

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di tengah kekayaan budaya dan tradisi pernikahan di Indonesia yang masih kental, beberapa tahun terakhir perceraian menjadi sebuah kondisi dengan jumlah kasus yang cukup tinggi. Berdasarkan data empat tahun terakhir dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 terdapat 447.743 kasus perceraian, tahun 2022 terdapat 516.344 kasus perceraian, tahun 2023 terdapat sebanyak 463.654 kasus perceraian, dan tahun 2024 terdapat sebanyak 394.608 kasus perceraian. Perceraian ini umumnya terjadi akibat faktor perselisihan, ekonomi, dan meninggalkan pasangan. Selain itu, kasus perceraian ini lebih banyak terjadi di Jawa Barat dengan jumlah 88.824 kasus pada tahun 2024.

Perceraian menurut Pasal 38 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan adalah putusnya perkawinan antara suami dan istri. Ada pun yang dimaksud dengan perkawinan berdasarkan Pasal 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan, yaitu sebuah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai ikatan suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) berdasarkan nilai Ketuhanan Yang Maha Esa. Selain itu, menurut Nurhadi, dkk (2023) perceraian atau talak adalah ketentuan hukum tentang putusnya ikatan perkawinan suami istri dengan menggunakan lafal-lafal tertentu. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa perceraian merupakan sebuah kondisi terputusnya ikatan lahir batin seorang suami dan istri dalam sebuah tali pernikahan yang memenuhi syarat-syarat perceraian yang sah.

Membahas mengenai situasi perceraian, tentunya bukanlah sebuah masalah yang sederhana karena dampak perceraian pada sepasang suami istri, khususnya yang sudah dikaruniai seorang anak, akan menimbulkan masalah yang cukup kompleks bagi seorang anak yang menghadapi perceraian orang tuanya. Menurut Ramadhani & Krisnani (2019) perceraian akan menimbulkan beban tersendiri khususnya bagi seorang anak, termasuk yang memasuki fase *emerging adulthood*. Adapun dampak tersebut, salah satunya berpengaruh terhadap kondisi psikisnya, seperti timbulnya rasa malu, sensitif, rendah diri, hingga menarik diri dari lingkungan. Selain itu, hal-hal yang biasanya ditemukan pada seorang anak berusia *emerging adulthood* yang orang tuanya bercerai umumnya timbul pula adanya rasa tidak aman, sedih, kesepian, marah, kehilangan, merasa tidak diinginkan atau ditolak oleh orang tuanya yang pergi, hingga menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab perceraian kedua orang tuanya.

Di sisi lain, fase *emerging adulthood* umumnya menjadi sebuah momentum bagi mereka untuk mencari tahu dan menentukan identitas diri mereka sebelum memasuki usia dewasa. Pada tahap ini, *emerging adulthood* akan mengeksplorasi berbagai banyak hal untuk menentukan peran mereka ke depannya. Sejalan dengan teori dari tokoh psikososial, yakni Erikson (1950) menyebutkan bahwa fase transisi remaja menuju dewasa disebutkan sebagai tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap perkembangan di mana individu akan dihadapkan dengan banyak peran baru, status, atau situasi menuju pendewasaan. Selain itu, Erikson (1950) juga menyampaikan pada tahap ini, seharusnya orang tua berperan dalam memberi dukungan kepada anaknya untuk membantu mengeksplorasi peran-peran tertentu. Bila anak tersebut mendapatkan kesempatan untuk mengeksplorasi peran-peran tertentu dan mendapatkan pengalaman positif untuk diikuti dalam hidupnya, maka sebuah identitas yang positif akan terbentuk. Sebaliknya, bilamana proses ke masa depan yang positif tidak direncanakan maka kekacauan identitas akan terjadi. Karena itu, tahap *emerging adulthood* merupakan tahap krisis di mana individu akan membutuhkan peran kedua orang tuanya untuk mendampingi proses pencarian identitasnya menuju fase berikutnya, yaitu fase pendewasaan.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan kepada enam orang yang berusia 18 – 25 tahun dan memiliki kondisi orang tua bercerai, beberapa subjek menyebutkan bahwa apa yang mereka rasakan ketika mendapati orang tuanya harus bercerai, yakni timbulnya kekosongan, ketidakterimaan atas perceraian orang tua, kekecewaan, merasa berbeda dengan orang lain, dan merasa tidak diinginkan ketika kedua orang tuanya masing-masing memiliki keluarga baru. Selain itu, adanya perasaan tersebut kadang kala masih terasa meski telah berlalu selama bertahun-tahun lamanya, di mana rasa kehilangan, kehampaan, dan kekosongan terus menghantui mereka di waktu-waktu tertentu. Karena itu, dampak yang mereka rasakan secara psikologis menjadi pribadi yang tertutup dalam lingkungan sosialnya, emosi yang tidak terkontrol, dan trauma dalam menjalin hubungan karena takut mengalami hal yang sama dengan kedua orang tuanya. Meski demikian, di antaranya ada yang berupaya untuk memahami dan menerima kondisi perceraian orang tuanya dengan melihat perubahan positif apa yang terjadi dari kondisi tersebut hingga memaknainya sebagai fase pembelajaran menuju pembentukan karakter yang lebih matang. Oleh karena itu, permasalahan yang dihadapi oleh mereka dengan orang tua yang telah bercerai menjadi tantangan khusus bagaimana mereka berproses untuk menghadapi kehidupan di fase saat ini menuju pendewasaan tanpa orang tua yang utuh.

Sejalan dengan itu, keadaan demikian menggambarkan adanya tahap krisis yang timbul pada suatu fase akibat kehilangan peran orang tua, di mana menurut Arnett (2000) fase ini disebut dengan fase *emerging adulthood*, yakni masa transisi antara fase remaja akhir dengan dewasa awal. Fase *emerging adulthood* ini merupakan fase perkembangan yang unik dan berbeda dari fase remaja akhir ataupun dewasa awal karena keduanya dibedakan oleh aspek kemandirian relatif dari peran sosial dan harapan normatifnya. Remaja akhir digambarkan sebagai tahap di mana individu meninggalkan karakter ketergantungannya pada masa kanak-kanak, seperti bergantung pada orang tua secara fisik, emosional, dan sosial, tetapi belum sampai memasuki peran yang memiliki tanggung jawab berkelanjutan yang ada pada masa dewasa, seperti komitmen dalam sebuah keputusan yang berjangka panjang dalam melanjutkan aspek kehidupan yang lebih serius. Karena itu, individu pada fase *emerging adulthood* sering kali masih mengeksplorasi berbagai kemungkinan arah hidupnya, seperti cinta, cita-cita, pekerjaan, atau pandangannya mengenai dunia. Dengan demikian, *emerging adulthood* menjadi fase kehidupan individu yang masih menghadapi banyak arah yang mungkin terjadi dan terkadang hanya memiliki sedikit pengetahuan tentang masa depan yang ingin diputuskan secara pasti dalam perjalanan hidupnya, sehingga proses ini tentunya butuh tuntunan dan bimbingan dari orang tua untuk membantu mereka dalam memahami kehidupannya dan mengarahkan tujuannya. Adapun bilamana kondisi ini disertai oleh kondisi orang tua yang telah bercerai tentunya tentangan pun akan lebih besar lagi karena proses eksplorasi untuk pembentukan diri disertai dengan proses pemulihan dan penerimaan akibat mengalami dampak dari perceraian orang tua. Di mana individu berjuang untuk mengarahkan hidupnya menjadi individu yang tidak hanya matang untuk menjadi sosok yang dewasa dalam aspek sosial ataupun menuju tanggung jawab yang lebih serius, tetapi juga matang secara struktur diri agar lebih kuat dan tangguh dalam menjalani kehidupan meski kondisi orang tua yang sudah tidak utuh.

Adapun kaitan dengan hal tersebut diperkuat oleh pandangan dari Santrock (2011) yang menyebutkan bahwa *emerging adulthood* merupakan suatu periode transisi di mana individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang tua menjadi sebuah keharusan. Hal itu disebabkan oleh hubungan antara *emerging adulthood* dengan orang tua akan berfungsi sebagai ikatan dan proses adaptasi yang akan dibawa terus menerus dari waktu ke waktu untuk memengaruhi pembentukan hubungan yang baru di lingkungannya. Sejalan dengan itu, artinya ketidakhadiran peran orang tua yang utuh dapat berpengaruh terhadap perkembangan

emerging adulthood, di mana hal ini akan menimbulkan dampak tertentu dalam kehidupannya akibat memiliki kondisi orang tua yang sudah bercerai. Hal tersebut juga didukung oleh Ulfa & Na'imah (2020) yang menyebutkan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial terkecil yang berperan terhadap proses pada perkembangan dan pertumbuhan seorang anak. Hal itu disebabkan karena orang tua memiliki hubungan yang lebih erat dengan anak dibandingkan dengan lingkungannya secara lebih luas. Oleh karena itu, kehadiran peran keluarga akan menjadi faktor yang cukup signifikan dalam memengaruhi kehidupan seorang *emerging adulthood*.

Adapun masalah yang umumnya terjadi pada *emerging adulthood* dalam menjalani proses pada perkembangan dan pertumbuhannya, menurut Haryanie (2017) seorang *emerging adulthood* yang menjadi korban perceraian kedua orang tuanya biasanya akan mengalami permasalahan di berbagai aspek akibat perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh orang tuanya sudah tidak utuh seperti sebelumnya. Jika dilihat dari aspek psikososial yang dikemukakan oleh Mone (2019) dampak perceraian yang dirasakan oleh anak dari orang tua yang bercerai dapat terlihat pada bentuk perilakunya, seperti menjadi kasar karena dilakukan semata-mata untuk mencari perhatian dari orang lain, menjadi pendiam atau tidak ceria dan tidak suka bergaul, lebih mementingkan egonya tanpa mementingkan keadaan teman-temannya, bersikap acuh tak acuh terhadap teman-temannya, kurang mampu menjaga hubungan yang baik dengan teman-temannya, dan kerap melamun khususnya dalam hal mengkhayalkan orang tuanya akan bersatu lagi.

Adapun penelitian dari Wang et al., (2021) lebih khusus anak dari keluarga yang bercerai (*divorced children*) akan menunjukkan masalah internalisasi, seperti kecemasan, depresi, atau masalah emosional dan eksternalisasi, seperti perilaku agresif, hiperaktif, atau perilaku yang melanggar aturan yang lebih tinggi, yaitu perilaku prososial yang lebih rendah, serta tingkat *suicidal ideation* (SI) dan *non-suicidal self-injury* (NSSI) yang lebih tinggi. Kemudian, adapun menurut Fagan & Churchill (2012) perceraian orang tua yang dihadapi oleh seorang anak akan berdampak terhadap hati, pikiran, dan jiwanya dengan taraf yang ringan hingga berat, dari yang tampaknya kecil hingga yang sangat signifikan, dan dari jangka pendek hingga jangka panjang. Selain itu, Gunawan & Maramis (2023) juga menyebutkan bahwa dampak negatif dari sebuah perceraian terhadap seorang anak ketika berusia *emerging adulthood*, biasanya dapat diidentifikasi yang diawali dengan adanya rasa stres yang cukup berat. Begitu pun dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan, hasilnya dapat menunjukkan

bahwasannya dampak dari sebuah perceraian orang tua terhadap anaknya biasanya dapat diawali dengan mengalami beberapa gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, seperti cemas dan stres.

Dalam menghadapi situasi perceraian orang tua, setiap individu tentunya akan memiliki bentuk respons yang berbeda-beda. Ada yang mampu dalam menghadapi serta melewati permasalahannya hingga pulih dari pengalaman tersebut dan tetap mampu adaptif dalam menjalani kehidupannya, tetapi ada pula yang tidak. Hal tersebut dipengaruhi oleh kualitas resiliensi masing-masing individu ketika dihadapkan pada sebuah masalah. Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu dalam mengatasi stres, tantangan, atau trauma dengan tetap memiliki kemampuan untuk berfungsi dengan baik serta pulih dari pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Tokoh tersebut juga menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi situasi yang sulit, menjaga keseimbangan, dan kembali pulih ke tingkat keseimbangan yang lebih tinggi setelah mengalami gangguan. Dengan demikian, resiliensi dianggap sebagai ukuran dari kemampuan individu dalam mengatasi stres atau menghadapi situasi sulit dengan menunjukkan adanya sikap yang optimis.

Sejalan dengan itu, Holaday & McPhearson (1997) juga menyampaikan bahwa terdapat faktor yang dapat memengaruhi resiliensi, di antaranya dukungan sosial, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan, keyakinan diri yang kuat, serta kemampuan dalam mengatur emosi. Karena itu, hadirnya resiliensi dalam menghadapi masalah akan membantu individu mampu untuk menghadapi dan melewati permasalahannya dengan taraf respons emosi yang masih di batas wajar. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Hanggara & Amiati (2018) menyebutkan bahwa orang yang resilien adalah mereka yang mampu merefleksikan dan membangun lingkungan yang ideal, menghadapi permasalahan hidup dengan adaptif, memiliki cara yang cepat dalam beradaptasi pada situasi baru, mampu mengelola persepsi mengenai apa yang sedang terjadi dengan jelas, fleksibel dalam berperilaku, memiliki toleransi dalam menghadapi frustrasi dan kecemasan, serta mencari bantuan saat sedang membutuhkan bantuan. Karena itu, adapun cara untuk meningkatkan kualitas resiliensi pada *emerging adulthood* dengan kondisi orang tua bercerai, yakni mereka perlu memiliki kekuatan dalam pemahaman masalahnya ke arah yang lebih positif dan membangun, di antaranya dengan cara mendapatkan dukungan sosial yang positif

dari orang terdekat, bercerita kepada seseorang yang memiliki permasalahan yang serupa, atau mendengarkan proses dan pengalaman seseorang yang memiliki masalah yang serupa.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, akhirnya peneliti tergerak untuk memberikan sebuah konsep perlakuan yang diperkirakan telah terbukti dapat memberikan dampak positif untuk meningkatkan resiliensi, yaitu *Peer Counseling*. Menurut Silver, dkk (1992) *Peer Counseling* adalah sebuah proses di mana individu dengan usia atau status yang sama memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan satu sama lain dengan penuh empati dan tidak menghakimi. Sehingga, dalam proses *Peer Counseling* individu dapat membantu orang lain untuk mendukung proses pemulihannya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Adapun materi yang akan disampaikan dalam proses konseling ini, yakni *Strength-Based Approach*, yaitu suatu metode terapi yang fokus pada penguatan sumber daya dan kekuatan yang dimiliki individu, sehingga tidak hanya berfokus pada masalah atau kelemahannya saja (Rashid, 2015). Di sisi lain, *Strength-Based Approach* juga didefinisikan sebagai suatu terapi yang berfokus pada kekuatan dan ketahanan individu, terutama pada individu yang berisiko mengalami kondisi yang menurunkan kesejahteraan hidupnya. Karena itu, konsep ini bertujuan untuk memberdayakan individu dengan membantu mereka mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan serta potensi mereka agar dapat mengatasi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih positif dan konstruktif (Smith, 2006). Dengan demikian, *Strength-Based Approach* selaras dalam membantu meningkatkan resiliensi karena dalam prosesnya akan melibatkan kekuatan, keterampilan, bakat, dan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi tantangan.

Adapun penelitian pendukung mengenai *Peer Counseling* ini, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Muwakhidah (2021) mengemukakan bahwa adanya pemberian *Peer Counseling* memiliki efektivitas dalam meningkatkan resiliensi remaja di pesantren yang sedang menghadapi risiko dan tantangan pada tahap perkembangannya. Begitu pun penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2022) disebutkan bahwa *Peer Counseling* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami *strom and stress* dalam kehidupannya. Selain itu, Sabila, dkk (2021) juga menyebutkan bahwa resiliensi akademik pada siswa dapat meningkat setelah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Peer Counseling*. Selain pada kasus remaja, Adawiyah, dkk (2024) menyebutkan bahwa *Peer Counseling* juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi di pendidikan perguruan tinggi dengan cara memberikan mahasiswa akses sosial,

dukungan, dan bimbingan teman sebaya dengan cara mengembangkan keterampilan dan pola pikirnya dalam menghadapi tantangan dan mengatasi kemunduran agar berhasil secara akademis. Kemudian, secara umum menurut Khotijah, dkk (2023) *Peer Counseling* ini dapat membantu individu meningkatkan resiliensi melalui pengelolaan regulasi emosinya dengan menerapkan sikap tenang dan fokus, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Oleh karena itu, proses *Peer Counseling* dapat dibuktikan menjadi sebuah layanan yang mampu membantu individu dalam menghadapi masalah dengan cara mendengarkan permasalahannya dengan penuh empati, memberikan dukungan yang positif, dan kebersamaan proses pemulihannya dalam menghadapi suatu masalah.

Dari literatur yang telah menjelaskan berbagai efektivitas *Peer Counseling* dan peran resiliensi dalam menghadapi berbagai masalah. Dengan demikian, peneliti ingin membuktikan mengenai bagaimana efektivitas *Peer Counseling* terhadap resiliensi *emerging adulthood* dengan orang tua bercerai.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh pemberian intervensi *Peer Counseling* terhadap peningkatan resiliensi *emerging adulthood* dengan kondisi orang tua bercerai?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pemberian intervensi *Peer Counseling* dalam peningkatan kualitas resiliensi *emerging adulthood* dengan kondisi orang tua bercerai.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan keilmuan psikologi dengan menggunakan *Peer Counseling* sebagai cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan terkait dengan perceraian orang tua dengan bentuk penyelesaian masalah yang sederhana karena dilakukan oleh konselor. Sejalan dengan itu, diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan keterbaharuan kepada ilmuwan dan praktisi psikologi, khususnya dalam aspek

efektivitas *Peer Counseling* menggunakan materi *Strength Based Approach* sebagai salah satu pendekatan konseling yang efektif.

2. Kegunaan Praktis

Peneliti memiliki harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan panduan bagi praktisi psikologi, seperti konselor dalam mendorong pengembangan pendekatan-pendekatan yang berpusat pada kekuatan individu untuk membantu tiap individunya mengatasi dampak psikologis yang kompleks dengan bentuk intervensi klinis, yakni *Peer Counseling* menggunakan materi *Strength Based Approach* serta menjadi landasan yang berharga untuk memperkaya praktik psikologi dalam ranah konselor dengan pendekatan konseling sebaya untuk membantu individu meningkatkan tingkat resiliensinya dalam menghadapi masalah.

