semakin meningkat. Data yang diperoleh dari panitera sekretaris pengadilan agama kabupaten Kediri memperlihatkan bahwa mulai januari hingga april 2011 terdapat 1.286 perkara gugatan cerai yang masuk ke pengadilan agama (Chusna, 2011).

Tahun 2011 angka perceraian di Surabaya mengalami peningkatan dari jumlah 823 di tahun 2010 menjadi 883 di tahun 2011. Kemudian kasus perceraian di kota Yogyakarta naik 26,8% dari 335 mencapai 415 kasus selama januari sampai agustus 2010. Hal ini disebabkan karena faktor perselisihan antara suami istri, tidak ada tanggung jawab dari pihak suami, gangguan pihak ketiga, dan masalah ekonomi (Chusna, 2011).

Menurut data yang didapatkan diketahui bahwa perceraian berdampak buruk terhadap anak karena intensitas pertemuan kedua orangtua berkurang sangat drastis. Selain itu, pendampingan

untuk anak umumnya terabaikan, dan perhatian hanya dapat diberikan oleh salah satu orangtua yang mendapatkan hak asuh (Chusna, 2010). Meskipun proses perceraian dapat terselesaikan dengan baik, tetapi seringkali tetap menimbulkan masalah bagi anak-anak. Masalah tersebut memunculkan reaksi berbeda pada anak yang tergantung pada usia intensitas serta lamanya konflik yang berlangsung sebelum terjadinya perceraian (Widiarini, 2007).

Menurut Kartono (1980), setiap perubahan dalam reaksi suami istri yang menjurus pada konflik dan perceraian merupakan faktor penentu munculnya anak dan remaja yang mengalami kasus neurotik, tingkah laku asosial, dan kebiasaan delinkuen. Anak yang tinggal dalam keluarga bermasalah juga merasa tidak aman sehingga mereka mengembangkan reaksi kompensatoris dalam bentuk dendam, dan sikap permusuhan terhadap dunia luar. Selanjutnya, anak-anak yang merasa tidak bahagia akan dipenuhi konflik batin, serta mengalami frustrasi sehingga memunculkan perilaku yang agresif.

Lebih lanjut, anak yang tumbuh dalam rumah tangga dengan hubungan keluarga yang diwarnai dengan perselisihan dan pertengkaran sering kali mengembangkan penyesuaian diri yang tidak baik. Pola ini dapat bertahan hingga

dewasa sehingga akan mengembangkan pula sikap dan perilaku yang tidak sehat terhadap pernikahan dan perannya sebagai orangtua. Apabila tidak ada perubahan maka mereka akan menjadi orangtua yang memberikan dampak negatif bagi anak, merasa tidak berdaya, dan dipenuhi oleh kemarahan (Hurlock dalam Sianturi, 2007).

Bagi anak-anak, perceraian merupakan kehancuran keluarga yang menghancurkan kehidupan, memunculkan rasa cemas terhadap kehidupannya di masa kini dan di masa yang akan datang. Anak-anak yang orangtuanya bercerai sangat menderita dan mungkin lebih menderita dari orangtuanya sendiri (Widiarini, 2007).

Hurlock (1992), menjelaskan bahwa keluarga memiliki peran membuat landasan bagi perkembangan dan pola penyesuaian diri anak pada kehidupan berdasarkan nilai yang diterapkan pada keluarga. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Sarwono (2002), yang menyatakan bahwa perasaan aman dan bahagia akan timbul pada remaja yang hidup dalam keluarga harmonis dan hangat. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi penyesuaian sosial anak dan remaja di masa depan. Jika dari dalam keluarga sudah memberikan sumber stres bagi anak, maka akan berakibat pada kemampuan menyesuaikan diri dalam keluarga serta di luar lingkungan

keluarga. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri remaja dalam menghadapi perceraian orangtua.

Landasan Teori

Penyesuaian diri

Walgito (2002) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya atau sebaliknya, individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan yang ada di dirinya. Chaplin (2005) mengungkap definisi tentang penyesuaian diri, yaitu sebagai variasi organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memenuhi kebutuhan. Definisi tersebut secara tidak langsung menyatakan adanya situasi pemecahan masalah dari kebutuhan yang tidak dapat dipuaskan dengan cara umum. Dalam situasi demikian, tingkah laku dituntut untuk diubah sampai ditemukan reaksi yang memberikan kepuasan sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, penyesuaian diri didefinisikan sebagai upaya menegakkan hubungan harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Fatimah (2006) menambahkan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasarat

yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Makna keberhasilan individu terletak pada sejauh mana yang telah dipelajari dapat membantu dalam menyesuaikan dengan kebutuhan atau tuntutan lingkungan kehidupannya.

Aspek penyesuaian diri

Penyesuaian diri memiliki dua aspek (Fatimah, 2006):

- a. Penyesuaian pribadi, kemampuan seseorang untuk menerima dirinya demi tercapainya hubungan harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitar.
- b. Penyesuaian sosial, terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Penyesuaian sosial mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat, sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat secara umum.
- b. Kontrol diri, yaitu kemampuan individu membimbing tingkah laku sendiri, dan menekan atau merintangi dorongan atau tingkah laku impulsif.
- c. Kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup, seperti tuntutan karir, tugas perkembangan, dan masalah yang muncul dalam kehidupan.
- d. Pengertian diri yang mengarahkan individu dalam menentukan pilihan hidup, memungkinkan individu tumbuh dan berkembang secara optimal, kemudian memiliki aspirasi yang realistis.
- e. Kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat. Pengambilan keputusan merupakan bentuk dari proses berpikir yang terarah khususnya berpikir kritis (Sarwono, 2002).

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri:

Newman dan Newman (2009) menyatakan bahwa dalam penyesuaian diri terdapat lima aspek penting antara lain:

- a. Keterampilan yang diperoleh melalui interaksi dengan dunia. Misalnya, mengendarai mobil, membaca buku, dan merencanakan pekerjaan.
- Walgito (2002) mengemukakan faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu juga mempengaruhi dan mengatur kepribadian individu antara lain:
 - a. Kondisi fisik dan faktor keturunan. Penyesuaian diri lebih mudah dilakukan di bawah kondisi tubuh yang normal karena kesehatan fisik

sangat mempengaruhi konsep diri, perasaan nyaman, percaya diri, dan penerimaan individu.

- b. Perkembangan dan kematangan individu. Mencakup beberapa komponen yaitu intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional. Perkembangan dan kematangan merupakan kondisi primer yang menentukan penyesuaian diri ketika individu melalui satu tahap perkembangan ke tahap selanjutnya.
- c. Kondisi psikologis. Beberapa kondisi psikologi yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:
 1. Pengalaman. Pengalaman bisa memiliki arti penting bagi penyesuaian diri seseorang tetapi juga bisa menjadi pengalaman traumatis bagi seseorang.
 2. Proses belajar dan latihan. Belajar dan latihan menghasilkan respon yang tidak diinginkan menjadi lebih baik dan sesuai dengan realita. Sehingga, individu bisa memiliki hubungan baik dengan lingkungan.
 3. Frustrasi dan konflik. Frustrasi merupakan proses

yang menyebabkan individu merasa memiliki hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan atau menghalangi keinginannya. Sedangkan konflik terjadi karena adanya dua macam dorongan atau lebih yang saling berlawanan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

4. *Self determinant*. Dimana individu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
5. Iklim Psikologis terkait dengan kepercayaan, hal tabu, larangan, stimulus emosional yang berhubungan dengan orang lain, serta prasangka. Kondisi ini menentukan bagaimana seseorang bereaksi untuk memenuhi tuntutan dan memecahkan masalah.
- d. Kondisi lingkungan terdiri dari lingkungan rumah, keluarga, dan sekolah.
- e. Budaya tempat individu dibesarkan termasuk di dalamnya adalah agama yang dianut.

Mekanisme penyesuaian diri

Chaplin (2005) menjelaskan penyesuaian diri sebagai sembarang pola tingkah laku yang melindungi jiwa terhadap kecemasan, rasa malu, dan kesalahan. Mekanisme ini dibagi menjadi dua macam:

- a. Mekanisme pembelaan diri. Merupakan perilaku yang bertujuan membela dirinya.
- b. Mekanisme peralihan. Merupakan perilaku yang bertujuan menghindari suatu kenyataan yang tidak dapat diterima.

Beberapa reaksi mekanisme penyesuaian diri antara lain, melamun, kompensasi, rasionalisasi, sublimasi, regresi-fiksasi, introyeksi-proyeksi, identifikasi, represi-supresi, konversi, menarik diri, obsesi, kompulsi, dan histeri.

Karakteristik penyesuaian diri yang baik

Menurut Davidoff (dalam Fatimah, 2006), karakter individu yang penyesuaian diri bagus tergantung dari tujuan subjektifnya. Setiap individu memiliki tujuan hidup yang berbeda, sehingga kriteria untuk menetapkan individu memiliki penyesuaian diri yang bagus juga berbeda. Walaupun demikian, para ahli sepakat bahwa terdapat beberapa karakteristik individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Antara lain:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang bermasalah.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d. Memiliki pertimbangan rasional dalam pengarahannya.
- e. Mampu belajar dari pengalaman.
- f. Bersikap realistis dan objektif.

Remaja

Kartono (1980) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa penghubung atau masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan besar dan esensial mengenai fungsi jasmaniah dan rohaniyah. Hal yang sangat menonjol pada periode remaja adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri sendiri dimana remaja mulai meyakini kemampuannya, potensi, dan cita-citanya sendiri. Dengan kesadaran tersebut remaja berusaha menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, dan keindahan.

Monks (2002) menjelaskan bahwa usia remaja dapat dibatasi kisaran 12-21 tahun. Remaja akhir merupakan masa paling rawan dalam melakukan

penyesuaian sosial. Hal ini disebabkan karena remaja mengalami kegelisahan yang lebih kuat serta tidak lama kemudian akan menapaki masa dewasa dengan segala tuntutananya.

Penyesuaian diri remaja

Sarwono (2002) menyebutkan terdapat enam tugas penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja:

- a. Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badan.
- b. Menentukan peran dan fungsi seksual yang adekuat dalam kebudayaan.
- c. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan dalam menghadapi kehidupan.
- d. Mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat.
- e. Mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas, dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
- f. Memecahkan masalah nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan.

Fatimah (2006) menambahkan penyesuaian diri remaja dengan lingkungan sosial dipengaruhi oleh faktor:

- a. Lingkungan keluarga yang harmonis
- b. Lingkungan teman sebaya .
Pengertian dan saran dari teman akan membantu diri remaja menerima keadaan serta memahami diri dan lingkungannya.
- c. Lingkungan sekolah memiliki tugas tidak hanya mengenai pengetahuan, tetapi juga mencakup tanggung jawab moral serta sosial remaja.

Remaja yang kurang berhasil menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri ataupun lingkungannya, seringkali akan membuat pola perilaku yang keliru (maladjustment) (Schneiders dalam Hinshaw, 2008). Perilaku maladjustment ditandai dengan kecenderungan merugikan dirinya sendiri dan lingkungan. Perilaku bermasalah yang kuat adalah perilaku yang muncul karena adanya perasaan tidak enak dan tertekan yang didorong oleh faktor kontradiktif dalam diri individu yang menimbulkan berbagai tindakan mengundurkan diri atau agresif secara berlebihan.

Perilaku agresif berlebihan adalah bentuk tingkah laku sosial yang menyimpang dan cenderung merusak, melanggar peraturan, dan menyerang lingkungan. Perilaku bermasalah yang

pasif atau mengundurkan diri adalah bentuk perilaku yang menunjukkan kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari aktivitas dan takut memperlihatkan usahanya (Mighwar, 2006).

Perceraian

Perceraian merupakan kulminasi dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak (Hurlock, 2004). Masalah-masalah yang timbul pada keluarga yang ingin bercerai meliputi:

- a. Konflik keluarga. Konflik interaksi antar keluarga dapat disebabkan oleh rusaknya struktur dan sistem di dalam sebuah keluarga. Konflik keluarga didefinisikan sebagai ketidaksetujuan dan ketidaksesuaian keinginan atau pemikiran antar anggota keluarga sehingga menimbulkan pertentangan yang nyata di dalam lingkungan keluarga.
- b. Penyesuaian pasangan setelah terjadinya perceraian. Pasangan yang bercerai akan melakukan penyesuaian diri dengan kondisi baru bagi mereka. Proses ini

menjadi penting untuk dilakukan karena sangat mungkin membawa dampak yang buruk yang akan berpengaruh pada hal lain. Landis (dalam Hurlock, 2004) mengungkapkan bahwa penyesuaian pascaperceraian antara lain pengetahuan terhadap pengetahuan bahwa perceraian telah terjadi, penyesuaian yang dilakukan oleh anak untuk menentang salah satu pihak orang tua yang tidak disepakati, penyesuaian terhadap perubahan emosional dan perasaan, penyesuaian untuk hidup hanya dengan satu orang tua, penyesuaian untuk menikah kembali, dan penyesuaian untuk memahami kegagalan keluarga.

Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Penelitian psikologis fenomenologis bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Giorgi & Giorgi, 2008). Data dalam penelitian ini juga menggunakan dokumen tertulis dan tidak tertulis untuk memberikan informasi tambahan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan

dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan prosedur analisis dan interpretasi data sebagai berikut:

- a. Memulai dengan deskripsi tentang pengalaman peneliti terhadap fenomena
- b. Membuat pertanyaan dalam interview untuk mengetahui bagaimana subyek mengalami fenomena tersebut, dan mengembangkan daftar pernyataan.
- c. Pernyataan dikelompokkan kedalam unit-unit makna, membuat daftar dari unit-unit tersebut dan menuliskan deskripsi tekstural dari pengalaman.
- d. Membuat refleksi berdasarkan deskripsinya sendiri dengan menggunakan deskripsi struktural. Mencari semua makna yang memungkinkan dan perspektif divergen. Memperkaya kerangka pemahaman dari fenomena, dan membuat deskripsi tentang fenomena tersebut.
- e. Membuat deskripsi keseluruhan dari makna dan esensi dari pengalaman.
- f. Membuat composite textural-structural description dari makna dan esensi pengalaman, lalu mengintegrasikan semua

deskripsi struktural individu menjadi deskripsi universal dari pengalaman yang mewakili responden secara keseluruhan (Moustakas, 1994).

Hasil dan Diskusi

Keluarga merupakan lingkungan dai luar diri individu, tetapi juga merupakan pihak yang paling berpengaruh dalam membentuk kepribadian dan meletakkan pola kepribadian seorang individu sejak kecil (Hurlock, 2004). Remaja yang hubungan keluarganya tidak harmonis akan mengembangkan hubungan yang buruk di luar rumah. Remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan orang lain dan dianggap kurang menyenangkan serta tidak matang sehingga menghambat berkembangnya penyesuaian sosial yang baik. Menurut Harley (dalam Mighwar, 2006) faktor terjadinya berbagai penyimpangan remaja adalah adanya konflik perselisihan yang berkepanjangan dalam sebuah rumah tangga, khususnya bila kedua orang tua sengaja menjadikan alasan anak sebagai sumber konflik. Orang tua yang penuh konflik akan mengarahkan anak pada perilaku menyimpang.

Salah satu dari kedua subjek mengungkapkan bahwa ia memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya baik dengan teman sebaya maupun di lingkungan sekolah pada

umumnya. Ia mengaku bahwa kesulitan menyesuaikan diri semakin menjadi masalah ketika ia telah mengalami perceraian orang tua. Perceraian orang tua juga akan memunculkan banyak kecemasan dalam diri anak, termasuk di dalamnya adalah rasa frustrasi berkepanjangan. Frustrasi (Chaplin, 1968) adalah keadaan tegang yang tidak menyenangkan dan dipenuhi kecemasan yang disebabkan oleh perintangan dan hambatan. Subjek pertama dalam penelitian ini mengaku mengalami frustrasi setelah kedua orang tuanya bercerai. Ia mengaku banyak memiliki rasa cemas dan semakin sulit untuk membangun hubungan dengan lingkungan. Pada akhirnya frustrasi berkepanjangan yang ia rasakan berakibat pada keterlibatannya dalam perilaku negatif seperti pemakaian narkoba. Narkoba sendiri ia gunakan untuk lebih mendapatkan perasaan tenang dan tidak lagi berpikir mengenai kondisi keluarganya.

Dampak lain dari perceraian orang tua adalah menurunnya prestasi akademik anak. Sebuah analisa dari prestasi akademis siswa tingkat SMA menunjukkan bahwa perceraian orang tua atau keluarga berdampak signifikan terhadap menurunnya prestasi akademis anak dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari keluarga yang utuh (Hetherington & Kelly dalam Berns, 2007).

Dalam penelitian ini tampak bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan nilai akademis setelah perceraian orang tua terjadi. Salah satu fenomena paling serius dalam perceraian orang tua adalah eksploitasi anak dalam perselisihan orang tuanya. Salah satu pihak orang tua akan mengajak anak untuk berkonspirasi untuk melawan orang tua lainnya, menggunakan anak untuk menyakiti mantan pasangan, menanamkan nilai kecurigaan yang berlebihan pada anak, memfitnah dan memberikan tuduhan berlebihan kepada orang tua yang lain. Hal tersebut berdampak besar dalam interaksi anak terhadap orang tua yang disalahkan. Anak akan membangun perasaan telah disakiti, diabaikan, dan dikhianati oleh orang tua tersebut (Granot, 2005).

Kondisi tersebut tentunya akan sangat berpengaruh pada cara pandang anak terhadap lingkungannya. Kekurangan perhatian dan ketiadaan kasih sayang utuh akan membuat anak memilih untuk mencari hal tersebut dari luar keluarganya termasuk dari teman sebaya atau guru di sekolah. Anak-anak yang orang tuanya bercerai menampilkan ketergantungan yang lebih tinggi, agresifitas yang lebih besar, banyak menuntut, dan tidak patuh dibandingkan anak-anak yang berasal dari keluarga utuh. Mereka takut dalam keadaan tertinggal, kehilangan cinta, dan kehilangan

kehangatan (Amato, Hetherington, Clingempeel dalam Berns, 2007).

Orang tua memiliki peran sebagai pelaku utama dari proses sosialisasi anak. Salah satu komponen penting adalah kemampuan dalam membangun kasih sayang secara timbal balik dengan anak sehingga orang tua dapat pula mengatur tingkah laku anak mereka. (Hall & Lindzey, 1993).

Dinamika penyesuaian diri subjek

Walgito (2002) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk meleburkan diri dengan keadaan di sekitarnya atau sebaliknya, individu dapat mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan yang ada di dirinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja adalah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan di luar individu, tetapi juga pihak yang paling berpengaruh dalam membentuk kepribadian dan meletakkan pola penyesuaian diri seseorang sejak kecil (Harlock, 2004). Remaja dengan hubungan keluarga yang tidak harmonis akan mengembangkan hubungan yang tidak baik di luar rumah (Hurlock, 1980). Subjek I memiliki penyesuaian diri yang kurang baik dibanding dengan subjek II. Hal ini terlihat dari hubungan subjek I dengan keluarganya yang kurang baik dan tidak dapat dengan cepat menyesuaikan perubahan pada saat

munculnya konflik – konflik keluarga sampai setelah perceraian orangtuanya terjadi. Penyesuaian diri subjek dipengaruhi oleh pengetahuan diri dan *self insight* tentang sejarah perceraian dan sejarah konflik mulai awal permasalahan sampai konflik orangtua yang muncul setelah perceraian terjadi. Pada subjek II, orangtua mencoba tidak melibatkan subjek ketika ada konflik keluarga sehingga subjek tidak tahu secara jelas mengapa orangtuanya bercerai dan memilih untuk tidak terlalu memikirkan soal perceraian orangtuanya

Subjek I mengaku bahwa sejak ia berusia lima tahun sudah sering melihat kedua orangtuanya bertengkar. Sikap ayahnya yang dirasa tidak adil memperlakukan istri pertama dan istri keduanya yaitu ibu subjek memunculkan konflik rumah tangga dalam waktu yang lama dan sering mengarah ke KDRT membuat subjek ketakutan terhadap konflik keluarga. Subjek menambahkan bahwa konflik keluarga yang menyebabkan orangtuanya pisah rumah membuat hubungan dengan saudara –saudaranya pun menjadi renggang yang di sebabkan oleh eksploitasi anak dalam perselisihan orang tuanya. Salah satu pihak orang tua akan mengajak anak untuk berkonspirasi untuk melawan orang tua lainnya, menggunakan anak untuk menyakiti mantan pasangan, menanamkan nilai kecurigaan yang

berlebihan pada anak, memfitnah dan memberikan tuduhan berlebihan kepada orang tua yang lain. Hal tersebut berdampak besar dalam interaksi anak terhadap orang tua yang disalahkan. Anak akan membangun perasaan telah disakiti, diabaikan, dan dikhianati oleh orang tua tersebut (Granot, 2005). Dalam kondisi seperti ini, keluarga yang seharusnya menjadi sumber kasih sayang dan memberikan rasa aman pada subjek justru membuatnya membenci orangtua dan saudara – saudaranya sendiri. Menurut Ahrons (2004) pada tahap perkembangan apapun, anak tetap ingin mengetahui bahwa orangtua selalu memperhatikan dan mencintai mereka pada saat menghadapi masalah dan tekanan tugas perkembangan.

Menurut Hurlock (1980) remaja yang hubungan keluarganya tidak harmonis akan mengembangkan hubungan yang buruk di luar rumah dan akan kesulitan dalam bergaul dengan orang lain karena dianggap kurang menyenangkan dan tidak matang sehingga menghalangi berkembangnya penyesuaian sosial yang baik. Dampak dari keluarga tidak harmonis ini pada subjek I adalah tidak mendapatkan bimbingan yang baik dalam memilih teman sehingga masuk dalam aktivitas yang tidak baik bersama teman – teman gengnya, seperti minum minuman keras dan menggunakan obat – obatan terlarang

bahkan sampai mengikuti balapan liar serta pemalakan kepada orang lain yang dapat meresahkan lingkungan. Menurut Walgito (2002) tindakan meresahkan lingkungan sering dilakukan oleh mereka yang tidak mendapatkan rasa aman yang biasanya didapatkan dalam sebuah keluarga. Subjek menambahkan bahwa ia tidak punya banyak teman di sekolah dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dalam lingkungan sekolah. Pola penyesuaian yang kurang baik ini disebabkan oleh hubungan keluarga yang diwarnai dengan perselisihan dan pertengkaran (Harlock, 1992)

Defense mechanism yang dilakukan subjek I adalah seringnya mengandai – andai tidak dilahirkan dari keluarga bercerai dan berkhayal memiliki keluarga yang utuh dan bahagia. Bentuk coping yang dilakukan subjek I dalam menghadapi tekanan selalu berfokus pada *emotion coping stress*, yaitu seperti pelarian ke narkoba, minuman keras, kabur dari rumah, balapan liar dan mencoba bunuh diri karena tekanan menghadapi orangtua yang bertengkar. Menurut subjek perilaku nakalnya adalah akibat dari permasalahan orangtua. Sampai sekarang subjek belum bisa memaafkan pihak – pihak penyebab perceraian orantuanya. Kondisi tidak ada penerimaan terhadap perubahan inilah yang menyebabkan penyesuaian diri subjek I kurang baik.

Berbeda dengan subjek I, penyesuaian diri subjek II berkembang lebih baik. Pada subjek II perceraian orangtua terjadi saat ia memasuki usia remaja awal sehingga membuatnya kurang memahami arti perceraian. Subjek mengaku tidak pernah mengetahui jika orangtuanya bertengkar dan kehidupan orangtuanya selalu harmonis. Subjek menambahkan bahwa pada saat itu ia senang orangtuanya bercerai karena mendapatkan uang saku lebih banyak dari sebelumnya. Setelah memahami perceraian orangtuanya, subjek menjadi remaja yang sering kali berperilaku menyimpang seperti berkelahi, mempunyai banyak pacar, melakukan balapan liar dan mencoba minum minuman keras. Subjek menambahkan bahwa ia kerap menggunakan kekerasan fisik dalam menyelesaikan konflik dengan teman-temannya. Dampak dari perilaku-perilaku menyimpang tersebut adalah menurunnya prestasi akademik subjek di sekolah. Mengetahui hal tersebut tidak sesuai dengan harapan ibunya, subjek berusaha introspeksi diri untuk membenahi diri dan tidak terpuruk dalam sikap nakal. Subjek cukup baik dalam berinteraksi sosial, ia memiliki banyak teman kelompok yang sering berkumpul bersama. Subjek merasa nyaman dengan teman – temannya karena mereka tidak mempersoalkan tentang

perceraian orang tuanya. Aktivitas yang sering dilakukan subjek adalah sebagai bentuk dari konformitas teman sebaya. Menurut subjek definisi teman adalah tempat berbagi, tempat bersenang – senang dan bersosialisasi. Remaja yang memiliki orangtua bercerai dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial atau justru sebaliknya, menggunakan interaksi sosial sebagai ‘pelarian dan tempat mencurahkan’ dari masalah di rumah.

Lebih lanjut, orangtua subjek II walaupun telah bercerai namun tetap menjalankan perannya dengan cukup baik di mata subjek. Ibunya yang selalu mendukung dan memberikan rasa nyaman dan perhatian, ayahnya yang selalu memenuhi kebutuhan subjek serta tidak menunjukkan konflik orangtua di depan subjek dapat menjadikan subjek lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perceraian orangtuanya. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Chauhan (Luxmoore, N., 2008) bahwa keadaan lingkungan sosial dan lingkungan keluarga yang baik, damai, tentram, penuh penerimaan, penuh perhatian dan mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan melancarkan proses penyesuaian diri individu.

Lebih lanjut, subjek II di masa SMA mulai dapat menerima diri bahwa ia adalah anak dari orangtua yang bercerai, subjek mengaku ia tidak ingin terus – menerus memikirkan mengenai keluarganya yang tidak seperti keluarga lain. Menurut subjek tidak ada bedanya antara orangtua bercerai dan tidak, yang terpenting kebutuhan subjek tetap terpenuhi. Subjek menambahkan dengan tidak terlalu memikirkan masalah orangtua hidupnya akan lebih enak dan tidak menimbulkan stres. Subjek cenderung menarik diri dan melakukan proyeksi dalam menghadapi stressor perceraian orang tuanya. Subjek melakukan *emotion focused coping* seperti melakukan *push up* sampai lelah, tidur seharian atau berkumpul bersama teman – temannya untuk mengurangi perasaan sedih dan melakukan *problem focused coping* dengan tidak terlalu memikirkan perceraian orangtuanya dan berusaha untuk memaafkan ayahnya.

Penyesuaian diri terhadap perubahan nampak pada usaha untuk membuktikan bahwa perceraian orangtua tidak akan mengubah subjek menjadi anak nakal. Subjek berusaha membuktikan dengan meningkatkan prestasi yang sempat turun dan merubah tingkah laku yang menyimpang dalam masyarakat. Menurut Enright (Setyawan, 2007) hal yang membuat penyesuaian diri yang baik dan

lebih cepat jika remaja memaafkan dan menerima diri sebagai anak dari orangtua yang bercerai. Subjek kedua berusaha menyesuaikan diri terhadap perubahan dengan upaya memaafkan ayah sebagai penyebab perceraian dan adanya perbaikan diri setelah terjadi perceraian. Kondisi inilah yang membuat penyesuaian diri subjek berkembang cukup positif.

Kesimpulan

Proses perceraian orangtua berdampak besar terhadap perkembangan remaja. Semakin tinggi tingkat konflik orangtua baik sebelum maupun sesudah perceraian akan semakin berdampak buruk terhadap kehidupan anak. Dua subjek dalam penelitian ini mengembangkan penyesuaian diri yang berbeda. Setelah terjadi perceraian pada orangtuanya subjek I memiliki penyesuaian diri yang kurang baik sedangkan pada subjek II penyesuaian diri berkembang cukup baik. Pada subjek II sudah mulai ada penerimaan akan perubahan dan berusaha untuk memaafkan pihak – pihak yang dianggap sebagai penyebab perceraian, berbeda dengan subjek I yang masih belum bisa memaafkan dan belum bisa menerima perubahan setelah perceraian orangtua.

Remaja yang memiliki orangtua bercerai dapat mengalami kesulitan berinteraksi sosial atau justru sebaliknya,

menggunakan interaksi sosial sebagai pelarian dan tempat mencurahkan dari masalah rumah. Kedua subjek membutuhkan kelompok untuk tempat melampiaskan masalah. Pada kedua subjek terdapat penyesuaian dalam interaksi sosial berupa perasaan inferior dan iri jika melihat keluarga lain bahagia, memiliki kelekatan dalam *peer group*. Adanya interaksi dengan geng, agresivitas kelompok seperti premanisme, pemalakan, balapan liar, narkoba, minum-minuman keras pada subjek 1 dan kekerasan fisik pada subjek II. Subjek I Memiliki penyesuaian dalam lingkungan sekolah yang bermasalah sedangkan subjek II mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah dengan baik.

Keluarga memiliki peran dalam penanaman bimbingan dan bantuan yang diperlukan untuk penyesuaian diri, sehingga orangtua dalam keluarga *broken home* akan kesulitan memberikan bantuan penyesuaian diri anak yang menjadikan anak bermasalah dalam *self adjusment*, namun perceraian orangtua tidak selalu berdampak negatif terhadap anak. Perceraian orangtua dapat menjadikan anak lebih mandiri karena sudah mampu memenuhi kebutuhan sendiri tanpa bantuan orangtua, dan anak dengan coping yang baik akan berusaha membuktikan bahwa perceraian orangtua mampu membuatnya

lebih baik. Permasalahan perilaku negatif pada anak dapat dikurangi dengan memberikan penanaman nilai dan menanamkan usaham memanfaatkan anak kepada orangtua.

Pada subjek II dimana kedua orangtua memiliki pembagian peran pengasuhan dan tetap memberikan tanggung jawab pemenuhan kebutuhan dan perhatian terhadap anak serta menghindari konflik orangtua di depan anak, dapat menjadikan anak lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perceraian orangtua. Anak cenderung memiliki penyesuaian diri yang baik serta interaksi sosial dan interaksi keluarga yang baik dan mendukung untuk pemulihan pasca-perceraian orangtua.

Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan lebih cepat terhadap perceraian orangtuanya karena mereka memaknai perceraian orangtuanya dengan lebih positif. Mereka lebih bisa memaafkan orangtua, menyikapi permasalahan orangtua dengan sudut pandang positif, serta berusaha bangkit dan berfikir untuk berusaha membuktikan bahwa perceraian orangtua bukan penghalang untuk terus mengembangkan potensi diri. Catatan rekomendasi bagi yang berminat meneliti dengan judul yang sama dengan penelitian ini hendaknya lebih memperdalam

wawancara agar memperoleh gambaran dinamika subjek secara lebih mendalam dan jelas. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat pada banyak pihak yang tertarik mengkaji tentang penyesuaian diri remaja dalam menghadapi perceraian orangtua.

Kepustakaan

- Ahrons, C. (2004). *We are still family: What grown children have to say about their parent's divorce*. New York: HarperCollins publishers Ltd.
- Berns. R. M. (2004). *Child, family, school, community: Socialization and support*. 6th ed. Victoria: Thomson Wadsworth
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Chusna, A., (2011, 12 Mei). Kasus perceraian di Kabupaten Kediri naik tajam. *Antarajatim online*. Diakses tanggal 18 April 2011 dari <http://www.antarajatim.com/lihat/berita/62008/kasus-perceraian-di-kabupaten-kediri-naik-tajam.htm>
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung:CV. Pustaka Setia
- Granot, T. (2005). *Without you children and young people growing up with loss and its effect*. Lomdon: Jessica Kingsley Publishe..
- Hinshaw, S. P., (2008). *Mental healt professionals disclose their personal and family experiences of mental illnes*. New York: Oxford University Press.Inc.
- Hurlock, E. B. (1992). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Kartono. (1980). *Mental hygien*. Bandung: Mandar Maju
- Luxmoore, N. (2008). *Feeling like crap: Young people and the meaning of self esteem*. Philadelpiaca : Jessica Kingsley Publishers
- Migwar, M. (2006). *Psikologi remaja: Petunjuk bagi guru dan orangtua*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada Universit Press.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2009). *Living the process of adjustment*. New York: Pre-press PMG.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1985). *Psikologi sosial jilid 2*. Alih Bahasa Michael Ardyanto. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.
- Setyawan, I. (2007). Membangun pemaafan pada anak korban perceraian. *Seminar*. Dipresentasikan pada Konferensi Nasional I IPK-HIMPSI: Stress Management dalam Berbagai Setting Kehidupan,
- Sianturi, M. N. (2007). *Konsep diri remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan konsling perkawinan*. Yogyakarta: Andi
- Widyarini, N. M. M. (2007, 7 September). Derita anak korban perceraian. *Kompas online*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2011 dari

[http://www.kompas.com/kesehatan
/news/0503/18/110246.htm](http://www.kompas.com/kesehatan/news/0503/18/110246.htm).