

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Post Traumatic Growth (PTG)*

##### 1. Pengertian *Post Traumatic Growth*

Menurut Tedeschi dan Calhoun (1998) pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan. Konsep *Post Traumatic Growth (PTG)* yaitu sebagai pengalaman perubahan positif yang signifikan, timbul dari perjuangan dari krisis kehidupan yang besar antara lain: apresiasi peningkatan hidup, pengaturan hidup dengan prioritas baru, rasa kekuatan pribadi meningkat dan spiritual berubah secara positif.

Tedeschi & Calhoun (Rachmawati & Halimah, 2014) menyebutkan bahwa PTG memiliki dua pengertian penting. Pertama, PTG dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Tingkat stres yang rendah dan proses perkembangan yang normal tidak berhubungan dengan timbulnya PTG. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam kehidupan yang terjadi segera setelah mengalami trauma yang berat.

PTG digambarkan sebagai pengalaman individu yang berkembang setelah mengalami kejadian traumatis, setidaknya pada beberapa area. Individu tersebut tidak hanya survive tetapi juga memiliki perubahan dari keadaan sebelumnya. PTG tidak hanya kembali pada keadaan semula

(normal), tetapi juga merupakan sebuah perbaikan kehidupan yang pada beberapa orang terjadi dengan sangat luar biasa (Tedeschi & Calhoun, 2004)

PTG merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatis. Tedeschi & Calhoun (1998) menggunakan istilah gempa bumi (*earthquake*) untuk menjelaskan PTG. Kejadian psikologis yang “mengguncang” dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu, mengambil keputusan dan perasaan berarti. Kejadian yang “mengguncang” dapat membuat seseorang menganggap bahwa kejadian tersebut suatu tantangan yang berat, melakukan penyangkalan, atau mungkin kehilangan kemampuan untuk memahami apa yang terjadi, penyebab dan alasan kejadian tersebut terjadi, dan dugaan abstak seperti apa tujuan dari kehidupan manusia (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Setelah mengalami kejadian yang “mengguncang” seseorang akan membangun kembali proses kognitifnya. Hal ini dapat diibaratkan dengan membangun kembali bangunan fisik yang telah hancur setelah terjadi guncangan. Struktur fisik dirancang agar seseorang dapat lebih bertahan atau melawan kejadian traumatis di masa depan, yang merupakan hasil pelajaran dari kejadian sebelumnya mengenai apa yang dapat bertahan dari guncangan dan apa yang tidak. Ini merupakan hasil dari sebuah kejadian yang dapat menimbulkan PTG (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Menurut Linley & Joseph (2004) orang yang terkena peristiwa yang sangat traumatis, seperti kecelakaan transportasi, bencana, pengalaman pribadi (pelecehan seksual, kekerasan seksual), permasalahan kesehatan

(kanker, serangan jantung, HIV/AIDS, leukimia, *rheumatoid arthritis*, *multiple sclerosis, illness*), dan pengalaman hidup lainnya (putus hubungan, perceraian orang tua, peperangan, dan imigrasi) mengkin melihat perubahan positif pada peristiwa peristiwa tersebut dengan melakukan perjuangan (dalam Tedeschi & Calhoun, 2004).

Literatur lain oleh Maercker dan Zoellner menunjukkan semakin panjangnya periode PTG maka akan memunculkan adanya hasil yang lebih positif dan keberfungsian, artinya adalah semakin korban aktif dalam berdamai dengan peristiwa traumatis yang ada maka akan semakin menghilangkan post traumatic stress sindrom (Tadeschi & Calhoun, 2004).

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa *Post Traumatic Growth* merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatis. Individu tersebut tidak hanya survive tetapi juga memiliki perubahan dari keadaan sebelumnya. Perubahan tersebut tidak hanya kembali pada keadaan semula (normal), tetapi juga merupakan sebuah perbaikan kehidupan yang pada beberapa orang terjadi dengan sangat luar biasa.

## 2. Aspek-aspek *Post Traumatic Growth*

Tedeschi dan Calhoun (1996) menilai persepsi pertumbuhan pasca trauma berkaitan dengan lima aspek yaitu:

### 1. Hubungan dengan orang lain (*relating to others*)

Merupakan perubahan yang lebih dekat dengan orang lain, cepat sehingga membuat mereka lebih dekat dengan orang lain, lebih intim

dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga atau temannya.

2. Kemungkinan-kemungkinan baru atau prioritas hidup baru. (*new possibility*)

Merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. individu yang mengalami pengalaman traumatis akan menjadi lebih menikmati hidupnya dan menjalankan hidup lebih semangat dengan menemukan adanya peran baru dan orang-orang baru.

3. Kekuatan dalam diri (*personal strength*)

Merupakan perubahan yang dapat berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. Individu yang mengalami pengalaman traumatis menunjukkan adanya kemampuan untuk lebih kuat dan mandiri dalam menjalani hidup, sehingga tampak bahwa hidup melalui trauma menyediakan banyak informasi dalam kompetensi mengevaluasi diri dalam kesulitan dengan cara yang tegas (optimis) dan menghadapinya (*coping*).

4. Perubahan spiritual (*spiritual change*)

Merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritual dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Peningkatan kepercayaan terhadap agama dapat muncul ketika mereka mencoba memahami peristiwa traumatis. Hal ini juga menunjukkan adanya penguatan keyakinan dalam agama yang dapat meningkatkan rasa kontrol diri, kedekatan terhadap

agama dan menemukan makna hidup sesuai dengan agama yang diyakininya.

##### 5. Penghargaan hidup (*appreciation of life*)

Merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang. Pengalaman traumatis menyebabkan munculnya filosofi baru yang mengubah asumsi dasar seseorang tentang kehidupan dan arti dari kehidupan. Perubahan yang paling mendasar adalah perubahan mengenai repository. prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya, misalnya menghargai kehidupannya.

Selain itu Tedeschi & Calhoun (1999) (dalam Taku dkk, 2008) juga membagi PTG ke dalam 3 aspek antara lain:

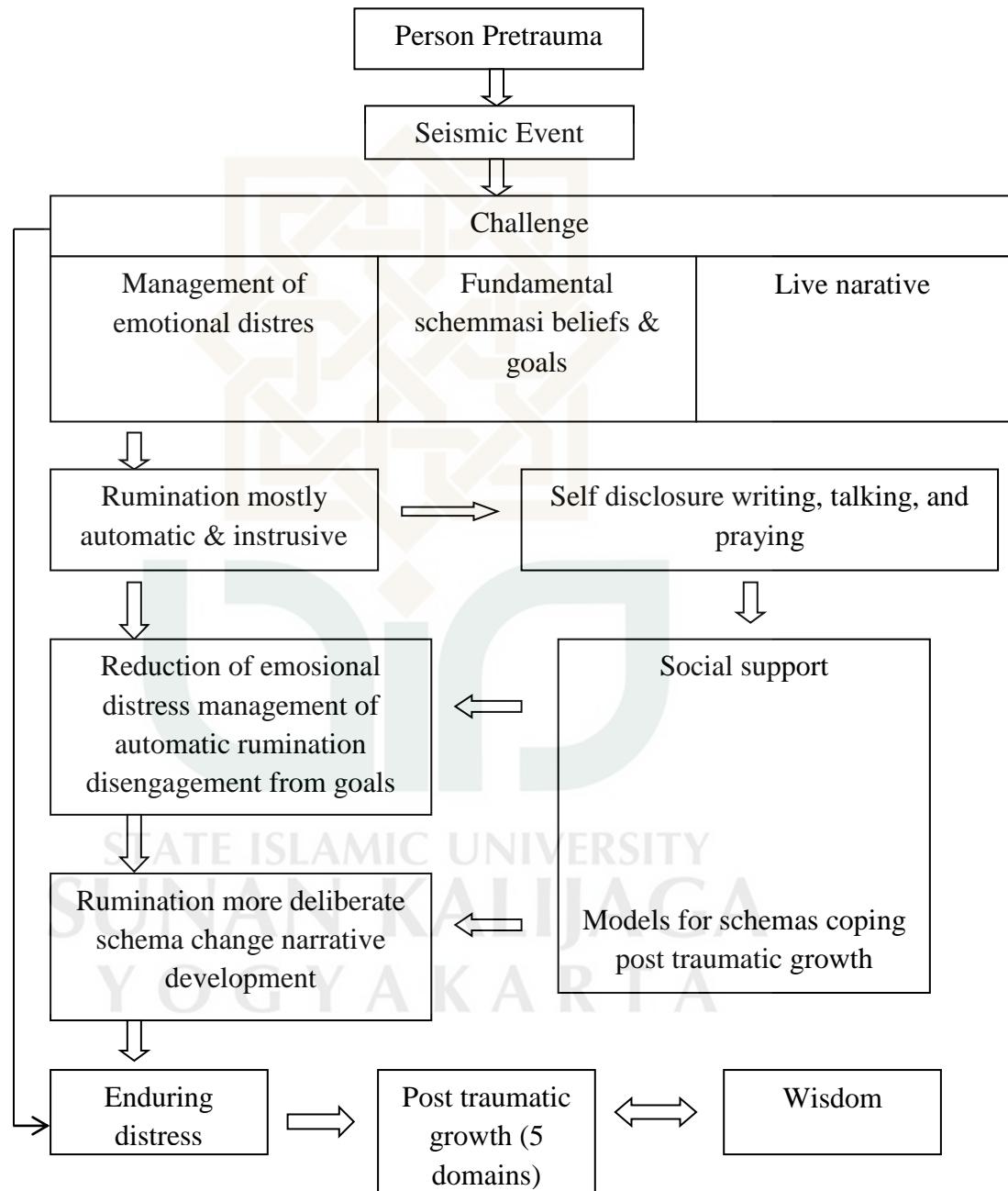
1. *Changes in perception of self* (Perubahan dalam persepsi diri) antara lain meliputi memiliki kekuatan dalam diri yang lebih besar, resiliensi atau kepercayaan terhadap diri sendiri, terbuka dalam mengembangkan kesempatan baru.
2. *Changes in interpersonal relationship* (perubahan dalam hubungan interpersonal antara lain meliputi peningkatan rasa altruis atau memiliki rasa kedekatan yang lebih besar dalam suatu hubungan dengan orang lain.
3. *Chanes in philiosphy of life* (perubahan dalam filosofi hidup) antara lain memiliki apresiasi yang lebih besar setiap harinya dan perubahan dalam hal spiritualitas atau religiusitas (kepercayaan keagamaan).

Berdasarkan beberapa literatur di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 aspek-aspek *Post Traumatic Growth* yaitu : 1). *Relating to other*, yaitu perubahan hubungan dengan orang lain yang semakin baik dan memiliki rasa kedekatan yang lebih kepada orang lain. 2). *New possibility*, yaitu adanya kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. 3). *Personal strength*, merupakan perubahan yang dapat berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. 4). *Spiritual change*, Peningkatan kepercayaan terhadap agama dapat muncul ketika mereka mencoba memahami peristiwa traumatis. 5). *Appreciation of life*, merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang.



### 3. Proses terjadinya *Post Traumatic Growth*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004) menjelaskan proses terjadinya *post-traumatic Growth* sebagai berikut:



**Bagan 1. Proses *Post Traumatic Growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004)**

Pada skema di atas, dapat digambarkan beberapa karakteristik individu dan gaya seseorang dalam mengatur emosinya dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengalami pengalaman PTG. Selanjutnya, tingkatan *self disclosure* seseorang tentang keterbukaannya akan emosi dan perspektif mereka akan kritis yang dihadapi, mungkin juga memegang peranan dalam terjadinya PTG pada seseorang. Kemudian dapat juga digambarkan sebagai *cognitive process* dalam menghadapi kejadian traumatis, seperti proses pemikiran berulang atau renungan (*ruminative thoughts*) juga berhubungan dengan munculnya PTG. Hal ini dapat diargumentasikan bahwa proses kognitif seseorang dalam keadaan krisis memainkan peranan yang penting dalam proses PTG. Terakhir, PTG dapat secara signifikan berhubungan dengan kebijaksanaan dan narasi kehidupan individu (*the individualz life narrative*) (Tedeschi & Calhoun, 2004).

a. Mengelola emosi negatif (*managing distressing emotion*)

Saat seseorang mengalami krisis dalam hidupnya, ia harus mampu mengelola emosinya yang berbahaya yang mungkin dapat melemahkan dirinya. Karena dengan mengelola emosi yang berbahaya seseorang dapat menciptakan skema perubahan dalam dirinya dan membantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk PTG. Pada tahap awal trauma, proses kognitif atau berfikir seseorang biasanya lebih bersifat otomatis dan banyak terdapat pikiran serta gambaran yang merusak. Selain itu, apabila proses ini efektif, maka seseorang akan terlepas dari tujuan dan asumsi sebelumnya yang kemudian membawanya untuk berpikir bahwa cara lama

yang ia jalani dalam hidup tidak lagi tepat untuk mengubah suatu keadaan (Tedeschi & Calhoun, 2004)

Namun proses ini berbeda pada setiap individu, karena masih ditemukan rasa ketidak percayaan akan pengalaman yang dialami pada beberapa orang yang bertahan hidup dari kejadian traumatis. Stress yang dialami menjaga proses kognitif untuk tetap aktif. Apabila seseorang mendapatkan pemecahan dengan masalah maka dapat membantunya dalam mengelola kejadian traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004).

b. Perenungan atau proses kognitif (*rumination or cognitive processes*)

Asumsi seseorang mengenai skema yang telah hancur harus direkonstruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan diambil. Pembangunan kembali skema tersebut untuk lebih bertahan dapat menuntun orang yang mengalami pengalaman traumatis untuk berfikir ulang mengenai keadaan yang dialami. Menurut Martin & Tesser (Tedeschi & Calhoun, 2004), bentuk proses kognitif ini memiliki karakteristik antara lain *making sense, problem solving, reminiscence, and anticipation*, perenungan (*rumination*) ini merupakan suatu hal yang penting dalam keadaan krisis yang berguna untuk menyadari tujuan hidupnya yang belum tercapai, memastikan bahwa skemanya tidak lagi secara akurat merefleksikan keadaan saat itu, dan memastikan bahwa kepercayaannya tidak lagi tepat. Beberapa tujuan hidup yang tidak lagi dapat dicapai dan beberapa asumsinya yang tidak dapat menerima realita baru pasca kejadian traumatis, memungkinkan seseorang memulai untuk

membentuk formula tujuan baru dan memperbaiki asumsinya tentang dunia agar dapat mengakui perubahan keadaan kehidupannya. (dalam Shafira, 2011)

c. Dukungan dan keterbukaan (*support and disclosure*)

Dukungan dari orang lain dapat membantu perkembangan PTG, yaitu dengan memberikan kesempatan kepada orang yang mengalami trauma (*trauma survivor*) untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantunya untuk perubahan yang positif. Bercerita tentang trauma dan usaha untuk bertahan hidup juga dapat membantu *trauma survivor* untuk mengeluarkan sisi emosionalnya mengenai kejadian yang dialami. Selain itu melalui cerita, *trauma survivor* dapat menciptakan keintiman dan merasa lebih diterima oleh orang lain.(Tedeschi & Calhoun, 2004)

Tedeschi (dalam Devina, 2016) menyatakan bahwa proses PTG belum diteliti secara terpisah dari pemulihan paska trauma. Oleh karena itu, banyak dari apa yang dikatakan tentang proses PTG merupakan perpanjangan dari literatur tentang respon pasca trauma bersama dengan informasi klinis dan orang-orang yang telah melaporkan hasil pertumbuhan.

Dari beberapa pembahasan dapat disimpulkan bahwa belum ada teori mengenai proses PTG yang mutlak. Namun peneliti menyimpulkan terdapat 3 proses yang penting terjadinya PTG yaitu : 1). Pengelolaan

emosi negatif. 2). Perenungan dan proses kognitif. 3). Dukungan dan keterbukaan.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi**

Menurut para ahli dan hasil penelitian, ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya PTG yaitu Menurut Rahmah & Widuri (2012) faktor yang mempengaruhi terjadinya *Post-traumatic Growth* di bedakan menjadi dua, yaitu :

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal sendiri merupakan faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya *Post-traumatic Growth* adalah anak dan cucu sebagai life expectation serta dorongan atau motivasi.

b. Faktor internal

Faktor internal sendiri merupakan faktor yang ada pada diri individu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa faktor internal yang meliputi faktor keimanan (spiritualitas), faktor keinginan kuat untuk sembuh (optimisme), faktor resiliensi, dan faktor *reframing*.

Selain itu menurut para ahli faktor - faktor PTG, dibedakan menjadi dua yaitu :

1. Faktor internal

a. Harapan

Ho (2010) menemukan bahwa harapan memiliki korelasi positif dengan PTG. Harapan dapat menjadi sebuah coping positif saat menghadapi situasi stressful dan memegang peranan dalam perkembangan PTG . Harapan berbeda dengan optimis, harapan tidak hanya sekedar sebuah ekspektansi bahwa tujuannya dapat dicapai namun juga kapasitas seseorang untuk membayangkan cara mencapai tujuan tersebut. Pada penderita fibromyalga dengan skor harapan tinggi menunjukkan penerimaan yang lebih tinggi pada rasa sakitnya yang kronis dan membuatnya lenih menerima dirinya serta menjadi individu yang lebih kuat. (Tedeschi dkk, 1998)

b. Usia dan jenis kelamin

Usia seseorang mempengaruhi bagaimana perkembangan PTG pada dirinya. Dinggens (2003) menjelaskan bahwa beberapa studi menunjukkan seseorang dengan usia yang lebih muda memiliki PTG yang lebih besar dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Hal ini mungkin terjadi karena orang dengan usia yang lebih muda lebih fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam hidupnya. Namun ada beberapa penelitian juga yang tidak menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan PTG.

Selanjutnya masih dalam Diggens (2003) juga dijelaskan bahwa wanita memiliki perkembangan PTG yang lebih baik dibandingkan pria. Seperti yang di jelaskan juga oleh Hetheringtons dalam penelitiannya, bahwa pada usia pra sekolah anak laki-laki lebih dapat di pengaruhi peristiwa dalam keluarga dan terlihat jelas perubahan sikapnya, di bandingkan dengan anak perempuan. (Dagun, 2002)

c. Agama dan spiritual

Shaw (2005) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara agama atau spiritualitas dengan trauma, dimana agama dan spiritualitas dapat membantu seseorang menghadapi traumanya dan dapat membantu meningkatkan perkembangan PTG. Shaw juga menyatakan bahwa aspek intrinsik agama dan spiritualitas memiliki hubungan dengan PTG, dimana aspek intrinsik tersebut menciptakan makna, tujuan dan keseimbangan dalam hidup. (Hewit, 2007).

Diggens (2003) menyatakan bahwa kepercayaan agama dan spiritualitas dapat mempengaruhi PTG. Khususnya pada area *spiritual change* (perubahan spiritual).

d. Optimisme

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki korelasi yang positif dengan PTG. Optimisme memberikan pengaruh pada orang-orang yang mengalami kejadian traumatis, sebagai contoh menampilkan kemampuan beradaptasi dengan stressor medis diantaranya pada pasien yang melakukan operasi jantung, kelahiran

anak, keguguran, dan orang dengan HIV positif (Tedeschi dkk, 1998). Individu yang optimis lebih mendapatkan keuntungan atau perubahan ketika mengalami kejadian traumatis dibandingkan individu yang optimis, karena individu yang optimis memiliki pandangan positif akan masa depannya. Selain itu optimisme tidak berkaitan dengan strategi coping yang kaku, optimisme berkaitan dengan strategi coping dalam menghadapi stress dalam hidup. Kemudian optimisme juga dapat menjadi sebuah prediktor pada kemampuan seseorang dalam mengatur hal-hal yang berhubungan dengan kejadian traumatis. (Prati & Pietrantoni, 2009)

## 2. Faktor eksternal

### a. Dukungan sosial

Seperti yang telah dijelaskan pada skema proses terjadinya PTG, Tedeschi & Calhoun (2004) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung perkembangan PTG seseorang. Dukungan sosial mungkin mempelopori perkembangan PTG dengan mempengaruhi perilaku coping seseorang dan membantu keberhasilan seseorang dalam menghadapi krisis (tedeschi & Calhoun, 1998). Calhoun & Tedeschi menjelaskan bahwa usaha seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan trauma akan terjadi dengan bantuan lingkungan sosial.

b. *Time since event* dan karakteristik kejadian traumatis

Interval atau jarak waktu antara kejadian traumatis dengan keadaan saat ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi PTG. Namun interval waktu sampai seseorang mengalami PTG terjadi berbeda-beda pada setiap orang. Pada beberapa kejadian mungkin PTG dapat terjadi segera setelah kejadian stressful muncul, namun pada beberapa kejadian tidak. Hal ini mungkin disebabkan juga oleh jenis kejadian traumatis ataupun karakteristik individu yang mengalaminya. (Tedeschi dkk, 1998). Pada fenomena perceraian ini jenis kejadian dapat dilihat dari bagaimana proses sebelum, selama dan setelah perceraian terjadi. Pada beberapa literatur empirik, sebagian besar frekuensi yang dibutuhkan untuk mengukur PTG adalah satu tahun setelah kejadian traumatis terjadi. Helgeson dkk (2006) menemukan bahwa PTG memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat depresi yang rendah dan mempunyai perubahan yang lebih besar ketika sebuah trauma terjadi lebih dari satu tahun yang lalu. (dalam Hanson, 2010)

Dari beberapa literatur di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Post Traumatic Growth dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari : harapan, usia dan jenis kelamin, agama dan spiritual, optimisme. Faktor eksternal terdiri dari : dukungan sosial dan *time since event*.

## B. Perceraian

### 1. Pengertian Perceraian

Dalam sebuah hubungan tidak jarang menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistik baik di pihak suami ataupun istri. Namun ketika harapan-harapan yang tidak realistik ini dihadapkan dengan realistik kehidupan sehari-hari sebagai suami istri, maka tidak jarang hal-hal yang dianggap sepele kemudian dapat menimbulkan kekecewaan, seperti sikap egois, mudah marah, keras kepala, dan lain-lain. Akibat kondisi ini maka sering timbul pertengkaran yang pada akhirnya membuat mereka merasa bahwa perkawinan mereka tidak seperti yang diharapkan dan merasa kecewa. Untuk mengatasi rasa kecewa tersebut suami istri harus mengadakan negosiasi, jika negosiasi berhasil maka hubungan suami istri akan membaik, sebaliknya jika suami istri tidak menegosiasikan maka tidak menutup kemungkinan perkawinan tersebut mengalami kehancuran atau penceraian.

Hurlock (1998) menjelaskan bahwa perceraian merupakan kulminasi dari penyesuaian pernikahan yang buruk. Tetapi perlu disadari bahwa banyak perkawinan yang tidak dapat membawa kebahagiaan lahir batin antara suami istri tetapi tidak selalu diakhiri dengan perceraian, hal itu sebabkan oleh adanya pertimbangan agama, moral, kondisi ekonomi, dan alasan lainnya.

Definisi lain menurut Menurut Agoes Dariyo (2008: 160) perceraian (*divorce*) merupakan peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan dan dikehendaki kedua individu yang sama-sama terikat dalam perkawinan. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua

pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami istri.

Berdasarkan beberapa pengertian perceraian di atas dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan pasangan suami istri yang memutuskan pertalian keluarga karena hubungan perkawinan yang sudah tidak dapat dipertahankan lagi, sehingga kedua belah pihak berhenti melaksanakan kewajiban serta perannya sebagai suami-istri.

## 2. Penyebab Perceraian

Menurut Dariyo (2008: 167) menjelaskan ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadi perceraian suami-istri diantaranya sebagai berikut:

### 1. Masalah keperawanan (*Virginity*)

Bagi seorang individu (laki-laki) yang menganggap keperawanan sebagai sesuatu yang penting, kemungkinan masalah keperawanan akan mengganggu proses perjalanan kehidupan perkawinan, tetapi bagi laki-laki yang tidak mempermendasalhan tentang keperawanan, kehidupan perkawinan akan dapat dipertahankan dengan baik. Kenyataan di sebagian besar masyarakat wilayah Indonesia masih menjunjung tinggi dan menghargai keperawanan seorang wanita. Karena itu, faktor keperawanan dianggap sebagai sesuatu yang suci bagi wanita yang akan memasuki pernikahan. Itulah sebabnya, keperawanan menjadi faktor yang mempengaruhi kehidupan perkawinan seseorang.

## 2. Ketidaksetiaan salah satu pasangan hidup

Keberadaan orang ketiga memang akan mengganggu kehidupan perkawinan (Soewondo, dalam Munandar, 2001). Bila diantara keduanya tidak ditemukan kata sepakat untuk menyelesaikan dan saling memaafkan, akhirnya perceraianlah jalan terbaik untuk mengakhiri hubungan pernikahan itu.

## 3. Tekanan kebutuhan ekonomi keluarga

Sudah sewajarnya, seorang suami bertanggung jawab memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Itulah sebabnya, seorang istri berhak menuntut supaya suami dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Bagi mereka yang terkena PHK, hal itu dirasakan amat berat. Untuk menyelesaikan masalah itu, kemungkinan seorang istri menuntut cerai dari suaminya.

## 4. Tidak mempunyai keturunan

Kemungkinan karena tidak mempunyai keturunan walaupun menjalin hubungan pernikahan bertahun-tahun dan berupaya kemana-mana untuk mengusahakannya, namun tetap saja gagal. Guna menyelesaikan masalah keturunan ini, mereka sepakat mengakhiri pernikahan itu dengan bercerai dan masing-masing menentukan nasib sendiri.

## 5. Salah satu dari pasangan hidup meninggal dunia

Setelah meninggal dunia dari salah satu pasangan hidup, secara otomatis keduanya bercerai. Apakah kematian tersebut disebabkan faktor

sengaja (bunuh diri) ataupun tidak sengaja (mati dalam kecelakaan, mati karena sakit, mati karena bencana alam) tetap mempengaruhi terjadinya perpisahan (perceraihan) suami istri.

#### 6. Perbedaan prinsip, ideologi atau agama

Setelah memasuki jenjang pernikahan dan kemudian memiliki keturunan, akhirnya mereka baru sadar adanya perbedaan-perbedaan itu. Masalah mulai timbul mengenai penentuan anak harus mengikuti aliran agama dari pihak siapa, apakah ikut ayah atau ibunya. Rupanya, hal itu tidak dapat diselesaikan dengan baik sehingga perceraianlah jalan terakhir bagi mereka.

### 3. Dampak Perceraian pada Anak

Bagi anak, anggota terlemah dalam keluarga, perceraian selalu saja merupakan rentetan goncangan-goncangan yang menggoreskan luka batin yang dalam. Stres, ketakutan, kecemasan, depresi sampai dengan trauma sering kali dialami anak-anak yang kedua orangtuanya bercerai. Hetherington (Setyawan, 2007) menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga dengan sepasang orang tua dan tidak bercerai.

Gunarsa (2002) menjelaskan perceraian merupakan suatu penderitaan, suatu pengalaman traumatis bagi anak. Anak memperoleh banyak tekanan, dan suasana rumah yang kurang harmonis, kehilangan ayah atau ibu. Juga

lingkungan yang mengharuskannya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada. Hal tersebut karena tekanan dan keadaan lingkungan sebagai akibat perceraian kedua orang tuanya, menyebabkan anak merasa dirinya tidak aman, dipandang berbeda oleh masyarakat, mengalami diskriminasi sosial, merasa tidak mempunyai tempat hangat dan aman di dunia ini, dan tidak mempunyai kepercayaan diri (Ajrina, 2015).

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa pada umumnya perceraian akan membawa resiko yang besar pada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan maupun akademis (Rice & Dolgin, 2002). McDermot (dalam Stevenson & Black, 1995) mengungkapkan bahwa banyak anak yang secara klinis dinyatakan mengalami depresi seiring dengan perceraian orang tua mereka. Bahkan Hetherington (dalam Stevenson & Black, 1995) mengungkapkan bahwa setelah 6 tahun pasca perceraian orang tuanya anak akan tumbuh menjadi seseorang yang merasa kesepian, tidak bahagia, mengalami kecemasan, dan perasaan tidak aman.

Remaja yang mengalami situasi perceraian orang tua akan menunjukkan kesulitan penyesuaian diri dalam bentuk masalah perilaku, kesulitan belajar, atau penarikan diri dari lingkungan sosial. Semua bentuk kericuhan batin dan tingkah laku remaja yang merupakan pencerminan dari gaya hidup tipis dari suatu keluarga yang “sakit” secara sosial, yang didalamnya terdapat interaksi antara anggota yang kacau berantakan (Cole, 2004; Kartono, 2006).

Perceraian yang berarti keterpisahan antara ibu, ayah, dan anak-anak, apapun penyebabnya, bisa memberi dampak buruk pada anak. Karena, sebuah keluarga tidak lagi utuh, dan umumnya yang terjadi adalah ibu bersama anak-anak di satu pihak, dan ayah yang hidup sendiri. Akibatnya, anak kehilangan salah satu tokoh identifikasi mereka. Hal ini tentunya, menuntut penyesuaian diri lagi setelah anak mampu mengatasi kesulitan menghadapi perceraian orang tua kandungnya (Musbikin, 2008: 243).

### C. Pertanyaan Penelitian

Fokus dalam penelitian adalah mengenai gambaran *post-traumatic growth* yang digambarkan dalam pertanyaan penelitian utama :

Bagaimana dinamika *Post Traumatic Growth* pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai?

Dari pertanyaan utama di atas, penulis mencoba menurunkannya ke dalam beberapa pertanyaan yang lebih spesifik, yaitu :

- 1) Bagaimana dinamika *Post Traumatic Growth* pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai?
- 2) Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *Post Traumatic Growth* pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tipe Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif atau berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Bogdan dan Taylor (Moelong, 2007) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dari individu tersebut secara holistik (utuh).

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu pandangan berpikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif dan pengalaman yang disadari. Jadi, penelitian ini nantinya akan meneliti pengalaman yang disadari dari responden penelitiannya bukan meneliti sesuatu yang diluar pengalaman sadar responden penelitiannya (Moelong, 2010).

Menurut Moleong (2010) peneliti fenomenologi berusaha untuk masuk ke dalam dunia konseptual para subjek yang ditelitiya sedemikian rupa sehingga mereka mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka di sekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari. Penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi ini berusaha untuk memahami makna peristiwa serta interaksi pada orang-orang dalam interaksi tertentu. Pendekatan ini menghendaki adanya sejumlah asumsi yang berlainan dengan cara yang

digunakan untuk mendekati perilaku orang dengan maksud menemukan “fakta” atau “penyebab”. Singkatnya, peneliti berusaha memahami subjek dari sudut pandang subjek itu sendiri, dengan tidak mengabaikan membuat menafsiran, dengan membuat skema konseptual. Hasil akhir penelitian komprehensif, suatu naratif deskriptif yang bersifat menyeluruh disertai interpretasi yang menginterpretasikan seluruh aspek-aspek kehidupan dan menggambarkan kompleksitas kehidupan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan memfokuskan pada dinamika *Post-traumatic Growth* pada anak yang orangtuanya bercerai. Alasan dipilihnya pendekatan fenomenologi ialah karena dalam penelitian ini mengungkap suatu fenomena pengalaman yang mana terjadi pada suatu konteks tertentu. Dalam fenomenologi pun digali mengenai makna. Makna merupakan isi penting yang muncul dari pengalaman kesadaran manusia.

## B. Subjek dan Setting Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian di kalangan peneliti kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakannya. Istilah informan inilah yang kemungkinan lebih tepat digunakan untuk subjek penelitian (Idrus, 2007).

Pengambilan informan ini menggunakan sampel bertujuan atau *purposive subject*, dimana pemilihan subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan-

pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang peneliti harapkan (Sugiyono, 2005). Subjek dalam penelitian adalah anak yang mengalami trauma pasca perceraian orang tuanya, dengan karakteristik sebagai berikut :

- a. Pernah mengalami trauma karena perceraian orang tua

Pengertian *Post Traumatic Growth* sendiri merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatis. Sehingga untuk menuju *Post Traumatic Growth* seseorang harus mengalami trauma terlebih dahulu, untuk dapat dikatakan mengalami perubahan pada aspek *Post Traumatic Growth*.

Menurut Linley & Joseph (2004) orang yang terkena peristiwa yang sangat traumatis, seperti kecelakaan transportasi, bencana, pengalaman pribadi (pelecehan seksual, kekerasan seksual), permasalahan kesehatan (kanker, serangan jantung, HIV/AIDS, leukimia, *rheumatoid arthritis*, *multiple sclerosis*, *illness*), dan pengalaman hidup lainnya (putus hubungan, perceraian orang tua, peperangan, dan imigrasi) mungkin melihat perubahan positif pada peristiwa peristiwa tersebut dengan melakukan perjuangan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

- b. Berusia 19-27 tahun.

Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah subjek pada rentang umur 19-27 tahun. Hal ini dikarenakan dewasa awal sudah mendapatkan identitas diri dan mengenali realitas dengan baik. Dewasa awal mengalami

kematangan secara fisik maupun psikologis sehingga dapat mengenali diri dengan baik.

c. Berdomisili di Yogyakarta

d. Perceraian sudah berlangsung selama minimal 5 tahun.

Maercker dan Zoellner menunjukkan semakin panjangnya periode PTG maka akan memunculkan adanya hasil yang lebih positif dan keberfungsian, artinya adalah semakin korban aktif dalam berdamai dengan peristiwa traumatis yang ada maka akan semakin menghilangkan *Post Traumatic Stress Sindrom* (Tadeschi & Calhoun, 2004).

Peneliti mengambil sumber informasi atau informan dengan alasan individu tersebut sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan sehingga, informan tersebut mampu menjadi sumber data primer. Sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari teman atau orang terdekat subjek yang mengenal dan mengetahui informan dengan baik dan sekaligus dapat digunakan sebagai *significant others*. Kriteria *significant other* dalam penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Seseorang yang kesehariannya dekat dengan informan, misalnya ayah atau ibu, kakak, adik teman dekat/sahabat, keluarga dekat, ataupun yang lainnya.
- b. Tahu banyak tentang perkembangan informan.
- c. Mengikuti perkembangan keseharian informan

## 2. *Setting* penelitian

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta dipilih oleh peneliti karena kedua subjek yang berdomisili di DIY yaitu tetapnya di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman.

## C. Metode Pengumpulan Data

Pada suatu penelitian, untuk mengumpulkan data-data yang dapat menggunakan beberapa cara yakni pemilihannya disesuaikan dengan tipe sumber data. Bungin (2008) mengutarakan bahwa dalam penelitian kualitatif metode pengumpulan datanya berupa wawancara mendalam, observasi, dokumentasi serta beberapa metode baru lainnya seperti bahan visual dan penelusuran data pada internet. Untuk penelitian ini menggunakan tiga metode yakni wawancara, observasi dan dokumen.

### 1. Wawancara

Wawancara adalah bentuk perbincangan, seni bertanya dan mendengar (Norman, 2009). Sedangkan menurut Moelong (2010) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi terstruktur yang menggunakan pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan dengan tetap menggunakan pedoman wawancara yang dijadikan patokan dalam alur sehingga sifat wawancara ini fleksibel tetapi terkontrol. Tujuannya guna untuk memahami fenomena *Post Traumatic Growth* pada

anak yang orang tuanya bercerai. Wawancara semi terstruktur dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, proses pengumpulan data dengan wawancara semi terstruktur ini menggunakan pedoman wawancara, baik kepada *key informant* maupun *significant other*, yaitu sebagai berikut :

1. Identitas informan
  - a. Bagaimana identitas diri pribadi informan?
  - b. Bagaimana latar belakang pendidikan informan?
  - c. Bagaimana latar belakang keluarga informan?
  - d. Bagaimana lingkungan tempat tinggal informan?
2. Riwayat kehidupan informan sebelum perceraian orang tua.
  - a. Bagaimana kehidupan informan sebelum orang tua bercerai?
  - b. Bagaimana hubungan informan dengan keluarga sebelum orang tua bercerai?
3. Proses perceraian orang tua informan
  - a. Bagaimana proses perceraian orang tua informan?
  - b. Bagaimana perasaan informan saat peristiwa itu terjadi?
4. Riwayat kehidupan informan pasca perceraian orang tua
  - a. Bagaimana perasaan informan pasca perceraian orang tua?
  - b. Apa saja yang informan lakukan pasca perceraian orang tua?
  - c. Bagaimana hubungan informan dengan keluarga pasca perceraian orang tua?

5. Dampak perceraian orang tua pada informan
  - a. Bagaimana dampak perceraian orang tua terhadap informan?
  - b. Bagaimana trauma yang dialami oleh informan?
6. Aspek PTG pada informan
  - a. Bagaimana proses informan bangkit dari traumanya?
  - b. Bagaimana proses PTG pada Informan?
7. Faktor yang mempengaruhi PTG
  - a. Bagaimana keadaan informan saat ini?
  - b. Bagaimana faktor keluarga berpengaruh pada proses PTG informan?
  - c. Bagaimana faktor lingkungan pada proses PTG informan?

## 2. Observasi

Observasi merupakan pengamatan secara langsung obyek dan sumber data yang akanditeliti. Peneliti secara terus menerus melakukan pengamatan atas perilaku seseorang dan mendengar perilaku seseorang selama beberapa waktu tanpa melakukan manipulasi atau pengendalian, serta mencatat penemuan yang memungkinkan atau memenuhi syarat untuk digunakan ke dalam tingkat penafsiran analisis.

Observasi yang dilakukan yaitu mengamati secara langsung perilaku informan selama wawancara berlangsung, segala bentuk perilaku baik verbal maupun nonverbal yang terlihat pada subjek selama berinteraksi dengan peneliti. Selain itu melakukan pengamatan lingkungan sekitar subjek, bagaimana kondisi fisik dan juga lingkungan sosial subjek. Sedangkan teknik observasi non partisipan, dimana peneliti tidak ikut aktif dalam setiap kegiatan

atau aktifitas rutin yang subjek penelitian lakukan. Langkah-langkah dalam melakukan observasi adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui dimana observasi itu dilakukan
- b. Menentukan informan yang akan diobservasi
- c. Mengetahui dengan jelas data-data apa saja yang akan diobservasi
- d. Mencatat segera dari apa yang dilihat baik perilaku atau hal-hal lainnya.

### 3. Dokumentasi

Menurut Moloeng (dalam Herdiansyah, 2010) Dokumentasi merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat data atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek.

Sejumlah fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia berbentuk surat-surat, catatan harian, cenderamata, laporan, artefak, foto dan sebagainya. Sifat utama data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data dokumentasi berupa dokumen harian. Dokumentasi pribadi adalah catatan atau karangan seseorang secara tertulis tentang tindakan, pengalaman, dan kepercayaan. Tujuan dari dokumentasi ini adalah untuk memperoleh sudut pandang orisinal dari kejadian situasi nyata.

## D. Teknik Analisis Data

Menurut Moloeng (2010) analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data. Lebih lanjut analisis data menurut Patton (Moelong, 2007) merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategorisasi dan satuan uraian dasar.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengacu pada konsep Moustakas (1994) yang mengklarifikasi lima tahapan utama dalam analisis data fenomenologi, yaitu :

1. Tahap pertama, yaitu membuat daftar ekspresi-ekspresi dari jawaban atau respon dari informan. Pada tahap ini terdapat penundaan prasangka dari peneliti guna memungkinkan agar ekspresi-ekspresi itu tampil sebagaimana adanya. Setiap ekspresi pada pengalaman hidup partisipan diperlakukan secara sama (*horizontalitation*)
2. Tahap kedua, yaitu tahap reduksi dan eliminasi ekspresi-ekspresi yang didapat sesuai dengan acuan pertanyaan. Apakah ekspresi tersebut dapat dikelompokkan untuk diberi label dan tema. Ekspresi-ekspresi yang saling tumpang tindih dan tidak jelas dieliminasi dan direduksi sementara ekspresi yang bermakna diberi label dan tema.
3. Tahap ketiga, pembuatan kluster dan menuliskan tema terhadap ekspresi-ekspresi yang konsisten, tidak berubah dan memperlihatkan kesamaan. Kluster

dan pemberian label terhadap ekspresi-ekspresi tersebut merupakan tema inti pengalaman partisipan.

4. Tahap empat melakukan validasi terhadap ekspresi-ekspresi. Labelling terhadap ekspresi-ekspresi dan tema dengan cara yakni apakah ekspresi tersebut eksplisit ada pada transkip wawancara atau catatan harian partisipan, dan selanjutnya bila ekspresi tersebut tidak eksplisit dan tidak kompatible, maka ekspresi-ekspresi itu dibuang.
5. Tahap kelima menyusun *Individu Textural Description (ITD)*. ITD dibuat dengan memaparkan ekspresi-ekspresi yang tervalidasi sesuai dengan temanya dilengkapi dengan kutipan-kutipan verbatim hasil wawancara atau catatan harian informan.

#### E. Keabsahan Data Penelitian

Moleong (2007), menyatakan bahwa keabsahan data dalam penelitian kualitatif pada dasarnya adalah usaha meningkatkan derajat kepercayaan data. Moleong (2007) menyatakan bahwa uji keabsahan data dapat dilakukan dengan perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pemeriksaan sejawat melalui diskusi, analisis kasus negatif, pengecekan anggota, uraian rinci, dan auditing.

Guba (dalam Idrus, 2007) menyarankan tiga teknik agar data dapat memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, yaitu memperpanjang waktu tinggal, observasi lebih tekun, dan melakukan triangulasi. Lebih lanjut diungkap Denzin (dalam Idrus, 2007), triangulasi yang dimaksud meliputi: (a) menggunakan sumber lebih dari satu/ganda, (b) menggunakan metode lebih dari satu/ganda, (c)

menggunakan peneliti lebih dari satu/ganda, dan (d) menggunakan teori yang berbeda-beda. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Hal terpenting dalam triangulasi dengan sumber adalah dapat mengetahui adanya alasan-alasan terjadinya perbedaan-perbedaan tersebut (Moleong, 2007).

Metode triangulasi, terdapat dua strategi yaitu pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Triangulasi dengan penyidik atau peneliti lainnya dilakukan untuk keperluan mengurangi terjadinya kemelencengan dalam pengumpulan data. Kemudian, triangulasi dengan teori, berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Dalam mengecek keabsahan atau validitas data menggunakan teknik *triangulasi*, data atau informasi dari satu pihak harus dicek kebenarannya dengan cara memperoleh data itu dari sumber lain, misalnya dari pihak kedua, ketiga, dan seterusnya dengan menggunakan metode yang berbeda-beda (Moleong, 2010).

Penelitian ini menggunakan triangulasi data dengan melakukan konfirmasi hasil wawancara pada *significant other* agar mendapatkan data sesuai dengan tema yang diteliti.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancah Penelitian

Penelitian bertema dinamika *Post Traumatic Growth* pasca perceraian orang tua dilakukan di kota Yogyakarta. Wilayah kota Yogyakarta terbentang antara  $110^{\circ}24'19''$  -  $110^{\circ}28'53''$  Bujur Timur dan  $07^{\circ}15'24''$  -  $07^{\circ}49'26''$  Lintang Selatan dengan ketinggian rata-rata 114m diatas permukaan laut. Kota Yogyakarta memiliki luas wilayah tersempit dibandingkan dengan daerah tinggak II lainnya, yaitu 32,5 km yang berarti 1,25% dari luas wilayah Propinsi DIY dengan luas 3.250 hektar tersebut terbagi menjadi 14 kecamatan, 45 kelurahan, 617 RW dan 2.531 RT.

Informan penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Informan didapatkan dari komunitas HAMUR yaitu komunitas yang menaungi anak-anak dari keluarga *broken home*. Komunitas Hamur berdiri pada tahun 2015 bulan September, walaupun masih terbilang baru akan tetapi anggota yang berada dalam komunitas tersebut sudah mencapai 50 orang dan tidak hanya mahasiswa Yogyakarta saja tetapi sampai jawa tengah bahkan Jakarta. Agenda yang dilakukan dalam komunitas tersebut seperti pelatihan kepemimpinan, kelas menulis, inspirasi parenting. Komunitas yang menaungi anak-anak dari keluarga *broken home* menamakan diri mereka sebagai *survivor*. Dalam komunitas HAMUR tersebut anggota diajarkan untuk bangkit dari keterpurukan keluarganya.

Informan pertama merupakan mahasiswa S2 di salah satu perguruan tinggi swasta yang ada di Yogyakarta yang berasal dari Padang, Sumatera Barat. Informan berusia 27 tahun dan merupakan anak ke 4 dari 4 bersaudara. Perceraian orang tua terjadi ketika subjek sedang menempuh perkuliahan pada tahun 2008, perceraian orang tua informan disebabkan oleh perselingkuhan yang dilakukan oleh ayahnya.

Informan kedua merupakan mahasiswa angkatan 2012 fakultas kehutanan di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta yang berasal dari klaten, jawa tengah. Informan berusia 22 tahun dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Orang tua informan bercerai pada saat informan berusia 8 tahun atau kelas 2 sekolah dasar, latar belakang perceraian orang tua informan disebabkan oleh perselingkuhan yang dilakukan oleh ayahnya.

## 2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian diawali dengan melakukan studi awal atau *preliminary research* pada beberapa calon informan yang direkomendasikan oleh pendiri hamur. Setelah tahap ini dilakukan, peneliti memilih informan yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. *Preliminary research* dilakukan pada beberapa orang yang tergabung dalam komunitas hamur yang sudah bersedia untuk menjadi informan, peneliti melakukan wawancara awal dan singkat untuk mengetahui informan yang sesuai dengan kriteria. Setelah melakukan *preliminary* kemudian menentukan informan. Berikut rangkuman data diri dua informan yang akan menjadi informan dalam penelitian ini :

**Tabel 1. Data Diri Informan Penelitian**

No	Nama (inisial)	Jenis kelamin	Umur	Status	Usia ketika orang tua bercerai
1	Rara	Perempuan	27 tahun	Mahasiswa	21 tahun
2	Dira	Perempuan	22 tahun	Mahasiswa	8 tahun

Setelah mendapatkan kriteria yang sesuai, peneliti melakukan *building rapport* dan meminta kesediaan informan untuk menjadi subjek dalam penelitian dinamika *Post Traumatic Growth* pasca perceraian orang tua. Setelah mendatangi *inform consent* yang diajukan peneliti, informan dan penelitian membuat kesepakatan waktu dan tempat untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya.

## B. Pelaksaaan Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode wawancara dalam pengambilan data utama kepada informan, sementara observasi serta dokumen merupakan data tambahan yang tidak didapat dari wawancara. Peneliti melaksanakan penelitian selama kurang lebih 1 tahun. Dimulai dengan *preliminary* yang dilakukan sebulan sebelum pengambilan data resmi yaitu tanggal 20 Februari dilanjutkan pengambilan data resmi pada tanggal 12 Maret 2016 hingga pengambilan data terakhir pada tanggal 5 Mei 2017.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan pendekatan terhadap orang- orang sebagai significant other yang dirasa paling dekat dengan informan untuk

menambahkan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Kemudian informan diminta kesediaannya lalu diwawancara dan diobservasi serta check and recheck hasil interpretasi penelitian terhadap data yang dikumpulkan.

Penelitian ini melakukan beberapa kali wawancara untuk benar-benar memastikan data-data yang sudah terkumpul sesuai dengan yang diinginkan. Rincian proses dan pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 2. Tabel Pelaksanaan Pengumpulan Data**

No	Tanggal	Kegiatan	Lokasi	Kode
1	12 Maret 2016	Wawancara pertama informan 1 (Rara)	Cafe Coklat	W1 – S1
		Observasi pertama informan 1 (Rara)		OB1 – S1
2	13 Agustus 2016	Wawancara kedua informan 1 (Rara)	Cafe Coklat	W2 – S1
		Observasi kedua informan 1 (Rara)		OB2 – S1
3	2 Oktober 2016	Wawancara pertama informan 2 (Dira)	Fisipol UGM	W1 – S2
		Observasi pertama informan 2 (Dira)		OB1 – S2
4	17 Oktober 2016	Wawancara kedua informan 2 (Dira)	Fisipol UGM	W2 – S2
		Observasi kedua informan 2 (Dira)		OB2 – S2
5	14 November 2016	Wawancara significant other informan 2 (V)	Fakultas Kehutanan UGM	W1 – SO1 – S2
		Observasi significant other S2 (V)		OB1 – SO1 – S2
6	5 Mei 2017	Wawancara significant other S1		W1 – SO1 – S1

## C. Hasil Penelitian

### 1. Informan I (Rara)

#### a. Profil Informan

##### Tema 1. Identitas infroman

Rara merupakan mahasiswi di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta yang berasal dari Padang, Sumatera Barat. Bertempat tinggal di desa Paikumbuh Sumatera Selatan. Rara berusia 27 tahun dan sudah menikah. Di usianya yang sekarang Rara sedang mengandung usia 6 bulan dan masih melanjutkan kuliah S2nya di universitas swasta di Yogyakarta. Setelah lulus aliyah Rara memilih untuk melanjutkan kuliah di Yogyakarta pada tahun 2008. Sudah sekitar 9 tahun Rara tinggal di Yogyakarta.

Di keluarganya Rara merupakan anak yang mandiri, sedari kecil sudah diajarkan mandiri oleh orang tuanya dan kakak-kakaknya. Rara merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Jarak antara kakak Rara yang pertama dengan Rara yaitu 10 tahun. Saat perceraian orang tua terjadi kakak Rara yang pertama dan kedua sudah menikah dan bekerja menjadi PNS. Kemudian kakak Rara yang kedua sedang menderita kanker dan di perburuk oleh keadaan keluarganya dan perceraian orang. Pada tahun 2013 kakak Rara meninggal dunia. Rara sendiri saat itu sedang menempuh kuliahnya di Yogyakarta yang saat itu berusia 21 tahun.

##### Tema 2. Riwayat keluarga Rara sebelum perceraian

Sebelum perceraian orang tua keluarga Rara merupakan keluarga yang harmonis, hubungan antara orang tua dan anak baik, keluarga yang stabil dan

bahagia. Sesekali ada pertengkaran adalah hal yang biasa terjadi seperti keluarga pada umumnya, hanya pertengkran kecil antar kakak adik.

*“...Kondisi keluarga sangat stabil, ya seperti biasa, seperti keluarga yang lain, stabil, nggak ada masalah, boleh dikatakan keluarga yang sangat sangat bahagialah, nggak ada apa apa, ya paling kalo misalahnya ada pertengkaran ya biasa kayak kita, adek sama kakak mberantemin makanan, ngeributin masalah baju, kan biasa, terus masalah tugas tugas rumah kan biasa..” (R. W2. L 5-11)*

Ayah Rara merupakan pencari nafkah tunggal di dalam keluarga. Penghasilan yang sangat minim sebagai guru harus memenuhi kebutuhan keluarga dan juga pendidikan anak-anaknya suatu hal yang tidak mudah. Setelah beberapa tahun menjadi guru kemudian ayah Rara naik jabatan menjadi kepala sekolah. Dengan penghasilan yang tidak seberapa membuat Rara dan kakaknya juga ibunya berupaya membantu ayahnya untuk mencari biaya dengan beternak ayam kecil-kecilan dan mengurus sapi.

*“...Bahkan dulu sebelum kita ada perceraian itu kita keluarga yang berangkat dari bawah, dari ekonomi bawah. Orangtua Mbak, papah kan pencari nafkah tunggal di dalam keluarga itu yakan. Jadi ee Papah itu kerja awalnya dari guru terus jadi kepala sekolah dengan penghasilan sangat minim kami semua anak anaknya kalo sekolah jaman Mbak SD itu kakak udah ada yang kuliah. dengan penghasilan orangtua yang seperti itu otomatis kita harus banting tulang, jadi harus mbantuin.Papa berangkat kerja dari pagi sampe sore nanti istirahat eee istirahat sebentar terus cari rumput buat makan ternak, nah mamah kayak gitu juga, mamah dirumah ada ternak ayam sedikit-sedikit, ayam kampung, bisa dijual telurnya terus ngurusin sapi juga...” (R. W2. L 12-32)*

Saling membantu untuk memenuhi kebutuhan, ekonomi keluarga Rara mulai membaik. Ayahnya bekerja sebagai kepala sekolah dan dibantu kakak Rara yang menjadi PNS sudah mampu membuat ekonomi keluarga stabil, yang awalnya tidak memiliki mobil kemudian mampu membeli mobil, makan

setiap harinya hanya nasi cabe dengan daun singkong rebus selama dua minggu, karena uang yang didapat langsung dibayarkan untuk biaya sekolah Rara, sehingga untuk makan kesehariannya tetap harus menghemat. Akan tetapi dengan keadaan tersebut Rara tidak pernah mengeluh dan selalu bersyukur dengan keadaan.

### Tema 3. Penyebab perceraian orang tua

Saat itu Rara sudah masuk aliyah, Rara berusia 16 tahun mulailah ujian itu datang pada keluarga Rara. Ayah dan ibu Rara mulai sering bertengkar, suasana rumah memanas, dan muncul obrolan yang tidak mengenakkan. Rara dan kakaknya mulai curiga dengan kondisi orang tuanya yang seperti itu, kemudian Rara mencari tahu dan akhirnya mendapat kabar dari nenek dari pihak ibu bahwa ayahnya memiliki wanita idaman lain.

*“...seringlah kita dengar orangtua yang cekcok, kalau dirumah tuh suasananya agak panas gimana gitu ya, kalau misalnya obrolan-obrolan agak pedes-pedes...” (R. WI. L 24-27)*

*“..Kalau misalnya papanya mbak itu ada ini lho ya wanita idaman lain. Ada wanita idaman lain dan kita dikasih tau dari nenek..” (R. WI. L 11-14)*

Tidak hanya pertengkar yang terjadi diantara orang tua Rara akan tetapi tindak KDRT juga muncul. Ayah Rara memukul ibu Rara sampai jatuh dan mendapat luka di pinggang membuat ibu Rara tidak bisa bangkit. Ayah Rara mulai jarang pulang dan meninggalkan keluarganya untuk beberapa hari. Setelah kejadian KDRT tersebut Rara dan kakaknya merinovatif untuk memisahkan orang tuanya untuk sementara sampai keadaan keduanya membaik. Kemudian Rara dan kakaknya mencoba untuk membawa kembali

ayahnya. Sesaat setelah kejadian KDRT berlangsung Rara tidak tahu apa yang harus dilakukan, Rara merasa takut dan menangis saat menelepon kakaknya yang kedua yang ada di padang untuk kembali ke rumah.

*“..Dipisahin dulu, jadi kita bawa mamah ke Padang, Mbak dulu dimana, karna disitu dulu juga ada KDRT, ada KDRT jadi biar nggak terlalu jauh kita coba buat mendinginkan suasana dulu..” (R. W2. L 117-119)*

*“..mbak Rara langsung shock. Gak... gak bisa ngapa-ngapain, aku cuma kesel. Aku gak bisa mau ngomong apa..” (R. W1. L 47-49)*

Usaha Rara untuk menyatukan orang tuanya sempat berhasil, keluarga Rara mulai hidup bersama dan komunikasi antar keluarga kembali baik. Akan tetapi hal tersebut tidak berlangsung lama, karena ayah Rara kembali menjalin hubungan dengan wanita lain. Hal tersebut buat keluarganya tidak dapat menerima ayah Rara kembali, sehingga jalan terbaik yang dapat di lalui yaitu dengan perceraian. Akibat yang di timbulkan karena perceraian orang tua. Ibu rara mengalami strees hingga depresi karena telah di khianati oleh suaminya. Dengan keadaan tersebut membuat ibu Rara tidak dapat beraktifitas seperti biasa, karena terlalu merenungi nasibnya membuat ibu Rara tidak dapat memperhatikan anak-anaknya dengan baik.

*“..Dan mamahku juga, udah tau anaknya sakit, anaknya itu kondisi sakit gitu sibuk dengan urusannya sendiri. Mamahku memang depresif, stress dengan hubungan papahku dengan wanita lain..” (R. W1. L 288-292)*

*“..Dari sana tuh banyak kejadian, sampai mamah sama papah tuh renggang lama habis itu disatuin lagi. Rujuk..” (R. W1. L 156-158)*

#### Tema 4. Upaya Rara untuk menyatukan orang tuanya kembali

Sebagai anak Rara tidak begitu saja menerima keadaan keluarganya, melalui musyawarah dengan kakak-kakak Rara mereka memutuskan untuk menyatukan kembali orang tua mereka sebelum perceraian terjadi (R. W1. L 156-158). Setelah pertengakaran yang menimbulkan KDRT ayah Rara pergi dari rumah dan mengungsikan ibu Rara di tempat lain sampai keadaan membaik. Rara dan kakak-kakaknya membicarakan hal tersebut kepada nenek mereka yaitu ibu dari ayah dan juga ibu Rara. saat itu Rara masih remaja dan tidak tahan menghadapi itu, sehingga kakak Rara yang pertama dan yang kedua yang melakukan diskusi dengan ayah Rara. Kakak-kakaknya dan Rara memberi pilihan kepada ayah Rara untuk memilih keluarga mereka kembali utuh atau memilih selingkuhan ayahnya. Setelah mendiskusikan hal tersebut ayah Rara memilih untuk tinggal kembali dengan keluarganya.

*“..Aku masih usianya masih remaja dan gak kuat menghadapi itu. Yang ngobrol itu kakak perempuanku yang pertama sama yang kedua sama papah, mendiskusikan itu. Jadi keputusannya gimana, karena kami tau ada perempuan lain. Papah mau sama perempuan itu atau tetep sama kami. Sama perempuan itu, tapi kami pada gak... maksudnya kami akan jauh sama papah. Akhirnya papah memilih tetep sama kami. Jadikan baik lagi keluarga..” (R. W1. L 168-176)*

Ayah Rara pun kembali ke rumah, keadaan keluarga udah membaik dan ibu Rara sudah mulai memaafkan dan percaya kepada ayah Rara (R. W1. 181-182). Tetapi selang beberapa bulan perubahan itu mulai muncul kembali, konflik orang tua semakin panas. Kecurigaan Rara terhadap ayah Rara yang masih berhubungan dengan selingkuhannya ternyata benar adanya. Dari situ

keluarga Rara sudah tidak dapat kembali bersatu dan orang tua Rara memutuskan untuk bercerai.

*“..kayaknya ada sesuatu lagi deh sama selingkuhannya. Mbak coba sekali masuk sms ternyata ada perempuan itu, berarti balik lagi. Tapi mbak simpen sendiri...” (R. WI. L 183-186)*

#### Tema 5. Keputusan orang tua Rara untuk bercerai

Munculnya kembali konflik dalam keluarga Rara, hilangnya kepercayaan ibu Rara dan anak-anaknya membuat perceraian orang tua menjadi pemecahan masalah yang diambil. Saat itu Rara berada di Jogja perkuliahan sudah memasuki tahun ke tiga. Pertengkarannya orang tua Rara semakin memanas dan muncul pertengkarannya hebat yang membuat ibu Rara mengusir ayah Rara dari rumah.

*“..Dari sana, sampai tau papah udah gak dirumah, kejadiannya itu mamah beres-beresin baju papah dimasukin ke koper tapi dengan maksud ngusir...” (R. WI. L 255-258)*

Setelah kejadian tersebut ayah Rara memilih tinggal di rumah nenek Rara. Ada upaya yang dilakukan oleh Rara untuk membuat orang tua rujuk kembali. Rara membujuk ayah Rara untuk kembali ke rumah, tetapi ayah Rara menolak. Kemudian Rara mencoba membujuk ibu Rara untuk menjemput ayah Rara juga ditolak, di tambah dengan keadaan nenek Rara yang dari ayah meninggal, sedangkan ayah Rara hanya menuruti apa kata ibunya. Dan tidak lama setelah itu nenek Rara dari pihak ibu juga meninggal. Sehingga Sudah tidak ada lagi yang menengahi pertengkarannya orang tua Rara.

*“..Aku berusaha mengembalikan keadaan tapi gak bisa. Bujuk papah pulang, papah gak mau, aku bujuk mamah buat jemput papah, mamah*

*gak mau. Aku minta sama kakakku, kakakku udah gak bisa berbuat apa-apa..” (R. WI. L 261-266)*

Rara dan kakak-kakaknya sudah tidak bisa berbuat apa-apa lagi. Tidak hanya mengurusi orang tua yang bertengkar akan tetapi di tambah dengan keadaan kakak Rara yang kedua mempunyai penyakit kanker yaitu kanker lambung yang keadaannya semakin memburuk karena pengaruh psikis juga yang ditimbulkan oleh orang tua Rara. sehingga tidak ada lagi yang dapat membantu orang tua Rara untuk kembali rujuk.

*“..Ditambah lagi kakakku yang kedua itu punya penyakit kanker dari situ kondisinya drop di tambah kondisi psikis. Aku gak mau memberatkan. Ya sudah kalau seperti itu. Dengan kondisiku, aku gak bisa mikir apa-apa. Tidak ada dari kami yang bisa bantu orangtua..” (R. WI. L 267-273)*

#### Tema 6. Perubahan yang mendadak dalam keluarga membuat Rara trauma

Setelah banyak pertengkaran dan sakit hati yang di alami oleh ibu Rara akhirnya kedua orang tua Rara memutuskan untuk bercerai. Karena perselingkuhan yang dilakukan ayah Rara membuat semua anggota keluarga Rara merasa kecewa dan sakit hati bahkan menimbulkan trauma terhadap Rara. Perubahan yang tiba-tiba pada keluar Rara membuat Rara merasa terguncang, karena dalam keluarganya Rara dekat dengan sosok ayahnya. Sehingga membuat Rara benar benar terpukul, sedih dan kecewa dengan apa yang telah dilakukan ayahnya.

*“..mbaknya tuh deket sama papah.papah itu juga sangat sayang sama anak anaknya tapi papah ya sayang sama orang itu yang nyakinin*

*memang ada sebuah trauma padahal papahku sendiri orang yang paling deket, paling sayang sama mamah..* “(R. WI. L 652-657)

Karena perceraian dan perselingkuhan yang terjadi membuat Rara takut untuk membangun hubungan dengan lawan jenis, bahkan tidak ada sedikitpun berfikir untuk menikah. Rara merasa bahwa seorang ayah yang paling dekat dengannya dan menyayangi keluarganya mampu membuat Rara kecewa dan sakit apalagi laki-laki yang bukan siapa-siapa bagi Rara. Selain itu ada rasa takut akan terjadi kembali KDRT dalam keluarganya kelak membuat Rara menjadi berhati-hati dalam meilih pasangan.

*“..Mbak Rara sama sekali ngga yang kepikiran dan terngiang di kepala dari dulu aku itu karena peristiwa itu aku ngga pernah kepikiran sama sekali ngapain kepikiran yang untuk nikah..”* (R. WI. L 688-692)

*“..Pertama itu jangan pernah mengingat orang tua saya karena orang tua saya memang pernah main fisik ketika marah saya punya trauma dengan itu..”* (R. WI. L 912-915)

Saat perceraian orang tua, Rara berada di Yogyakarta. Kabar mengenai perceraian dan pernikahan kembali ayahnya dengan wanita lain. Membuat Rara mengalami mimpi buruk yang berulang tentang keluarganya. Ketika terbangun Rara merasakan badan yang tidak sehat karena pikiran dan banyaknya keringat yang luar. Membuat Rara tidak memiliki kualitas tidur yang baik.

*“...kepalaku sakit dan aku cuma bisa nangis, terlalu memaksakan diri. Itu pagi-pagi pasti basah-basah tubuh mbak, karena hampir setiap hari mbak Rara mimpi berantem sama orangtua. Jadi mbak Rara mimpi ketemu sama mamah, ketemu papah, nangisin kakak..”* (R. WI. L 473-476)

## b. Proses Post Traumatic Growth

### Tema 1. Masa krisis/terpuruk

Masa krisis yang dialami Rara bermula ketika sudah berada di Jogja untuk melanjutkan kuliah S2 nya. Setelah perceraian kedua orang tua, beberapa bulan kemudian Rara mendapat kabar dari kakak Rara bahwa ayah Rara akan menikah dengan selingkuhannya. Kabar tersebut membuat Rara benar benar marah dan sakit hati kepada ayahnya. Dengan keadaan ibu Rara saat itu sudah sangat stres bahkan depresi, sehingga tidak dapat melakukan aktifitas seperti biasanya. Bahkan lebih pada mengacuhkan anak-anaknya.

*“..Dan mamahku juga, udah tau anaknya sakit, anaknya itu kondisi sakit gitu sibuk dengan urusannya sendiri. Mamahku memang depresif, stress dengan hubungan papahku dengan wanita lain..” (R. WI. L 288-292)*

Keadaan setelah perceraian dan kabar ayah Rara menikah kembali membuat Rara benar benar tertekan. Penyakit kanker kakak Rara yang kedua semakin memburuk, ketidak pedulian orang tuanya membuat Rara benar benar marah. Pada tahun 2013 kakak Rara meninggal hal tersebut memperparah rasa terpuruk Rara, dan menimbulkan kemarahan yang semakin meledak. Sakit hati dan Rasa kecewa tersebut yang membuat Rara semalin terpuruk.

Karena kemarahan yang dipendam selama bertahun tahun membuat Rara mengalami stress, mulai muncul mimpi-mimpi buruk yang berulang. Sampai membuat Rara pernah berfikir untuk menyakiti dirinya sendiri, merusak dirinya dengan cara ikut pergaulan bebas, melepas jilbab, memakai

baju pendek dan lain-lain, mengarah pada perilaku menyimpang. Hal tersebut dilakukan oleh Rara bertujuan mencari perhatian orang tuanya.

*“..Eeh.. yang aku pikirkan saat itu, aku memang marah sama orangtuaku dan aku pernah berpikir untuk menyakiti diriku sendiri, merusak diriku sendiri seperti mbak ikut pergaulan bebas, lepas jilbab pake baju pendek saat butuh melampiaskan emosi dan gak peduli apapun. Biar orangtuaku itu tau kalau aku hancur gara-gara mereka. Pengen gitu sebenarnya, ada kepikiran seperti itu...” (R. W1. L 403-412)*

Rara sempat menyalahkan takdir, selalu menanyakan kenapa semua itu terjadi padanya. Rara belum bisa menerima keadaan, ketika itu Rara sudah merasa tidak mampu dengan cobaan yang diberikan.

*“.. Jadi Mbak tu merasa marah pada Tuhan itu ee apa ya? Apa yang membuat Mbak marah tu keluarga kami baik baik saja, keluarga yang taat, orangtua kami taat dan kamipun menjalankan agama dengan taat, tapi kenapa kami diberikan ujian yang seperti ee apa namanya malah merasa seperti dihukum gitu ya rasanya gitu..” (R. W2. L 327-334)*

## Tema 2. Munculnya Psikosomatis pada Rara

Kemarahan yang terpendam membuat Rara merasa sakit sakitan, karena tidak adanya emosi yang tersalurkan membuat Rara mengalami psikosomatis, pertama ketika memikirkan orang tua sering sakit, yang kedua sakitnya gak jelas, persendian sakit semua. Hal tersebut dirasakan oleh Rara ketika malam menjelang, semua teman-teman Rara sudah tertidur. Saat Rara sendiri Rara merasakan sakit yang luar biasa membuat Rara tidak bisa tidur sampai pagi.

*“..saat memikirkan orangtua pertama sering sakit, yang kedua sakitnya gak jelas, kesemua sendi, psikisnya sakit, kalau malam karena mbak harus selalu tampil ceria didepan temen-temen lewatlah dari jam 10 malam saat temen-temen kos mbak udah pada masuk*

*kamar, habis itulah mbak mulai meraung-raung sakit, aku jadi gak bisa tidur sampai pagi,..”(R. W1. L 464-472)*

*“.. kalo sudah ketika Mbak sendiri itu kerasa, baru kerasa ketika sendiri, jadi kalo sudah di dalam kamar baru kumat, yang nggak bisa tidur, dada sakit, magh kumat mbulak mbulak daah, kadang nggak ngapa ngapain kepala sakit..” (R. W2. L 209-213)*

Karena kurangnya kualitas tidur yang baik dan tekanan psikologis.

Membuat Psikosomatis Rara semakin parah, mulai muncul vertigo dan penyakit maag Rara sering kambuh, badan terasa lemas, kepala sterasa sakit. Selain itu Rara merasa hancur karena perubahan dalam keluarganya, dari perceraian orang tua sangat mepengaruhi Rara pada pola pikir. Dan melabeli dirinya sebagai anak dari keluarga yang *broken home* membuat Rara semakin terpuruk.

*“..Itu psikosomatis, mbak suka sakit-sakitan... aku punya maag. Maagku kumat, vertigo, badanku suka lemes, kebanyakan lari ke fisik karena aku gak menyalurkan kemana-mana jadi emosinya itu tak tumpahin ke ibu.. aku marah semarah-marahnya..”(R. W1. L 388-394)*

*“..Iya maagh aku tiap hari kambuh yang migrain kumat segala macem ditambah ada alesan aku nggak bisa tidur..” (R. W2. L 179-181)*

*“..Terus pengaruhnya sama Mbak pastinya sedih pasti ya, kacau melabel diri saya ni eee berasal dari keluarga yang broken home, hancur gitu kan..” (R. W2. L 209-213)*

Tema 3. Ada keinginan untuk berperilaku menyimpang

Kesedihan dan kekecewaan yang mendalam terhadap orang tua membuat Rara berfikiran negatif tentang dirinya. Rara marah dengan orang tuanya karena penyebab keadaan yang dialami Rara saat itu, kemarahan pada Rara memunculkan keinginan dalam diri untuk berperilaku menyimpang

seperti melepas jilbab, mamakai pakaian yang terbuka, mengikuti pergaulan bebas.

*“..Eeh.. yang aku pikirkan saat itu, aku memang marah sama orangtuaku dan aku pernah berpikir untuk menyakiti diriku sendiri, merusak diriku sendiri seperti mbak ikut pergaulan bebas, lepas jilbab pake baju pendek saat butuh melampiasan emosi dan gak peduli apapun. Biar orangtuaku itu tau kalau aku hancur gara-gara mereka. Pengen gitu sebenarnya, ada kepikiran seperti itu..” (R. W1. 403-412)*

Keinginan itu muncul untuk mencari perhatian orang tua Rara, dengan keadaan yang tidak baik tersebut terjadi karena kesalahan orang tua dengan keadaan keluarga mereka saat itu. Rara menganggap bahwa orang tuanya sangatlah egois karena ego masing masing, membuat mereka acuh dengan anak-anaknya.

#### Tema 4. Rara mengurungkan niat untuk berperilaku menyimpang (perenungan)

Keinginan untuk melakukan perilaku menyimpang kembali di renungkan oleh Rara, sehingga Rara mengurungkan niat tersebut. Setelah melakukan perenungan, dengan meluapkan emosinya melalui sholat malam dan berdoa kepada Tuhan. Rara menemukan makna bahwa dirinya tidak boleh hancur karena perceraian orang tuanya.

*“..Mbak banyak merenung saat itu. mbak suka ngomong sama diri sendiri, aku tuh marah sama papah. Tapi apakah dengan merusak diriku semuanya bakal balik? Segala sesuatu yang terjadi aku gak akan bisa mencegahnya sama sekali. Lalu apa fungsinya aku merusak diriku trus apakah bakal balik seperti keadaan semula? Gak bakal. Dan malah akan menghancurkan masa depanku. Ini hidupku, masa depan adalah masa depanku, mau orangtuaku hancur, mau orangtuaku bercerai, berpisah segala macem itu urusan mereka..” (R. W1. L 412-430)*

*“..Mbak punya hak hak terhadap masa depan Mbak sendiri kenapa harus berperilaku yang merugikan diri sendiri sekedar mencari penghargaan dari orang tua. Kondisi nggak akan balik lagi, gitu lho. Nggak ada yang akan berubah dengan tindakan-tindakan seperti itu kan..”(R. W2. L 251-273)*

Rara mempunyai keinginan untuk menjadi orang yang lebih baik dari orang tuanya, sehingga Rara tidak mau merusak dirinya sendiri. Rara juga sadar bahwa dengan merusak diri sendiri akan menimbulkan masalah baru dan tidak menyelesaikan masalah yang sudah ada. Sehingga Rara mengurungkan niat untuk berperilaku menyimpang, ditambah dengan pemahaman agama yang baik yang dimiliki Rara. Dengan melakukan sholat malam serta menyalurkan emosi dengan berdoa dan menangis, membuat Rara dapat berfikir dengan jernih.

#### Tema 5. Rara menyalurkan emosi negatif dengan melakukan *Self Talk*

Perasaan kecewa dan sakit hati Rara kepada orang tua memang dalam, sehingga membuat Rara benar benar terguncang. Apalagi dengan keadaan Rara yang berada jauh dari keluarga, membuat Rara merasa berat menghadapi cobaan tersebut. Pengelolaan emosi negatif yang dilakukan oleh Rara yaitu dengan menangis dan melakukan self talk, rasa kecewa dan sakit hati terhadap orang tua Rara yang tidak dapat tersampaikan Rara ungkapkan kepada diri sendiri, bedialog dengan diri sendiri. Rara merasa lebih baik setelah melakukan hal tersebut, ada rasa lega dan beban terasa lebih ringan.

*“..Coping stressku waktu itu... eeh.. kalau aku sendiri aku jadi banyak menangis dalam shalat. Lebih dekat dengan Tuhan ajalah. Banyak perenungan, ngomong pada diri sendiri karena tidak bisa*

*tersampaikan apa yang mbak inginkan ke orangtua.. ”(R. W1. L 444-449)*

*“..kalau mbak gak sampai ngomong ke orangtua, mbak tuh ngomong sama diri sendiri di kasur, apa yang mbak pengen omongin ke mamah sama papah itu mbak omongin ke diri mbak sendiri... ”(R. W1. L 452-455)*

Ada perasaan perasaan lega ketika Rara menangis diwaktu sholat, berdoa kepada Tuhan, dan berdialog dengan diri sendiri meluapkan semua emosi yang dirasakan oleh Rara. hal tersebut dilakukan oleh Rara karena tidak ada lagi tempat untuk Rara berkeluh kesah dan bercerita tentang suatu hal dialami oleh Rara. Menurut Rara masalah keluarga biarlah hanya keluarga saja yang tahu, orang lain tidak perlu tahu itu. Karena itu adalah sebuah aib keluarga. Rara tidak pernah terlihat sedih ataupun terpuruk di depan teman temannya, Rara selalu tampil ceria seperti tidak mempunyai masalah.

*“..Tapi marahku itu gak ada yang tahu karena aku selalu tampil ceria didepan temen-temenku, di kampus semua ku kendalikan. Aku gak mau merusak diriku sendiri karena aku belajar disini... ”(R. W1. L 394-398)*

#### Tema 6. Rara mulai terbuka dengan keluarga

Setelah perceraian orang tua terjadi Rara tidak pernah bercerita dengan orang lain tentang keluarganya. Rara selalu menyimpan semuanya sendiri. Sehingga tak jarang Rara mengalami psikosomatis. Rara hanya bercerita dengan kakak-kakak Rara, terkadang mereka melakukan musyawarah mengenai kedaan keluarga mereka, konflik yang terjadi pada orang tua, dan ayahnya yang menikah kembali.

*“..Dan yang menguatkan Mbak, Mbak masih punya kakak-kakak yang sangat terbuka untuk nerima cerita kita kayak gitu. Nah apa yang Mbak tau tentang kondisi keluarga, kakak seperti ini jugak, bagi mereka Mbak cerita ke mereka, mereka juga cerita ke Mbak. Apa*

*pendapat kita tentang keluarga, apa yang harus kita lakukan untuk membenahi keluarga kita itu ada, antara Mbak sama kakak kakak Mbak aja.. ”(R. W2. L 101-114)*

Sebelum perceraian terjadi Rara sempat meluapkan semua emosi yang dirasakan oleh Rara kepada ayahnya. Bagaimana perasaan keluarga dan keadaan keluarga saat itu semua Rara ungkapkan. Rara begitu emosi ketika itu, padahal Rara bukanlah orang yang mudah emosi di dalam keluarganya, bahkan tidak pernah berteriak dirumah. Rara lebih suka menyimpannya sendiri.

*“.. “papah puaskah melihat kondisinya seperti ini? Melihat keegoisan kalian sebagai orangtua. Ketika kalian bohong sama kami, itu sama saja membunuh kami pelan-pelan. Kenapa gak sekalian saja tusuk kami sekarang. Kenapa harus di bohong-bohongin, itu bener-bener menyiksa kami”. Dan gitu mbak bilang, papah langsung diam. Keluarga semua diam, kakaku saja diam, kakak iparku diam. Dan aku emosi, karena aku dirumah tuh orang yang gak pernah emosi, orang yang gak pernah berteriak dirumah itu, aku orang yang lebih suka menyimpannya. Itu karena saking marahnya, marahku itu tidak karena papah pergi tapi karena kondisi kita, kakaku tergolek sakit dan orangtuaku mengerusi masalahnya masing-masing, disana aku emosi sekali.. ”(R. W1. L 359-375)*

Awalnya Rara menganggap bahwa bercerita kepada kakak-kakaknya sama saja tidak menyelesaikan masalah karena sama-sama mengalami hal yang sama dan terpuruk. Akan tetapi Rara mulai berfikir bahwa dengan bercerita dan berkeluh kesah kepada saudaranya dari situ Rara bisa belajar dan saling menguatkan satu dengan yang lain.

Tema 7. Rara mulai terbuka dan berbagi pengalaman dengan orang lain

Selain terbuka dengan keluarga Rara juga mencoba terbuka dengan orang lain. Akan tetapi untuk terbuka dengan orang lain Rara sangat berhati

hati karena prinsip Rara bahwa apapun yang terjadi dalam rumah tangga jangan sampai orang lain tahu.

*“..Kalo kami prinsipnya kayak gini “apapun yang terjadi dalam rumah tangga jangan sampe di denger orang lain, jangan sampe dikasih tau prang lan” sampe Mbak sama temen-temen juga nggak ada yang tau, sampe kuliah itu nggak ada yang tau satupun, temen temen Mbak nggak ada yang tau kondisi Mbak itu seperti apa..” (R. W2. L 80-86)*

Menurut Rara ketika bercerita dengan orang lain diluar keluarga maka tidak ada yang bisa membantu, dan membuat keadaan keluarga membaik. Rara meyakini bahwa masalah keluarga itu dapat terselesaikan dengan anggota keluarga itu sendiri bukan orang lain. Sehingga membuat Rara enggan untuk bercerita kepada orang lain. Rara lebih memilih memendam masalahnya itu sendiri selama 5 tahun, dibandingkan bercerita, karena ketika Rara bercerita kepada orang yang salah maka akan menjadi bahan ghibah.

*“..konsep diri Mbak sendiri itu orang diluar keluarga itu tidak ada yang membantu, tidak ada yang bisa memberi bantuan untuk kondisi keluarga menjadi lebih bagus, nggak ada, gitu lho. Yang akan membenahi keluarga kita ya kita sendiri bukan orang lain. Eee disitulah, jadi Mbak nggak perlu cerita ke orang lain..” (R. W2. L 92-98)*

Semenjak Rara memulai kuliah S2 sampai pada puncaknya Rara tidak dapat menyimpan itu sendiri, karena jarak yang jauh dengan keluarga, tidak ada tempat untuk bercerita. Sehingga Rara benar benar memendamnya sendiri, karena menahannya terlalu lama sampai menimbulkan psikosomatis pada diri Rara. Rara mulai berfikir untuk bercerita dan meluapkan kepada

orang lain, Rara mencari orang yang tepat. Akhirnya Rara memutuskan untuk bercerita kepada dosen Rara yang juga sebagai Psikolog.

*“..Dan pas ketemu sama ibu kan pas aku dalam kondisi aku merasa terpuruk aku ngomong sama ibu, itu mbak Rara katarsis. Ibu itu orang pertama yang mendengarkan cerita mbak Rara, cerita yang selama ini mbak simpan selama 5 tahun... 5 tahun belakangan..” (R. WI. L 483-488)*

Dari keterbukaan Rara kepada dosen Rara, membuat Rara berani untuk menceritakan dan berbagi pengalaman kepada orang yang menagalami kejadian yang sama, karena Rara tidak ingin melihat anak-anak yang memiliki nasib yang sama terjerumus kedalam suatu hal yang negatif.

Seperti saat akan melakukan *ta’aruf* dengan calon suami Rara menceritakan dulu mengenai latar belakang keluarganya seperti apa. Sehingga Rara masih memiliki batas mengenai apa yang akan di ceritakan dan kepada siapa Rara akan bercerita.

Tema 8. Rara dapat memaknai setiap kejadian (penerimaan masa lalu)

Dapat menerima keadaan yang dialami oleh Rara bukanlah suatu hal yang mudah, bahkan membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan banyak perenungan. Awalnya Rara tidak menerima dan marah dengan keadaannya saat itu, selalu menanyakan kenapa Tuhan memberikan cobaan yang sulit kepada keluarganya, sedangkan keluarga Rara sudah sesuai dalam menjalankan tuntunanNya dan syariatNya.

*“..belajar menerima prosesnya sulit dan sangat lama dan terjadi banyak hal sebenarnya. Jadi ketika aku mampu mengalahkan kemarahanku sendiri itu terasa lebih tenang..”(R. WI. L 580-583)*

“..Mbak tu pernah merasa marah. Jadi Mbak tu merasa marah pada Tuhan itu ee apa ya? Apa yang membuat Mbak marah tu keluarga kami baik baik saja, keluarga yang taat, orangtua kami taat dan kamipun menjalankan agama dengan taat, tapi kenapa kami diberikan ujian yang seperti ee apa namanya malah merasa seperti dihukum gitu ya rasanya gitu. Tapi toh saya sudah menjalankan agama sudah sesuai dengan tuntunanNya, sudah sesuai dengan syariatNya, apa yang dilarang nggak saya lakukan, apa yang disuruh sudah saya kerjakan. Tapi kenapa masih ada seperti itu, kenapa masih ada ujian seperti itu. Ada rasa marah, ada rasa marah terhadap Tuhan..” (R. W2. L 327-340)

“..jadi seperti berdialog, berdialog kayak kita ngobrol dengan diri kita sendiri. Kita ngobrol dengan kehidupan kita. Mbak sudah sepeerti ini kenapa seperti ini? , aku udah taat kenapa aku diuji? Aku diberi ujian yang seperti ini, kenapa keluargaku dibentuk seperti ini? Terus kenapa harus aku? Kenapa orang lain, kenapa orang lain berhak bahagia kenapa keluargaku enggak? Itu menjadi dialog di dalam diri sendiri gitu lho. Dan pemahaman agama kita memang diperlukan. Jadi Mbak punya satu pertanyaan yang menjawab itu diri Mbak sendiri..” (R. W2. L 349-359)

Rara merasa bahwa cobaan yang diberikan terlalu berat, tetapi dengan perenungan dan memahami agama dengan baik. Membuat Rara dapat menerima apa yang terjadi dengan Rara dan keluarganya. Rara meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian atau cobaan diluar batas kemampuan hambaNya begitu juga ujian yang diberikan memiliki hikmah di balik itu semua. Ketika Rara dapat melewati itu semua, dapat sebagai batu loncatan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan pemahaman tersebut Rara dapat menerima.

“..Mbak memperhatikan temen-temen ee orang orang yang ada di sekitar Mbak, ee Allah itu bukannya tidak adil, Allah itu memberi ujian sesuai porsinya, porsinya sendiri sendiri, kalo Mbak dikasih porsi yang seperti ini berate Allah sudah tau daya ee daya tampung Mbak ya seperti ini makanya diberi porsi yang seperti ini. Kenapa orang lain tidak diberi porsi yang seoerti porsinya Mbak? Berati daya tampung mereka tu tidak seperti daya tampungnya Mbak gitu, mereka tidak diberi ujian seperti Mbak, mereka tu belum tentu sekuat Mbak

*menghadapi ujian yang seperti ini. Naah makanya aku masih tetep kuat..” (R. W2. L 392-404)*

*“..Kalau itu alhamdulillah sekarang ini tidak ada lagi mbak. Tingkat kesabaran berangsur meningka. Cara berfikir juga jauh lebih baik. Dan rasa menerima keadaan itu sudah tinggi.. (D. W1. SO. L 16-18)*

### Tema 9. Proses memaafkan Rara

Setelah melalui tahap menerima masa lalu, Rara mencoba untuk memaafkan orang tua Rara yang membuat keluarga hancur. Sebagai anak bungsu Rara memiliki 3 kakak yang dapat Rara contoh dan saling menguatkan sehingga Rara dapat bertahan sampai saat ini. Rasa kecewa dan sakit hati Rara kepada orang tua perlakan dapat berkurang. Memaafkan bukanlah perkara mudah, butuh waktu yang sangat lama bagi Rara untuk bisa memaafkan orang tuanya, kurang lebih selama 4 tahun bagi Rara untuk dapat memaafkan.

*“..Baru bisa memaafkan itu lama... setelah kakakku meninggal tahun 2013..”(R. W1. L 385-386)*

Proses memaafkan bagi Rara membutuhkan waktu yang lama, berawal dari keadaan kakak Rara yang semakin memburuk karena perceraian orang tua, bagaimanapun Rara harus berjuang dan tidak meyusahkan kakak Rara. melihat kakak Rara yang mulai menjalin hubungan dan komunikasi dengan ayah Rara membuat Rara mencoba untuk melakukan hal tersebut. Rara berfikir bahwa “kakakku saja bisa memaafkan kenapa aku tidak?” banyak pertanyaan yang muncul dibenak Rara, dari situ Rara mulai merenung dan berfikir untuk memaafkan orang tuanya.

*“..saat kakaku yang pertama udah belajar memaafkan, kakaku yang kedua udah ada komunikasi sama papah, mbak Rara yang mulai, mbak Rara gak komunikasi sama papah... pas lebaran aku gak lihat muka papahku, gak salim sama papahku sampai aku di marahin sama kakaku. beda sama kakaku yang pertama karena dia udah proses memaafkan. Kakaku yang kedua kan belum..” (R. WI. L 608-616)*

### c. Aspek-aspek PTG

Tema 1. Adanya perubahan pada hubungan dengan orang lain.

Hubungan Rara dengan orang lain dan keluarga semakin membaik, dalam keluarga hubungan persuadaraan Rara dengan kakak kakak Rara semakin baik dapat lihat dari bagaimana mereka mampu bertahan dan saling menguatkan dalam menjalani keadaan tersebut. Berbagi cerita, bermusyawarah tentang masalah keluarga, serta saling menguatkan satu sama lain mampu menjadikan sandaran bagi anggota keluarga.

*“..Hubungan itu terjalin kembali, dan bagaimana komunikasi antara aku dengan papaku, papah dengan kakak kakaku, bahkan papah dengan mamah sudah bisa komunikasi..” (R. WI. L 626-627)*

*“..komunikasi itu sangat penting dalam hubungan, tidak hanya suami istri..” (R. WI. L 1057-1058)*

Tidak hanya dalam hubungan kekeluargaan saja yang semakin membaik, akan tetapi hubungan Rara dengan orang lain semakin terbuka. Rara menjadikan pengalaman yang dialami sebagai batu loncatan yang mana dengan pengalaman tersebut Rara mampu berbagi dan membantu dengan orang lain yang mempunyai nasib yang sama. Rara memiliki empati yang tinggi dengan orang lain yang memiliki nasib yang sama, sehingga

kedepannya Rara tidak mau anak-anak yang menjadi korban broken home masih dianggap bermasalah.

*“..Kayak dapet sahabat baru, soalnya apa apa kan dipendam sendiri, apa apa ditanggung sendiri, kadang-kadang kita kan nggak bisa cerita sama temen ya, hal-hal yang nggak bisa diceritain sama orang-orang terdekat sekarang sama suami kita nggak bisa nutupin, segala sesuatu harus diceritain, baik buruknya bahagia sedihnya ceritain aja semuanya karena dia berhak tau. Jadi kayak ada yang bantu..” (R. W2. L 1099-1106)*

Tema 2. Adanya kemungkinan-kemungkinan baru atau prioritas hidup  
baru

Perceraian orang tua tidak hanya berdampak negatif pada Rara, setelah melalui proses yang panjang bangkit dari keterpurukan. Rara mampu menjadikan suatu hal yang negatif menjadi pelajaran dan pengalaman yang berharga. Sehingga dalam diri Rara muncul kemungkinan kemungkinan baru atau prioritas hidup baru. Seperti adanya perubahan pola pikir Rara dalam mencari pasangan, sekarang Rara lebih berhati-hati ketika memilih pasangan hidup, membuat beberapa persyaratan untuk melihat pasangan serta mencari tahu tentang calon pasangan secara mendalam dan detail. Sebelum melanjutkan ke tahap yang lebih serius Rara menceritakan tentang masalah keluarganya terlebih dahulu dan tidak ada hal yang ditutup tutupi.

*“..Dalam mencari pendamping Rara sangat berhati-hati dan selalu menjelaskan tentang dirinya yang mengalami trauma dan keadaan keluarga..” (R. W1. L 888-895)*

*“..Cuma ada pengaruh terhadap Mbak dalam memilih jodoh basicnya. assesmen lah, dia, pribadinya seperti apa pandangan kedepan seperti apa, konsep dalam berumah tangga itu seperti apa, visi misi berumah tangga, jadi Mbak assesmen di dari percakapan*

*deengan dia dalam dialog, ya begitulah cara Mbak ta'aruf sama dia..” (R. W2. L 479-490)*

Selain itu pengalaman yang di alami Rara membuat Rara berpikir bahwa komunikasi itu sangat penting, tidak hanya dalam hubungan suami istri tetapi dalam segala aspek. Sehingga membuat Rara dalam mebangun keluarga segala sesuatu harus dikomunikasikan dengan baik dan benar benar menjadi orang yang terbuka dengan pasangannya. Rara juga mempunyai keinginan untuk membangun keluarga yang lebih baik dibandingkan dengan keluarga yang terdahulu.

*“..Berati sedikit banyaknya ee perjalanan perkawinan orangtua itu mempengaruhi pola pikir saya terhadap perkawinan. “Jadi nanti semisalnya nanti ee terjadi terhadap kita ee apapun itu ee dalam kodrat kita nanti kalo jadi aku menikah sama kamu saya ingin segala sesuatunya dikomunikasikan dengan baik dan ada keterbukaan diantara kita”..” (R. W2. L 531-538)*

*“..bagaimana komunikasi itu sangat penting dalam hubungan, tidak hanya suami istri..” (R. W1. L 1056-1057)*

### Tema 3. Adanya kekuatan dan keyakinan dalam diri Rara

Perceraian orang tua dan juga pembelajaran yang dilalui oleh Rara dapat mengubah pribadi Rara, sekarang Rara menjadi seorang yang lebih kuat secara mental, mandiri dan berpegang teguh pada prinsipnya. Rara menilai dirinya anak yang cukup kuat, cukup kuat untuk menghadapi cobaanNya, mulai dari rentetan masalah orang tua, sampe kakak Rara meninggal dan berani memutuskan untuk menikah.

*“..aku harus kuat untuk kakak kakakku, karena aku ngak mau jadi beban mereka..” (R. W2. L 240-242)*

*“..Sekarang ini Mbak memandang diri Mbak emm dalam kondisi cukup nyaman. Ee kalo diingat ingat yang dulu sih setelah apa yang dilalui itu Mbak menilai diri Mbak tu anak yang cukup kuat, cukup*

*kuat untuk menghadapi cobaanNya, mulai dari rentetan masalah orangtua, sampe kakak meninggal, sampe berani memutuskan untuk menikah itu orang yang cukup kuat. Dan kuatnya Mbak itu bukan berarti karna diri Mbak sendiri, tidak. Mbak kuat karna memang dari ujian itu karna ujian yang memang diperuntukkan untukku itu yang membuatku kuat, kalo misalnya aku nggak diuji seperti itu aku nggak bisa bilang diriku kuat. Aku mungkin aku nggak tau semampu apasih diriku, tapi setelah apa yang dilalui baru Mbak bisa bilang Mbak alhamdulillah cukup kuat untuk menghadapi apa yang oang lain bisa hadapi..” (R. W2. L 950-966)*

Rara meyakini bahwa Rara menjadi orang yang kuat karena ujian-ujian yang diberikan Tuhan untuk dirinya. Rara meyakini bahwa Tuhan tidak akan pernah memberikan cobaan melebihi kemampuan hambaNya. Dari situ lah Rara yakin bahwa ujian-ujian tersebut adalah media pendewasaan untuk Rara. Dengan keadaan orang tua yang bertengkar dan kakak Rara menderita kanker membuat Rara harus belajar mandiri dan tidak menjadi beban untuk kakak Rara dan demi kesembuhan kakak Rara.

#### Tema 4. Adanya perubahan spiritual pada Rara

Perubahan dalam hal spiritual juga Rara rasakan, Rara merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi pada Manusia ada hikmahnya. Perceraian orang tua dan hancurnya keluarga Rara membuat Rara sempat marah dengan Tuhan, Rara merasa bahwa cobaan yang diberikan kepada keluarganya sangatlah berat, sedangkan keluarga Rara merupakan keluarga yang taat dan menjalankan agama dengan baik.

*“..Ee Mbak kan bilang kalo Mbak tu pernah merasa marah. Jadi Mbak tu merasa marah pada Tuhan itu ee apa ya? Apa yang membuat Mbak marah tu keluarga kami baik baik saja, keluarga yang taat, orangtua kami taat dan kamipun menjalankan agama dengan taat, tapi kenapa kami diberikan ujian yang seperti ee apa namanya malah*

*merasa seperti dihukum gitu ya rasanya gitu. Tapi toh saya sudah menjalankan agama sudah sesuai dengan tuntunanNya, sudah sesuai dengan syariatNya, apa yang dilarang nggak saya lakukan, apa yang disuruh sudah saya kerjakan. Tapi kenapa masih ada seperti itu, kenapa masih ada ujian seperti itu. Ada rasa marah, ada rasa marah terhadap Tuhan. Tapi Mbak berfikir bukankah orang-orang yang diuji memang orang-orang yang sudah belajar gitu ya? Yang diberi ujian itu memang yang sudah benar benar belajar gitu ya, Mbak berfikir begitu, begitu, memang seperti itu. Dan apa yang terjadi selanjutnya semacam dialog..” (R. W2. L 349-360)*

Ketika Rara sudah tidak sanggup untuk melalui itu, membuat Rara lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak berdoa dan sholat sunnah. Perubahan pandangan Rara terhadap takdir yang telah diberikan sehingga dapat menerima masa lalu. Begitu juga keyakinan Rara pada Tuhan bahwa ujian itu pasti ada puncaknya dan itu pasti akan turun kembali. Maksudnya yaitu segala masalah pasti ada penyelesaian dan hikmah dibalik itu semua. Dari pengalaman tersebutlah Rara dapat menjadi orang yang lebih sabar dan menerima takdir yang sudah dituliskan. Hilanglah rasa marah Rara pada Tuhan.

Tema 5. Adanya penghargaan hidup atau diri pada Rara  
Perasaan kecewa dan sakit hati Rara kepada orang tua membuat Rara terpuruk dan memiliki keinginan untuk berperilaku menyimpang, seperti mengikuti pergaulan bebas, mengenakan pakaian yang terbuka, melepas jilbab. Akan tetapi keininan tersebut dapat diurungkan oleh Rara melalui proses perenungan. Dengan perenungan Rara dapat kembali bangkit dari keterpurukannya. Rara berfikir bahwa keluarganya sudah hancur, kakak-kakaknya sama-sama terpuruk dengan kondisi Rara saat itu tidak mungkin

Rara menghancurkan dirinya sendiri, karena kemarahan Rara terhadap orang tua tidak akan memulihkan kondisi pada kondisi semula dan Rara hanya menghancurkan kesempatan Rara untuk masa depan. Pemikiran tersebut yang membuat Rara bangkit kembali, dan mempunyai keinginan untuk menjadi lebih baik dari sekarang serta membangun keluarga yang lebih harmonis.

*“..Tapi kalo Mbak enggak, Mbak bilang ke diri Mbak “ saya harus kuat, ee supaya saya tidak menjadi Beban lebih bagi kakak-kakak saya” karena kami merasakan hal yang sama, kakaku hancur, aku juga hancur, jadi kalo missal aku menghancurkan diriku sendiri karena aku marah sama mamahku sama papahku itu tidak akan memulihkan kondisi pada kondisi semula dan aku hanya akan menghancurkan kesempatanku untuk masa depan..” (R. W2. L 252-261)*

Selain itu sekarang Rara merasa bangga dengan diri sendiri karena mampu melewati ujian yang telah diberikan. Hal tersebut membuat Rara menjadi pribadi yang kuat tidak hanya untuk dirinya sendiri akan tetapi kuat untuk orang lain. Menjadi seorang psikolog ataupun tidak dengan pengalaman yang telah terjadi Rara akan berbagi dan membantu dengan orang lain yang memiliki pengalaman yang sama, yaitu perceraian orang tua ataupun trauma yang dialami dan bagaimana seseorang itu bangkit dari traumanya.

*”.. Ada rasa bangga, ada rasa bangganya, dan untuk kedepannya ee untuk kedepannya Mbak juga merasa ee apa yang aku alami itu tidak hanya untuk membuat diriku kuat dan aku juga bisa membuat orang lain kuat dengan apa yang aku alami, gimana caranya? Dengan profesi sekarang, lepas dari profesi pun nggak papa. Misalnya Mbak punya orang-orang disekitar Mbak yang mengalami hal yang sama Mbak akan membagi pengalaman..” (R. W2. L 968-977)*

#### d. Faktor yang mempengaruhi proses PTG informan

Tema 1. Pemahaman agama yang dimiliki membantu Rara untuk bangkit

Sebelum perceraian orang tua terjadi keluarga Rara sudah memiliki pendidikan agama yang baik, Rara dibesarkan dengan basic agama yang cukup baik, juga daerah tempat tinggal Rara adalah kampung yang religious. Sehingga sedari kecil Rara sudah diajarkan untuk taat beribadah dan menutup aurat. Pemahaman agama yang baik inilah yang dapat membantu Rara untuk bangkit kembali.

*“..Mbak banyak merenung saat itu dan basically kita kan punya pendidikan agama yang cukup, dibesarkan dengan keluarga yang cukup religious, kampungku juga kampong yang religious, kami cukup pendidikan agamanya. Sebenarnya ibu dan bapak juga agak ketat, anaknya harus menutup aurat, shalat lima waktu dari SD udah lengkap. Jadi mungkin itu yang bisa menyelamatkan..” (R. W1. L 412-430)*

Pemahaman agama yang baik membantu Rara dalam mengambil keputusan ketika mengalami keterpurukan, menjaga Rara untuk tidak melakukan suatu hal yang menyimpang dari agama maupun masyarakat. Keyakinan pada Rara bahwa cobaan yang diberikan adalah sebagai ujian untuk menjadi lebih baik serta mendewasakan Rara juga mempengaruhi bagaimana Rara menyikapi masalah yang ada sehingga dapat membantu bangkitnya Rara dari keterpurukan. Jadi menurut Rara peran agama itu sangat penting.

*“..Kekuatan agama itu sangat sangat besar gitu kan..” (R. W2. L 325)*

## Tema 2. Adanya optimisme dan harapan pada diri Rara

Keyakinan Rara pada Tuhan bahwa segala sesuatu ada hikmahnya serta ujian kehidupan adalah sarana untuk pendewasaan, menimbulkan rasa optimis pada diri Rara untuk menghadapi ujian serta kehidupan kedepannya. Rara merasa dari pengalaman perceraian orang tua yang dialami Rara dapat belajar dari itu semua untuk membangun keluarga kedepannya, serta menjadi pribadi yang kuat. Hal tersebut membantu Rara untuk bangkit dari keterpurukan.

*“..Jadi aku harus belajar, gak bakal hancurin hidup mbak sendiri. Aku akan bertahan dengan kondisi keluargaku sendiri dan marahku akan kujadikan pelajaran..” (R. W1. L 439-442)*

*“..Tapi dengan itu Mbak udah mulai belajar ee mulai belajar menguatkan diri..” (R. W2. L 304-305)*

*“..Gimana yah kalau untuk apa namanya, trauma mbak Rara coba untuk melupakan. Sakitnya melupakan. Pentingnya itu itu kita harus punya prinsip kita harus bertanggungjawab dengan apa yang kita pilih dengan pilihan kita jadi apapun yang terjadi jangan sampai menyerah..” (R. W1. L 1046-1051)*

Selain itu adanya harapan yang besar pada Rara untuk menjadi lebih baik dari kedua orang tuanya, membangun keluarga yang harmonis. Harapan Rara pada keluarga kecilnya adalah menjadi keluarga yang baik, bertanggung jawab, keluarga yang bermanfaat baik untuk keluarga maupun masyarakat. Serta mendidik adanak dan membina keluarga menurut keyakinan sendiri dan berdasarkan kemampuan yang diliki oleh Rara, tentunya yang sesuai dengan ajaran agama. Dengan menjadikan masalalu Rara sebagai pelajaran berharga.

Harapan harapan ini lah yang membantu Rara untuk bangkit kembali bahkan menjadi lebih baik.

*“..Jadi keluarga yang baik, yang bertanggung jawab. Keluarga yang bermanfaat baik bagi keluarga maupun masyarakat. Dengan menjadikan masa lalu sebagai pelajaran berharga. Mendidik anak dan membina keluarga menurut keyakinan sendiri berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Tentunya menurut aturan dan tata cara islam.” (D. W1. SO. L 29-35)*

Tema 3. Adanya dukungan sosial membantu Rara untuk bangkit.

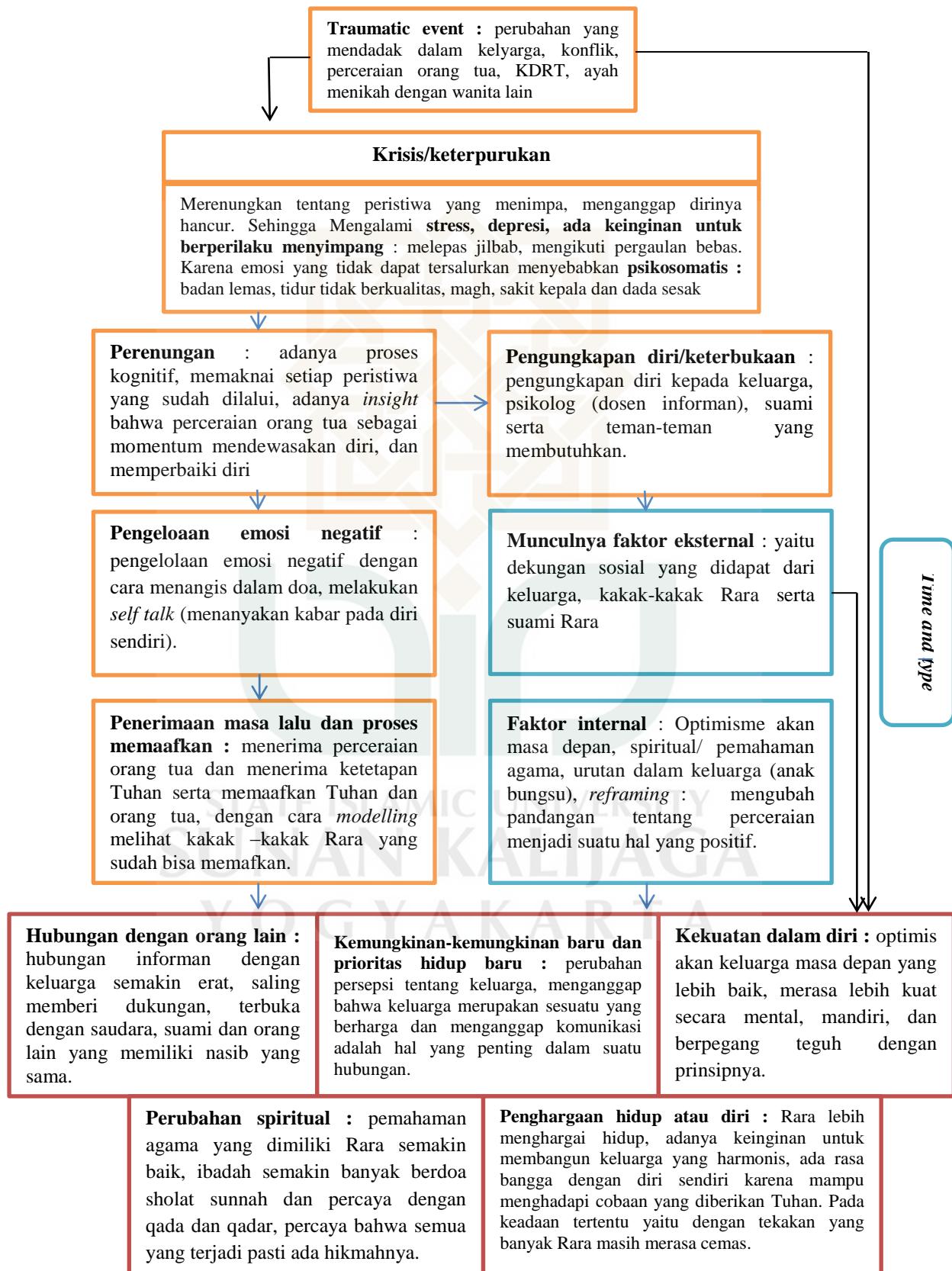
Sebagai anak bungsu dari 4 bersaudara Rara banyak mendapat dukungan sosial dari keluarga, Rara dengan kakak-kakak Rara saling menguatkan untuk menghadapi perceraian orang tua, serta mencari jalan keluar untuk permasalahan keluarga yang dihadapi. Dengan cara melakukan musyawarah bersama antara kakak Rara dengan orang tua Rara sebelum perceraian itu terjadi.

*“..Yang bikin bertahan? hubungan persaudaraan..” (R. W2. L 86)*

*“..Mbak masih punya kakak-kakak yang sangat terbuka untuk nerima cerita kita kayak gitu. Nah apa yang Mbak tau tentang kondisi keluarga, kakak seperti ini jugak, bagi mereka Mbak cerita ke mereka, mereka juga cerita ke Mbak. Apa pendapat kita tentang keluarga, apa yang harus kita lakukan untuk membenahi keluarga kita itu ada..” (R. W2. L 101-109)*

Dari keluargalah dukungan sosial yang paling berpengaruh untuk Rara bangkit kembali. Selain dukungan dari keluarga Rara juga mendapat dukungan dari orang lain yaitu dosen Rara serta suami Rara, karena keterbukaan yang dilakukan oleh Rara kepada dosen Rara dan suami Rara dapat membantu untuk bangkit kembali.

## **Bagan 2. Proses *Post Traumatic Growth* informan Rara**



## 2. Informan II

### a. Profil Informan Dira

#### Tema 1. Identitas Informan

Dira merupakan mahasiswi dari salah satu perguruan tinggi negeri di Yogyakarta dan sudah menyelesaikan tugas akhirnya sebagai mahasiswi. Dira menggunakan jilbab dalam kesehariannya. Dira berusia 22 tahun dan berasal dari Boyolali, Jawa Tengah dengan suku Jawa. Dira merupakan anak yang aktif di kampusnya, tidak hanya di fakultas saja tetapi sudah sampai ranah universitas. Sebagai salah satu anak *broken home* Dira membuat suatu komunitas yang mengayomi anak-anak yang mempunyai latar belakang yang sama, yang di namakan HAMUR.

Dira merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Adik Dira juga sedang menempuh pendidikannya di salah satu perguruan tinggi negeri di Yogyakarta, jarak antara Dira dengan adiknya hanya terpaut 2 tahun. Setelah perceraian orang tua yang terjadi 14 tahun lalu Dira tinggal dengan ibunya dan adiknya sebelum Dira memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di Yogyakarta. Ibu Dira sebagai tulang punggung keluarga harus bekerja banting tulang untuk menghidupi anak-anaknya.

#### Tema 2. Latar belakang keluarga Dira

Sebelum perceraian orang tua keluarga Dira merupakan keluarga yang mencukupi dalam hal finansial, ayah Dira sudah bekerja di luar kota sejak Dira kecil. Sehingga komunikasi dan pertemuan Dira dengan ayahnya juga minim. Dari saat Dira masih kelas 2 sekolah dasar ayahnya bekerja di luar

kota, awalnya Dira hanya mengetahui bahwa ayahnya jarang pulang karena bekerja, bukan suatu hal yang lain. Karena ibu Dira memang menutupi permasalahan keluarga dari anak-anaknya. Sehingga Dira baru mengetahui orang tunya bercerai ketika Dira menginjak kelas 2 SMP

*“...iya gitu jadi disembunyikan dari anak-anaknya..” (D. WI. L 15-16)*

*“..Perceraian terjadi itu waktu usia 7/8 tahun pas 2 SD emm.. tapi pas aku tau waktu kelas 2 SMP..”(D. WI. L 10-11)*

Saat kelas 2 SMP itu lah Dira mengetahui perceraian yang terjadi pada orang tuanya, ibunya pun tidak pernah bercerita pada Dira tentang ayahnya, yang Dira tahu hanya kedua orang tua Dira menikah karena keinginan kedua orang tua, karena sebelum menikah keluarga dari ibu menolak pernikahan ibu dan ayahnya. Karena ibu Dira akan dijodohkan dengan orang pilihan nenek Dira. Walau sempat dilarang oleh pihak keluarga ibu Dira, pernikahan itu tetap terjadi. Sehingga ketika ayah Dira menikah dengan wanita lain. Membuat keluarga dari pihak ibu Dira menyalahkan atas pilihan yang telah dibuat, sehingga keluarga besar Dira memandang negatif keluarga Dira.

*“..karna perceraian orang tua ku bercerai kayak gitu sama nyalahin, jadi nyalahin ibuku karna waktu itu ibuku sudah mau dijodohkan sama orang taerus ibuku bertahan dengan pilihannya..”(D. WI. L 76-80)*

*“..nah keluarga nenekku gitu, itu tu semacam dapet apa yaa.. semacam dapet sorotan negatif dari keluarga besar kayak gitu kan, ini didiknya kayak gak berhasil jadi kayak mbah ku kayak mendidik ibuku itu gak berhasil kayak gitu kayak gitu..”(D. WI. L 69-74)*

Sedari kecil Dira tidak pernah dikenalkan oleh ayahnya dengan keluarga besar ayahnya, bahkan sampai sekarang Dira tidak mengenal

saudara ayahnya, kakek-neneknya. Dira hanya mengenal saudara-saudara dari pihak ibu. Ada keinginan pada Dira untuk bertemu dengan ayahnya, tetapi karena tidak tahu bagaimana menghubungi ayahnya dan tidak mengenal keluarga ayahnya, membuat Dira susah untuk mencari ayahnya. Hingga 10 tahun kemudian sebelum Dira wisuda, Dira bertemu dengan ayahnya.

*“..iya emang karna gak dikenalin...”(D. W2. L 379)*

*“..seneng banget setelah 10 tahun akhirnya ketemu bisa cerita cerita sama adiknya..” (V. W1. SO1. L 38-39)*

### Tema 3. Dira tidak mengetahui penyebab perceraian orang tua

Saat perceraian itu terjadi usia Dira yang masih terbilang kecil yaitu 7 tahun setara dengan kelas 2 sekolah dasar, dikarenakan usia yang masih kecil membuat ibu Dira tidak memberitahukan kepada Dira bahwa orang tuanya sudah bercerai. Dira selalu diberi pemahaman bahwa ayahnya sedang berkerja di luar kota. Bahkan ketika dikampungnya Dira sedang bermain dengan teman-temannya, Dira mendapat ejekan dari teman-teman karena dira tidak memiliki ayah. Teman-teman Dira berkata “.. *eee Dira ki gak nduwe bapak!..*” perkataan seperti itu beberapa kali Dira dapat dari teman sepermainan Dira di kampung.

*“..karena aku tinggal sama ibuku aja dan aku sering bergaul dengan tetangga tetangga dan itu tu orang kampung gitu ya, yang suka ngomongin, naah gitu kan.. banyak yang bilang kayak seumuran aku gitu, “eeh Dira ki gak nduwe bapak!” kayak gitu gitu..” (D. W1. L 25-30)*

*“..karena aku di beri pengertian kalo ayahku itu lagi kerja jadi aku gak ada masalah aja sih, kayak gitu kan..” (D. W1. 34-36)*

Ejekan dari teman teman Dira tidak membuat Dira tersinggung, karena saat itu mamang Dira belum mengetahui tentang perceraian orang

tuanya. Dira merasa dekat dengan ibunya akan tetapi kedekatan yang beda bukan kedekatan seperti anak yang selalu bercerita dengan ibunya ataupun sebaliknya, akan tetapi dekat secara batin. Seperti semangat dan visi Dira yang selalu dicurahkan untuk ibunya, suatu hal yang tidak terlihat kedekatannya.

*“..aku gak terlalu deket juga sih sama ibuku, yang apa apa dikit curhat gitu..gak kayak gitu. Cuman aku deket sama ibuku tu kayak lebih deket eemm.. semangatku pasti aku curahkan untuk ibuku itu mungkin visiku untuk ibuku yang nggak terlihat gitu kan..” (D. W1. L 97-102)*

Karena itulah ibu Dira selalu menyembunyikan penyebab perceraian yang terjadi, bahkan sampai saat ini Dira belum mengetahui itu. Menurut Dira, ibunya memang susah untuk terbuka dengan anak-anaknya. Ketika Dira menanyakan mengenai hal tersebut ibu Dira tidak mau terbuka bahkan mengatakan kepada Dira untuk tidak membahas mengenai hal tersebut.

*“..mamaku tu dikulik-kulik susah banget. Sekalinya dikulik pasti bohong, dan pasti kita tau kalo itu bohong.Kayak emang gak mau kita tahu, kayak gitu loh..” (D. W2. L 399-402)*

Tema 4. Adanya perasaan iri dengan orang lain yang memiliki

keluarga utuh

Sejak usia 8 tahun Dira sudah menghadapi masalah berupa perceraian orang tua yang dampaknya mengikuti hingga Dira beranjak dewasa. Rasa iri itu muncul ketika momen pengambilan raport tiba, ketika musim liburan, ketika lebaran, dan banyak momen lainnya yang melibatkan seluruh keluarga.

Jika banyak teman yang orang tuanya lengkap hadir saat penerimaan raport, maka Dira hanya ibunya saja yang hadir. Selanjutnya lambat laun

banyak teman yang menanyakan kenapa hanya ibunya saja yang datang mengambil “kemana ayahnya?”.

*“..Jelas,,ho ‘o..jelas..jelas itu sampai sekarang kalo itu.cemburu kan? Iya, jelas. Tapi ya gak..ya dikit dikit sih kalo sekarang cemburu dikit. Ah, andaikan...gitu..tapi gak sampe baper sih enggak. Terus tapi ini, kalo misalkan aku liat ke keluarga keluarga muda mas mas, mbak mbak, bayi kecil. Itu aku pasti selalu berdo'a kan Ya Allah semoga mereka keluarganya harmonis, ga tau selalu berdo'aa buat mereka seneng bangeet..semoga yang laki-laki gak nyimpang, aku pasti kayak gitu..terus ya yang perempuan jugaa..” (D. W2. L 548-558)*

Ketika anak-anak lain mengagendakan liburan semester bersama ayah ibunya, maka Dira tidak demikian. Dira lebih meilih tinggal di rumah untuk membantu ibunya merawat ladang bayam, menulis cerita pendek untuk dikirimkan ke surat kabar. Karena ibu Dira jarang mengajak keluarga untuk berlibur. Akan tetapi tidak jarang Dira dan adiknya merengek meminta berlibur namun hanya sering ditanggapi dingin oleh ibunya. Sehingga membuat Dira dan adiknya menjadi terbiasa. Rasa iri dan sedih yang Dira rasakan sejak kecil lambat laun semakin berkembang ketika melihat kebahagiaan keluarga lain, maka ada emosi negatif yang tersimpan pada diri Dira.

Tema 5. Dira tidak terima dengan perceraian orang tuanya.

Mengetahui tentang perceraian orang tua yang terlambat membuat Dira tidak dapat menerima itu semua, Dira baru mengetahui tentang perceraian orang tua ketika kelas 2 SMP. Ketika Dira sudah mengetahui tentang perceraian orang tua Dira merasa sangat minder dengan dirinya sendiri. Beberapa kali mengatakan kepada ibunya untuk kembali bersatu dengan ayahnya, bahkan Dira juga sempet meminta kepada keluarga dan

tetangga Dira yang mengetahui tentang masalah keluarganya, untuk menyatukan orang tuanya kembali.

*“..Ngomong ke ibukku..soalnya waktu itu kecil ya..terus kayak, ma mbok ee sama papa lagi,, gitu kan. Ya, menurut kita SMA masih masa-masa yang labil dan masih kecil gitu kan dan belum tau apa-apa terus nyambung kayak gitu..terus pas eem,, ee halal bihalal, kayak ketua RT ku dirumah, itu tu kayak mereka tu tau mama-papaku pisah kan. Terus sempet aku bilang ke mereka, eem pak, minta tolong dong mama sama papa biar bersatu lagi. Itu pun ada mamaku haha, terus aku sampe rumaah aku dihajar ngeng ngeng ngeng.. Iya ho’o hahaha suwer. Terus bilang ke mbahku, ke omku, ke bulekku, kayak gitu sih, bilang kepikhak dari ibukku sih..” (D. W2. L 155-168)*

Karena keadaan yang mendadak tersebut membuat Dira membutuhkan proses untuk menerima itu semua. Sedangkan untuk bisa menerima perceraian orang tua membutuhkan waktu yang lama dan juga mengalami banyak kedaan yang membuat Dira tertekan bahkan sudah melakukan upaya untuk bunuh diri.

#### Tema 5. Perubahan dan adanya trauma pasca perceraian orang tua

Banyak perubahan yang dirasakan oleh Dira pasca perceraian orang tua, salah satunya yaitu emosi yang meledak-ledak. Dira merasa ada perubahan dalam emosinya, kemarahan dan rasa sedih itu muncul ketika Dira dalam keadaan sendiri atau sedang tidak melakukan kegiatan apapun. Seperti saat dikos tiba-tiba Dira merasa sedih dan menangis sendiri di kos tanpa adanya sebab yang jelas. Hal tersebut Dira rasakan saat awal kuliah di Jogja, saat itu dira dalam keadaan benar benar terpuruk.

*“..ada yang berubah sangat signifikan dalam hidupku semacam emosi ya emosi makin meledak ledak gitukan..” (D. W1. L 17-18)*

Perubahan yang ada tidak hanya terjadi pada emosinya saja tetapi perubahan pandangan Dira terhadap laki-laki berusia 30 tahun keatas. Dira mengatakan bahwa dirinya mulai tidak nyaman dan takut ketika bertemu sosok laki-laki diatas 30 tahun. Hal tersebut terjadi karena sosok ayah yang meninggalkan Dira saat masih kecil. Selain itu, muncul ketakutan akan mendapatkan pasangan yang seperti ayahnya. Hingga ketakutan tersebut berpengaruh dalam pola pikir Dira untuk mencari pendamping hidup, serta berubahnya pemikiran Dira tentang sebuah keluarga.

*“..terus kayak timbul trauma dengan sosok laki-laki yang sudah berumur umur 30 keatas..” (D. W1. L 19-20)*

*“..aku masih belum tahu orang yang aku cari kaya gimana sih, karena parameternya adalah ayahku. Aku gamau punya suami kayak ayahku gitu..” (D. W1. L 441-444)*

Setelah perceraian orang tua Dira menganggap bahwa keluarga adalah suatu hal yang tidak penting untuk dijaga, suatu hal yang sia-sia dan tidak memiliki arti yang penting. Dampak dari pemikiran tersebut membuat Dira enggan untuk menikah pada awalnya.

*“..Sebelum, keluarga tu gak ada artinya.Yakin, sumpah. Ga ada artinya buat aku, gak berdampak..ya aku bisa menjalankan semuanya tu tanpa ada dukungan keluarga. Emang beneran, kayak jaman dulu tu mama papa tu ga ada..” (D. W2. L 283-287)*

## b. Proses PTG pada informan

Tema 1. Masa krisis dan terpuruk Dira

Semenjak ayah Dira pergi kehidupan keluarga berubah drastis, ibu Dira menjadi *single fighter* dikeluarganya. Saat itu ibu Dira bukanlah seorang

wanita *karier* dan memiliki gaji tetap. Ibu Dira bekerja serabutan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dari bekerja sebagai tukang pijat refleksi, menjual gordyn, selimut, seprei, ikut peruntungan undian ini itu. Dan masih beberapa pekerjaan yang lain.

*“..emosionalku itu makin meledak pas kelas 2, pas setelah tau itu itu terjadi kayak semacam ya udahlah mendingan mamaku tinggal sama adekku aja hidup sama adekku aja biar akunya aja yang gak ada gitu jadi biar ibukutu bebannya lebih ringan biyain hidupnya gitu kan ya aku mulai banyak percobaan bunuh diri nyilet nyilet tangan terus pake setrikaan yang dibalik ininya..”* (D. W1. L 122-125)

Perubahan yang sangat terasa oleh Dira yaitu perihal ekonomi. Untuk makan saja masih harus berhemat tidak jarang satu keluarga hanya makan nasi dengan kecap saja, atau membuat 1 bungkus mie instan untuk dibagi bertiga. Hal tersebut sudah sering Dira alami. Seiring berjalannya waktu Dira merasa kasihan dengan ibunya karena harus mencari uang untuk keluarga. Ditambah dengan emosi ibu Dira yang sering meledak.

Dari situlah Dira memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri yang pertama. Yaitu dengan menggunakan silet pada bagian yang tumpul mengiris-iriskan ke nadi tangan, tetapi percobaan tersebut selalu gagal karena dalam diri Dira sendiri masih memiliki ketakutan untuk melakukan hal tersebut. Selain itu Dira juga mencoba dengan cara menyebrang jalan dengan pelan-pelan dijalan raya agar tertabrak mobil. Hal tersebut Dira lakukan ketika menginjak remaja atau saat Dira masih SMP.

*“..masa awal perkuliahan ya sedih, marah campur aduk kayak gitu, karena pisah kayak karena waktu itu ibuku membiayaiku sendiri gitu kan jadi kayak merasa harusnya aku kayak, aku nyesel juga aku masuk kuliah..”* (D. W1. L 104-108)

*“..terus nyebrang di tengah jalan aku sengaja pelan pelanin biar aku ketabrak kayak gitu tu serius itu pas aku SMP kelas 2 SMP kelas 3 itu sering banget kayak gitu..” (D. W1. L 126-130)*

Menginjak masuk kuliah Dira pindah ke Jogja untuk melanjutkan kuliah disalah satu perguruan tinggi negeri, sebagai anak yang merantau Dira tinggal dikos dekat kampus seorang diri. Dengan biaya hidup dan juga kuliah yang tidak murah Dira merasa menjadi beban yang berat untuk ibunya. Sehingga muncul hasrat untuk mengakhiri hidup sangat besar dan usaha yang dilakukan semakin ekstrim. Seperti meminum obat maagh cair sebanyak 50 ml dalam sekali tenggak, atau minum panadol 4 biji sekali tenggak, dan masih banyak lagi. Usaha tersebut berhasil membuat Dira dehidrasi berat, tiba-tiba pingsan dan keringat dingin sekujur tubuh. Sehingga harus dilarikan ke rumah sakit untuk dirawat inap. Hal tersebut beberapa kali Dira lakukan dan selalu berakhir di rumah sakit.

Usaha Dira untuk bunuh diri pun belum sampai ke telinga ibu Dira. Sampai suatu ketika Dira melakukan usaha bunuh diri untuk yang kesekian kali dan harus dilarikan ke ICU serta opname hampir dua minggu lamanya. Ibu Dira pun datang ke rumah sakit untuk merawat Dira. Percobaan bunuh diri Dira gagal lagi, karena banyaknya mengkonsumsi obat membuat Dira terjkena penyaki batu ginjal dan gastritis.

*“..tiba tibatu aku sering banget murung terus nangis sendiri terus di situ tu aku aneh aneh banget kayak jedukin kepala ke tembok terus pake strikaan sering banget tu yang pake setrikaan itu aku jeduk jedukin di kepala terus aku ketawa tawa kayak gitu lho aku kayak stess sumpah aku setress banget itu tu selama 1 semester aku tu kayak gitu..” (D. W1. L 134-148)*

Selain usaha percobaan bunuh diri Dira juga mengalami fase depresi berat. Walaupun sejak semester awal Dira banyak mengikuti organisasi aktif di kampus, hal tersebut dijadikan Dira sebagai sarana melepas penat serta stress yang dialami Dira. Akan tetapi efek tersebut tidak bertahan lama, karena ketika Dira kembali ke kos dan tidak memiliki kegiatan, perasaan sedih dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri itu muncul kembali. Tidak jarang Dira melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menusuk-nusukkan ujung setrika yang lancip ke kepala Dira sampai mengeluarkan Darah. Depresi berat tersebut Dira alami selama satu tahun lebih.

Tema 2. Dira menemukan titik balik dari semua kejadian yang  
menimpa.

Dira merupakan orang yang memiliki banyak teman, bahkan sahabat-sahabat yang sangat dekat. Tetapi dalam masalah keluarga Dira tidak pernah terbuka. Di luar Dira terlihat bahagia dan ceria akan tetapi ketika sudah sendiri maka Dira terlihat murung, dan berfikiran bahwa dirinya satu-satunya orang yang memiliki masalah yang berat.

Dengan keadaan menanggung depresi saat sendirian, tetapi dalam hal akademik Dira tidak pernah menurun bahkan saat semester 1 dan 2 Dira mendapatkan IPK yang tinggi yaitu 3,78. Selain dalam bidang akademik Dira juga aktif berbagai organisasi di kampus bahkan beberapa kali mengikuti kompetisi dan menang.

Pada tahun 2013, tepatnya disemester tiga Dira menemukan titik balik dari semua kejadian itu. Saat itu Dira mengalami sakit yang hebat di

pinggang, mengalami mual, muntah, pusing, meriang, sesak nafas dan badan tidak enak. Hingga membuat Dira harus dilarikan ke rumah sakit lagi oleh teman-teman Dira, saat itu Dira langsung dimasukan Instalasi Gawat Darurat (IGD). Dira merasa tidak berdaya saat itu, badan rasanya kaku, dingin, mata nanar, bahkan memiliki firasat untuk ‘pulang’.

Ke esokan harinya saat Dira terbangun ibu Dira sudah berada di rumah sakit, perasaan bersalah itu muncul ketika Dira melihat ibunya, ingin rasanya Dira meminta maaf akan tetapi karena masker oksigen yang dipakainya menghambat Dira untuk berbicara, sehingga Dira hanya menangis.

Melihat ibunya begitu tegar menguatkan dan menyemangati Dira untuk sembuh, serta perekonomian yang kurang baik, harus membayar biaya rumah sakit yang tidaklah murah. Dira berfikir dari mana ibunya mendapatkan uang sembanyak ini untuk dirinya. Kemudian melihat sahabat-sahabatnya dengan begitu baiknya merawat Dira, meluangkan waktu mereka setiap dua hari untuk menjenguk dan menjaga Dira di rumah sakit serta cerita dan lelucon yang membuat Dira sempat melupakan rasa sakit yang dideranya.

Selama hampir dua minggu berbaring disitulah Dira merasakan penyesalan yang luar biasa. Dengan aksi percobaan bunuh diri yang menimbulkan penyakit dalam diri Dira, usaha Dira untuk meringankan beban ibunya dengan cara mencoba buhh diri justru membuat ibunya semakin terbebani, dan sangat jauh dengan cita-cita Dira untuk membahagiakan ibunya.

### Tema 3. Keterbukaan kepada orang lain (pengungkapan diri)

Dira memiliki banyak teman dan sahabat akan tetapi enggan menceritakan masalah yang dihadapi karena Dira tidak pernah nyaman menceritakan hal privasi, dan belum memiliki kepercayaan kepada mereka. Alasan lain Dira tidak ingin menceritakan perihal keluarga karena Dira tidak ingin dikasihani oleh orang lain, pengalaman bercerita pada teman justru Dira mendapat belas kasih karena saat bercerita Dira menangis. Dari situlah Dira enggan untuk menceritakan perihal keluarga pada orang lain.

*“..Gak mau dikasihannya, aku sempet cerita ini kesatu orang. Itu dulu alumni di pramukaku, satu orang. Eh tiba-tiba aku menitikkan air mata gitu kan. Terus dia tu puk puk puk wes to ini tu..oposih? gituloh, wong aku pengen cerita dan itu memang gak sengaja nangis gitu loh, aku gak butuh di puk puk apa di... jadi ya aku ya ya udah gak cerita aja, malah mungkin nanti dikasihani, kayak aku ngerasa kayak dikasihani puk puk puk kayak gitu loh. Kayak wes to semua itu udah cobaan, pasti udah ini ini.. Yaa,,itu kayak omong kosong aja sih. jadi aku males buat cerita..” (D. W2. L 475/494-489)*

Menutupi masalah dengan menunjukkan wajah bahagia dan ceria menjadi kebiasaan Dira ketika berada di kampus, teman serta sahabat Dira tidak ada yang mengetahui mengenai keluarga Dira. Sampai pada semester lima Dira berani untuk menceritakan perihal keluarganya.

*“..temenku itu gak tau kalo aku dari keluarga broken home. Bahkan mereka tau baru semester lima apa enam ya aku kasih tau ke mereka..” (D. W2. L 446-449)*

*“..baru setelah kita jalan bersahabat selama dua tiga, dua setengah tahun lah aku certain semua baru mereka pada tahu gitu kan..” (D. W1. L 183-185)*

Pengungkapan diri pada orang lain tidaklah mudah bagi Dira membutuhkan waktu yang panjang juga perenungan, mengubah pemikiran bahwa bercerita hanya mendapatkan belas kasih suatu hal yang tidaklah mudah. Dira membutuh peran orang lain yang memiliki nasib yang sama untuk saling berbagi pengalaman, berkumpul dengan orang-orang yang berani berbagi cerita perihal broken home, membantu Dira dalam pengungkapan diri.

Berkumpul dengan dengan suatu organisasi menjadikan awal mula Dira berbagi cerita mengenai keluarganya, untuk perama kalinya Dira menceritakan prihal keluarganya ketika Dira sedang berkumpul dengan teman satu organisasi kampus yang sedang mengadakan pertemuan. Kemudian salah seorang teman Dira ada yang menanyakan “*gimana sih rasanya jadi anak broken home?*”. Secara tidak sengaja Dira menjawab “*ya kayak aku..*”. setelah kejadian itu mereka membuka forum kecil untuk membahas pengalaman-pengalaman apa saja yang berkesan.

Dari forum tersebut ada beberapa teman Dira yang bercerita mengenai keluarganya yg broken home, melihat teman Dira yang berani bercerita memunculkan keinginan pada Dira untuk berbagi. Disitulah untuk petama kali Dira menceritakan perihal keluarganya.

“*..terus kita buka forum kaya semacam aku musti cerita, apasih apasih bercanda bercanda akhirnya aku cerita, pertama kali dalam hidupku aku cerita soal keluargaku Cuma aku ngga bias all out sih waktu itu..*” (D. W1. L 207-211)

Beberapa kali Dira mengulang bercerita kepada orang yang berbeda membuat Dira merasa lega dan merasa mendapat dukungan sosial dari teman,

serta sahabat Dira. Perubahan yang terjadi setelah Dira menceritakan pengalamannya membuat Dira menjadi lebih empati dan peduli dengan orang yang memiliki nasib yang sama, Dira tidak ingin melihat teman yang berasal dari *broken home* tidak dapat berkembang dengan baik, dan juga berprestasi. Sehingga Dira berinisiatif untuk membuat komunitas yang naungi anak-anak *broken home*. Yang dinamakan HAMUR.

#### Tema 4. Penerimaan masa lalu dan proses memaafkan (perenungan)

Bertahun-tahun Dira melewati masalah ini Dira menyadari bahwa penerimaan masa lalu adalah kunci dari keterpurukan yang dialami. Kurang lebih 3 tahun setelah melakukan percobaan bunuh diri berulang kali. Dira mencoba untuk bersungguh-sungguh mengevaluasi hidup. Sudah beberapa kali Dira kepada psikolog untuk berkonsultasi namun ada rasa ketidakpuasan. Sehingga Dira mencoba untuk melakukan perenungan dengan caranya sendiri. Yaitu dengan melakukan *self talk* mengungkapkan apa yang dirtsakan kepada diri sendiri, menanyakan kabar kepada diri sendiri setiap paginya “pagi, Dira apa kabar?”.

Pertama kali Dira melakukan itu, air mata Dira tumpah tidak tertahankan. Ternyata selama 20 tahun Dira hidup, belum pernah sekalipun menanyakan kabar diri sendiri. Setelah menanyakan kabar, banyak ingatan-ingatan masa lalu yang melintas di kepala. Mulai dari masla kecil Dira yang suka bermain panas-panasan di sawah, raut wajah riang Dira setiap menangkan lomba 17 Agustusan, raut wajah kesal setiap nilai ulangan jelek, dan masih banyak lagi.

Hal tersebut Dira ulang pada hari-hari setelahnya, dengan *self talk* ini Dira merasa dapat berfikir dengan jernih. Sampai suatu Dira merenungi perpisahan orang tua Dira, logika Dira bekerja. Kemudian Dira menyadari bahwa hal yang tidak pernah Dira lakukan pasca perceraian orang tua adalah menerima dan memaafkan. Maka sejak mulai melakukan evaluasi diri serta melihat teman Dira mulai bisa memaafkan orang tuanya. Hal tersebut membuat Dira berfikir bahwa “*temanku saja mampu untuk memaafkan kenapa aku tidak?*” dari situlah Dira mencoba untuk memaafkan ayah Dira serta menerima masa lalu. Dira menyadari bahwa perceraian adalah jalan terbaik untuk kedua orang tuanya.

“..Sedih..hehe, sedih yaa hoo sedih apalagi pas awal-awal masuk itu,, pas masuk kuliah. Sedih..tapi ya lama-lama kesini makin sadar kalo gak bersatu itu malah mungkin jalan terbaiknya..” (D. W2. L 172-175)

“..Ketika jadi kumpulhamur pertama kali, kumpul besar, itu kita forum buat cerita soal keluarga kita gitu gitu kan. Nah aku tu melihat temen-temenku kok, Kita tanyain ya soal kamu maafin ayahmu atau ibukmu yang menyimpang itu gak? Ya aku maapin. Terus mikir, mereka kok bisa maafin sih? Terus, eem aku coba gitu loh coba, baru tahun kemaren juga sih kayak udah bener legowo gitu..” (D. W2. L 122-130)

### c. Aspek-aspek PTG

Tema 1. Adanya perubahan hubungan Dira dengan orang lain

Perubahan hubungan Dira dengan ibu Dira semakin dekat, secara batin maupun fisik. Dulu hubungan Dira dengan ibunya hanya sebatas ibu yang mencari nafkah anak-anaknya, Dira tidak menemukan sosok teman dari ibunya. Seperti bercerita dengan tentang apa saja yang dialami setip

harinya, curhat masalah yang sedang dihadapi. Dira tidak bisa terbuka, adanya rasa membebani yang membuat Dira tidak bisa terbuka dengan ibunya.

*“..waktu awal awal tu susah banget sebenarnya aku aku gak terlalu deket juga sih sama ibuku yang apa apa dikit curhat gitu..gak kayak gitu. Cuman aku deket sama ibuku tu kayak lebih deket eem.. semangatku pasti aku curahkan untuk ibuku itu mungkin visiku untuk ibuku yang nggak terlihat gitu kan..” (D. W1. L 96-102)*

*“..aku sama mamaku bisa curhatan kaya gitu, cuman aku yang curhat tapi ibuku tertutup sampe sekarang.gitu..menganggap..jadi aku yang sekarang menganggap ibuku temenku. Tapi mungkin em mamaku masih menutup diri jadi kayak aku merasa aku bukan dianggap temen sama mamaku..”(D. W2. L 353-358)*

Tetapi seiring berjalannya waktu, setelah Dira mengalami titik balik, kesadaran akan pentingnya keluarga membuat hubungan Dira dengan ibunya semakin dekat, begitu juga dengan ayah Dira, setelah 10 tahun tidak bertemu dan selalu mencari keberadaan sang ayah. Akhirnya Dira bisa bertemu kembali dengan ayahnya. Seperti apa yang dikatakan Vivi teman dekat Dira.

*“..seneng banget setelah 10 tahun akhirnya ketemu bisa cerita cerita sama adiknya..” (V. W1. SO. L 38-39)*

*“..Baik banget erat, ibuknya itu sering kesini njengukin dia kalau ada apa apa juga cerita sama mamahnya, kalau mamahnya ulang tahun Dira juga cerita sama mamahnya ngingetin kita, eh ayo ngucapin sama mamah terus mamahnya responnya juga baik bales sms terima kasih ya de, jadi temennya Dira, aduh tante adiknya juga baik mbak sempet main bareng juga..” (V. W1. SO. L 106-113)*

Hubungan yang semakin tidak hanya terjadi antara Dira dengan keluarga, tetapi antara teman-teman serta sahabat Dira semakin terbuka. Sedari awal Dira memang bukanlah orang yang suka menarik diri lingkungan, justru Dira suka berbaur dan mencari teman baru. Banyak

memiliki teman, sahabat. Hanya saja Dira membatasi diri untuk bercerita mengenai keluarga Dira.

Setelah Dira mulai bercerita mengenai keluarga, terbuka dengan teman serta sahabat-sahabatnya. Dira merasa merasa memiliki keluarga baru, mendapat dukungan sosial, sahabat-sahabat yang bisa mengerti Dira dengan baik. Selain itu sebagai pencetus komunitas yang menaungi anak-anak yang mengalami broken home, hubungan Dira dengan orang lain semakin terbuka serta mudah menerima orang baru. Hal tersebut juga dirasakan oleh Vivi sahabat Dira.

*“..karna disitu kayak jadi arena buat nambah keluarga lagi gitu loh, seneng, seneng nolong kayak gitu.. (D. W2. L 543-545)*

*“..kita temen temennya dira itu kelihatan banget kalau bener bener sayang sama kita gitu lho temen bareng bareng, kalau ada apa apa di share kalau ada rejeki lebih dia sering nraktir kaya gitu..” (V. WI. SO. L 237-238)*

Tema 2. Adanya kemungkinan-kemungkinan baru dan prioritas hidup baru

Perubahan pemikiran Dira mengenai masa depan semakin baik, pandangan Dira tentang keluarga yang awalnya adalah suatu yang yang tidaklah penting, karena dari keluarga Dira tidak mendapatkan dukungan sama sekali, menjadi salah satu sumber keterpurukan yang dialami. Merasa bahwa semua bisa Dira lakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

*“..Sebelum, keluarga tu gak ada artinya.Yakin, sumpah. Ga ada artinya buat aku, gak berdampak..ya aku bisa menjalankan semuanya tu tanpa ada dukungan keluarga. Emang beneran, kayak jaman dulu tu mama papa tu ga ada..” (D. W2. L 283-287)*

Setelah melalui proses memaafkan dan menerima masa lalu, pandangan Dira mengenai keluarga itu berubah. Sekarang Dira menganggap

bahwa keluarga itu adalah suatu hal yang penting untuk di jaga, dirawat dengan baik serta diciptakan dengan harmonis. Dira merasa bahwa keluarga yang akan dibangun harus lebih baik dari keluarga saat ini. Banyak keinginan-keinginan yang lebih baik mengenai keluarga yang diharapkan oleh Dira.

*“..sekarang aku menganggap keluarga itu adalah sebuah hal yang sangat berharga..gitu kan..harus diciptakan dengan kesungguhan..dijaga, dirawat, kayak gitu..” (D. W2. L 292-295)*

*“..bayangku kedepan, keluargaku itu harus diusahakan harmonis, seimbang, selaras, sejalan, terus em masing-masing utamanya sih dari segi suami sama istri ya. Misalkan aku sama suamiku kelak, gitu kan. Harus bisa saling menahan ego gitu kan, demi keberlanjutan keluarga yang lebih sejahtera gitu. harus bisa menjaga komitmen, harus bertanggungjawab, percaya pada keluarga sendiri, memaksimalkan potensi keluarga..” (D. W2. L 314-320)*

*“..aku pengen jadi temen buat anak-anakku.. aduh aku pengen nangis.. jadi selama ini aku gak merasakan hal itu gitu. kayak duluu,ehem kelak gitu aku pengen jadi temen buat anak-anakku, jadi sahabat pertama mereka, jadi orang yang mereka curhat..” (D. W2. L 54-57/292)*

Adanya harapan ingin membangun rumah tangga yang lebih baik, membuat Dira lebih selektif dalam memilih pasangan, karena pengalaman trauma yang dirasakan Dira mengenai sosok ayah. Membuat Dira memiliki beberapa kriteria untuk calon pendampingnya kelak yaitu yang paling utama adalah harus setia, kedua agamanya baik dan ketiga jiwa kepemimpinannya bagus.

*“..kemudian aku temukan tiga kriteria cowok. Yang pertama dia wajib setia.yang kedua agamanya baik, ketiga leadershipnya baik..” (D. W1. L 445-446/451/453)*

*“..menurutku dia harus ingat tanggung jawab, kalau misalkan dia sebagai kayak missal suami istri gitu kan, ayah ibu mungkin dia harus mm bertanggungjawab dengan istrinya dia loyal sama istrinya pun*

*sama anak anaknya. Di luar dia bergaul boleh oke ngga membatasi pergaulan tapi yang seenggaknya dia ini dia punya pagar dia punya saringan mana mana mungkin yang utamanya perempuan yang mungkin bisa di respon mungkin dalam rekan kerja aja ya aja bukan yang lain lain kayak gitu. Itu lho dan dia punya komitmen untuk dia setia itu komitmen menuruku..” (D. W1. L 465-487)*

Selain masalah keluarga, Dira juga memiliki keinginan untuk berprestasi yang tinggi, melihat orang-orang disekitar Dira banyak yang memiliki prestasi serta menjadi orang yang bermanfaat untuk orang lain. Muncul keinginan pada Dira untuk menjadi seperti mereka. Dira sekarang sudah banyak mengikuti beberapa kompetisi di kampus, tidak jarang mengantongi juara, dua kali mengikuti pertukaran pelajar di Jepang dan Korea.

*“..jadi semacam titik balik di mana aku tu harus berkarya lebih berproses lebih kayak gitu jadi ya udahlah aku maksimalin, aku disekolah ikut lomba-lomba segala macem gitu kan..” (D. W1. L 44-48)*

*“..ikut kayak BEM beapa lama ikut event lomba masukin karya tulis dan buku inspirasi bikin novel terus ikut wapres terus nyoba MC sekarang jadi profesi, terus kita kan juga sempet nyoba ikut pencak silat..” (D. W1. L 54-57/292)*

*“..ini orang kok bagus banget sih prestasinya shining, kok dia aktif di mana mana sih tapi dia juga loyal, dia juga baik hati sama banyak orang, aku jadi banyak dapat figure baik gitu aku pengin suatu saat seperti mereka juga jadi figure yang baik gitu kan, itu pertama. Jadi semacam kaya berikan aku hmm pemantik gitu kan..”(D. W1. L 161-167)*

Dira belajar bahwa perceraian orang tua serta masalah masalah yang di hadapi menjadi batu loncatan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan meyakini bahwa setiap permasalahan itu ada penyelesaiannya, setiap kejadian itu pasti ada hikmahnya. Keyakinan tersebutlah yang menjadikan Dira seperti sekarang.

### Tema 3. Adanya kekuatan dan keyakinan dalam diri pada Dira

Sebagai cucu tertua dan anak pertama membuat Dira berfikir untuk menjadi orang yang lebih berkarya, melakukan hal yang lebih (*do archive more*) agar bisa menjadi panutan untuk adik-adik Dira. Motivasi yang dimiliki oleh Dira menjadi kekuatan dalam diri Dira untuk menjadi orang yang lebih baik, berprestasi serta bermanfaat untuk orang lain.

*“..Ini sih sebenarnya motivasiku tu juga karena melihat aku sebagai cucu tertua pertama dan anak pertama gitukan, itu kayak aku itu harus apa yaa.. do more gitu aku harus achieve more supaya nanti adik adikku itu bisa mengikuti jejakku buat terus berkarya kayak gitu.” (D. WI. L 81-87)*

Perceraian orang tua dan melalui berbagai masalah atau ujian hidup membuat Dira menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih tangguh, lebih mandiri, lebih berani mengambil resiko serta lebih tegas memutuskan suatu hal.

*“..dari adanya perceraian orang tuaku itu malah membentuk aku menjadi pribadi yang lebih kuat lebih tangguh lebih mandiri lebih berani menerima resiko mengambil resiko lebih tegas memutuskan ngga goyah apa yah lebih teguh gitu hatinya mmm ketika ada masalah tuh ngga terlalu itu suatu hal yang besar gitu, karena pasti akan terselesaikan. Lebih cerdas dalam menghadapi masalah. Jadi itu malah membentuk aku jadi pribadi yang oke lebih unggul..” (D. WI. L 376-385)*

### Tema 4. Adanya perubahan spiritual

Perubahan spiritual juga Dira rasakan, Dira merasa bahwa dirinya menjadi lebih banyak mendekatkan diri dengan Tuhan, dengan cara memperdalam pemahaman agama yang dimiliki, mengikuti pengajian, melakukan dzikir pagi dan sore, memperbanyak doa untuk keluarga terutama ayah ibu Dira, perubahan spiritual ini sangat Dira rasakan pasca perceraian orang tua.

*“..semakin hari dari setelah kejadian itu aku perdalam untuk belajar agama kaya gitu kaya gitu, jadi kalau perubahan spiritual ada banget..”(D. W1. L 369-371)*

*“..Dan aku sering banget, kayak eem dari situ aku sering dzikir pagi sama sore, do'a terus buat bapak ibuku. Tapi itu terus..jadi ya setelah setelah aku lulus SMA sih..” (D. W2. L 195-196)*

Adanya perubahan pandangan dan keyakinan Dira tentang takdir dan ketetapan Tuhan, awalnya Dira tidak bisa menerima perceraian serta ujian-ujian yang diberikan. Ada perasaan marah kepada Tuhan dan menyesali apa yang terjadi pada Dira. Namun pemikiran tersebut sudah berubah seiring berjalannya waktu. Sekarang Dira lebih percaya dengan adanya qada dan qadarNya.

*“..dibilang bagus mungkin lebih bagus kali yah kalau sekarang lebih percaya pada qada dan qadarnya allah. Dulu aku ngga kaya gitu kaya menyesali yang terjadi kaya megutuk ini kok terjadi ke aku sih gitu..” (D. W1. L 318-322)*

#### Tema 5. Adanya penghargaan hidup atau diri pada Dira

Tidak ingin menjadi beban ibunya membuat Dira melakukan percobaan bunuh diri berkali-kali, namun percobaan tersebut selalu gagal. Setelahmenemukan titik balik Dira menemukan banyak hikmah. Melalui perenungan serta rasa penyesalan yang besar karena telah mencoba untuk mengakhiri hidup yang justru membuat orang lain serta keluarga khawatir. Dukungan sosial yang besar dari lingkungan sekitar membuat Dira menyadari hal tersebut.

*“..Bikin komunitas ini komunitas isnpirasi survival broken home. Awalnya aku nyebut itu korban broken home, tapi aku nyebut broken home ternyata negative gitu yah citranya negative broken home itu kayak survival kan pejuang gitu lho..” (D. W1. L 269-273)*

Sekarang Dira merupakan orang yang sudah menghargai hidup serta bangga dengan diri sendiri. Dira merasa bahwa dirinya yang sekarang bisa lebih merasakan bahagia, karena telah melalui proses yang panjang untuk bangkit. Sebagai pelopor adanya komunitas HAMUR, yaitu komunitas yang menaungi anak-anak yang mengalami *broken home*. Dira memiliki empati dan simpati yang besar terhadap anak-anak yang memiliki nasib yang sama, sehingga dengan adanya komunitas tersebut Dira berharap komunitas tersebut dapat menjadi tempat *sharing* dan saling menguatkan antara satu dengan yang lain. Dari komunitas tersebut Dira ingin membuktikan bahwa anak-anak yang memiliki latar belakang *broken home* tidak hanya memiliki citra negatif saja, akan tetapi anak *broken home* bisa berprestasi dan bahkan lebih dari teman-teman yang memiliki keluarga harmonis.

*“..Sebagian besar ya bersinar gitu lho shining gitu lho, tapi masih yang masih mencari tali supaya mmereka tetap on the track gitu lho. Lagi mereka ngga ada dorongan ngga ada daya hidup merasa dirinya sendiri yang punya masalah terus aku bertanya Tanya sebenarnya ya keluarga kita sih ya broken sebenarnya itu malah jadi pelecut kita sebenarnya..”* (D. W1. L 261-268)

#### d. Faktor yang mempengaruhi proses PTG informan

Tema 1. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam munculnya PTG

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor dalam munculnya PTG pada Dira. Dukungan yang diberikan melalui perhatian, waktu serta penerimaan membuat Dira mampu bangkit kembali. Setelah berulang kali melakukan percobaan bunuh diri, dan selalu gagal. Karena teman-temannya yang membawa Dira ke rumah sakit dan membantu merawatnya juga. Dari

perhatian itulah akhirnya Dira menyadari bahwa sahabat sahabatnya masih peduli dengan Dira.

*“..Kedua aku punya temen temen deket gitu kan, kalau temen deket mereka sih ngga tahu kalau aku dari keluarga broken home kalau aku punya banyak masalah aku cumin kalau setiap sama mereka bawaan ku seneng aja, dan mereka sangat sangat baik, positif dan kita selalu positif, ngapa ngapain bareng ngerjain tugas bareng..” (D. W1. L 167-174)*

*“..Mereka yang paling ngertiin lah bukan tipe yang fake la pura pura, itu engga. Ya kadang-kadang mereka itu galak dari situ aku tahu mereka yang perhatian banget sama aku ternyata mereka coba nguatin aku meskipun mereka ngga tahu masalahku apa..” (D. W1. L 168-183)*

Dira merupakan anak yang aktif dalam organisasi dan suka membaur dengan orang lain, menjadikan Dira memiliki banyak teman. Setelah Dira berani untuk menceritakan serta berbagi pengalaman Dira mengenai keluarganya justru Dira semakin banyak menerima dukungan dari mereka, dan menerima semua keadaan Dira.

*“..Dan aku malah bersyukur karena kalian itu mmm kalian berhasil gitu, dan temen temen sangat mendukungku sih, mendukungku buat jadi lebih baik lagi..” (D. W1. L 186-187)*

Tema 2. Optimis serta mempunyai harapan untuk membangun keluarga yang lebih baik.

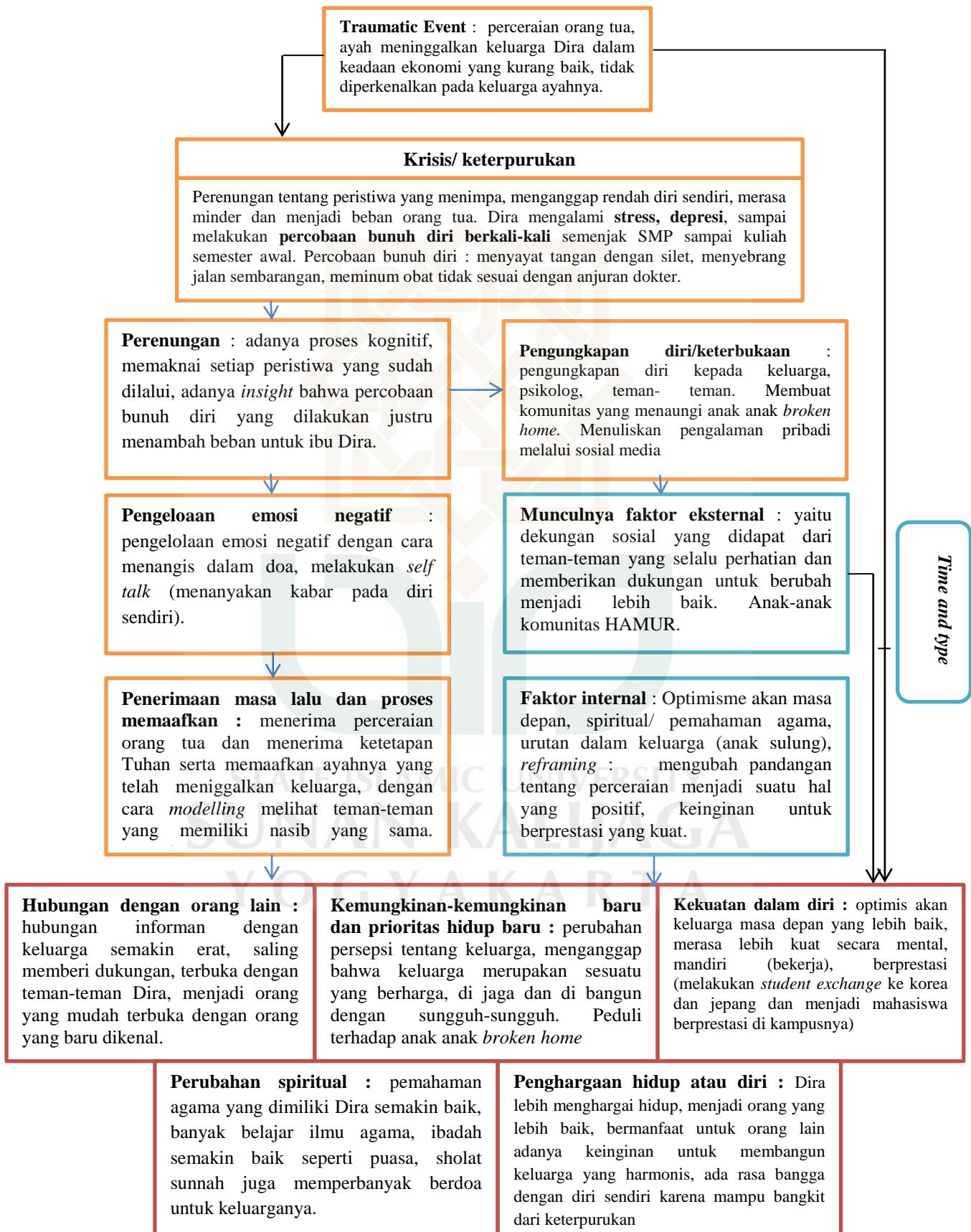
Optimisme yang dimiliki oleh Dira bahwa keadaan keluarga merupakan sebuah pelecut untuk menjadi lebih baik, karena keluarga besar Dira terhadap memandang Dira, ibunya serta adiknya sebagai keluarga yang tidak berhasil. Hal tersebut memotivasi Dira untuk melakukan lebih, menunjukkan kepada keluarga besar bahwa mereka bukanlah keluarga yang gagal.

*“..Pertama ibuku, kedua keluarga besar jadi ini keluarga besar ini keluarga besar tu memandang ku, memandang keluarga ku, memandang aku ibuku dan adekku gitu sebagai keluarga yang gak berhasil gitu lho..”(D. W1. L 65-67)*

Selain itu Dira mempunyai harapan untuk membangun rumah tangga yang harmonis, selaras, sejalan, memaksimalkan potensi keluarga dan menjaga komitmen. Karena Dira tidak menginginkan apa yang dilakukan ayahnya kembali terulang pada keluarganya kelak. Sehingga Dira berhati hati dalam mencari pasangan yang dapat menjaga komitmen, bertanggung jawab, percaya pada keluarga sendiri.

*”.. Bayangku kedepan, keluargaku itu harus diusahakan harmonis, seimbang, selaras, sejalan, terus em masing-masing utamanya sih dari segi suami sama istri ya. Misalkan aku sama suamiku kelak, gitu kan. Harus bisa saling menahan ego gitu kan, demi keberlanjutan keluarga yang lebih sejahtera gitu. harus bisa menjaga komitmen, harus bertanggungjawab, percaya pada keluarga sendiri, memaksimalkan potensi keluarga..” (D. W2. L 314-320)*

### Bagan 3. Proses Post Traumatic Growth informan Dira



## D. Pembahasan

### 1. Proses *Post Traumatic Growth*

Perceraian merupakan salah satu pengalaman kehidupan yang dapat membuat seseorang mengalami guncangan dan traumatis, pengalaman traumatis dapat membuat seseorang mengalami trauma. Pengalaman traumatis mungkin tidak selalu mengakibatkan dampak negatif pada seseorang. Ada beberapa yang dapat menjadikannya sebagai batu loncatan serta pengalaman yang menjadikan pribadi yang lebih baik dan kuat.

Menurut Tedeschi dan Calhoun (1998) pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan. Konsep *Post Traumatic Growth* (PTG) yaitu sebagai pengalaman perubahan positif yang signifikan, timbul dari perjuangan dari krisis kehidupan yang besar.

Menurut Linley & Joseph (2004) orang yang terkena peristiwa yang sangat traumatis, seperti kecelakaan transportasi, bencana, pengalaman pribadi (pelecehan seksual, kekerasan seksual), permasalahan kesehatan (kanker, serangan jantung, HIV/AIDS, leukimia, *rheumatoid arthritis*, *multiple sclerosis*, *illness*), dan pengalaman hidup lainnya (putus hubungan, perceraian orang tua, peperangan, dan imigrasi) mungkin melihat perubahan positif pada peristiwa peristiwa tersebut dengan melakukan perjuangan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Seperti yang dialami oleh kedua informan Rara dan Dira. Mereka mengalami perubahan yang positif akibat dari perjuangan untuk bangkit dari

keterpurukan yang sebabkan oleh perceraian orang tua yang mereka alami. Konflik serta perceraian orang tua yang mendadak dan tidak diinginkan menyebabkan Rara dan Dira mengalami *traumatik event* yang mengakibatkan keduanya mengalami trauma. Trauma yang dialami oleh Rara yaitu ketakutan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis serta ketakutan untuk membangun rumah tangga, Rara berfikir bahwa seseorang yang paling dekat dengan dirinya yaitu sosok ayah mampu menyakiti Rara apalagi orang yang bukan siapa-siapa bagi Rara. Perceraian orang tua karena perselingkuhan dan kekerasan rumah tangga yang dilakukan oleh ayah Rara sangat dirasakan dampaknya pada kehidupan Rara setelahnya.

Perselingkuhan yang dilakukan ayah Rara berdampak pada bagaimana Rara memilih pasangan, Rara menjadi orang yang selektif dan sangat berhati-hati ketika menilih, karena Rara tidak ingin apa yang ayah Rara lakukan juga terjadi pada keluarganya kelak. Begitu juga kekerasan rumah tangga yang dilakukan ayah Rara kepada ibunya, membuat Rara mengalami ketakutan dengan kekerasan. (R. W1. L 652-657)

Berbeda halnya yang dialami oleh Dira, perceraian orang tua yang terjadi ketika Dira berumur 8 tahun tidak berdampak saat itu juga, namun hal tersebut berdampak ketika Dira menginjak remaja. Pemahaman yang selama ini Dira ketahui bahwa ayahnya hanya bekerja diluar kota. Karena saat itu ibu Dira tidak memberitahu dan selalu menutupi permasalahan orang tuanya. Sehingga ketika sekolah menengah pertama Dira diberi kabar tentang perceraian orang tua membuat Dira shock dan tidak terima.

Tidak mengetahui penyebab perceraian orang tua serta perginya ayah Dira dan meninggalkan keluarga dengan ekonomi yang sedang buruk membuat Dira mengalami ketakutan dengan sosok pria diatas 30 tahun (D. W1. L 19-20) dan tidak menginginkan memiliki pasangan seperti ayahnya, karena takut untuk ditinggalkan kembali (D. W1. L 441-444). Sehingga Dira juga lebih berhati hati dan agak selektif dalam memilih pasangan.

Ketakutan untuk membangun rumah tangga serta berhati hati dalam memilih pasangan yang terjadi pada kedua informan Hal tersebut sejalan dengan dampak dari perceraian orang tua. Terlepas dari usia anak saat orang tua bercerai, dampak perceraian orang tua menonjol selama masa dewasa muda ketika membangun hubungan romantis mereka sendiri (Franklin dkk dalam Sager, 2009).

Bangkit dari keterpurukan bukanlah suatu hal yang mudah, membutuhkan waktu yang lama serta proses yang tidak mudah. Menurut Maercker dan Zoellner (dalam Tadeschi & Calhoun, 2004) menunjukkan semakin panjangnya periode PTG maka akan memunculkan adanya hasil yang lebih positif dan keberfungsian, artinya adalah semakin korban aktif dalam berdamai dengan peristiwa traumatis yang ada maka akan semakin menghilangkan post traumatic stress sindrom.

Setelah mengalami *traumatic event* seseorang akan melalui tahap krisis atau terpuruk, untuk bangkit kembali Rara dan Dira membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk bisa bangkit. Proses dan waktu pada setiap informan berbeda-beda. Tergantung pada faktor dan juga kepribadian

seseorang. Krisis yang dialami Rara yaitu saat keadaan di rumah semakin memanas karena pertengkaran orang tua Rara yang mengakibatkan munculnya kekerasan dalam rumah tangga. Ayah Rara memukul ibu sampai terjatuh dan punggung membentur meja, hal tersebut mengakibatkan ketakutan pada Rara. Saat itu Rara masih menginjak remaja dihadapkan dengan keadaan yang seperti itu membuat Rara tidak dapat melakukan sesuatu. (R. W1. L 168)

Memasuki perkuliahan mengharuskan Rara untuk tinggal jauh dari keluarga, ditambah dengan adanya kabar bahwa ayah Rara menikah kembali membuat stress yang dialami Rara semakin parah. bahkan sampai mengalami psikosomatis, mimpi buruk berulang kali, ada keinginan untuk melakukan perilaku menyimpang dengan cara mengikuti pergaulan bebas, membuka jilbab dan membuka aurat (R. W1. L 388-394).

Masa krisis yang dialami oleh informan Dira berlangsung sangat lama dibandingkan dengan informan Rara, karena perceraian orang tua Dira terjadi semenjak Dira kecil. Krisis yang dialami Informan Dira terjadi setelah Dira mengetahui bahwa orang tua sudah bercerai saat sekolah menengah pertama. Kabar mengenai perceraian orang tua membuat Dira tidak terima dengan keputusan orang tuanya (D. W2. L 155-168). Sebagai *single fighter* ibu Dira bekerja banting tulang untuk menghidupi keluarga Dira yang berjumlah tiga orang. Dira mengannggap bahwa dirinya hanya sebagai beban ibunya. Sehingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup, sudah berulang kali percobaan bunuh diri Dira lakukan namun hasilnya selalu gagal.

Untuk keluar dari masa krisis, dibutuhkan perenungan. Perenungan (Tedeschi & Calhoun, 2006) adalah proses memahami apa sebenarnya yang terjadi untuk bisa memanajeman tekanan yang dialami. Informan memberikan penilaian terhadap peristiwa perceraian orang tua dan menentukan apa yang harus dilakukan. Individu yang melakukan penilaian postif terhadap peristiwa perceraian orang tua akan memiliki emosi positif. Dengan memiliki emosi postif, individu bisa menentukan langkah yang positif pula. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Joseph dan linley (dalam Mahleda dan Hartini, 2009) bahwa proses perenungan yang mendalam akan memunculkan emosi positif sebagai usaha individu untuk mengelola emosi dan memaknai pengalaman hidupnya.

Hal tersebut seperti yang terjadi pada kedua informan. Perenungan yang dilakukan informan Rara menyelamatkannya untuk tidak berperilaku menyimpang. Rara menyadari bahwa perilaku menyimpang yang akan dilakukan tidak akan meyelesaikan masalah yang dialaminya justru semakin memperburuk keadaan. Kemarahan yang dirasakan oleh Rara terhadap kedua orang tua serta menyalahkan Tuhan dengan keadaan yang menimpa dirinya justru semakin mendekatkan Rara dengan Tuhan. Rara melakukan *self talk* dan mendekatkan diri dengan Tuhan dengan cara banyak berdoa serta sholat sunnah sebagai *copying stress*.

Rara berbicara kepada dirinya sendiri tentang sesuatu yang tidak dapat dikatakan kepada orang tuanya. Meluapkan semua emosi kepada dirinya melalui cermin. Selain itu Rara sering merenungkan tentang mengapa Tuhan

begitu berat memberikan ujian kepadanya. Sedangkan keluarganya merupakan keluarga yang taat dengan agama dan menjalankan ibadahnya dengan baik. Perenungan tersebut membuat Rara menyadari bahwa ujian tersebut adalah cara Tuhan untuk mendewasakan Rara, ujian adalah rasa sayang yang Tuhan berikan kepada Rara untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Tanpa adanya ujian tersebut mungkin tidak dapat menjadikan Rara menjadi seperti saat ini. Perenungan yang dilakukan memunculkan emosi positif pada informan Rara yang membantu untuk memaknai pengalamannya hidupnya.

Sama halnya yang terjadi dengan Dira, perenungan yang dilakukan membuat Dira menemukan titik balik. Dira menyadari bahwa percobaan bunuh diri yang dilakukan adalah salah dan tidak dapat menyelesaikan masalah, justru akan semakin membebani ibunya. Dengan perenungan Dira juga meyakini bahwa ujian yang diberikan adalah takdir, yang membuat Dira meyakini qada dan qadarNya. Perenungan yang dilakukan Dira memunculkan emosi positif yang membantu Dira untuk memaknai pengalamannya dan menentukan langkah selanjutnya.

Melakukan perenungan memunculkan keberanian pada diri informan untuk mengungkapkan diri atau terbuka dengan orang lain yang bisa mengurangi tekanan emosional. Bercerita tentang trauma dan usaha untuk bertahan hidup juga dapat membantu *trauma survivor* untuk mengeluarkan ekspresi emosionalnya mengenai kejadian yang dialami. Selain itu melalui cerita,

*trauma survivor* dapat menciptakan keintiman dan merasa lebih diterima oleh orang lain (Tedeschi & Calhoun, 2004)

Pengungkapan diri pada keluarga bagi Informan Rara merupakan hal yang mudah, sebagai anak bungsu Rara selalu berbagi dan bercerita dengan kakak-kakak Rara. Mengenai masalah keluarga Rara dan kakak-kakaknya mencari solusi bersama, sehingga saling berbagi cerita dan saling menguatkan itu ada. Lain halnya dengan pengungkapan diri informan Rara dengan orang lain, ketidak nyamanan untuk bercerita kepada orang lain sangat Rara rasakan, perinsip Rara mengenai permasalahan keluarga hanya boleh diketahui oleh anggota keluarga saja membuat Rara semakin enggan untuk bercerita kepada orang lain. Rara menganggap bahwa masalah keluarga hanya dapat diselesaikan oleh anggota keluarga itu sendiri dan orang lain tidak bisa membantu menyesaikannya.

Namun karena sudah tidak tahan dengan beban yang ditanggung seorang diri, karena jarak yang memisahkan antara Rara dengan kakak-kakanya. Rara memutuskan bercerita dan meluapkan semua emosi yang dirasakan kepada orang yang benar benar di percaya oleh Rara, guna mencari solusi dan mendapat menguatkan serta dukungan dari orang lain. akhirnya Rara memutuskan untuk menceritakan semua masalah kepada dosen Rara yang bekerja sebagai Psikolog. Setelah pengungkapan diri yang dilakukan, Rara merasa sudah lebih ringan dengan beban yang disimpannya selama ini, selain itu dari keterbukaan kepada satu orang membuat Rara terbuka dengan

orang lain seperti suami Rara, pada seseorang yang mengalami nasib yang sama, dan pada peneliti.

Berbeda halnya dengan informan Dira, Dira membutuhkan waktu yang lama untuk mengungkapkan diri kepada orang lain. Namun pada informan Dira terjadi perubahan yang besar. Dira memiliki banyak teman dan sahabat akan tetapi Dira tidak pernah menceritakan bahwa dirinya berasal dari keluarga *broken home*, karena pengalaman Dira yang pernah bercerita kepada orang lain justru rasa kasihan yang didapat. Sedangkan Dira tidak ingin dikasihani. Hal tersebut membuat Dira enggan bercerita kepada orang lain.

Namun perubahan pandangan itu terjadi ketika Dira mengikuti sebuah organisasi kampus, acara yang diselenggarakan mengharuskan Dira untuk mencerita pengalaman hidupnya. Beberapa teman Dira menceritakan mengenai keluarganya yang *broken home* justru mendapat dukungan dari teman-teman yang lain, hal tersebut membuat Dira ingin mengungkapkan apa yang Dira alami. Setelah pengungkapan diri yang dilakukan Dira merasa mendapat dukungan, akhirnya Dira pun berani untuk menceritakan kepada sahabat Dira, bercerita kepada orang yang memiliki nasib yang sama, bahkan Dira memutuskan untuk membuat sebuah komunitas yang menaungi anak-anak dari keluarga *broken home*. Kemudian Dira dengan teman temannya berhasil membentuk komunitas tersebut, yang menjadi komunitas pertama dan hanya satu yang ada di Yogyakarta, yang diberi nama HAMUR.

Sekarang sudah beranggotakan lebih dari 100 orang dari berbagai universitas dan kota di luar Jogja.

Dira sekarang merupakan orang yang sangat terbuka dengan orang lain, banyak bercerita mengenai keluarga serta pengalaman yang dialami, Dira menganggap dari berbagi pengalaman membuat orang lain dapat mengambil hikmah serta mencontoh dirinya untuk menjadi lebih baik. Dira juga ingin menghilangkan citra negatif yang muncul pada anak-anak yang mengalami *broken home*, Dira ingin membuktikan bahwa anak-anak *broken home* bisa berprestasi bahkan lebih dari mereka yang memiliki orang tua lengkap. Dari komunitas HAMUR Dira mengajarkan dan memberi pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anggotanya. Tidak hanya melalui verbal saja pengungkapan diri yang Dira lakukan, namun juga menceritakan pengalaman tersebut melalui tulisan yang dapat di baca semua orang dan dipublikasikan. Dapat disimpulkan bahwa perubahan yang besar terjadi pada informan Dira. Hal tersebut sesuai dengan (Tedeschi & Calhoun, 2004) PTG tidak hanya kembali pada keadaan semula (normal), tetapi juga merupakan sebuah perbaikan kehidupan yang pada beberapa orang terjadi dengan sangat luar biasa.

Tahap selanjutnya setelah keterbukaan atau pengungkapan diri yaitu tahap penerimaan masa lalu dan proses memaafkan. Di butuhkan proses memaafkan untuk membangun hubungan kembali dengan keluarga, karena dengan memaafkan seseorang yang telah menyakiti membuat seseorang mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya.

Seperti yang dijelaskan oleh Enright (dalam Setyawan, 2007) melihat pemaafan sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membala dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya. Dengan maafkan lah seorang anak mampu membangun hubungan yang baik kembali dengan keluarganya. Sehingga proses memaafkan dibutuhkan dalam terjadinya PTG pada seseorang.

2. Gambaran *Post Traumatic Growth* pada anak yang orang tuanya bercerai

Setelah melalui proses terbentuknya PTG maka seseorang dikatakan mengalami PTG ketika memenuhi beberapa aspek PTG sebagai berikut :

Aspek pertama yaitu, hubungan dengan orang lain. Seseorang yang mengalami pengalaman traumatis memiliki kedalaman hubungan dengan orang lain karena menyadari bahwa hubungan tersebut dapat berakhir dengan cepat sehingga membuat seseorang lebih dekat dan memberikan kasih sayang. (Shafira, 2011) Hal tersebut terjadi pada kedua informan, dengan pengalaman traumatis yang di alami membuat hubungan kedua informan semakin baik dan intim dengan orang tua. Informan Rara mengalami keretakan hubungan dengan orang tua pasca perceraian, tetapi setelah mengalami proses PTG hubungan Rara dengan keluarganya menjadi baik kembali, kembali bukan artian kembali kepada hal semula akan tetapi hubungan tersebut lebih terjalin dengan baik walaupun orang tua informan telah bercerai, orang tua informan sudah seperti sahabat, walaupun bercerai

tetapi kadang masih saling menghubungi serta mendatangi untuk berkumpul dengan anak-anaknya. Hubungan Rara dengan kakak-kakaknya pun semakin baik karena perceraian orang tua membuat ikatan persaudaraan semakin lekat. Karena saat perceraian terjadi Rara dan kakak Rara saling menguatkan.

Tidak berbeda halnya yang terjadi pada informan Dira, hubungan Dira semakin membaik pasca perceraian orang tua. Kerenggangan yang terjadi antara Dira dengan kedua orang tua sempat terjadi, ibu Dira yang tidak terbuka dan menyembunyikan penyebab perceraian orang tua membuat Dira tidak terlalu dekat dengan ibunya, begitu juga ayah Dira karena perginya ayah Dira meninggalkan keluarganya membeat Dira marah dan kecewa dengan ayahnya. Akan tetapi setelah melakui proses PTG Dira hubungan Dira dengan ibunya semakin baik, saling berbagi serta menguatkan. Sama halnya dengan ayah Dira 10 tahun tidak bertemu membuat Dira selalu mencari keberadaan ayahnya dan akhirnya setelah 10 tahun berpisah Dira dapat bertemu kembali dengan ayahnya. Selain itu hubungan Dira dengan teman-teman Dira juga semakin dekat, saling menyayangi, merasakan seperti keluarga baru bagi Dira.

Aspek kedua yaitu kemungkinan-kemungkinan baru atau prioritas hidup baru. Perubahan pada faktor ini ditandai dengan identifikasi individu terhadap kemungkinan-kemungkinan baru dalam hidupnya bahkan menentukan tujuan baru dalam hidupnya (Rachmawati dan Halimah, 2014). Kedua informan memiliki perubahan pada tujuan baru dalam hidupnya serta kemungkinan-kemungkinan baru yang muncul sseperti persepsi tentang

keluarga. Informan Rara pasca perceraian orang tua menganggap bahwa pernikahan suatu hal yang tidak penting, bahkan membuat Rara takut untuk membangun rumah tangga dengan orang lain, karena pengalaman yang dialami membuat Rara takut peristiwa tersebut terulang kembali pada keluarganya kelak. Sehingga membuat Rara enggan untuk menikah. Akan tetapi pandangan tersebut sudah berubah, Rara memberanikan diri untuk menikah, dan menganggap keluarga adalah hal yang harus di jaga, diciptakan dengan sebaik mungkin, sesuai dengan syariat islam.

Tidak berbeda halnya dengan informan Dira, pasca perceraian orang tua membuat persepsi Dira tentang keluarga menjadi buruk, keluarga adalah suatu yang tidak penting dan berharga sama sekali. Hal tersebut membuat Dira sangat berhati-hati dalam memilih pasangan. Karena ketakutan yang sutu hal sama akan terjadi pada keluarganya kelak. Akan tetapi persepsi tersebut telah berubah, Dira ingin membentuk keluarga yang harmonis, selaras, serta memaksimalkan potensi yang miliki.

Selain perubahan persepsi tentang keluarga, perubahan tujuan hidup yang baru juga terjadi pada kedua informan. Kedua informan ingin berbagi serta membantu anak-anak yang memiliki nasib yang sama sehingga mampu mengikuti jejak informan untuk bangkit dari keterpurukan karena perceraian orang tua.

Aspek ketiga yaitu perubahan spiritual, perubahan spiritual yang ada pada kedua informan yaitu, semakin mendekatkan diri dengan Tuhan, menjalankan ibadah waiib maupun sunnah. Kedua informan mengakui bahwa

aspek spiritual semakin meningkat. Informan Rara semakin percaya dengan adanya ujian yang diberikan Tuhan sebagai upaya pendewasaan serta momentum untuk memperbaiki diri, ibadah sunnah dikerjakan, pemahaman agama yang semakin baik. Informan Dira juga mengakui adanya peningkatan pada spiritualnya, dengan menjalankan sholat sunnah serta memperbanyak berdoa, meyakini adanya qada dan qadarnya, memperdalam ilmu agama dengan mengikuti kajian.

Penjelasan di atas semakin diperkuat dengan teori Tedeschi dan Calhoun (1996) yang mengatakan bahwa persepsi pertumbuhan pasca trauma hampir selalu berkaitan dengan aspek spiritual. Spiritualitas dalam konteks ini mengacu pada rasa bersyukur yang lebih besar kepada Sang Pencipta, peningkatan rasa komitmen seseorang kepada tradisi keagamaan, atau pemahaman yang lebih jelas dari keyakinan agama seseorang.

Aspek keempat yaitu, kekuatan dalam diri. Merupakan perubahan yang dapat berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. Seseorang yang mengalami pengalaman traumatis menunjukkan adanya kemampuan untuk lebih kuat dan mandiri dalam menjalani hidup. Hal tersebut sesuai dengan kedua informan, kekuatan dalam diri juga semakin terlihat. Informan Rara sekarang menjadi seorang yang lebih kuat secara mental, mandiri dan berpegang teguh pada prinsipnya. Rara menilai dirinya cukup kuat, cukup kuat untuk menghadapi cobaanya, mulai dari rentetan masalah orang tua sampai kakak Rara meninggal dan

berani memutuskan untuk menikah. Rara meyakini bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hambaNya.

Sama halnya dengan informan Dira, Dira menilai dirinya cukup mandiri dan selalu berkeinan untuk melakukan suatu hal yang lebih positive, serta mempunyai keinginan untuk berprestasi yang besar. Motivasi yang dimiliki Dira menjadi kekuatan dalam diri untuk menjadi orang yang lebih baik, berprestasi serta meramaikan untuk orang lain. Dapat di simpulkan bahwa kekuatan dalam diri informan tinggi.

Aspek kelima yaitu, penghargaan hidup. Merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang. Pengalaman traumatis memunculkan filosofi baru yang mengubah asumsi dasar seseorang tentang kehidupan dan arti dari kehidupan. Penghargaan hidup juga semakin terlihat pada kedua informan. Terlihat pada informan Rara lebih menikmati hidup, merasa bangga dengan diri sendiri karena mampu melalui ujian yang telah diberikan. Hal tersebut membuat Rara menjadi pribadi yang kuat buka hanya untuk dirinya sendiri akan tetapi untuk orang lain. Keinginan untuk berbagi serta membantu orang lain yang memiliki pengalaman yang sama agar bangkit dari keterpurukan.

Sama halnya yang terjadi dengan informan Dira, melalui komunitas HAMUR Dira dapat berbagi serta membantu dan memberikan bimbingan kepada teman-teman yang memiliki nasib yang sama agar tidak merasakan keterpurukan yang mendalam akibat perceraian orang tua. Dapat menjadi

contoh untuk sesama anak-anak broken home, bahwa tidak semua anak-anak yang berasal dari keluarga broken home memiliki citra yang negatif.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi PTG

Banyak faktor yang mendasari terbentuknya *Post Traumatic Growth* ini, setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda dalam menyikapi suatu permasalahan. Dari pengalaman yang berbeda ini akan berimplikasi pada perbedaan pola pikir dalam memaknai arti sebuah penderitaan. Pertumbuhan pasca trauma bukan hanya kembali ke dasar dari masa penderitaan, melainkan mengalami peningkatan yang bagi sebagian orang adalah sangat mendalam (Bond dalam Rahmah, 2011)

Berdasarkan hasil wawancara informan menyimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi aspek *Post Traumatic Growth* pada kedua informan, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi *Post Traumatic Growth* pada kedua informan yaitu dukungan sosial yang memicu munculnya faktor internal pada kedua informan.

Pada informan Rara, faktor internal yang mempengaruhi terbentuknya *Post Traumatic Growth* adalah adanya harapan dan optimisme pada diri Rara. Rara menganggap bahwa perceraian orang tua yang terjadi merupakan cobaan yang diberikan Tuhan untuk mendewasakan Rara, dengan melalui cobaan itu semua menjadikan Rara semakin dekat dengan Tuhan, lebih banyak beribadah serta menerima takdir yang sudah berikan. Serta adanya harapan pada diri Rara untuk membangun rumah tangga yang lebih baik dari kedua orang tuanya.

Selain harapan dan optimisme ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu faktor spiritual atau agama. Pemahaman agama yang dilimiki oleh informan. Membantu informan untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami, pemahaman tersebut menjadi landasan untuk mengubah persepsi perceraian orang tua sebagai ujian yang membuat informan menjadi pribadi yang lebih kuat. Memandang suatu permasalahan melalui sudut pandang yang berbeda (reframing), menjadikan kondisi ini sebagai momentum untuk memperbaiki diri.

Berbeda halnya dengan informan Dira, faktor internal yang muncul dalam diri Dira yaitu adanya keinginan untuk berprestasi, adanya harapan untuk membangun keluarga yang harmonis dan kepribadian ekstrovert. Keinginan untuk berprestasi yang dimiliki oleh Dira membantu informan untuk bangkit dari keterpurukan, keinginan berprestasi itu muncul karena ingin menghapuskan citra negatif pada anak yang memiliki latar belakang keluarga yang broken home. Hal tersebutlah yang membuat Dira ingin menunjukkan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga broken home juga bisa berprestasi bahkan lebih dari anak-anak yang memiliki orang tua utuh.

Harapan kedepan untuk membangun keluarga yang lebih harmonis menjadi salah satu faktor informan untuk bangkit kembali. Dira merasa bahwa anak-anaknya kelak berhak untuk memiliki keluarga yang harmonis serta peran orang tua yang sesuai, mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh anaknya kelak. Sehingga berfikiran kedepan serta optimis terhadap masa depan membantu Dira untuk bangkit dari keterpurukan.

Faktor lain yang membedakan perubahan yang dialami oleh kedua informan adalah faktor usia, seperti yang dijelaskan oleh Dinggen (2003) bahwa beberapa studi menunjukkan seseorang dengan usia yang lebih muda memiliki PTG yang lebih besar dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Hal ini mungkin terjadi karena orang dengan usia lebih muda lebih fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam hidupnya. Hal tersebut dapat dilihat pada kedua informan, informan Dira memiliki perubahan yang lebih besar dibandingkan dengan informan Rara, karena faktor usia yang mempengaruhi. Saat perceraian itu terjadi informan Dira berada di kelas 2 sekolah dasar atau berusia 8 tahun. Perbedaan usia mempengaruhi bagaimana pola pikir dan cara pandang informan terhadap perceraian orang tua.

Perbedaan urutan anak dalam keluarga juga mempengaruhi informan, Rara sebagai anak bungsu dikeluarganya menjadikan kakak-kakak Rara sebagai contoh serta pegangan, sehingga ikatan persaudaraan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya PTG. Berbeda halnya dengan informan Dira, sebagai anak pertama dalam keluarga membuat Dira tidak memiliki role model untuk bangkit sehingga memerlukan orang lain atau orang yang berada di luar keluarga menjadi role model bagi Dira. Hal tersebut menjadikan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan sosial Dira yang sangat mempengaruhi terjadinya PTG. Sesuai dengan teori kepribadian menurut urutan kelahiran Adler menganggap urutan kelahiran dalam keluarga mempunyai peranan penting dalam membentuk kepribadian seseorang,

urutan-urutan tersebut mempunyai perbedaan-perbedaan dalam menginterpretasikan setiap pengalaman yang didapat. (Feist dan Feist, 2008)

Selain itu faktor kepribadian seseorang juga dapat mempengaruhi perkembangan *Post Traumatic Growth* pada seseorang, kepribadian tersebut adalah introvert dan ekstrovert. Seseorang yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih mudah untuk menyampaikan dan terbuka dengan orang lain tentang suatu permasalahan sehingga lebih banyak mendapat dukungan sosial. Seperti yang dialami oleh subjek kedua, Dira merupakan seorang yang eksintrovert, banyak berbagi cerita kepada kepada orang lain, tidak hanya dalam suatu kelompok akan tetapi juga berbagi melalui sosial media yang memungkinkan semua orang bisa membaca. Hal tersebut membuat Dira memiliki banyak teman dan support dari orang lain mengenai pengalaman yang dialaminya, dengan adanya dukungan sosial yang banyak membuat Dira lebih mudah untuk bangkit dari keterpurukannya.

Berbeda halnya dengan seseorang yang memiliki kepribadian introvert, seperti yang dialami oleh subjek pertama, Rara merupakan seorang yang introvert, Rara sangat berhati-hati untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain bahkan lebih nyaman untuk menyimpannya sendiri. Rara hanya akan terbuka dengan keluarganya, kakak-kakaknya, dibanding dengan orang lain yang berada disekitar Rara. Hal tersebut membuat Rara mendapatkan dukungan sosial yang tidak terlalu banyak, dan lebih banyak mendapat dukungan sosial dari keluarga. Sehingga Rara belum benar benar terlepas dari

trauma yang dialami. Seperti pada saat-saat tertentu dimana terdapat stressor yang banyak Rara masih merasa cemas, dan rendah diri.

Faktor eksternal yang mempengaruhi terbentuknya PTG yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang didapat oleh kedua informan cukup berbeda. Pada informan Rara lebih besar mendapat dukungan dari keluarga Rara dibandingkan teman-teman Rara, karena belum terbukanya terhadap teman-teman membuat dukungan sosial yang didapat sangatlah kecil. Berbeda halnya dengan informan Dira. Dira lebih banyak mendapat dukungan dari teman-teman serta sahabat Dira dibandingkan dengan keluarga Dira. Keterbukaan Dira terhadap banyak orang bahkan menceritakan pengalaman tersebut melalui tulisan yang bisa diakses melalui internet, membuat Dira mendapat banyak sekali dukungan dari teman-teman maupun orang lain yang tak dikenal.

#### Bagan 4. Proses Post Traumatic Growth kedua informan

