

Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Awal Yang Bercerai

Adjustment in Young Divorced Women

Fadhilah Lailatul Maghfiroh

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: fadhilah.19177@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Dengan memakai pendekatan studi kasus, penelitian psikologi kualitatif ini bertujuan untuk memahami penyesuaian diri di kalangan perempuan dewasa awal yang telah bercerai. Data penelitian dikumpulkan dengan wawancara semi-terstruktur dengan sejumlah partisipan, yaitu tiga perempuan yang berusia 20-40 tahun, sudah bercerai hidup selama maksimal tiga tahun, dan punya anak serta tinggal bersama dengannya. Analisis naratif atas data terkumpul menunjukkan bahwa selama menyesuaikan diri pada realitas baru, para partisipan mengalami masalah kesehatan, problem ekonomi, dan stigma sosial. Ada faktor pendukung dan penghambat penyesuaian diri dalam berbagai aspeknya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyesuaian diri para partisipan berhasil baik. Namun, stigmatisasi janda sempat mempersulit prosesnya.

Kata kunci : Penyesuaian diri, perempuan dewasa awal, perceraian

Abstract

Using the case-study approach, this qualitative psychological study aims to understand adjustment in young divorced women. Data for this research was collected through semi-structured interviews with three women aged 20-40, who had been divorced for no more than three years, had children, and lived with them. A narrative analysis performed on the data showed that during adjustment, these women had to deal with health issues, financial challenges, and stigmatization. Several factors appeared to have aided and hindered the complex process of adjustment. In conclusion, the respondents succeeded in adjusting to their new reality. It is worth noting, however, that the stigma of widowhood gave them a hard time.

Key word : Adjustment, early adult women, divorced women

Article History

Submitted : 21-06-2023

Final Revised : 26-06-2023

Accepted : 26-06-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan supaya tidak mengganggu tahapan perkembangan selanjutnya. Pada usia dewasa, meskipun dalam menjalankan tugas tersebut terdapat rintangan dan hambatan yang harus dihadapi, tugas tersebut harus tetap dilewati dengan harapan dapat menciptakan individu yang matang (Jannah et al., 2021). Selain itu masa dewasa awal merupakan puncak dari seluruh tahapan dalam perkembangan, sehingga dengan menyelesaikan tugas perkembangan pada tahapan ini diharapkan individu dapat hidup lebih bahagia (Putri, 2019). Individu diharapkan dapat menjalankan peran, sikap, dan nilai-nilai sesuai dengan tugas baru yang dijalankan (Hurlock, 1996; Putri, 2019).

Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal menurut Hurlock (1996) adalah menikah, dengan adanya tugas tersebut diharapkan individu dapat menjalankan peran seperti suami-istri, pencari nafkah, dan peran-peran lainnya di dalam pernikahan (Putri, 2019). Pernikahan yaitu tahap individu untuk hidup bersama pasangan, membentuk keluarga baru dengan mendidik dan merawat anak-anak, serta mengurus rumah tangga bersama (Hurlock 2015; Selan et al., 2020). Seseorang yang memilih untuk menikah menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya bersama pasangan yang telah dipilih, salah satu indikator kebahagiaan tersebut dilihat dari bagaimana perasaan cinta yang tumbuh di dalam pernikahan mereka. Membangun sebuah keluarga baru yang harmonis, tenang, dan penuh kasih sayang merupakan tujuan dari pernikahan yang diinginkan oleh mereka yang memilih menikah (Nurchahya, 2021). Namun tidak semua pasangan dapat mewujudkan cita-cita pernikahan tersebut, karena suatu alasan banyak pasangan yang memilih untuk bercerai.

Perceraian merupakan keputusan untuk berpisah yang diambil oleh suami-istri ketika mereka tidak mendapatkan solusi atas permasalahan dalam hubungan pernikahan yang mereka hadapi (Manna et al., 2021). Ketika permintaan perceraian telah disahkan oleh pengadilan agama, maka seluruh kewajiban sebagai suami-istri telah gugur. Terdapat banyak faktor pasangan memutuskan untuk bercerai, contohnya seperti masalah ekonomi, sosial, budaya, buruknya komunikasi dengan pasangan, atau adanya orang ketiga dalam hubungan pernikahan. Faktor permasalahan tersebut dapat menjadi lebih kompleks dikarenakan ada faktor pemicu lainnya, yang menyebabkan hubungan pernikahan menjadi lebih runyam sehingga semakin sulit untuk menemukan jalan keluar.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (Annur, 2022), diketahui bahwa pada periode 2017-2019 kasus perceraian terus mengalami peningkatan. Tahun 2017 terdapat 374.516 kasus perceraian. Pada tahun 2018, kasus perceraian meningkat menjadi 408.202 kasus, dan meningkat lagi pada tahun 2019 menjadi 439.002 kasus. Selanjutnya pada tahun 2020 kasus perceraian mengalami penurunan signifikan menjadi 291.677 kasus. Namun pada 2021 kasus perceraian meningkat lagi secara drastis sebanyak 53% yaitu menjadi 447.743 kasus. Pada tahun 2021 tersebut, kasus pelaporan paling banyak terjadi karena istri menggugat cerai suami dengan 75,34% kasus, sisanya sebanyak 24,66% kasus terjadi karena laporan suami. Menurut Mooney et al. (2009), peningkatan perceraian merupakan suatu indikasi menurunnya nilai kekeluargaan dan adanya kegagalan dalam pernikahan (Latifatunnikmah & Lestari, 2017).

Perceraian juga menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis, ekonomi, maupun sosial. Perceraian merupakan peristiwa yang tidak mudah untuk dilalui karena adanya efek trauma yang didapatkan dari peristiwa bercerai (Hurlock, 2004; Yenita, 2022). Selain itu dampak perceraian tidak hanya dirasakan pasangan suami-istri tersebut, tetapi juga berdampak pada anak-anak mereka. Dampak psikologis yang dirasakan akibat bercerai seperti adanya perasaan tertekan, rasa cemas, dan stres. Pada perempuan yang bercerai, stigma yang diterima jauh lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Stigma yang dibangun masyarakat terhadap perempuan bercerai terjadi karena masih terdapat anggapan yang merendahkan perempuan dan

meninggikan derajat laki-laki (Hurlock, 1980; Jelly et al., 2019). Hasil penelitian oleh lembaga independent age membuktikan bahwa perempuan lebih merasakan kesepian, kesedihan, sampai depresi dibandingkan laki-laki (Yenita, 2022). Oleh karena itu perlu adanya penyesuaian diri yang baik supaya mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi.

Status janda pada perempuan seringkali dipandang negatif oleh sebagian masyarakat. Tidak banyak perempuan yang bercerai mempunyai kekuatan lebih dalam menghadapi kehidupan pasca perceraian, terutama dalam kehidupan bermasyarakat (Asiyah & Amalia, 2020). Meski penyebab perceraian ada pada laki-laki, namun masyarakat selalu memandang negatif perempuan yang bercerai. ketika perempuan menggugat cerai pihak laki-laki dikarenakan alasan seperti tidak menafkahi keluarga, perempuan lebih sering disalahkan, masyarakat menilai bahwa perempuan tidak dapat mengelola keuangan dengan baik. Ketika pada akhirnya perempuan ikut membantu bekerja dengan maksud membantu memenuhi kebutuhan keluarga, masyarakat menilai bahwa perempuan tersebut tidak dapat mengurus suami dengan baik. Sehingga apabila suami berselingkuh, lagi-lagi pihak perempuan yang disalahkan. Status janda yang melekat pada perempuan, menjadikan perempuan bahkan dikucilkan oleh masyarakat. Hal tersebut terjadi karena masih ada sebagian masyarakat yang beranggapan bahwa perempuan yang bercerai hidup adalah perempuan yang tidak dapat menjaga rumah tangganya dengan baik (Suryana et al., 2023).

Secara ekonomi, perempuan tentunya akan mengalami perubahan secara signifikan. Ketika menikah seluruh kebutuhan ekonomi dibebankan kepada suami, ketika bercerai tuntutan ekonomi menjadi lebih besar, karena selain untuk kebutuhan hidup sendiri, pihak perempuan juga memenuhi kebutuhan anak. Apalagi jika laki-laki setelah bercerai lepas tanggung jawab dalam memberi nafkah kepada anak, tentunya pihak perempuan yang harus menanggung seluruh kebutuhan sang anak. Dalam hal ini perlu adanya penyesuaian diri perempuan yang bercerai dengan harapan individu dapat mandiri secara finansial karena tidak lagi bergantung pada suami, dan mampu mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan anak (Rahayu, 2017; Sabariman & Kholifah, 2020).

Adanya situasi menekan yang terjadi setelah bercerai, individu diharapkan dapat menyesuaikan dirinya. Bal dan Singh (2015) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses seseorang dalam mempelajari suatu perilaku untuk menghadapi situasi tertentu yang sesuai (Musdalipa, 2020). Saat masa dewasa awal, individu akan dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan. Mengingat tahapan ini merupakan puncak dari seluruh tahapan perkembangan, sehingga perlu adanya penyesuaian diri dalam melewati setiap tugas perkembangan yang ada. Perempuan dewasa awal yang bercerai berada pada situasi menekan, selain individu harus menyesuaikan dirinya dalam menyelesaikan tugas perkembangan, individu juga perlu penyesuaian diri pasca bercerai.

Kondisi psikologis pada individu dapat mempengaruhi proses individu tersebut dalam menyesuaikan dirinya, kondisi tersebut seperti kondisi emosional individu ketika belum bercerai, tingkat kelekatan dengan mantan suami atau istri, harga diri, dan strategi coping (Edelweis & Hermaleni, 2019). Strategi coping bertujuan untuk mengelola tuntutan yang terjadi pada segala situasi yang menjadikan individu tertekan (Maryam, 2017). Pada perempuan yang bercerai coping yang digunakan dapat berupa kesibukan dirinya untuk melakukan hal yang lebih positif dan fokus pada pengembangan diri seperti bekerja dan fokus dalam membesarkan anak-anak.

Berbagai penelitian terkait dengan perempuan yang bercerai sudah dibahas pada penelitian sebelumnya. Penelitian Saputra et al. (2022) berjudul *becoming the self* pada perempuan yang bercerai, membahas mengenai bagaimana perempuan bercerai berjuang untuk

menjadi dirinya sendiri karena sering mendapatkan perlakuan terkait ketidaksetaraan gender. Penelitian lain ditulis oleh Asiyah dan Amalia (2020) serta Istiqamah et al. (2021), membahas mengenai aspek post traumatic growth. Selain itu penelitian terkait perempuan bercerai oleh Puspitasari (2022) berfokus pada faktor biopsikososial dalam pengambilan keputusan, dan penelitian oleh Junita et al. (2022) membahas mengenai regulasi emosi dan forgiveness pada perempuan yang bercerai di Aceh Tengah.

Berbeda dengan kelima penelitian tersebut, meskipun penelitian ini berfokus tentang perempuan bercerai, namun aspek yang dikaji dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri. Selain itu penelitian ini juga berfokus pada perempuan yang berusia dewasa awal karena pada masa dewasa awal terdapat perubahan dari berbagai aspek kehidupan. Perempuan dewasa awal yang bercerai mengalami berbagai situasi menekan dan tugas baru yang dihadapi seperti pencari nafkah untuk menghidupi anak-anaknya.

Pendekatan awal yang dilakukan peneliti kepada responden diketahui bahwa, responden mengalami kebingungan, stres, dan perasaan bersalah kepada anak setelah bercerai. Responden juga mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan ekonomi. Perceraian menempatkan ia dalam situasi sulit dalam memenuhi kebutuhan anaknya karena setelah bercerai ia bertanggung jawab penuh atas nafkah anak. Selain itu responden beberapa kali mendapatkan cibiran dari masyarakat sekitar dan tidak jarang rumah tangganya dibandingkan dengan rumah tangga orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami penyesuaian diri perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian. Dalam konteks ini, penelitian akan melihat bagaimana perempuan dewasa awal menghadapi tantangan dan perubahan dalam kehidupan mereka setelah perceraian. Fokusnya adalah menggali pengalaman penyesuaian diri perempuan dewasa awal secara holistik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perempuan dewasa awal dapat menyesuaikan dirinya pasca perceraian.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu suatu pendekatan yang dilakukan dalam penelitian yang berfokus pada fenomena yang terjadi atau yang bersifat natural dan dilakukan dengan turun lapangan (Abdussamad, 2021). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi kasus (*case study*) yaitu pencarian kasus atau fenomena dengan pengumpulan data yang melibatkan sumber informasi secara detail (Sulistiyo, 2023). Jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah intrinsik, peneliti ingin lebih memahami kasus pada penelitian ini karena terdapat keunikan dari setiap responden. Penelitian dengan jenis ini dilakukan karena adanya minat instrinsik dari dalam diri peneliti (Gunawan, 2013).

Partisipan

Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan kriteria merupakan perempuan berusia 20-40 tahun yang telah bercerai maksimal selama 3 tahun, dan memiliki anak serta tinggal bersamanya. Berikut ini adalah tabel responden penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan:

Tabel 1. Responden Penelitian

| Nama | Usia | Usia Ketika Bercerai | Lama Bercerai (Tahun) | Jumlah Anak | Pekerjaan |
|--------|------|----------------------|-----------------------|-------------|-----------|
| Angel | 30 | 27 | 3 | 1 | Swasta |
| Rachel | 31 | 29 | 2 | 2 | Bidan |
| Silvi | 35 | 33 | 2 | 1 | PNS |

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, suatu metode dalam pengumpulan data melalui percakapan panjang antara peneliti dengan responden untuk mendapatkan informasi tertentu (Supratiknya, 2019). Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yang dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*).

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah naratif. Menurut Czarniawska (2004) teknik naratif adalah teks lisan atau teks tertulis yang berisi mengenai penjelasan dari suatu peristiwa secara kronologis (Creswell, 2013). Penelitian ini menggambarkan kehidupan yang dialami masing-masing responden berkaitan dengan fokus yang diteliti (Darmanita & Yusri, 2020). Teknik ini dipilih untuk membantu peneliti memahami peristiwa perceraian yang dialami serta bagaimana proses responden dalam menyesuaikan diri.

Hasil

Data yang didapatkan dilakukan analisis menggunakan teknik naratif dan menghasilkan temuan-temuan yang tercantum dalam sub-bab latar belakang, kehidupan selama menikah, dan kehidupan setelah bercerai. Dalam sub-bab kehidupan setelah bercerai akan memuat permasalahan yang muncul dan proses penyesuaian diri.

Kasus 1-Angel

Latar belakang

Angel merupakan perempuan berusia 30 tahun. Angel bekerja di salah satu perusahaan swasta di Surabaya. Ia adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Kedua orang tua Angel bercerai sejak kelas 3 SD. Sejak saat itu, Angel jarang bertemu dengan ayahnya dan tinggal bersama dengan ibunya. Perceraian tersebut membuatnya tidak merasakan kasih sayang dari kedua orang tuanya secara utuh. Ketiadaan kasih sayang orang tua membuat Angel merasa tidak nyaman berada di rumah.

Di kantor ia memiliki rekan kerja, seorang laki-laki yang usianya terpaut 8 tahun dengan Angel dan berstatus duda dengan satu anak perempuan.

Mungkin aku dapat yang nggak aku dapat di dia, kayak perhatian yang harusnya orang tuaku kasih tapi aku nggak dapat, itu aku dapat dari dia. Jadi apapun dari a sampai z aku curhatnya ke dia, bukan ke ortuku, bukan ke adekku, bukan ke siapa-siapa, ya ke dia. Jadi temenku satu-satunya cuma dia waktu itu (Angel, 5 April 2023).

Setelah saling mengenal selama 2 bulan, keduanya memutuskan menikah dengan harapan Angel dapat pergi dari rumah ibunya.

Selama menikah

Tahun pertama menikah, Angel dikaruniai seorang anak laki-laki. Ia melahirkan secara caesar, hal tersebut berdampak pada kondisi kesehatan Angel karena pasca melahirkan ia sering merasa sakit pinggang. Meski begitu kehidupan pernikahannya berjalan normal dengan kehadiran buah hati. Memasuki tahun kedua menikah, Angel dan suaminya menjadi sering bertengkar, keduanya sering berselisih karena perbedaan pendapat. Tahun ketiga pernikahan, suaminya sering kali pulang larut malam, hal tersebut berdampak pada pola tidur Angel.

Jadi bener-bener yang subuh orang adzan itu, itu baru buka pager, dan itu aku belum tidur [...] Jadi ketika dia udah buka pager denger kayak gembok kebuka yaudah aku tenang, aku tidur. Itu aku tidurku ya itu. Nanti dia jam 7 berangkat lagi (Angel, 5 April 2023).

Angel kesulitan tidur, ia baru bisa tidur ketika suaminya sampai di rumah, waktu tidur Angel hanya sebentar, terkadang ia mencuri waktu tidur ketika siang hari, saat anaknya telah tidur.

Seiring berjalannya waktu, hubungan Angel dan Fakhry semakin memburuk. Keduanya semakin sering bertengkar, sampai pada akhirnya Angel memutuskan pulang ke rumah ibunya untuk menenangkan diri. Selama Angel tinggal bersama ibunya, hubungannya dengan suami semakin memburuk. Angel mendapati suaminya berselingkuh,

Setelah bercerai

Awal setelah keduanya bercerai, Fakhry masih berusaha menghubungi Angel. Ia meminta rujuk dengan Angel dan ingin memperbaiki kesalahannya. Angel luluh dengan ucapan Fakhry dan akhirnya mereka rujuk. Rujuk dengan Fakhry ternyata tidak membuat Angel tenang. Meski Fakhry tidak lagi berselingkuh, tetapi Angel menjadi lebih sering menaruh curiga. Angel menjadi sering berpikir berlebihan, ia lebih sering mengecek handphone Fakhry karena merasa tidak tenang. Angel merasa hubungan pernikahannya menjadi tidak sehat, keributan antar keduanya juga tetap sering terjadi, sehingga tidak sampai setahun rujuk Angel memutuskan untuk bercerai kembali.

Permasalahan yang muncul

Kesehatan

Pasca bercerai Angel kesulitan tidur karena banyak hal yang ia pikirkan. Berat badannya turun drastis, ia menjadi lebih sering jatuh sakit. Sakit pinggang yang Angel rasakan pasca operasi caesar masih sering terasa hingga saat ini, terutama ketika Angel sedang lelah. Selama proses bercerai, Angel sempat dilarikan ke UGD karena ia mengalami gangguan makan. Setiap Angel memakan nasi ia selalu memuntahkannya, sehingga tubuh Angel menjadi lemas. Sampai saat ini, Angel tidak pernah memakan nasi sebagai makanan utama. Permasalahan kesehatan lain yang terjadi yaitu Angel mudah menggigil dan memiliki riwayat penyakit asam lambung. Beberapa waktu lalu Angel juga pingsan di kantornya karena vertigo.

Stigma sosial

Sejak bercerai Angel tinggal berdekatan dengan keluarganya. Terdapat tetangganya yang tidak menyukai keluarganya. Ketika mengetahui Angel bercerai, tetangganya mencemooh mengingat pada saat menikah ia menggelar pesta pernikahan. Angel juga sering digoda oleh para pekerja borongan di tempat kerjanya dengan membawa statusnya sebagai janda.

Ya kan sering lewat, terus sering digodain, “wih janda” gitu tuh kayak aku sakit hati sendiri padahal ya statusku memang itu kan, cuman aku nggak terima gitu. Karena mungkin konteksnya bukan bercanda, apa ya, pelecehan nggak sih (Angel, 3 Mei 2023).

Ia merasa kesal, marah dan tersinggung dengan ucapan tersebut. Meski begitu Angel memendam amarahnya dan menangis.

Ekonomi

Angel hidup hemat dan sederhana untuk dapat mencukupi kebutuhan ia dan anaknya. Kesulitan ekonomi membuat Angel terkadang tidak dapat memenuhi kebutuhan anaknya. Meskipun secara nafkah anak ia mendapat sedikit bantuan dari mantan suami, namun nafkah yang diberikan tidak dapat mencukupi kebutuhan sang anak

Proses penyesuaian diri

Pasca bercerai banyak perubahan yang terjadi pada kehidupan Angel. Kondisi kesehatannya yang menurun membuatnya harus ekstra menjaga kesehatan. Tidak bisanya Angel memakan nasi, ia gantikan dengan sayur dan buah-buahan supaya tubuhnya tetap mendapatkan nutrisi. Ia juga rajin minum air putih dan berolahraga untuk menjaga kesehatannya. Angel juga selalu berusaha untuk tidur cukup, meskipun terkadang ia harus membuat badannya sangat lelah terlebih dahulu seperti berolahraga sebelum akhirnya dapat tidur dengan nyenyak.

Perubahan lainnya, sebelum bercerai Angel merupakan ibu rumah tangga, setelah bercerai harus bekerja untuk menafkahi anaknya. Angel belum dapat sepenuhnya mandiri secara ekonomi. Biaya kebutuhan pokok ditanggung oleh ibunya, penghasilannya ia gunakan untuk kebutuhan jajan anak dan sedikit penghasilannya ia sisihkan untuk menabung. Ketika tidak memiliki uang, ia mendapatkan bantuan dari pacarnya saat ini.

Ia juga mendapatkan stigma terkait statusnya sebagai janda. Di lingkungan tempat tinggalnya ia mendapatkan sindiran dari tetangga karena pada saat menikah menggelar pesta. Saat di tempat kerja, ia sering digoda oleh para pekerja borongan terkait statusnya sebagai janda dengan nada mengejek dan terkesan merendahkan. Angel menanggapi hal tersebut dengan memendam perasaan marah dan kesalnya sambil menangis.

Selama proses penyesuaian diri berlangsung, terdapat faktor pendukung Angel untuk menyesuaikan diri. Angel mendapat dukungan secara ekonomi sejak ia bercerai sampai saat ini. Selain itu dukungan juga Angel dapatkan dari pacarnya, Eky. Ia membantu Angel tidak sekadar memberinya kata-kata semangat, namun Angel mendapat bantuan secara ekonomi dan dukungan secara emosional.

Yang nanggung ya dia, jadi antisipasi misalnya nih aku ada kemungkinan terburuknya di cut, ya aku kayak dibiayain dia dulu. Bahkan sebelum aku masuk kerja disini ya aku dibiayain dia, apa-apa tuh dia (Angel, 3 Mei 2023).

Hal ini tentu sangat membantu Angel memenuhi kebutuhan sehari-hari, mengingat pekerjaan Angel saat ini belum menjadi karyawan tetap.

Mendapat dukungan dari pacarnya dan menemaninya melewati masa sulit, membuat Angel merasa yakin dengan pacarnya saat ini untuk dijadikan suami. Usianya yang selisih 1 tahun lebih tua dengan Angel dapat lebih bersikap dewasa jika dibandingkan dengan mantan suaminya. Saat ini Angel sedang proses menabung untuk menikah.

Keberadaan teman dekat juga membuat Angel mampu melewati masa-masa sulit setelah bercerai. Ketika merasa stres, Angel akan pergi nongkrong bersama dengan teman-temannya. Bertemu dengan temannya menjadikan mood Angel membaik. Ia mendapat dukungan secara emosional, teman-temannya menyemangati Angel dan menemaninya melewati masa-masa tersebut.

Angel merasa lelah dengan statusnya sebagai janda. Ia ingin memperbaiki hidupnya lagi, menata hidupnya dengan kehadiran pacarnya saat ini sebagai suaminya kelak. Ia tidak ingin anaknya kurang mendapat kasih sayang dari orang tua seperti yang pernah ia rasakan dulu. Apalagi dengan kehadiran pacar Angel, membuat keinginan menikah tersebut ingin segera diwujudkan.

Berdasarkan pada uraian sebelumnya, Angel mengalami banyak permasalahan setelah bercerai. Ia sering sakit bahkan pernah pingsan. Selain itu ia mengalami gangguan makan dan terkadang kesulitan tidur. Secara ekonomi ia belum bisa sepenuhnya mandiri karena mendapat bantuan dari ibunya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Apabila ia tidak mempunyai uang, ia mendapat dukungan dari pacarnya. Stigma masyarakat mengenai status janda juga dirasakan oleh Angel. Ia mendapat ejekan serta sindiran dari tetangga dan para pekerja di tempat kerjanya karena status janda melekat pada dirinya. Perasaannya saat mendapat ejekan tentunya marah dan kesal karena mereka merendahkan diri Angel, namun ia hanya bisa memendam perasaan marahnya dan terkadang menangis. Angel merasa lelah dengan statusnya sebagai janda, ia ingin hidup seperti orang lain yang hidup bahagia dengan adanya membangun keluarga. Angel memiliki keinginan untuk menikah kembali dengan harapan dapat membenahi kembali hidupnya dan ingin menciptakan keluarga yang utuh untuk anaknya.

Kasus 2-Rachel

Latar belakang

Rachel saat ini berusia 31 tahun. Ia bekerja sebagai bidan di Mojokerto, jadwal kerjanya setiap satu minggu satu kali, terkadang 2 kali bergantung pada jadwal dokter. Ayahnya telah meninggal dunia sejak tahun 2018, sedangkan ibunya bekerja sebagai guru. Rachel adalah anak pertama dari 3 bersaudara.

Rachel menjalin hubungan pacaran dengan mantan suaminya selama 10 bulan sebelum akhirnya memutuskan untuk menikah. Selama proses mempersiapkan pernikahan, berbagai permasalahan mulai muncul. 7 hari sebelum menikah Rachel menemukan fakta bahwa mantannya telah memiliki seorang anak perempuan berusia 5 tahun.

Ya kaget, mau batalin ya gimana, udah 7 hari mau itu eh. Undangan juga sudah disebar, udah 7 hari sebelum hari H itu, mau batalin kan juga nggak bisa, semuanya sudah dilunasi semuanya, tinggal nunggu hari H nya aja, ya wes lah nggak apa tak terima (Rachel, 11 April 2023).

Akhirnya Rachel mencoba menerima keadaan tersebut dengan lapang dada.

Selama menikah

Rachel menikah pada tahun 2017. Ia dikaruniai 2 orang anak laki-laki. Rachel dan suaminya tinggal bersama di rumah orang tua Rachel di Mojokerto, setiap beberapa waktu sekali mengunjungi orang tua suaminya di Jombang. Rachel bekerja sebagai bidan, sedangkan suaminya pengangguran.

Tahun pertama pernikahan mereka, berbagai konflik mulai muncul. Selama menikah, suaminya terbukti seringkali melakukan penipuan terhadap orang lain.

Baru hamil anak pertama itu, hamil 8 bulan ada yang nelpon aku, ada yang hubungi aku. Dia itu merasa ditipu puluhan juta lah pokoknya, dicari nggak ketemu akhirnya ketemu aku. Cerita macem-macem, mau lapor polisi (Rachel, 11 April 2023).

Rachel juga mendapati bahwa suaminya telah meminjam uang puluhan juta dari orang lain dengan berbagai alasan, namun ia tidak pernah mengembalikannya. Ia juga memiliki banyak selingkuhan yang membuat hubungan pernikahan semakin terganggu. Saat ada masalah, suaminya selalu menghilang tanpa kabar dan ia kembali setelah masalah tersebut selesai.

Puncak permasalahan rumah tangga Rachel adalah ketika mendapatkan kabar bahwa suaminya telah menikah lagi. Merasa sakit hati dengan segala kebohongan, perselingkuhan, dan penipuan yang dilakukan suaminya, Rachel memutuskan untuk bercerai. Ia sudah tidak tahan lagi dengan perilaku tidak bertanggung jawab suaminya dan keadaan yang semakin tidak stabil dalam pernikahan mereka.

Setelah bercerai

Setelah bercerai, pikiran Rachel menjadi lebih tenang. Ia tidak lagi memikirkan masalah-masalah yang diperbuat mantan suaminya.

Lega, nggak ada apa, nggak kepikiran lagi, nggak khawatir lagi. Dulu kan kepikiran lagi, kepikiran apa dia selingkuh lagi apa engga, terus dapet uang dari mana, kan mikir to mbak, kan uang nggak halal gitu itu, kalau dikasih ke anak-anak kan kesian anak-anak. Kalau misal dia pulang bawa uang mikir aku, dapet uang dari mana, ini halal apa engga (Rachel, 11 April 2023).

Ia merasa lebih bebas dari kekhawatiran dan tekanan yang dirasakannya selama menikah. Masalah-masalah yang muncul setelah bercerai tidak sebesar ketika menikah. Rachel mampu untuk menyelesaikan permasalahannya.

Permasalahan yang muncul

Setelah Rachel bercerai, masalah ekonomi masih menjadi masalah baginya. Pendapatannya hanya cukup ia gunakan untuk jajan anak-anaknya.

Kalau makan kan masih ngikut ibu, jadi kalau listrik semuanya ikut ibu. Gajiku buat njajanin anak-anak (Rachel, 11 April 2023).

Apabila Rachel tidak memiliki uang, ia akan meminjam kepada ibunya. Saat gajian ia mengembalikan uang yang telah dipinjamnya.

Selain itu Rachel memiliki tanggungan hutang. Saat masih menikah, mantan suaminya menyuruhnya untuk meminjam uang kepada teman Rachel dengan berbagai macam alasan. Mantan suaminya berjanji akan segera melunasi, namun pada akhirnya Rachel yang membayarkan hutangnya karena merasa tidak enak.

Proses penyesuaian diri

Setelah bercerai, Rachel mengalami perubahan dan penyesuaian diri yang signifikan. Awalnya, ia merasa terganggu dan sedih dengan akhir pernikahannya, namun Rachel memberi dirinya waktu untuk memproses perceraian hingga dapat menerima keadaannya. Rachel menjadikan anak-anaknya sebagai prioritas utama dan memberikan dukungan, kasih sayang, serta perhatian yang mereka butuhkan. Rachel juga berusaha untuk mandiri dan mengatasi tantangan serta masalah yang dihadapinya sendiri.

Tubuh Rachel menjadi lebih bugar, nafsu makannya pun bertambah. Ketika makanan anak-anaknya tidak habis, Rachel yang menghabiskannya. Hal itu membuat berat badan Rachel naik. Selain itu tidur Rachel menjadi lebih teratur.

Hubungannya dengan keluarga juga baik. Ketika mengetahui Rachel bercerai, keluarganya ikut senang dan merasa lega dengan pilihan Rachel. Ibunya memberikan Rachel bantuan untuk memenuhi kebutuhannya dan anak-anak, selain itu sang ibu juga membantu mengasuh anak-anak ketika ia pergi bekerja. Hidupnya jauh menjadi lebih tenang.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, Rachel mengalami perubahan dalam kehidupannya secara signifikan. Hal ini menjadikan Rachel dapat menyesuaikan dirinya lebih cepat. Masalah-masalah yang dihadapinya selama menikah jauh lebih berat daripada permasalahannya yang terjadi setelah bercerai. Meski sejak menikah Rachel mengalami masalah ekonomi, setelah bercerai beban ekonominya semakin berkurang. Mengingat saat menikah mantan suaminya adalah seorang pengangguran yang hobi menipu.

Kasus 3-Silvi

Latar belakang

Silvi berasal dari Yogyakarta, sejak muda ia merantau mengikuti kakak-kakaknya yang merantau di Jawa Timur. Ia merupakan anak ke 10 dari 11 bersaudara. Kebanyakan kakaknya bekerja sebagai perawat.

Silvi bertemu dengan calon suaminya di rumah sakit, pada saat itu pakdenya merupakan pasien kakaknya. Keduanya berkenalan dan hubungan mereka semakin dekat. Setelah 7 bulan menjalin hubungan, keduanya memutuskan untuk menikah.

Selama menikah

Tahun 2013 Silvi memutuskan untuk menikah. Awal pernikahan ia merasa kaget dan memerlukan penyesuaian untuk hidup dengan suaminya. Sebelumnya Silvi pernah 2 kali mengalami keguguran, sampai akhirnya ia melahirkan seorang anak laki-laki. Kehadiran anak yang sudah dinanti-nanti menjadikan suaminya selalu memanjakan sang anak. Segala sesuatu yang diinginkannya selalu dituruti.

Semua keinginan anak itu dituruti [...] Pasti dituruti, nah saya kan nggak setuju yang kayak gitu itu. Cara ndidik anak itu harus tarik-ulur ya, tarik-ulur menurut saya. Kalau ini kan karena memang saya lambat, pernah keguguran 2 kali, dapetnya juga lama, menurut dia kayak anak emas gitu lho, jadi spesial banget. Saya kadang nggak setuju dengan cara didik seperti itu (Silvi, 16 April 2023).

Berbeda dengan Silvi, ia selalu mengajarkan kepada anaknya bahwa untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan memiliki proses.

Perbedaan pendapat dalam pengasuhan keduanya sering membuat sang anak bingung harus mengikuti ayah atau ibunya. Hal itu membuat Silvi tidak bisa dengan leluasa mendidik anak sesuai dengan caranya.

Beberapa masalah juga sering terjadi, masalah yang terjadi bukanlah masalah besar. Hanya masalah-masalah kecil, namun orang tua suaminya selalu mengetahui permasalahan rumah tangga mereka dan suaminya selalu membela keluarganya. Kedekatan suaminya dengan keluarganya membuat Silvi tidak aman. Ia merasa tidak memiliki privasi dalam rumah tangga.

Silvi terus memikirkan kedua masalah tersebut, berkali-kali ia melakukan mediasi dengan kakak-kakaknya yang tinggal di Jawa Timur. Seiring berjalannya waktu ia memantapkan pilihannya untuk bercerai dengan suaminya.

Proses perceraian membutuhkan waktu sekitar 1 tahun, hal itu dikarenakan Silvi merupakan PNS dan banyak berkas perceraian yang harus diurusnya. Selama pengurusan berkas, Silvi merasa stres dan terus-terusan menangis. Apalagi suaminya melakukan sabotase pada beberapa surat seperti kartu keluarga. Hal ini membuat Silvi harus mengurus surat kehilangan ke kantor polisi untuk melanjutkan perceraianya.

Dukungan ia dapatkan dari para kakaknya yang sudah ia anggap sebagai orang tua. Meski hanya sekadar menanyakan kondisi Silvi, sudah membuatnya merasa bahwa ia memiliki keluarga yang support dengan pilihannya. Orang tuanya tidak mengetahui bahwa Silvi akan bercerai, ia baru akan memberi tahu orang tuanya ketika surat resmi dari pengadilan telah keluar.

Setelah bercerai

Setelah resmi bercerai di pengadilan agama, Silvi tidak lagi menangis. Ia sudah menyelesaikan permasalahan emosinya selama proses mengurus berkas perceraian.

Kalau udah masuk pengadilan itu saya sudah nggak ada air mata, saat saya sudah masuk pengadilan agama itu air mata sudah nggak ada (Silvi, 16 April 2023).

Silvi merasa lega. Ia tidak lagi merasa stres karena bercerai, kehidupannya ia jalani dengan normal. Silvi bekerja dari pagi sampai sore. Terkadang di Hari Sabtu ia juga harus bekerja.

Meski begitu perceraian tidak membuatnya kehilangan fokus dalam bekerja, Silvi merasa masih dapat bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya.

Setiap bekerja, anaknya ia titipkan kepada pengasuhnya. Silvi tidak merasa khawatir dengan cara pengasuh mendidik anaknya, antara ia dan pengasuhnya memiliki cara didik yang mirip. Mantan suaminya juga rutin setidaknya satu minggu sekali menemui anaknya di rumah pengasuhnya.

Mantan suaminya bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan anaknya. Uang anak dan gaji pengasuh ditanggung olehnya. Kehidupan Silvi dan sang anak sudah tercukupi, mengingat Silvi juga bekerja dan memiliki penghasilan yang stabil.

Permasalahan yang muncul

Status sebagai janda masih dianggap hal negatif di lingkungan tempat tinggalnya. Sejak menikah Silvi senang berinteraksi dengan tetangganya.

Dari sejak masih nikah sama saya itu sering nonggo, jadi dia itu kenal ibu-ibu yang mana-mana. Ibu-ibu itu terprovokasi mungkin, 'endi seh seng mamae Ravi,' jadi mereka itu seakan-akan nyalahkan saya (Silvi, 16 April 2023).

Ia mengetahui ada beberapa tetangga yang bergosip mengenai dirinya. Silvi merasa para tetangga yang bergosip tentang dirinya seakan menyalahkannya atas peristiwa perceraian yang ia alami.

Proses penyesuaian diri

Silvi telah melewati masa keterpurukannya ketika mengurus berkas perceraian. Ia pergi kesana-kemari sambil menangis, rasa stres juga telah dilaluinya. Sehingga pada saat sidang di pengadilan, ia tidak lagi menangis. Silvi ikhlas dengan apa yang telah terjadi, ia tidak menyesali pernikahannya.

Keseharian Silvi setelah bercerai ia jalani dengan normal. Meski para tetangga bergosip mengenai dirinya, ia bersikap tidak peduli. Selain itu hubungannya dengan mantan suami telah berakhir, ia tidak lagi saling bertemu atau mengirim pesan untuk membicarakan anaknya. Apabila mantan suami membutuhkan anaknya, ia akan menghubungi pengasuhnya.

Berdasarkan pada pemaparan diatas, responden Silvi memiliki penyesuaian diri yang baik. Ia merupakan orang yang mandiri, ketidakpeduliannya dengan pandangan orang lain mengenai peristiwa bercerai yang dialaminya menunjukkan bahwa ia dapat mengelola emosinya dengan baik. Silvi mengerti apa yang terbaik untuk dirinya, sehingga ia tidak perlu mendengarkan perkataan orang lain. Kehidupannya setelah bercerai terasa lebih baik, ia menjalani hidupnya dengan lebih bahagia. Tidak adanya suami menjadikan Silvi lebih leluasa dalam mengasuh anaknya. Segala masalah yang terjadi juga dapat diselesaikan secara mandiri.

Berdasarkan pada pemaparan ketiga responden di atas, perceraian merupakan peristiwa yang sulit bagi setiap pasangan, terutama jika pasangan tersebut memiliki kedekatan satu sama lain dan telah menjalin hubungan pernikahan selama bertahun-tahun lamanya. Namun perceraian bagi beberapa pasangan merupakan hal yang penting dilakukan ketika hubungan pernikahan tidak lagi memberikan kepuasan dan kebahagiaan. Apabila terus mempertahankan hubungan pernikahan tersebut, maka akan menyebabkan penderitaan jangka panjang bagi kedua belah pihak.

Setelah bercerai, individu akan menghadapi tantangan baru dalam kehidupan mereka. Salah satu tantangan utamanya adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru setelah bercerai. Individu mungkin harus mencari tempat tinggal baru, menjalin kembali hubungan sosial, atau menyesuaikan diri dengan rutinitas sehari-hari yang berbeda. Selain itu individu juga dihadapkan pada tuntutan baru sebagai orang tua tunggal, di mana ia harus mengurus semua tanggung jawab dan kebutuhan anak tanpa adanya pasangan.

Pembahasan

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, perceraian tidak selalu berdampak negatif. Perceraian dapat memberikan kesempatan bagi pasangan untuk memulihkan diri, terbebas dari konflik, dan dapat hidup dengan lebih nyaman. Selain itu, perceraian juga dapat menjadi titik awal untuk membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan. Setiap situasi perceraian memiliki keunikan, dan dampaknya dapat berbeda bagi setiap individu (Wallerstein & Blakeslee, 2004).

Setelah bercerai individu merasa lebih lega dan dapat menjalani hari-harinya dengan lebih nyaman. Hal tersebut dapat disebabkan karena selama menikah terjadi banyak konflik yang membuat kehidupannya menjadi stres dan tidak tenang. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa konflik interpersonal yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan respons fisiologis yang merugikan, termasuk peningkatan tingkat kortisol dalam tubuh (Glaser et al., 2002). Dalam situasi perceraian, konflik seringkali menjadi penyebab utama dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik individu yang terlibat. Ketidakstabilan dan kecemasan yang disebabkan oleh konflik dapat mengganggu kualitas tidur, mempengaruhi kesehatan mental, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan yang lebih serius (Glaser et al., 2002).

Adanya dukungan sosial yang dimiliki perempuan bercerai menjadikannya mampu melewati masa sulitnya. Individu yang memiliki dukungan sosial secara emosional terutama dari keluarganya, dapat bertahan untuk melewati masa-masa sulitnya dibandingkan dengan individu yang tidak mendapatkannya. Adanya dukungan sosial keluarga, individu dapat merasa lebih diterima, didukung, dan memiliki sumber daya yang membantu mereka untuk mengatasi stres dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka (Chen et al., 2014).

Faktor lain yang berpengaruh pada penyesuaian diri adalah perempuan bercerai yang merantau dapat lebih menyesuaikan dirinya karena ia dapat hidup lebih mandiri. Mengingat pengalaman hidup selama merantau yang telah dilaluinya membuat ia tidak mudah bergantung dengan orang lain. Individu yang mandiri dapat menyesuaikan dirinya lebih cepat. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Yoku, yaitu semakin tinggi kemandirian individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya (Yoku, 2016).

Penelitian ini juga menemukan dampak negatif perceraian yang dialami perempuan bercerai, yaitu perasaan hancur, stres dan memiliki keinginan untuk bunuh diri. Hal ini terjadi karena individu sangat bergantung dengan kehadiran pasangannya. Temuan ini sejalan dengan temuan yang mengatakan bahwa ketergantungan berlebih dapat menyebabkan perasaan tidak bahagia, karena individu cenderung kehilangan identitas dan kemandirian mereka saat mereka terlalu bergantung pada pasangan mereka (Simpson & Rholes, 2012).

Selain itu akibat dari ketergantungan dengan suami selama menikah dapat berdampak pada kondisi kesehatannya setelah bercerai karena ia tidak bisa lagi bergantung. Terjadinya perubahan aktivitas pada perempuan pasca bercerai, menjadikan ia mengerjakan banyak pekerjaan sendirian. Hal tersebut berdampak buruk pada kondisi kesehatannya. Perempuan

yang bercerai dengan kondisi kesehatan menurun, mengalami banyak kesulitan saat beradaptasi pada situasi barunya. Ini sesuai dengan faktor penyesuaian diri oleh Schneiders yaitu kondisi fisik individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi kesehatan juga mempengaruhi bagaimana interaksi seseorang dengan orang lain, hal tersebut sesuai dengan aspek penyesuaian diri Schneiders yaitu pada aspek adaptasi, di mana individu dikatakan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik ketika ia mampu untuk beradaptasi dalam hal fisik di lingkungan barunya (Oktaviani & Indrawati, 2019). Riset lain menemukan bahwa kondisi kesehatan seseorang dapat berpengaruh pada kesadaran diri dan kemampuan individu tersebut untuk menyesuaikan diri (Helgeson, 2017).

Penelitian ini juga menemukan bahwa stigma negatif dari masyarakat dapat memengaruhi proses penyesuaian diri. Stigma tersebut dapat memengaruhi karena adanya keinginan perempuan yang bercerai untuk dapat diterima dalam lingkungannya. Hal ini sejalan dengan aspek konformitas dalam teori penyesuaian diri oleh Schneiders, yaitu individu dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika dirinya dapat memenuhi kriteria sosial yang telah ditetapkan (Assagaf & Sovitriana, 2021). Perempuan yang bercerai memiliki cara berbeda untuk dapat diterima dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya. Beberapa cara tersebut antara lain menjalin komunikasi yang baik dengan tetangga dan berusaha mencari pasangan agar tidak lagi menyandang status janda.

Aspek penyesuaian diri Schneiders selanjutnya adalah variasi individu, seseorang dikatakan mampu menyesuaikan dirinya ketika ia dapat memilih respon yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya (Oktaviani & Indrawati, 2019). Tanggapan perempuan bercerai mengenai stigma yang didapatkannya berbeda-beda. Terdapat individu yang bersikap tidak peduli dan tetap menjalin hubungan baik dengan orang yang bersangkutan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ia mampu bereaksi dengan tidak berlebihan dan memilih tenang (Lusi, 2021). Individu lain bersikap sebaliknya. Ia menangis, kesal, dan marah, namun memilih untuk menahannya sambil menghindari interaksi dengan orang tersebut.

Kemudian perempuan bercerai dengan penyesuaian diri yang baik mampu membuat rencana dan mengelola respon dirinya. Hal tersebut sesuai dengan aspek Schneiders selanjutnya yaitu penguasaan (Assagaf & Sovitriana, 2021). Penelitian ini mengungkap perencanaan dan penguasaan perempuan yang bercerai dalam hal ekonomi. Meskipun individu setelah bercerai mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, namun dengan adanya perencanaan keuangan seperti tabungan jangka panjang diharapkan individu mampu untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi tidak terduga di masa mendatang.

Penguasaan ekonomi dalam penelitian ini berkaitan dengan kemandirian perempuan yang bercerai dalam mengelola dan mengatur keuangan. Secara keseluruhan individu masih belum dapat sepenuhnya mandiri secara ekonomi karena masih mendapat bantuan dari orang tua. Hal tersebut juga terjadi karena mantan suami yang kurang berkontribusi memenuhi kebutuhan anak. Berbeda dengan perempuan bercerai yang memiliki mantan suami bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan anak, ia tidak lagi mendapat bantuan keuangan dari keluarga serta penghasilannya mampu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri dan juga anak.

Kesimpulan

Perceraian merupakan peristiwa yang kompleks dan memiliki dampak yang beragam bagi individu yang terlibat. Berdasarkan pada hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, perempuan yang bercerai memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Permasalahan yang dialami perempuan setelah bercerai meliputi masalah kesehatan, problem ekonomi, dan

stigma sosial. Secara keseluruhan perempuan yang bercerai mampu menyesuaikan dirinya dengan baik, meskipun terdapat ada yang kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan status barunya sebagai seorang janda. Hal tersebut terjadi karena adanya stigma sosial yang didapatkan karena statusnya sebagai seorang janda.

Saran

Saran untuk perempuan yang bercerai adalah perlunya untuk memiliki dukungan sosial yang dapat membantu dalam proses penyesuaian diri setelah perceraian. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang sangat diperlukan. Selain itu, menjaga kesehatan fisik dan mental juga penting. Dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan merawat kesehatan mental, dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Untuk masyarakat, disarankan untuk tidak memberikan stigma ataupun pandangan negatif kepada individu yang bercerai, terutama pada perempuan. Masyarakat diharapkan memberikan dukungan dan empati pada individu yang bercerai selama proses penyesuaian diri.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu setelah perceraian. Faktor seperti dukungan sosial, kesehatan fisik dan mental, serta faktor lingkungan sosial dapat menjadi fokus penelitian.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. (2020). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan penyesuaian diri siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 950–966. <https://doi.org/10.33394/realita.v5i1.2899>
- Annur, C. M. (2022). Kasus perceraian meningkat 53 %, mayoritas karena pertengkar. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/28/kasus-perceraian-meningkat-53-mayoritas-karena-pertengkar>
- Anshar, N., Jufri, M., & Halifah, S. (2020). Posisi significant others terhadap pembentukan konsep diri anak usia dini di desa latimojong enrekang sulawesi selatan. *Al-Munzir: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Komunikasi Dan Bimbingan Islam*, 13(1), 119–134. <https://doi.org/10.31332/am.v13i1.1975>
- Asiyah, S. nur, & Amalia, R. (2020). Post traumatic growth pada wanita yang bercerai. *Indonesian Psychological Research*, 2(1), 22–28. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i1.218>
- Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). Dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 40–46.
- Chen, X., Li, D., Li, Z., Li, B., & Liu, M. (2014). Family social support and individual adjustment: A cross-cultural analysis. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 806–816. <https://doi.org/10.1037/fam0000028>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Darmanita, Z., & Yusri, M. (2020). Pengoperasian penelitian naratif dan etnografi; pengertian, prinsip-prinsip, prosedur, analisis, intepretasi dan pelaporan temuan. *Jurnal Manajemen Dan Dakwah*, 1, 24–34.

- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173–180. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467>
- Edelweis, A., & Hermaleni, T. (2019). Perbedaan post-divorce adjustment ditinjau dari strategi coping pada wanita bercerai. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), 1–11. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6863>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri: sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2912/2733>
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285–292. <https://doi.org/10.35134/komtekinfo.v7i4.90>
- Gunawan, I. (2013). *Metode penelitian kualitatif teori dan praktik*. Bumi Aksara.
- Helgeson, V. S. (2017). *Psychology of gender (fifth edit)*. Routledge.
- Istiqamah, N., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. (2021). Dinamika post traumatic growth pada wanita pasca bercerai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 117–127. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/117-127/12801>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa : Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 115–143. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Jelly, Afrizal, & Delfi, M. (2019). Palang pintu: Politik identitas laki-laki minangkabau sebagai respon terhadap stigma janda. *JISPO (Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik)*, 9(1), 251–268. <https://journal.ikmedia.id/index.php/jishum/article/view/121/108>
- Junita, N., Simanhate, R. A., Hafnidar, & Muna, Z. (2022). Regulasi emosi dan pemaafan pada wanita bercerai di aceh tengah. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(2), 124–131. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6473>
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 83–107.
- Latifatunnikmah, & Lestari, S. (2017). Komitmen pernikahan pada pasangan suami istri bekerja. *HUMANITAS*, 14(2), 103–119. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.5343>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>

- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i1.443>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping : Teori dan sumber dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32–37. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Murre, J. M. J., & Dros, J. (2015). Replication and analysis of ebbinghaus ' forgetting curve. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>
- Musdalipa, M. (2020). Penyesuaian diri dan daya juang pada mahasiswa asing Thailand di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 696–708. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5574>
- Nurchaya, A. (2021). Konsep dan penyesuaian diri perempuan dalam pernikahan perijodohan: adaptation, goal attainment, integration, and latency. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 7–18. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.7-18>
- Oktaviani, E. A., & Indrawati, E. (2019). Penyesuaian diri dan dukungan keluarga dengan kepribadian tangguh santriwati tahun pertama pondok pesantren x cikarang. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 110–115.
- Puspitasari, D. (2022). Faktor biopsikososial dalam pengambilan keputusan bercerai pada perempuan Jawa. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 182–194. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/511>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.29210/1202221495>
- Sabariman, H., & Kholifah, S. (2020). Menjanda sebagai model resiliensi perempuan. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 4(1), 101–114. <https://doi.org/10.21580/jsw.2020.4.1.4682>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development : perkembangan masa-hidup*. Penerbit Erlangga.
- Saputra, D. S., Pratiwi, R. N., & Pratiwi, I. W. (2022). Becoming the self pada perempuan yang bercerai. *Jurnal Perempuan Dan Anak (JPA)*, 5(2), 69–79. <https://doi.org/10.22219/jpa.v5i2.21933>
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020). Subjective well-being pada wanita dewasa awal yang belum menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213–226. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2012). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
- Sugihartatik, Pertiwi, E. P., & Ariyanto, D. (2023). Pentingnya peranan orang tua dalam meningkatkan penyesuaian diri anak disabilitas laras di SDN Kebonsari V Jember.

SPEED: Journal of Special Education, 6(2), 17–24.
<https://doi.org/10.31537/speed.v6i2.805>

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Penerbit ALFABETA.
- Sulistiyo, U. (2023). Metode penelitian kualitatif. PT Salim Media Indonesia.
- Supratiknya, A. (2019). Serba-serbi metode & penulisan ilmiah dalam psikologi. PT Kanisius Yogyakarta.
- Suryana, A., Arieta, S., & Wahyuni, S. (2023). Stigma masyarakat terhadap perempuan berstatus cerai hidup di kota tanjungpinang. JISHUM (Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora), 1(3), 601–618. <https://doi.org/10.57248/jishum.v1i3.121>
- Upton, P. (2012). Psikologi perkembangan. Penerbit Erlangga.
- Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (2004). What about the kids?: raising your children before, during, and after divorce. Hyperion.
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya kampus Kota Madiun tahun akademik 2020/2021. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb, 12(2), 179–193. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i2.2865>
- Winarni, E. W. (2018). Teori dan praktik penelitian kuantitatif, kualitatif, PTK, R&D. Penerbit Bumi Aksara.
- Yenita, S. (2022). Gambaran psychological well being pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis. Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.31933/rrj.v4i2.451>
- Yoku, A. C. P. (2016). hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa program penelusuran pengembangan dan potensi putra dan putri Papua (P5) Kabupaten Jayapura di kota Salatiga. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Yusuf, M. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan. PT Fajar Interpratama Mandiri.