

Hubungan Anak Broken Home Terhadap *Post Traumatic Growth*

Aulia Agustina¹, Naya Dwi Oktavia², Anita Miranti³, Anisa Juniarti⁴, Ilham Akbar⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email : @uinradenfatah.ac.id

ABSTRACT

Broken home or parental divorce cases have a correlation with the psychological condition of children victims of parental divorce so that broken home home children often become troublemakers, emotional, lonely. Parental divorce becomes one of the traumatic feelings for a child, for some individuals he is able to get through and actualize himself to be better and able to develop himself or often called Post Traumatic Growth. This study aims to determine the description of PTG in late adolescents after parental divorce. After the research was carried out, the informant was able to achieve PTG when entering late adolescence which was influenced by internal factors (encouragement from within, life motivation and spirituality) and external factors (environmental influences and social support from friends and relatives). From the results of this study, it turns out that internal factors are one of the factors that most influence the onset of PTG in these informants. The method used in this research is a qualitative method with a case study approach. Data collection was done through interviews, observation and documentation..

Keywords: Broken home, Traumatic, Growth

ABSTRAK

Broken home atau kasus perceraian orang tua memiliki korelasi yang terhadap kondisi psikologis anak korban perceraian orang tua sehingga Anak broken home home sering kali menjadi *troublemaker*, emosian, kesepian. Perceraian orang tua menjadi salah satu perasaan yang traumatis bagi seorang anak, untuk beberapa individu ia mampu melewati dan mengaktualisasi dirinya menjadi yang lebih baik dan mampu mengembangkan diri atau sering yang disebut *Post Traumatic Growth*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran PTG pada remaja akhir pasca perceraian orang tua. Setelah dilaksanakan penelitian narasumber mampu mencapai PTG ketika memasuki masa remaja akhir yang dipengaruhi oleh faktor internal (dorongan dari dalam diri, motivasi hidup dan spiritual) dan faktor eksternal (pengaruh lingkungan dan dukungan sosial dari teman dan saudara). Dari hasil penelitian tersebut ternyata faktor internal menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi timbulnya PTG pada narasumber tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Kata kunci: Broken home, Trauma, Pertumbuhan

Pendahuluan

Perceraian orang tua menjadi salah satu pengalaman yang pahit bagi seorang anak, hal itu pula yang menjadi salah satu faktor seorang anak mengalami pengalaman traumatis di dalam hidupnya. Untuk mayoritas orang, keluarga dianggap sebagai faktor penentu dalam

kualitas hidup individu (Hanna, 2003). Faktanya, tidak semua individu mempunyai keluarga utuh yang harmonis serta ideal. Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan yang secara resmi antara pasangan suami istri yang memutuskan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban mereka sebagai suami istri (Dariyo, 2004). Karena perpisahan yang terjadi akan sangat berdampak pada psikis seorang anak, kehilangan figur keluarga yang begitu penting untuknya merupakan salah satu peristiwa yang menyakitkan dan traumatis.

Akan tetapi, individu harus bangkit serta berkembang dari peristiwa yang menyakitkan agar dapat tetap menjalani hidupnya. Jika dampak negatif yang didapatkan dari perceraian tersebut, terus menerus melekat hingga individu menginjak fase dewasa, terutama pada masa dewasa awal, karena apabila hal tersebut terjadi maka akan menjadi salah satu faktor penghambat perkembangan seorang individu. Namun, tidak semua anak akan merasakannya terus menerus hingga menghambat perkembangan. Tidak semua anak yang memiliki orang tua bercerai tak mampu menghadapi kehidupan setelahnya. Meski emosi negatif tentu saja muncul, penerimaan diri yang baik dari anak tersebut sehingga menjadikan pengalaman menyakitkan yang ia rasakan dijadikannya sebuah motivasi untuk terus berkembang serta bangkit dari masa krisisnya. Apalagi, tentu saja ada *support system* dari keluarga terdekat yang akan selalu memberikan dukungan dan kasih sayang yang sama besarnya dengan kedua orang tua.

Individu yang berhasil dalam melewati fase itu disebut sebagai *Post Traumatic Growth*, Apabila individu menyadari jika peristiwa traumatis itu dapat memberikan sebuah kontribusi berupa perubahan, perkembangan, pertumbuhan yang positif bagi seorang individu maka hal tersebut dinamakan dengan *Post Traumatic Growth*. *Post Traumatic Growth* ini terjadi ketika seseorang mampu melampaui keadaan sulit di dalam hidupnya dan mampu tumbuh dengan positif sebagai hasil menghadapi peristiwa sulit tersebut (Laras & Setyawan, 2020).

Tedeschi dan Calhoun (2004) menyebutkan bahwa *Post Traumatic Growth* memiliki dua pengertian penting, yang pertama PTG dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan, apabila tingkat stres rendah dan proses perkembangan yang normal maka tidak berhubungan dengan PTG. Yang kedua, apabila perubahan positif terjadi hal tersebut karena seseorang telah melakukan perjuangan untuk menerima masa lalunya. Setelah menerima semua peristiwa menyakitkan di masa lalu, individu akan merenungkan mengenai peristiwa tersebut, ada beberapa individu yang

melakukan pengungkapan diri melalui bercerita, menulis, atau berdoa dan mendapat dukungan sosial.

Individu yang sedang menumbuhkan PTG bukan hanya mampu bertahan dan melewati peristiwa traumatis saja, tetapi juga mengalami perubahan yang dianggap penting bagi kehidupan. Untuk melihat bagaimana proses perkembangan PTG perlu diperhatikan bagaimana keyakinan, tujuan, dan identitas, dan hubungan interpersonal individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Sebagaimana judul penelitian kami yaitu hubungan anak *broken home* terhadap post traumatis *Growth*. Sehingga dengan itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana respon individu dalam melewati fase-fase *broken home* hingga bisa mencapai fase *post Traumatic Growth*.

Metode

Subjek berinisial O seorang anak perempuan berumur 17 tahun. Subjek telah merasakan pengalaman perceraian orang tua sejak berusia tahun. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini digunakan karena penelitian ini mengkaji mengenai kasus perkembangan remaja yang memiliki orang tua bercerai. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti langsung terjun ke lapangan dengan wawancara dan observasi (pengamatan). Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang berasal dari narasumber secara langsung dan sumber sekunder yang didapatkan dari hasil dokumentasi. Metode pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dokumentasi yang di dapatkan dari satu orang narasumber. Dalam penelitian studi kasus, pengambilan sampel yang memungkinkan adalah dengan menggunakan *purposive sampling* (Cresswell, 2007) Adapun, cara dalam pemilihan narasumber, memperhatikan kriteria sebagai berikut: a) usia anak-anak/remaja (12-18 tahun); b) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; c) mengalami perceraian orang tua saat usia anak-anak; d) mengalami perubahan positif dan bangkit saat usia remaja akhir.

Hasil

Perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak buruk atau negatif yang mendalam bagi anak-anak yang mengalaminya. Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri yang memutuskan untuk tidak

menjalankan tugas dan kewajiban mereka sebagai suami istri (Dariyo, 2004) karena bagi banyak individu, keluarga merupakan salah satu faktor penentu dalam baik buruknya kualitas hidup seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, narasumber menganggap perceraian orang tua merupakan pengalaman terberat atau peristiwa traumatis yang pernah ia rasakan semasa kecil. Begitu banyak dampak yang dirasakan oleh narasumber, terlebih dampak secara psikologis yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu.

Perceraian orang tua yang dirasakan oleh narasumber merupakan peristiwa yang membawa dampak buruk hingga menimbulkan trauma, namun ia yakin tidak sedikit pula individu seperti narasumber yang mampu bangkit dan berkembang dengan positif dan baik dari peristiwa traumatis yang di alaminya. Karena seorang individu mau tidak mau, suka tidak suka ia harus mampu kembali menjalani kehidupannya pasca terjadinya kejadian traumatis yang pernah dialaminya. Sebab individu yang melakukan perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik tidak hanya memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya tetapi juga memberikan kebermaknaan pada dirinya. Berdasarkan hal itu pula, narasumber memiliki banyak cara pengalihan untuk melupakan kejadian tersebut, pengalihan pemikiran yang dilakukannya membuat narasumber mampu untuk bertahan dan tidak berputus asa dari musibah atau peristiwa traumatis yang dialaminya, narasumber juga mampu mengambil hikmah dari apa yang terjadi menyimpannya dan dirinya mampu kembali bangkit menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis.

Menurut narasumber, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan atau berniat untuk mengubah dirinya sendiri. Perjuangan yang dimaksud ini merujuk pada penerimaan segala kejadian pahit yang pernah dialami oleh dirinya di masa lalu, dan mampu menerima apapun yang terjadi di masa depan. Dalam penelitian ini, narasumber memilih untuk lebih menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman-temannya untuk melakukan hal-hal positif dan sibuk dalam dunia pendidikan. PTG sangat mempengaruhi individu karena berkaitan dengan pengalaman traumatik yang secara langsung dirasakan oleh individu. Salah satu perubahan positif yang dapat dipahami dapat dialami individu yang mengalami peristiwa perceraian.

Narasumber mengungkapkan bahwa meskipun orang tuanya bercerai, namun ia tetap memiliki keluarga seperti kakek, nenek, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan, memberi nasihat dan saran mengenai tujuan hidupnya, membantu dirinya

menemukan identitas diri, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman-temannya.

Pembahasan

Pengalaman perceraian yang dialami oleh subjek O telah membuat individu tersebut mengalami pengalaman yang begitu buruk dalam hidupnya, hal tersebut bukan tanpa alasan, sebab berdasarkan pada hasil observasi dan pengalihan data yang dilakukan didapatkan bahwa narasumber inisial O merasakan tekanan, stres, ketakutan, kecemasan, depresi pada masa awal-awal perceraian orangtuanya. Hal tersebut cukup membuat perubahan dari segi fisik serta mental anak. Pernyataan itu linear dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kasus trauma pada setiap tingkat usia anak mempengaruhi psikis anak, salah satunya perceraian orang tua setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski tidak terlalu jauh (Dagum, 2013). Penulis melakukan wawancara awal terhadap narasumber yang orang tuanya mengalami perceraian. Ditemukan ada beberapa perubahan pada beberapa aspek di kehidupan narasumber setelah perceraian orang tuanya terjadi, meski dengan kadar yang berbeda (Dagum, 2013). Hal tersebut menjadi bukti bahwa perceraian merupakan hal yang menjadi faktor besar tergoncangnya psikis anak. Ciri-ciri individu yang mengalami peningkatan kekuatan pribadi pascatrauma adalah merasa lebih kuat, percaya diri, terbuka, empati, kreatif, lebih hidup, dewasa, dan ada peningkatan rasa kemanusiaan, serta kerendahan hati. (Firdiani, 2021)

Kemudian trauma yang dialami anak pasca perceraian orangtua tersebut akan mengiring pada dua fenomena baru yaitu apakah individu tersebut dapat melewati fase tersebut atau tidak bisa bangkit sama sekali. Berdasarkan pada teori yang sudah dijelaskan secara kontekstual sebelumnya individu yang bisa bangkit melawan trauma yang dialami tersebutlah yang dinamakan sebagai *post traumatic growth*. Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan terlihat bahwa narasumber inisial O sudah bisa melewati fase traumatiknya hingga pada fase *post traumatic growth*. Hal tersebut tentunya tidak semudah yang dibayangkan dalam melewati fase sulit tersebut, sebab pengalaman yang begitu dalam sehingga perubahan yang terjadi dalam fase itu perlu adanya dorongan dan support system yang baik. Sebagaimana temuan di lapangan yang membuat subjek O bisa melewati fase sulit tersebut adalah karena adanya dukungan keluarga seperti kakek, nenek, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan, memberi nasihat dan saran mengenai tujuan hidupnya, membantu

dirinya menemukan identitas diri, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman-teman sosialnya. Kemudian juga didapat data bahwa keinginan yang kuat dari diri individu yang mengalami kejadian pasca perceraian orangtuanya juga yang menjadikannya dirinya bisa melewati semuanya.

Bangkitnya subjek O untuk melewati fase sulit pasca perceraian orangtuanya hingga pada *Post Traumatic Growth*, tentunya sama dengan teori yang menjeskan bahwa *post traumatic Growth* dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan) dan eksternal (dukungan sosial). Hal tersebut sama dengan yang dilakukan subjek O di mana ia mendapatkan support system dari keluarganya (dukungan sosial) dan memiliki dorongan yang kuat untuk bangkit melewati fase trauma dalam hidupnya dengan cara lebih menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman-temannya untuk melakukan hal-hal positif dan sibuk dalam dunia pendidikan (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan). Hingga pada akhirnya narasumber juga mampu mengambil hikmah dari apa yang terjadi menyimpannya dan dirinya mampu kembali bangkit menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis.

Hasil penelitian sebelumnya pun menunjukkan bahwa proses pemberdayaan mengikuti 3 tahapan yaitu penyadaran, peningkatan kapasitas, dan pemberdayaan sesuai dengan yang dialami dalam siklus subjek O karena pada awalnya mengalami *shock* kemudian mengalami penyadaran bahwa tidak selamanya individu meratapi problem tersebut. Setelahnya penyadaran itu subjek mengalami siklus yang kedua yaitu peningkatan kapasitas yang dilakukan dalam bentuk fokus pada bidang pendidikan dan pada akhirnya pun ia mengalami tahap pemberdayaan yang pada tahapan ini subjek mampu mengambil hikmah dari apa yang terjadi menyimpannya dan dirinya mampu kembali bangkit menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis. Sehingga pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek O yang mengalami trauma akibat perceraian orang tuanya memang benar membuat jiwa dan psikisnya terganggu, namun pada analisis yang sudah dilakukan berdasarkan data di lapangan bahwa subjek O sudah mampu melewati tahapan trauma berat dalam hidupnya tersebut hingga membawanya ke fase *post traumatic Growth* dengan tahapan perjalanan yang lama dan tergantung pada individu masing-masing.

Selain itu, di dalam Islam sendiri, bagaimana seorang individu harus bangkit dari masa lalu yang telah menghantui dirinya meskipun hal tersebut menyakitkan. Di dalam Islam sendiri, manusia diajarkan untuk terus berjuang dan tidak pernah putus asa dari rahmat Allah

SWT yang disertai dengan meminta, memohon, dan berdoa agar hal yang mereka inginkan di dalam hidupnya. Karena sudah sangat jelas literasinya di dalam Al-Qur'an bahwa, Allah SWT tidak akan memberi cobaan melebihi batas kemampuan hamba-Nya itu sendiri. Allah SWT juga telah menjelaskan bahwa kita sebagai umat manusia jangan sampai langsung lemah apabila mengalami dan melalui suatu peristiwa yang menyakitkan di dalam hidup, karena Allah SWT sudah pasti akan menolong hambanya. Dengan terus mengingat Allah SWT apabila seorang muslim mengalami kesulitan hati, kepedihan jiwa, dan juga sakitnya perceraian orang tua, dengan mengingat Allah SWT hati akan menjadi lebih tenang dan tentram karena Allah SWT ialah pelindung dan penolong bagi setiap hambanya.

Kesimpulan

Subjek O yang mengalami trauma akibat perceraian orang tuanya memang benar membuat jiwa dan psikisnya terguncang. Namun, pada analisis yang sudah dilakukan berdasarkan data di lapangan bahwa subjek O sudah mampu melewati tahapan trauma berat dalam hidupnya tersebut hingga membawanya pada tahapan *Post Traumatic Growth* dengan tahapan perjalanan yang lama dan tergantung pada individu masing-masing. Bangkitnya subjek O untuk melewati fase sulit pasca perceraian orangtuanya hingga pada *Post Traumatic Growth* tentunya sama dengan teori yang menjelaskan bahwa *Post Traumatic Growth* dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan) dan eksternal (dukungan sosial). Hal tersebut sama dengan yang dilakukan oleh subjek O dimana ia mendapatkan *support system* dari keluarganya (dukungan sosial) dan memiliki dorongan yang kuat untuk bangkit melewati fase trauma dalam hidupnya dengan cara lebih menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman-temannya untuk melakukan hal-hal positif dan sibuk dalam dunia pendidikan (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, dan motivasi akan masa depan). Trauma yang telah dialami oleh anak pasca perceraian orangtua akan mengiring pada dua fenomena baru yaitu apakah individu tersebut dapat melewati fase tersebut atau tidak bisa bangkit sama sekali. Berdasarkan pada teori yang sudah dijelaskan secara kontekstual sebelumnya individu yang bisa bangkit melawan trauma yang dialami tersebutlah yang dinamakan sebagai *post traumatic growth*. Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan terlihat bahwa narasumber insial O sudah bisa melewati fase traumatiknya hingga pada fase *post traimatic growth*. Hal tersebut tentunya tidak semudah yang dibayangkan dalam melewati fase sulit tersebut sebab pengalaman yang begitu dalam

sehingga perubahan yang terjadi dalam fase itu perlu adanya dorongan dan support system yang baik dan sebagaimana temuandilapangan yang membuat subjek O bisa melewati fase sulit tersebut adalah karena adanya dukungan keluarga seperti kakek, nenek, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan, memberi nasihat dan saran mengenai tujuan hidupnya, membantu dirinya menemukan identitas diri, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman-teman sosialnya.

Ucapan Terima Kasih

Dengan selesainya artikel ini, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Iredho Fani Reza S.Psi.I, MA.Si selaku dosen pengampu mata kuliah konseling Islam yang turut memberikan perhatian dan pendampingan selama proses penulisan artikel ini berlangsung serta rekan-rekan kelompok 3 PI 2 Angkatan 2021, serta teman-teman PI 2. Terima kasih pula kami ucapkan kepada subjek penelitian Nn. O yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mencurahkan kisahnya untuk dijadikan bahan studi kasus penelitian ini. Kami ucapkan pula terima kasih kepada pihak-pihak yang telah turut terlibat dalam penulisan artikel penelitian.

Segala kekurangan dan tidak sempurnanya artikel ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan, serta saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan ketidaksempurnaan artikel ini. Cukup banyak kesulitan ini dalam penulisan artikel ini, namun Alhamdulillah terselesaikan dengan baik. Akhir kata penulis berharap semoga artikel ini dapat dimanfaatkan bagi semua pihak yang membaca dan semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Referensi

- Cresswell. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design*. Sage Publication: United State.
- Dagum. (2013). *Psikologi Keluarga: Peran Ayah dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dariyo. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 3.
- Firdiani, N. F. (2021). Pertumbuhan Pasca-Trauma dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.8 No.1, 4-6.
- Hanna. (2003). TUMBUH DARI LUKA: GAMBARAN POST-TRAUMATIC GROWTH PADA. *INTUISI*, 2.
- Hikmah, S. (2015). Mengobati luka anak korban perceraian melalui pemaafan. *Sawwa: jurnal studi gender*, 229-246.
- Laras & Setyawan. (2020). Melawan Sendu, Memeluk Asa. *Jurnal Empati*, 64-74.

Tedeschi & Calhoun. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations*. Psychological Inquiry.