



“TUMBUH DARI LUKA”

**(GAMBARAN *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA
DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN
ORANG TUA)**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Mayang Dewi Purwanto

1511416052

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Tumbuh Dari Luka (Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua)” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 15 April 2020



Mayang Dewi Purwanto
NIM. 1511416052

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tumbuh Dari Luka (Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua)” ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 15 April 2020.

Panitia:



Ketua

Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons
NIP. 196006051999032001

Sekretaris

Amri Hana Muhammad, S.Psi., M.A
NIP. 197810072005011003

Penguji I

Sugiariyanti, S.Psi., M.A
NIP. 197804192003122001

Penguji II

Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi
NIP. 198711052015042001

Penguji III/Pembimbing

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si
NIP. 197202042000032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

The world can breaks everyone, but afterwards some of us are strong even in the broken places (Ernest Hemingway)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk
Buna yang telah memperjuangkan
apapun demi saya, seluruh pejuang
“*broken home*” di luar sana, serta
untuk diri saya sendiri.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama proses pembuatan skripsi yang berjudul "Tumbuh dari Luka: Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua" sampai selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Achmad Rifa' IRC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si., Ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
3. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah membantu memberi ilmu, motivasi, arahan dan masukan kepada penulis.
4. Sugiariyanti, S.Psi., M.A., selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan dan saran yang bermanfaat.
5. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi, selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dan saran yang bermanfaat.
6. Seluruh dosen dan staff di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dan melancarkan proses penyusunan skripsi ini.
7. Para narasumber penelitian yang sudah mempercayai peneliti serta bersedia berbagi cerita dan pengalaman dalam penelitian ini.

8. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan doa yang tulus.
9. Achmat Zulianto, orang di balik layar yang telah menjadi tempat berkeluh kesah selama kuliah hingga proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah selalu ada dan menguatkan.
10. Teman-teman Rombel 2 Psikologi 2016, yang telah membantu memberikan informasi-informasi yang berguna dan menjadi *support system* yang baik bagi penulis.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu psikologi selanjutnya.

Semarang, 15 April 2020

Penulis

ABSTRAK

Purwanto, Mayang Dewi. (2020). “Tumbuh dari Luka” (Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua). *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.

Kata Kunci : *Post Traumatic Growth*, Perceraian, Dewasa Awal

Perpisahan orang tua dapat menjadi salah satu peristiwa traumatis yang dapat dialami oleh individu. Walaupun perceraian seringkali membawa berbagai dampak negatif dan mengguncang psikis anak, namun beberapa individu mampu melewatinya dengan membentuk kembali pandangannya tentang kehidupan dan menuju perubahan yang lebih positif yang disebut dengan *Post Traumatic Growth* (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran PTG pada dewasa awal pasca perceraian orang tua.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi, dan tes grafis. Data penelitian didapatkan dari sumber primer dan sekunder. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data meliputi triangulasi sumber, metode, dan waktu.

Dalam hasil penelitian ini ditemukan 10 persamaan tema dan 11 perbedaan tema dari ketiga narasumber yang telah dianalisis berdasarkan kronologi waktu sebelum, saat dan setelah perceraian orang tua. Dampak perceraian lebih banyak menyasar pada dampak psikologis narasumber, dampak ini membuat ketiga narasumber merasa terpuruk pada masa pertumbuhan anak-anak dan memuncak saat remaja. Ketiga narasumber mampu mencapai PTG ketika memasuki masa dewasa awal. Munculnya PTG pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, motivasi akan masa depan) dan faktor eksternal (dukungan sosial). Adanya temuan baru yang tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya yaitu faktor keinginan atau dorongan dalam diri yang menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi munculnya PTG pada ketiga narasumber dan faktor motivasi akan masa depan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB	
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan penelitian	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
2. PERSPEKTIF TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Perspektif Teori	
2.1.1 <i>Post Traumatic Growth</i> (PTG)	14
2.1.1.1 Definisi <i>Post Traumatic Growth</i> (PTG).....	14
2.1.1.2 Aspek <i>Post Traumatic Growth</i>	16
2.1.1.3 Faktor <i>Post Traumatic Growth</i>	18
2.1.1.4 Proses <i>Post Traumatic Growth</i>	22

2.1.2	Masa Dewasa Awal	25
2.1.2.1	Definisi Masa Dewasa	25
2.1.2.2	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	27
2.1.3	Perceraian Orang Tua	30
2.1.3.1	Definisi Perceraian	30
2.1.3.2	Faktor-Faktor Penyebab Perceraian	31
2.1.3.3	Dampak Perceraian	33
2.2	Kajian Pustaka	34
2.3	Kerangka Berpikir	37
3	METODE PENELITIAN	42
3.1	Jenis Penelitian	42
3.2	Pendekatan Penelitian	43
3.3	Unit Analisis	43
3.4	Sumber Data	46
3.5	Teknik Pengumpulan Data	47
3.5.1	Wawancara	47
3.5.2	Observasi	48
3.5.3	Dokumentasi	49
3.5.4	Tes Garfis	49
3.6	Teknik Pengecekan Keabsahan Data	49
3.7	Teknik Analisis Data	50
3.8	Etika Penelitian	52
4	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	53

4.1	Proses Penelitian	53
4.1.1	Wawancara dan Observasi Awal	53
4.1.2	Studi Pustaka Penelitian Terdahulu.....	55
4.1.3	Penyusunan Pedoman Wawancara.....	55
4.2	Pelaksanaan Penelitian	54
4.2.1	Kontak Personal Peneliti di Lapangan	54
4.2.2	Penulisan Verbatim, Coding, dan Kartu Konsep.....	55
4.3	Jadwal Penelitian	58
4.4	Profil Narasumber Penelitian.....	59
4.5	Temuan Penelitian	64
4.5.1	Temuan Tema Tiap Narasumber.....	64
4.5.1.1	Temuan Tema Narasumber 1.....	64
4.5.1.1.1	<i>Kondisi Sebelum Perceraian Orang Tua</i>	64
4.5.1.1.2	<i>Kondisi Saat Perceraian Orang Tua</i>	65
4.5.1.1.3	<i>Kondisi Setelah Perceraian Orang Tua</i>	67
4.5.1.2	Temuan Tema Narasumber 2.....	85
4.5.1.2.1	<i>Kondisi Sebelum Perceraian Orang Tua</i>	85
4.5.1.2.2	<i>Kondisi Saat Perceraian Orang Tua</i>	87
4.5.1.2.3	<i>Kondisi Setelah Perceraian Orang Tua</i>	87
4.5.1.3	Temuan Tema Narasumber 3.....	106
4.5.1.3.1	<i>Kondisi Sebelum Perceraian Orang Tua</i>	106
4.5.1.3.2	<i>Kondisi Saat Perceraian Orang Tua</i>	107
4.5.1.3.3	<i>Kondisi Setelah Perceraian Orang Tua</i>	107

4.6 Rangkuman Tema Penelitian.....	122
4.7 Perbandingan Dengan Hasil Penelitian Sebelumnya.....	135
4.8 Pembahasan	136
4.9 Keterbatasan Penelitian	173
5 SIMPULAN DAN SARAN.....	175
5.1 Simpulan.....	175
5.2 Saran.....	176
DAFTAR PUSTAKA	178
LAMPIRAN	185
Lampiran 1. Pedoman Wawancara	186
Lampiran 2. Transkrip Hasil Wawancara	188
Lampiran 3. Keabsahan Data	451
Lampiran 4. Kartu Konsep	557
Lampiran 5. Catatan Anekdot.....	572
Lampiran 6. Dokumentasi	577
Lampiran 7. Hasil Tes Grafis	608
Lampiran 8. Tangkapan Layar Dokumentasi	632
Lampiran 9. Lembar <i>Informed Consent</i>	636

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Unit Analisis <i>Post Traumatic Growth</i>	44
Tabel 4.1 Koding	58
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	59
Tabel 4.3 Rangkuman Tema Narasumber Penelitian	122
Tabel 4.4 Rangkuman Tema dan Temuan pada Narasumber 1 (G)	123
Tabel 4.5 Rangkuman Tema dan Temuan pada Narasumber 2 (D)	126
Tabel 4.6 Rangkuman Tema dan Temuan pada Narasumber 3 (C)	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses <i>Post Traumatic Growth</i>	24
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	41
Gambar 3.1 Proses Analisis Data	52
Gambar 4.1 Bagan Hasil Penelitian.....	131
Gambar 4.2 Bagan Persamaan dan Perbedaan Tema Sesuai Kronologi.....	134
Gambar 4.3 Bagan Proses PTG Narasumber 1	167
Gambar 4.4 Bagan Proses PTG Narasumber 2	169
Gambar 4.5 Bagan Proses PTG Narasumber 3	171

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penelitian tentang psikologi positif khususnya mengenai kekuatan individu untuk bangkit setelah berada dalam kesulitan atau krisis kehidupan, beberapa tahun ini cukup disoroti. Salah satu pembahasan yang disoroti ialah mengenai perubahan hidup yang positif dan bermakna setelah menghadapi berbagai keadaan yang sangat sulit yang dikenal dengan istilah *Post Traumatic Growth*. Setelah beberapa dekade peneliti melihat efek negatif akibat dari trauma dan sedikitnya perhatian mengenai kemungkinan pengaruh positif dari kejadian traumatik tersebut. Pada tahun 1995, Richard Tedeschi dan Lawrence Calhoun membuka sebuah area penelitian baru yang melihat dampak positif yang dihasilkan dari suatu kejadian traumatik yang kemudian dikenal dengan istilah *Post Traumatic Growth* (Wardell & Wicks, 2012:6). Paradigma psikologi positif melihat bahwa individu selalu memiliki kemungkinan untuk berubah menjadi lebih baik meskipun pernah berada pada kondisi terpuruk (Seligman, 2002:53).

Psikologi positif memusatkan perhatian pada kelebihan dan kekuatan individu untuk mengembangkan hidup lebih baik (Seligman 2002:49). Seligman mengatakan bahwa banyak individu yang menunjukkan depresi dan kecemasan yang mengkhawatirkan setelah mengalami kesulitan yang begitu besar, namun kemudian mereka dapat berkembang secara positif (Seligman, 2013:217).

Setiap manusia pernah mengalami masa traumatisnya masing-masing. Perpisahan orang tua dapat menjadi salah satu peristiwa traumatis yang dialami oleh individu. Krisis yang dialami individu selama menghadapi kondisi keluarganya hingga bercerai bisa menjadi pengalaman traumatis yang sangat mempengaruhi kehidupannya. Menarik untuk kemudian mengkaji pertumbuhan pada individu yang memiliki orang tua yang bercerai, hal tersebut karena banyaknya tantangan dan masalah yang dihadapi sebelum keluarga tersebut resmi bercerai bahkan konflik tersebut masih berlangsung sampai setelah perceraian berlangsung yang dapat menyebabkan perubahan fisik maupun psikis bagi individu.

Bagi mayoritas orang keluarga dianggap sebagai faktor penentu dalam kualitas hidup individu (Hanna, 2003:211). Namun, kenyataannya tidak semua keluarga berada pada kondisi ideal. Di beberapa negara khususnya di Indonesia, isu tentang kemerosotan nilai keluarga masih banyak ditemukan. Meningkatnya angka perceraian dari tahun ke tahun dianggap sebagai salah satu indikasi merosotnya nilai-nilai tersebut (Lestari, 2012:1).

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). Istilah perceraian sudah semakin umum terdengar pada era ini, banyaknya berita tentang perceraian yang disiarkan pada berbagai media seperti televisi, koran, majalah, maupun media sosial menunjukkan semakin maraknya fenomena perceraian di Indonesia. Hal ini didukung oleh paparan dalam laman Direktorat Jendral Badan Peradilan Agama MA yang menyatakan kasus perceraian mengalami tren peningkatan hampir setiap

tahunnya (Lestari, 2012:1).

Berdasarkan rekapitulasi data dari Badan Pengadilan Agama, kasus perceraian yang diajukan meningkat setiap tahunnya dengan cukup signifikan. Pada tahun 2014, tercatat sebanyak 382.244 perkara yang diajukan. Tahun 2015, meningkat menjadi 394.246 perkara, tahun 2016 sebanyak 403.070 perkara, tahun 2017 sebanyak 415.510 perkara, dan tahun 2018 kembali meningkat menjadi 444.358 perkara (lokadata.beritagar.id). Seiring dengan meningkatnya angka perceraian yang terjadi di Indonesia, terungkap pula bahwa lembaga keluarga tidak selalu memberikan tempat yang baik bagi perkembangan anak (Lestari, 2012:1).

Perceraian dalam keluarga senantiasa membawa dampak negatif yang mendalam. Kasus ini menimbulkan stres, tekanan, serta perubahan fisik dan mental yang dapat dialami oleh semua anggota keluarga (Dagun, 2013:113). Bagi seorang anak perceraian merupakan rentetan goncangan-goncangan yang menggoreskan luka batin yang dalam. Stres, ketakutan, kecemasan, depresi sampai dengan trauma sering kali dialami anak-anak yang orang tuanya bercerai. Seperti hasil penelitian Hetherington yang menyatakan bahwa kasus perceraian akan membawa trauma pada setiap tingkat usia anak, meski dengan kadar berbeda (Dagun, 2013:115). Anak dari keluarga yang bercerai mengalami peningkatan resiko untuk mengalami masalah sosial dan psikologis, di mana masalah tersebut bisa berlanjut hingga kehidupannya di masa mendatang (Amato & Sobolewski, 2001). Ketika masa remaja, individu lebih merasakan kebencian atas perceraian orang tuanya (Berns, 2010:85). Mereka pun masih terbebani dengan ingatan menyakitkan mengenai perceraian orang tuanya bahkan hingga 10 tahun kemudian (Wallerstain et al.,

dalam Berns, 2010:85).

Perceraian pada orang tua memiliki asosiasi dengan pengalaman menekan dan menyakitkan yang dialami oleh anak yang dihasilkan dari pernikahan tersebut (Alqashan & Alkandari, 2010). Perceraian orang tua setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh (Dagun, 2013:116). Terlepas dari usia anak saat orang tua bercerai, dampak perceraian orang tua akan terbawa sampai anak memasuki kehidupan dewasanya. Perasaan-perasaan negatif yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan bagi individu. Berikut adalah salah satu pengalaman narasumber C (25 tahun) yang sampai saat ini masih mengingat semua petikaian yang dilakukan orang tuanya dimasa lalu, narasumber C juga menyatakan bahwa hal tersebut masih terekam jelas diingatkannya. Narasumber C merasa marah, sedih, dan kecewa terhadap orang tuanya. Peristiwa traumatis itu juga membuat narasumber C takut untuk berhubungan dengan lawan jenis bahkan ide untuk bunuh diri sempat ada di benaknya. Berikut pernyataan narasumber C:

“Saya masih ingat semua pertengkaran-pertengkaran orang tua saya. Bahkan sampai saya tua nanti pun saya masih ingat. Saya marah, sedih, dan kecewa sama orang tua saya. Saya marah sama orang tua saya, saya marah sama Tuhan, kenapa keluarga saya dibuat seperti ini? Saya sampai benar-benar takut untuk pacaran waktu itu, karena takut diselingkuhi. Saya juga pernah punya pikiran untuk bunuh diri waktu itu karena perceraian orang tua saya ini benar-benar mengguncang jiwa saya saat itu”.

(C/Perempuan/25 tahun/23 Oktober 2019)

Selain narasumber C, hal serupa juga dialami oleh narasumber G. Setelah mengetahui perceraian orang tuanya, narasumber melakukan *self harm/self injury* untuk melampiaskan emosinya. Ia juga merasa trauma akibat pengalaman

perceraian orang tuanya, ia takut jika pasangannya akan seperti papanya yang tidak bisa mengambil keputusan dalam keluarga. Ia juga memiliki *trust issue* yang mana ia sulit untuk mempercayai orang lain, terutama lawan jenis. Selain itu ia merasa takut, cemas dan menjadi sering curiga karena ia takut ditinggal seperti papanya yang meninggalkannya. Berikut adalah pernyataan narasumber G:

“Yaaa bisa dibilang... trauma sama perceraian sih takut kalo pasanganku kelak juga kayak gitu. Ya...aku susah percaya sama orang. Dampaknya lebih ke *trust issue*, curigaan, takut ditinggal. Setiap kali dekat sama cowok selalu ragu, dia bakal sama kayak papa atau engga. Takut...cemas...Ya aku gak mau punya pasangan yang kayak papa ku. Yang gabisa ambil keputusan. Aku gak mau. Waktu aku tau orang tuaku cerai, aku *self harming*, aku nonjok kaca diumur 10 tahun kelas 4, sampe bertahun-tahun aku selalu pake silet kalo aku lagi emosi“.

(G/Perempuan/21 tahun/24 September 2018)

Narasumber D (25 tahun) juga merasakan dampak negatif dari perceraian orang tuanya yang terbawa sampai masa dewasa. Ia mengalami depresi berat selama satu tahun lebih dan menyimpan emosi negatif dalam dirinya. Narasumber D juga mengalami beberapa trauma seperti takut ketika orang berkata kasar, dan benci pada laki-laki khususnya bapak-bapak, berikut pernyataan narasumber:

“Dampaknya sampe dewasa. Saya depresi berat selama setahun lebih. Pernah berniat beberapa kali untuk bunuh diri tapi gak pernah berhasil. Dulu saya sangat iri lihat keluarga lain, jadi dulu ada emosi negatif yang tersimpah dalam diri saya. Saya sering marah sama Tuhan, kenapa keluarga saya kayak gini, keterpurukan saya semakin menjadi-jadi. Saya memiliki beberapa trauma, saya takut mendengar orang berkata kasar, saya benci laki-laki spesifiknya bapak-bapak, saya juga sempat tidak mau menikah dulu”.

(D/Perempuan/25 tahun/3 November 2019)

Dari hasil wawancara awal dengan ketiga narasumber, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan pada kehidupan pada narasumber setelah perceraian

orang tua. Ketiga narasumber mengalami dampak negatif akibat perceraian orang tua yang terbawa sampai masa dewasa diantaranya: takut jika mengalami hal yang sama dengan keluarganya, mengalami *trust issue*, takut ditinggalkan, takut ketika orang berkata kasar, takut pada laki-laki, tidak ingin menjalin hubungan dengan lawan jenis dsb. Ketiga narasumber juga merasakan tekanan yang hebat dan guncangan psikologis sampai mereka berniat untuk mengakhiri hidup dengan menyakiti diri. Hal ini menjadi bukti bahwa perceraian adalah peristiwa yang traumatis yang masih diingat sampai anak tersebut dewasa dan dampaknya terasa walaupun peristiwa itu sudah berlalu bertahun-tahun.

Hefferon & Boniwell (2011:115) menyatakan bahwa ketika individu dihadapkan dengan peristiwa traumatis atau perubahan hidup yang mendadak dan tidak disengaja, ada tiga respon psikologis yang terjadi: (1) mengalah terhadap *stressor* (juga disebut PTSD), (2) resiliensi dan atau pemulihan, (3) *post traumatic growth*. Menurut Subandi et al., (2014) pengalaman traumatis mungkin tidak selalu menyebabkan dampak negatif yang berkepanjangan pada seseorang. Disisi lain, peristiwa traumatis dapat membantu seseorang untuk mempelajari berbagai hal dan mengembangkan kompetensi yang sebelumnya tidak ia miliki. Peristiwa tersebut juga dapat mendorong seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik yang pada akhirnya membawanya tumbuh dan berubah secara positif untuk menjadi individu yang lebih baik.

Dibalik banyaknya penelitian yang mengungkap dampak negatif perceraian orang tua terhadap anak, penelitian lainnya menemukan bahwa ada dampak positif yang ditemukan pada anak pasca perceraian orang tuanya. Hal

tersebut ditunjukkan oleh penelitian Wulandri & Fauziah (2019) yang mana subjek penelitiannya merasakan dampak positif setelah menghadapi perceraian orang tuanya, seperti dapat mengambil nilai-nilai dari keadaan keluarganya, lebih kuat dan tangguh dalam menjalani kehidupan, lebih menyadari tanggungjawabnya, menjadi pribadi yang lebih baik, mampu mengatasi dan beradaptasi saat menghadapi permasalahan yang berat dalam hidupnya, serta yakin dapat memberikan motivasi pada orang lain dengan permasalahan serupa.

Walaupun perceraian seringkali membawa berbagai dampak negatif dan mengguncang psikis anak, namun beberapa individu mampu melewatinya dengan membentuk kembali pandangannya tentang kehidupan dan menuju perubahan yang lebih positif. Calhoun & Tedeschi (2006) menggambarkan pertumbuhan pasca trauma sebagai pengalaman perubahan kehidupan yang positif sebagai hasil dari perjuangan menghadapi krisis atau peristiwa traumatis yang mengguncang, dan dalam penelitian ini krisis kehidupan yang diangkat adalah perceraian orang tua. Perubahan ini menuju pada cara pandang individu tentang kehidupannya setelah mengalami trauma atau peristiwa mengguncang.

Post traumatic growth terjadi karena individu memikirkan kembali arti dan tujuan hidup individu dan mengkaji prioritas hidupnya. Kejadian psikologis yang mengguncang dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu dan pengambilan keputusan. Setelah kejadian mengguncang ini seseorang akan membangun kembali proses kognitifnya. Hal ini dapat diibaratkan dengan membangun kembali bangunan fisik yang telah hancur setelah terjadi guncangan. Struktur fisik dirancang kembali agar seseorang dapat lebih bertahan

atau melawan kejadian traumatik di masa depan, yang merupakan hasil pelajaran dari kejadian yang telah dihadapi sebelumnya (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Seringkali PTG disamakan dengan resiliensi, namun kedua teori ini merupakan hal yang berbeda. Selaras dengan pernyataan Mahdi et al., (2014), di mana resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit kembali ke kondisi pra trauma, sedangkan PTG mengacu pada pertumbuhan positif yang bersifat transformasional yang mana perkembangan positif ini melampaui kondisi pra trauma individu. Calhoun & Tedeschi (2006) menegaskan bahwa resiliensi tidak pernah didefinisikan sebagai transformasi atau perubahan seperti *post traumatic growth*.

Untuk mencapai pertumbuhan positif pasca trauma, individu harus melewati perjalanan yang tidak mudah mulai dari melewati masa krisis hingga akhirnya mampu bangkit dan membangun makna yang positif dari peristiwa tersebut. Lamanya proses yang dijalani setiap individu dapat berbeda-beda karena PTG merupakan pengalaman subjektif individu.

Perubahan positif yang terjadi pada individu yang mengalami PTG meliputi lima aspek, yaitu perubahan terhadap penghargaan hidup, kualitas hubungan yang lebih intim dengan orang lain, peningkatan kekuatan diri, keterbukaan terhadap kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas (Calhoun & Tedeschi, 2006). *Post traumatic growth* juga memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukannya, antara lain: kepribadian, dukungan sosial, jenis kelamin, spiritualitas, stresor, strategi koping, dan *time and type*.

Tidak semua anak yang memiliki orang tua yang bercerai dapat mempunyai kekuatan untuk menghadapi kehidupan setelah perceraian orang tua, termasuk dalam menjalani kehidupan sosialnya, serta mengubah emosi negatif yang ditimbulkan dari perceraian orang tuanya menjadi emosi positif. Namun tidak sedikit pula anak yang berhasil bangkit dari pengalaman masa krisisnya, memaafkan dan menerima keadaannya, serta menjadikannya pelajaran yang berharga bagi kehidupan selanjutnya dan mengubah emosi negatif tersebut menjadi emosi positif. Seperti beberapa narasumber penelitian berikut yang menceritakan tentang proses menuju perubahan yang lebih positif pasca perceraian orang tua mereka:

“Saya bersyukur setelah itu karena ditahun yang sama saya menciptakan sebuah komunitas di sosial media, Be****.i yang mewadahi anak-anak seperti saya. Ternyata saya tidak sendirian. Saat itulah titik balik saya di mana saya merasa baik-baik saja dan ingin menguatkan mereka. Cara saya meng-*handle* aku menikmati prosesnya dan percaya ada alasan Tuhan dibalik semua ini. Saya sadar, keluarga saya diberantakin sama Tuhan karna Tuhan mau pake saya untuk mewadahi anak-anak yang mengalami hal yang sama dengan saya.”

(C/Perempuan/25 tahun/23 Oktober 2019)

Narasumber C menyatakan bahwa ia sempat merasa marah hingga benci pada orang tuanya, namun ia melihat hal positif dari kejadian tersebut dan menjadi titik balik kehidupannya. Ia bersyukur karena dengan keluarganya yang dipisahkan, ia dapat membuat komunitas untuk anak-anak *broken home*. Cara ia menangani masalah adalah dengan menikmati prosesnya dan percaya pada rencana Tuhan bahwa akan ada hal baik setelahnya.

Selain narasumber C, narasumber G juga mendapatkan perspektif baru dalam hidupnya setelah melewati masa krisis. Ia merasa bahwa sekarang

kehidupannya lebih baik. Ia berpikir bahwa dengan adanya perceraian orang tua membuatnya mempunyai keluarga baru yang utuh dan menjadikannya pribadi yang kuat seperti sekarang. Berikut adalah pernyataan narasumber G:

“Aku rasa hidupku sekarang yaa bisa dibilang *much better* lah dibanding masa lalu...kalo orang tuaku gak cerai mungkin aku gak bisa dapet keluarga yang utuh kayak sekarang. Mungkin aku gak sekuat sekarang”

(G/Perempuan/21 tahun/1 November 2019)

Hal serupa juga dialami oleh narasumber D, setelah mengalami masa krisis ia mulai mengevaluasi kehidupannya dan mulai menerima dan memaafkan keadaan dan orang tuanya. Ia pun dapat melihat hal positif dari masalah yang dihadapinya dimasa lalu bahwa hal tersebut menjadikan ia tahu perjuangan hidup dan menjadi pribadi yang tegar, kuat, ikhlas, dan sabar. Karena pengalamannya tersebut, pada tahun 2015 ia mendirikan sebuah komunitas untuk anak-anak *broken home* bernama HA*** untuk membantu anak-anak *broken home* mengaktualisasikan dirinya dan membuktikan pada masyarakat bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang berantakan tidak selalu buruk. Berikut pernyataan narasumber D:

“Saya mengevaluasi hidup, saya banyak merenung. Saya mulai menerima dan memaafkan, karena selama pasca perceraian mereka saya tidak pernah melakukan itu. Ternyata dari situ saya jadi tau arti perjuangan hidup. Kalau mereka gak pisah, mungkin aku gak akan sekuat dan setegar ini ya. Saya memaafkan papa mama saya. Saya belajar ikhlas dan sabar. 2015 saya membangun komunitas HA*** untuk anak yang jadi korban *broken home*, saya mau bantu mereka supaya bisa mengaktualisasikan diri dan buktiiin sama masyarakat kalau anak produk *broken home* itu gak semuanya buruk”.

(D/Perempuan/25 tahun/3 November 2019)

Individu harus mampu bangkit dari keterpurukan setelah perceraian orang tuanya. Karena jika dampak negatif dari perceraian tersebut terus melekat pada

individu sampai menginjak masa dewasa, maka akan mempengaruhi kehidupan masa dewasanya, terutama pada dewasa awal. Pada masa dewasa awal individu dengan rentang usia 18-40 tahun memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi, diantaranya adalah memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, dan mulai membina rumah tangga (Harvighurst, dalam Hurlock, 1980:10). Menurut Erikson (dalam Papalia et al., 2008:684) masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs. isolation* yang mana pada masa ini individu membuat komitmen personal dengan orang lain dengan menjalin relasi. Apabila individu tidak mampu melakukannya maka akan merasa kesepian dan mengalami krisis keterasingan (*isolation*). Untuk mencapai tugas tersebut, maka individu harus membuka diri untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Sedangkan jika individu menyimpan perasaan traumatik akibat perceraian orang tuanya, maka hal tersebut akan menghambat individu untuk mencapai tugas perkembangan tersebut. Untuk itu, individu harus mampu berjuang dari masa traumatis tersebut dan mengembangkan perubahan-perubahan positif dalam kehidupannya.

Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua belum banyak dibahas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya, Tedeschi & Calhoun (1996) melakukan penelitian tentang PTG yang berjudul "*Post traumatic growth Inventory measuring the legacy of Trauma*". Kemudian pada tahun 2000, Calhoun melakukan penelitian berjudul "*A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing*". Selanjutnya penelitian berjudul "*Posttraumatic Growth Following Breast Cancer: A Controlled*

Comparison Study” dilakukan oleh Cordova et al., pada tahun 2001. Fallah et al., pada 2012 melakukan penelitian fenomenologi yang berjudul “*Post traumatic growth in Breast Cancer Patients: a Qualitative Phenomenological Study*”. Tsai et al., (2014) melakukan penelitian berjudul “*Post Traumatic Growth Among Veterans in the USA: Result from the National Health and Resilience in Veterans Study*”. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Shamia et al., yang berjudul “*Exposure to War Traumatic Experiences, Post-Traumatic Stress Disorder and Post-traumatic Growth Among Nurses in Gaza*” pada tahun 2015. Veronese & Pepe (2017) melakukan penelitian yang berjudul “*Post traumatic growth is related to Subjective Well-being of Aid Workers Exposed to Cumulative Trauma in Palestine*”. Pada tahun yang sama, Yuhbaba et al. juga melakukan penelitian berjudul “Studi Fenomenologi: *Post Traumatic Growth* pada Orang Tua Anak Penderita Kanker. Kemudian, Mawarpury pada tahun 2018 melakukan penelitian “Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik”. Penelitian yang serupa dengan topik penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Milam & Schmidt (2018) berjudul “*A Mixed Methods Investigation of Posttraumatic Growth in Young Adults Following Parental Divorce*” yang mana hasil penelitiannya menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya PTG pada dewasa awal setelah perceraian orang tua.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian tentang *post traumatic growth* dengan mengambil subjek dewasa awal yang orang tuanya bercerai. Berdasarkan fakta tersebut menarik untuk kemudian melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran *post traumatic*

growth pada dewasa awal pasca perceraian orang tua yang berjudul “Tumbuh dari Luka : Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua” dengan harapan bahwa melalui penelitian dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai pengalaman yang dilalui dewasa awal pasca perceraian orang tua menuju *post traumatic growth*.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, pertanyaan penelitian yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *post traumatic growth* yang dialami oleh dewasa awal pasca perceraian orang tua.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dari permasalahan yang dipaparkan dalam pertanyaan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai *post traumatic growth* yang dimiliki oleh dewasa awal pasca perceraian orang tua, sehingga pembaca khususnya yang mengalami hal serupa dapat termotivasi untuk menjalani hidup lebih baik dan pembaca pada umumnya dapat menjadi *support system* yang baik bagi orang-orang disekelilingnya yang memiliki orang tua bercerai, serta merubah perspektif masyarakat yang negatif mengenai anak *broken home*. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu terkait dengan pengembangan kajian psikologi positif dan psikologi perkembangan tentang bagaimana *post traumatic growth* yang dimiliki individu dewasa awal pasca perceraian orang tua.

BAB 2

PERSPEKTIF TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

2.1 Perspektif Teori

2.1.1 *Post Traumatic Growth* (PTG)

2.1.1.1 Definisi *Post Traumatic Growth* (PTG)

Post Traumatic Growth adalah pengalaman subjektif individu berupa perubahan positif yang muncul dari perjuangan individu dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang besar (Calhoun et al., 2000; Tedeschi & Calhoun, 2004; Mawarpury, 2018). Zoellner & Maecker (2006) mendefinisikan *Post Traumatic Growth* sebagai perubahan psikologis yang lebih positif dan bermakna yang dapat dialami seseorang sebagai hasil dari perjuangan dengan peristiwa-peristiwa kehidupan yang traumatis dan penuh tekanan. Farber (2017:65) menjelaskan bahwa *Post Traumatic Growth* menggambarkan pengalaman dari individu yang berkembang setidaknya dalam beberapa area, yang telah melampaui keadaan individu sebelum perjuangan menghadapi krisis terjadi.

Istilah trauma, krisis, peristiwa *stressful*, dan istilah serupa lainnya digunakan sebagai ungkapan yang menggambarkan keadaan yang sangat menantang dalam hidup seseorang (Calhoun & Tedeschi, 2006). Konstruk ini menuju pada perubahan besar yang terjadi pada persepsi seseorang tentang kehidupannya setelah orang tersebut berjuang menghadapi krisis yang terjadi. Perjuangan dalam menghadapi krisis hidup tersebut dapat memunculkan transformasi positif yang signifikan pada diri individu. Individu tersebut tidak

hanya sekedar bertahan dan kembali pada keadaannya sebelumnya, tetapi juga mengalami perbaikan kehidupan yang melampaui keadaan sebelum krisis/trauma itu terjadi, pada beberapa orang hal terjadi dengan sangat luar biasa (Ferber, 2017:65). Dikarenakan PTG adalah pengalaman subjektif, maka dari itu pengalaman tiap individu dalam mencapai PTG akan berbeda-beda, seperti pernyataan Calhoun & Tedeschi (2006) bahwa proses PTG tidaklah universal, PTG terjadi pada beberapa individu yang setelah mengalami trauma mampu mencapai transformasi besar.

PTG memiliki dua pengertian penting yaitu, PTG terjadi saat seseorang mengalami kejadian-kejadian yang sangat tidak diinginkan atau memiliki tingkat stress yang tinggi, dan PTG hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan yang merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya setelah mengalami peristiwa traumatis tersebut (Schmidt, 2008)

Istilah lain yang terkait dengan fenomena PTG antara lain *stern conversion*, *positive psychological changes*, *perceived benefits* atau *construing benefits*, *stress related-growth*, *discovery of meaning*, *positive emotions*, *flourishing* dan *thriving* (Tedeschi & Calhoun, 2004). PTG bukan merupakan hasil langsung yang terjadi setelah pengalaman traumatis, akan tetapi PTG merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatis.

Calhoun & Tedeschi (2006) menggunakan istilah gempa bumi (*earthquake*) untuk menjelaskan PTG. Kejadian psikologis yang “mengguncang” dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu, mengambil keputusan dan perasaan berarti. Kejadian yang “mengguncang” dapat

membuat seseorang menganggap bahwa kejadian tersebut merupakan suatu tantangan yang berat, melakukan penyangkalan, atau mungkin kehilangan kemampuan untuk memahami apa yang terjadi, penyebab dan alasan kejadian tersebut terjadi, dan dugaan abstrak seperti apa tujuan dari kehidupan manusia. Setelah mengalami kejadian yang “mengguncang” seseorang akan membangun kembali proses kognitifnya. Hal ini dapat diibaratkan dengan membangun kembali bangunan fisik yang telah hancur setelah terjadi gempa bumi. Struktur fisik dirancang agar seseorang dapat lebih bertahan atau melawan kejadian traumatik di masa depan, yang merupakan hasil pelajaran dari gempa bumi sebelumnya mengenai apa yang dapat bertahan dari guncangan dan apa yang tidak. Ini merupakan hasil dari sebuah kejadian yang dapat menimbulkan PTG.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* adalah pengalaman subjektif individu berupa perubahan yang positif setelah masa krisis atau kejadian yang mengguncang dalam kehidupan individu, sebagai hasil dari perjuangan individu dalam menghadapi krisis tersebut.

2.1.1.2 Aspek *Post Traumatic Growth*

Tedeschi & Calhoun (2004) menyebutkan terdapat lima domain dalam *post traumatic growth*, antara lain:

1. *Appreciation for life* (Penghargaan terhadap hidup)

Merupakan perubahan mengenai hal apa yang menjadi prioritas dan penting dalam hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya, misalnya menghargai kehidupannya. Hal ini dicapai

dengan memaknai hidup dengan baik setiap harinya, berfokus pada apa yang dimiliki dan menikmatinya.

2. *Relating to others* (Hubungan dengan orang lain)

Merupakan perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga, teman, atau orang lain. Pada aspek ini, individu lebih mampu mengenali makna hubungan, meluangkan waktu dengan orang lain, dan meningkatkan kemampuan berempati.

3. *Personal strength* (Kekuatan dalam diri)

Merupakan perubahan yang berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya dan mampu ia kembangkan. Peningkatan pertumbuhan pribadi memungkinkan individu memiliki kemampuan koping dengan kondisi menekan seperti trauma hingga menumbuhkan *self efficacy* (Mawarpury, 2018). Perkembangan pada area ini memberikan pembelajaran bahwa hal buruk dapat terjadi dan memunculkan keyakinan “jika saya bisa menghadapi ini, maka saya dapat menghadapi semuanya”.

4. *New possibilities* (Kemungkinan baru)

Individu mulai menemukan kemungkinan baru dalam hidupnya atau mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda setelah mengalami peristiwa traumatis. Merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. Misalnya, individu mulai memiliki ketertarikan baru, aktivitas baru, dan memulai kehidupan dengan jalan atau cara yang baru.

5. *Spiritual Change* (Perubahan spiritual)

Merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individu yang tidak religius atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami perkembangan pada domain ini. Bertambahnya spiritualitas atau religiusitas adalah salah satu hasil dari pengalaman yang penuh tekanan (Park et al., dalam Calhoun et al., 2000). Perjuangan dalam menghadapi trauma dapat membuat kepercayaan individu lebih kuat (Andrykowski, dalam Tedeschi & Calhoun, 1996). Kepercayaan terhadap agama yang lebih kuat dapat meningkatkan kontrol, kelekatan, dan pencarian makna terhadap suatu peristiwa yang sedang dihadapi (Pargament et al., dalam Tedeschi & Calhoun, 1996).

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan perubahan positif pasca trauma meliputi lima aspek perubahan, yaitu perubahan terhadap penghargaan hidup, kualitas hubungan yang lebih intim dengan orang lain, peningkatan kekuatan diri, keterbukaan terhadap kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas.

2.1.1.3 Faktor *Post Traumatic Growth*

Faktor-faktor *post traumatic growth* banyak dikemukakan oleh beberapa tokoh penelitian dan mengalami berbagai perkembangan, sehingga menghasilkan beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *post traumatic growth*. Berikut faktor terbentuknya *post traumatic growth* menurut Calhoun & Tedeschi (2006), antara lain:

1. Kepribadian

Beberapa sifat kepribadian sangat mempengaruhi *post traumatic growth* diantaranya yaitu optimistik, *extravert*, dan *openess to experiences*. Berdasarkan

hasil penelitian Tedeschi & Calhoun (1996), optimistik dan *extravert* berkorelasi secara signifikan dengan kelima domain dalam PTGI (*Post Traumatic Growth Inventory*). Sedangkan *openess* berkorelasi dengan domain *personal strength* dan *new possibilities*. Orang yang optimis akan lebih banyak mengalami pertumbuhan. Individu yang optimis lebih mendapatkan keuntungan atau perubahan ketika mengalami peristiwa traumatik dibandingkan individu yang pesimis (Linley & Joseph, 2004). Menurut Tedeschi & Calhoun (2013, dalam Yuhbaba et al., 2017), kepribadian yang *extravert* menunjukkan efek yang lebih positif terhadap *post traumatic growth*. Individu dengan tipe kepribadian *extravert* dan *openess* akan menyadari emosi yang dialaminya bahkan ketika keadaan sulit sekalipun, dan dapat memproses informasi tentang peristiwa traumatik tersebut secara lebih efektif, sehingga akan menghasilkan perubahan yang lebih baik (Tedeschi & Calhoun, 2004).

2. *Social support*

Tadeshi dan Calhoun (2004) sangat meyakini bahwa *social support* memiliki peran dan potensi yang bermanfaat terhadap PTG. *Social support* yang saling mendukung dapat membantu individu menemukan perspektif baru dalam hidup, memperkuat keyakinan dan tempat untuk menceritakan pengalaman dapat memfasilitasi PTG (Tedeschi & Calhoun, 2004). *Social support* akan memainkan peranan yang kuat terhadap PTG apabila tetap stabil dan konsisten dari waktu ke waktu. Dukungan sosial berperan bagi individu untuk mengatasi *stress* dan trauma. Dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga, komunitas, dan

teman sangat dibutuhkan untuk individu yang sedang menghadapi masa krisisnya (Joseph & Linley, 2004).

3. Jenis Kelamin

Post traumatic growth yang dialami oleh wanita lebih besar dibandingkan dengan pria. Hal tersebut menunjukkan bahwa pria dan wanita merespon peristiwa traumatis dengan berbeda. Dari hasil penelitian, perbedaan terbesar terdapat dalam kemampuan untuk memahami perubahan spiritual dan hubungan yang lebih dimiliki oleh wanita dibandingkan pria (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Sedangkan menurut Cadell (2003) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth*, diantaranya:

1. Spiritualitas

Salah satu cara individu dalam menghadapi peristiwa traumatis untuk menemukan sebuah makna adalah melalui agama atau spiritualitasnya. Spiritualitas dan kepercayaan agama adalah bagian penting dari proses pembentukan makna dan coping terhadap peristiwa. Individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan mengalami *post traumatic growth* yang tinggi pula. Gallagher et al., (2014) mengatakan bahwa keyakinan spiritual bagi sebagian orang digunakan sebagai strategi coping saat mengalami situasi sulit, terutama ketika mereka sudah merasa tidak ada jalan lain yang mereka miliki. Spiritualitas dan agama juga berhubungan dengan trauma, dimana agama dan spiritual dapat membantu meningkatkan perkembangan *post traumatic growth*. Spiritualitas dapat menciptakan makna, tujuan hidup, dan keseimbangan dalam hidup. (Shaw et al., dalam Hewit, 2007).

2. *Social Support*

Semakin banyak *social support* yang didapatkan oleh seseorang akan membantu orang tersebut untuk tumbuh setelah trauma. Dukungan sosial dianggap sangat penting untuk mengatasi stress dan trauma.

3. Stresor

Stres memiliki hubungan langsung yang positif dengan *post traumatic growth*. Dengan demikian, semakin banyak stres yang dialami oleh individu, semakin besar pertumbuhan pasca traumanya.

Kemudian, Hefferon & Bonniwel (2011) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi PTG, antara lain:

1. *Time and Type*

Seseorang yang sudah terbiasa mengalami trauma dan menghadapinya, akan memiliki mental yang tangguh dan tidak menganggap trauma suatu kejadian traumatis, karena mereka sudah terbiasa menghadapi kesulitan. Para peneliti percaya, ketika individu mengalami masa terparah dalam traumanya, mereka membutuhkan cukup waktu untuk merenungkan peristiwa traumatis dan berusaha bangkit dari trauma melalui keyakinan dalam diri, akan tetapi peneliti bisa menunjukkan adanya individu yang bisa mendapatkan manfaat secara langsung, yaitu mempunyai level stres yang rendah untuk beberapa tahun berikutnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mengalami reaksi dan pertumbuhan yang cukup lama setelah trauma (Cordova et al., 2001).

2. Strategi Koping

Penggunaan strategi koping sangat ideal untuk pembentukan *post traumatic growth*. Koping merupakan upaya untuk mengelola situasi internal maupun eksternal yang membebani, dan dinilai sebagai stres (Folkman & Moskowitz, 2004). Orang yang menggunakan pendekatan *focused coping* (*active coping* dan *problem focused coping*) akan terlibat dalam pembentukan penilaian positif, penerimaan, mencari dukungan sosial, dan perenungan alasan dari peristiwa yang terjadi. Selanjutnya, pendekatan *emotional coping* sangat bermanfaat sebagai ekspresi emosional yang lebih besar. Meskipun banyak efek yang menguntungkan dari pendekatan koping sebelumnya, penggunaan *avoidance coping* (penghindaran) juga dapat bermanfaat pula tergantung pada individu itu sendiri, trauma yang dialami, dan lama penggunaan koping menghindar tersebut. Melarikan diri atau menghindar bisa sangat diperlukan ketika berhadapan dengan trauma. Selama itu tidak berkelanjutan dan menjadi satu-satunya bentuk koping yang digunakan.

Milam dan Schmidt (2018) dalam penelitiannya juga menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth*, diantaranya:

1. *Social Support*

Kehadiran dari orang-orang yang mendukung setelah seseorang melewati peristiwa traumatis dapat meningkatkan lebih banyak penilaian positif atau perubahan positif dari peristiwa tersebut dan membantu individu meningkatkan strategi koping dalam menghadapi penderitaan yang sedang dihadapi. Memiliki dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu dalam proses PTG dalam membangun perpektif baru dan mengembangkan skema baru tentang

pemasalahannya sehingga ia dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Beberapa aspek dukungan sosial terkait secara signifikan dengan PTG termasuk didalamnya adalah *received support* (dukungan yang diterima), *perceived support* (dukungan yang dirasakan), dan kepuasan terhadap dukungan sosial.

2. *Religiosity and Spirituality*

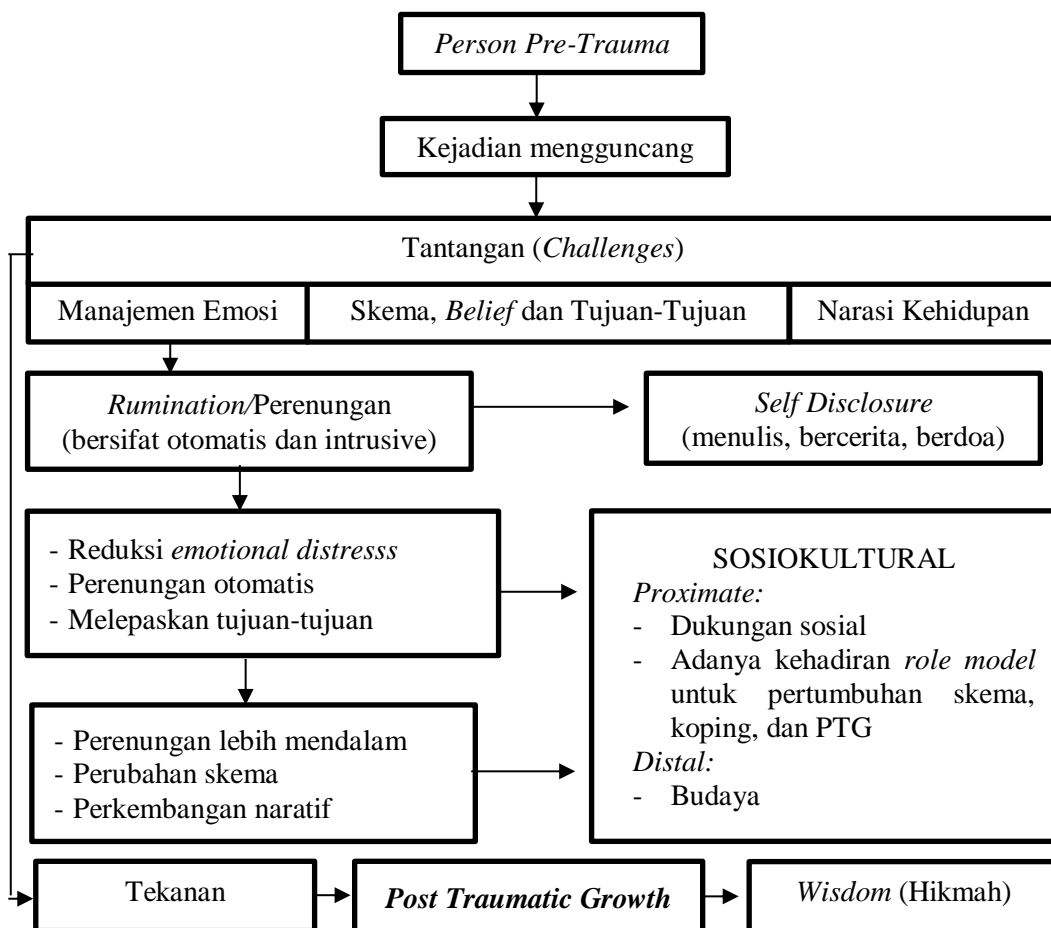
Selain membutuhkan orang lain yang mendukung selama menghadapi tantangan hidup, individu sering kali beralih pada kepercayaan agama dan spiritualnya ketika menghadapi masalah. Meskipun terlihat sama namun spiritualitas dan religiusitas dikonseptualisasikan secara berbeda. Spiritualitas didefinisikan sebagai pengalaman pribadi yang intim dimana seseorang berusaha melampaui dirinya menuju sesuatu yang suci. Disisi lain religiusitas didefinisikan sebagai keterlibatan individu dalam keyakinannya dan mempraktikkannya sesuai dengan kepercayaan agamanya (Bryant-Davis et al., dalam Milam & Schmidh, 2018). Temuan menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang traumatis dapat memicu pengembangan religius dan keyakinan spiritual yang mana hal ini dapat memainkan peran kunci dalam pengembangan pribadi, pertumbuhan dan pemulihan psikologis pasca trauma. Religiusitas dan spiritualitas menjadi faktor yang berkaitan dengan pengembangan makna, harga diri, koherensi, dan tujuan dalam kehidupan individu. Dengan demikian religiusitas dan spiritualitas dapat berperan melindungi individu dari dampak bahaya perceraian orang tuanya dan berkontribusi pada pengembangan *post traumatic growth*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth* yang dirangkum dari keempat tokoh di

atas adalah sebagai berikut: tipe kepribadian, dukungan sosial yang didapatkan, jenis kelamin, spiritualitas, religiusitas, *time and type* stresor yang didapatkan, dan strategi koping yang digunakan.

2.1.1.4 Proses *Post Traumatic Growth*

Tedeschi & Calhoun menjelaskan proses seseorang yang mengalami trauma menuju perubahan yang positif. Model PTG dari Calhoun dan Tedeschi (2006) menekankan pada proses kognitif dan rekonstruksi skema seperti berikut:



Gambar 2.1 Proses *Post Traumatic Growth*

Seismic event adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa yang mengguncang, krisis hidup yang besar, keadaan *stressful*, peristiwa

negatif yang tidak diinginkan atau peristiwa traumatik. Orang-orang yang menghadapi krisis hidup yang besar, mengalami emosi yang menyedihkan (*distressing emotion*). Setelah mengalami peristiwa mengguncang, individu berhadapan dengan tantangan yang timbul setelahnya seperti perubahan skema terhadap kehidupan, perubahan tujuan hidup, dan lain sebagainya (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Pada hari-hari awal situasi krisis, proses kognitif atau berpikir seseorang biasanya bersifat otomatis dan banyak terdapat pikiran serta gambaran yang merusak (misalnya, “setelah kejadian itu yang langsung saya pikirkan adalah hidup saya hancur”). Pada tahap ini pula individu terus menerus memikirkan tentang masalah yang dihadapinya, hal ini dapat mengganggu kehidupan individu (Calhoun & Tedeschi, 2013:18). Perenungan yang mengganggu ini dapat menyebabkan terjadinya tekanan emosional.

Sepanjang individu bergulat dengan pikiran ini, ia terlibat dalam pengungkapan diri seperti menulis, berbicara/bercerita, sebagai usaha untuk mengurangi atau mengelola emosi *distress* yang dimilikinya. Bercerita mengenai pengalaman traumatik dan mengekspresikan perasaannya kepada orang lain dan mendapat tanggapan yang positif, dapat mengurangi tekanan serta menguatkan evaluasi yang dilakukan (Mahleda & Hartini, 2012). Seiring dengan proses pengungkapan diri tersebut, individu juga dibantu oleh dukungan dari lingkungan sosial dan budayanya baik itu dalam cakupan yang kecil maupun besar.

Dengan adanya pengelolaan emosi yang telah dilakukan sebelumnya maka akan membuat asumsi-asumsi negatif yang telah terbentuk sebelumnya berubah

menjadi positif. Individu mulai melepaskan diri dari tujuan hidup sebelumnya dan merubah skema mengenai dunia. Kemudian, individu memulai perenungan yang lebih mendalam dan disengaja (misalnya, “setelah saya pikirkan kembali, kejadian itu merubah diri saya menjadi lebih kuat”), hal ini memungkinkan individu memikirkan kembali pengalamannya yang dapat mendorong terjadinya perubahan kognitif yang mengarah ke pengembangan diri yang positif. Proses ini meliputi pemikiran mengenai suatu masalah, pencarian jalan keluar, dan antisipasi dari sebuah permasalahan (Martin & Tesser, dalam Calhoun et al., 2000). Asumsi dan skema negatif yang telah terbentuk akibat peristiwa traumatik yang dialami seseorang harus direkonstruksi ulang agar dapat membantu orang tersebut untuk berkembang dari keterpurukan. Setelah proses ini selesai, individu dapat mencapai PTG.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa proses untuk mencapai *post traumatic growth* didahului dengan adanya peristiwa yang mengguncang, adanya perenungan dan perubahan cara berpikir yang bersifat merusak ke cara berpikir yang menguntungkan, melakukan keterbukaan atau pengungkapan diri dengan cara menulis, berdoa, ataupun bercerita untuk mendapatkan dukungan sebagai usaha mengelola tekanan emosi, sampai pada tahap tercapainya perubahan positif pasca trauma.

2.1.2 Masa Dewasa Awal

2.1.2.1 Definisi Dewasa Awal

Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa adalah orang yang bukan lagi anak-

anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, individu akan mengalami masa di mana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, masa dewasa merupakan waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan (Jahja, 2011:245).

Hurlock (1980:246) membagi masa dewasa menjadi tiga bagian meliputi, masa dewasa dini, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut. Dewasa dini atau dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun. Menurut Hurlock masa dewasa adalah masa dimana seseorang mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk memerankan peran baru seperti peran sebagai suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah. Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri.

Mappiare (1983, dalam Putri, 2019) juga mendefinisikan masa dewasa awal sebagai transisi baik secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Putri (2019) mendefinisikan masa dewasa awal sebagai masa pencarian, penemuan, pematangan, dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Dimana individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggungjawabnya akan bertambah besar.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal merupakan masa dimana individu dengan rentang usia 18-40 tahun telah siap memainkan berbagai peran baru (suami/istri, orang tua, pencari nafkah, serta dalam masyarakat), bertanggungjawab pada diri dan kehidupannya, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

2.1.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Setiap individu memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti khususnya bagi individu dewasa awal, karena masa dewasa awal adalah masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang (Putri, 2019). Menurut Havighurst dalam (Hurlock, 1980:10) tugas-tugas perkembangan pada dewasa awal yang harus dipenuhi oleh setiap individu yaitu:

a) Memilih pasangan

Pada umumnya masa dewasa awal ini sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan.

b) Belajar hidup bersama suami istri

Masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya.

c) Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga

Dalam hal ini masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah

keluarganya.

d) Mengasuh anak

Dituntut adanya kesamaan cara serta paham dalam mengasuh anak. Hal ini dilakukan agar anak tidak merasa bingung harus mengikuti cara ayah atau ibunya, maka dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana pola asuh dalam mendidik anak-anaknya.

e) Mengelola rumah tangga

Dalam mengelola rumah tangga harus ada keterusterangan antara suami istri, hal ini untuk menghindari percekocokan dan konflik dalam rumah tangga.

f) Mulai bekerja dalam suatu jabatan

Seseorang yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dengan cara bekerja.

g) Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara

Seseorang yang dikatakan dewasa sudah berhak menentukan cara hidupnya sendiri, termasuk dalam hal ini hak dan kewajibannya sebagai warga dari suatu negara.

h) Mencari kelompok sosial yang menyenangkan

Setiap individu mempunyai nilai-nilai dan paham yang berbeda satu sama lain, pada masa ini seorang individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai paham serupa dengan dirinya.

Menurut Erikson (dalam Papalia et al., 2008:684) masa dewaasa awal berada pada tahap *intimacy vs. isolation* yang mana tugas utama pada masa ini adalah membuat komitmen personal dengan orang lain serta menjalin relasi yang

baik. Apabila individu tidak mampu melakukannya maka mereka akan terisolasi dan terpaku pada kegiatan dan pikirannya sendiri.

Tugas perkembangan yang telah disebutkan harus bisa dilaksanakan oleh individu dengan seagik mungkin. Keberhasilan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut akan membawa kebahagiaan dan mengarahkan pada keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase selanjutnya. Sebaliknya, jika individu tersebut gagal dalam melaksanakan tugas perkembangannya maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan dan akan mengacaukan atau menghambat tugas perkembangan yang akan dijalani di tahap selanjutnya (Putri, 2019).

2.1.3 Perceraian Orang Tua

2.1.3.1 Definisi Perceraian

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri (Dariyo, 2004). Perceraian adalah putusannya hubungan suami istri, yang disebabkan ketidakcocokan satu sama lain. Putusnya perkawinan oleh suami istri atau atas kesepakatan keduanya apabila hubungan mereka tidak lagi memungkinkan tercapainya tujuan perkawinan. Perceraian merupakan salah satu bentuk masalah sosial yang ada di masyarakat yang dipandang tidak sejalan dengan tujuan perkawinan (Harjianto & Jannah, 2019). Oleh karena itu, perceraian dapat dilakukan dengan alasan yang kuat dengan hukum perkawinan yang berlaku di Indonesia yaitu pada Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 dan Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975.

Menurut Holmes dan Rahe (dalam Dariyo, 2004) perceraian adalah penyebab stres kedua paling tinggi, setelah kematian pasangan. Perpisahan dan perceraian adalah peristiwa yang *stressful* untuk semua orang yang terlibat, bahkan dalam keadaan yang paling baik sekalipun. Pada umumnya orang tua yang bercerai akan lebih siap menghadapi perceraian tersebut dibandingkan anak-anak mereka. Hal tersebut dikarenakan sebelum mereka memutuskan bercerai biasanya didahului proses berpikir dan pertimbangan yang panjang, sehingga sudah ada persiapan mental dan fisik. Namun tidak demikian halnya dengan anak, anak tiba-tiba saja harus menerima keputusan yang telah dibuat oleh orang tua, tanpa sebelumnya punya ide atau bayangan bahwa hidup mereka akan berubah (Dariyo, 2004).

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa perceraian adalah putusnya hubungan suami istri secara resmi yang disebabkan oleh alasan yang kuat sesuai dengan hukum perkawinan yang berlaku.

2.1.3.2 Faktor-Faktor Penyebab Perceraian

Perceraian hanya dapat dilakukan apabila memenuhi salah satu atau beberapa alasan yang sah, bahwa suami istri tidak dapat hidup rukun lagi. Ramadhani (2019) menyebutkan beberapa alasan perceraian yang umum terjadi, diantaranya: *1) sudah tidak cocok, 2) salah satu pihak selingkuh, 3) suami tidak memberi nafkah (lahir dan batin) dalam jangka waktu lama.*

Menurut para ahli, seperti Turner & Helms, Sudarto & Wirawan sebagaimana dikutip oleh Dariyo (2004), terdapat beberapa faktor penyebab perceraian yaitu: *1) kekerasan verbal, 2) masalah ekonomi-finansial, 3)*

keterlibatan dalam perjudian, 4) keterlibatan dalam penyalahgunaan minuman keras, 5) perselingkuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Harjianto & Jannah (2019) menemukan beberapa faktor penyebab perceraian diantaranya: 1) *faktor ekonomi*, masalah ekonomi yang muncul yaitu pihak suami yang dianggap tidak mampu mencukupi kebutuhan rumah tangga, 2) *faktor pihak ketiga*, dengan terjadinya perselingkuhan yang dilakukan baik oleh pihak suami atau istri, pihak yang dirugikan atau disakiti akibat diselingkuhi akan merasa marah, kecewa, sakit hati, mengalami gangguan fisik, gangguan sosial, ataupun gangguan psikologis, serta sikap tidak saling percaya antara satu dengan yang lain sehingga dapat menimbulkan percekocokan, perselisihan, dan pertengkaran dalam tangga, 3) *ketidakharmonisan*, hasil penelitian menunjukkan komunikasi yang tidak terjalin dengan baik menjadi faktor ketidakharmonisan, 4) *faktor tanggungjawab*, individu memutuskan untuk bercerai karena merasa hak-haknya sebagai suami atau istri tidak terpenuhi lagi.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah ditemukan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab perceraian diantaranya, ketidakcocokan, perselingkuhan, kekerasan verbal, masalah ekonomi dan finansial, keterlibatan dalam perjudian, keterlibatan dalam penyalahgunaan minuman keras, ketidakharmonisan, dan lepas tanggung jawab.

2.1.3.3 Dampak Perceraian

Pengaruh rumah tangga yang pecah pada hubungan keluarga bergantung pada banyak faktor yang menyebabkan perpecahan tersebut. Kehancuran rumah tangga dapat disebabkan oleh kematian dan perceraian. Rumah tangga yang pecah

karena perceraian dapat lebih merusak anak dan hubungan keluarga dibanding rumah tangga yang pecah karena kematian. Penyesuaian terhadap perceraian lebih lama dan sulit bagi anak dari pada periode penyesuaian akibat kematian orang tuanya (Hurlock, 1978:216-217).

Perceraian orang tua sangat berpengaruh pada anak-anak dari keluarga. Pada umumnya anak-anak yang orang tuanya bercerai atau menikah lagi, merasa malu karena mereka merasa berbeda dengan anak-anak lain yang memiliki keluarga utuh dan harmonis. Hal ini dapat merusak konsep pribadi anak, kecuali apabila mereka tinggal dalam lingkungan yang sebagian besar teman bermainnya juga berasal dari keluarga yang bercerai (Hurlock, 1980:310). Hurlock juga menyatakan bahwa hubungan keluarga yang buruk merupakan bahaya psikologis pada setiap usia anak (Hurlock, 1980:238).

Hasil-hasil penelitian tentang perceraian menemukan bahwa anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial, dan akademik dibandingkan dengan anak dari keluarga yang tidak bercerai (Hetherington dalam Hikmah, 2015). Anak yang hidup di lingkungan keluarga yang hancur atau biasa disebut dengan istilah *broken home* berpotensi mengalami banyak permasalahan dalam perkembangan kehidupannya. Mulai dari masalah pergaulan, masalah akademik, maupun masalah perkembangan kepribadian, misalnya menjadi pemurung, menarik diri dari pergaulan, rendah diri, merasa sulit untuk beradaptasi dengan teman-temannya, lebih senang menyendiri, serta mudah marah atau sensitif (Astuti & Anganthi, 2016). Selain itu, salah satu dampak dari perceraian adalah pengalaman traumatis seperti pandangan negatif

tentang pernikahan, orang tua, dan bayang-bayang kekhawatiran pada pernikahannya kelak (Dariyo, 2008:168-169).

Mendukung pernyataan beberapa tokoh diatas, Ramadhani & Krisnani (2019) dalam penelitiannya juga menjabarkan beberapa dampak negatif yang dirasakan oleh anak, diantaranya: perasaan kehilangan arti keluarga (kondisi ini anak merasa diabaikan dan kesepian), kualitas hubungan dengan orang tua menurun (anak lebih menutup diri dan membatasi hubungan dengan orang tua), membenci orang tua, rasa tidak aman, sedih yang mendalam, kesepian, marah/kesal, dan menyendiri.

2.2 Kajian Pustaka

Beberapa penelitian mengenai *post traumatic growth* telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dengan berbagai latar belakang subjek seperti penderita penyakit kronis, korban bencana alam, veteran, mantan pecandu narkoba, korban pelecehan atau kekerasan, dan lain sebagainya. Namun penelitian yang meneliti subjek dengan latar belakang keluarga yang bercerai masih jarang ditemukan. Penelitian ini fokus untuk menemukan gambaran secara menyeluruh tentang *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. Jika kebanyakan penelitian mengungkap tentang dampak negatif dari perceraian orang tua pada anak, penelitian ini lebih terfokus pada penelitian psikologi positif yang dapat mengungkap bahwa anak yang memiliki orang tua bercerai memiliki kemungkinan untuk berkembang secara positif setelah menghadapi perceraian orang tuanya

Adapun penelitian sebelumnya mengenai *post traumatic growth* pada dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai telah dilakukan oleh Milam & Schmidt (2018) yang mengungkap faktor-faktor apa saja yang mendukung munculnya *post traumatic growth* pada subjek penelitian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *post traumatic growth* pada subjek lebih banyak dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial, spiritualitas dan religiusitas. Dukungan sosial berupa dukungan instrumental dan emosional lebih tinggi mempengaruhi munculnya PTG sehingga dukungan sosial memainkan peran penting dalam pengalaman *post traumatic growth* yang dimiliki individu pasca perceraian orang tua. Penelitian Milam & Schmidt (2018) ini menjadi satu-satunya penelitian terdahulu tentang *post traumatic growth* pada dewasa awal setelah perceraian orang tua yang dapat peneliti temukan

Penelitian lainnya mengenai *post traumatic growth* dilakukan oleh Mahleda & Hastini (2012), yang meneliti *post traumatic growth* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi usia dewasa madya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran dinamika *post traumatic growth* pada pasien kanker payudara pasca mastektomi usia dewasa madya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Narasumber penelitian adalah wanita dewasa madya yang berusia 47-55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa awalnya narasumber mengalami emosi negatif setelah menjalani mastektomi, setelah melakukan perenungan dan pengungkapan diri mereka mengubah pandangan hidupnya.

Sebuah studi deskriptif yang dilakukan oleh Rachmawati (2015) dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung mengenai gambaran Post Traumatic Growth (PTG) pada wanita penderita kanker payudara pasca mastektomi di Bandung Cancer Society 15 (BCS). Penelitian ini dilakukan oleh Rachmawati, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya PTG pada penyandang kanker payudara yang sudah menjalani mastektomi di BCS. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif dengan sampel berjumlah 12 orang dari 20 populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner Post Traumatic Growth inventory (PTGI) dari Tedeschi & Calhoun yang telah diadaptasi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa dari 12 narasumber yang diteliti keseluruhan memiliki PTG yang tinggi. Faktor-faktor dari Post Traumatic Growth yaitu, penghargaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, kemungkinan baru, dan perkembangan spiritual, kekuatan dalam diri, kemungkinan baru dan perkembangan spiritual yang keseluruhannya tinggi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Shafira (2011) yang berjudul "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Posttraumatic growth pada Recovering Addict di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Terapi & Rehabilitasi BNN Lido*". Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat seberapa jauh pengaruh dari setiap faktor yang dianalisis terhadap *Post Traumatic Growth* pada *recovering addict* di UPT T&R BNN. Variabel yang diangkat pada penelitian ini antara lain *waypower*, *willpower*, *coping* religius positif, *coping* religius negatif, *informational support*, *emotional support*, *affectionate support*, *positive social support*, *tangible support*, usia dan

fase rehabilitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan narasumber penelitian *recovering addict* yang menjalani rehabilitasi di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Lido Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi PTG adalah *informational support* dan *willpower*.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, penelitian mengenai gambaran *post traumatic growth* pada dewasa awal pasca perceraian orang tua masih sangat jarang dilakukan. Penelitian terdahulu yang pernah membahasnya hanya sebatas menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *post traumatic growth* saja dan tidak menjelaskan gambaran tentang *post traumatic growth* yang dialami oleh subjek secara mendalam dan menyeluruh.

2.3 Kerangka Berpikir

Perceraian orang tua adalah hal yang tidak diharapkan oleh pasangan suami istri dan terutama bagi anak. Namun dalam sebuah pernikahan, tidaklah mudah untuk mempertahankan keharmonisan rumah tangga, banyak masalah-masalah yang akan dihadapi suami istri apabila mereka tidak mampu untuk melewatinya, maka akan berujung pada perceraian.

Jika perceraian itu terjadi, tentunya tidak hanya berdampak pada hubungan suami istri tersebut, namun juga akan sangat berdampak pada anak. Perceraian dapat menjadi peristiwa traumatis yang akan membekas pada anak sampai anak tersebut melewati tahap perkembangan selanjutnya terlebih ketika anak memasuki masa dewasa. Hal tersebut didukung oleh Praptomojati (2018) yang menyatakan bahwa pengalaman yang diperoleh oleh individu pada masa anak-anak akan memiliki dampak pada perkembangannya di masa depan.

Saat memasuki masa dewasa awal, individu berada pada tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* yang mana menurut Erikson (dalam Papalia et al., 2008:684) dewasa awal memiliki tugas utama yaitu membangun hubungan intim dengan individu lain yang mana pada masa ini individu membuat komitmen personal dengan orang lain dengan menjalin relasi. Apabila individu tidak mampu melakukannya maka mereka akan terisolasi dan terpaku pada kegiatan dan pikirannya sendiri.

Selaras dengan itu, salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati individu pada masa dewasa awal adalah memilih pasangan untuk menikah, memulai hidup berkeluarga, menjalankan peran baru dan pola kehidupan baru. Namun, dengan adanya dampak negatif akibat perceraian orang tua pada individu, seperti *trust issue*, takut menghadapi pernikahan, takut dikhianati, dan sebagainya dikhawatirkan akan menghambat individu dalam mencapai tugas perkembangan masa dewasa awalnya.

Salah satu dampak dari perceraian orang tua adalah pengalaman traumatis pada anak yang dapat mengakibatkan munculnya pandangan negatif tentang pernikahan, orang tua, dan bayang-bayang kekhawatiran pada pernikahannya kelak (Dariyo, 2008:168-169). Jika dibiarkan, hal ini dapat mengganggu kehidupan masa dewasanya dan menghambat tugas perkembangannya jika individu tersebut tidak mampu melawan dampak negatif dari perceraian orang tuanya tersebut.

Hurlock (1978) menyatakan bahwa kerusakan rumah tangga akibat perceraian orang tua dapat lebih merusak anak dan hubungan dalam keluarga ketimbang rumah tangga yang pecah karena kematian. Selain itu, menurut

Herrington (dalam Dagon, 2013:115) perceraian akan membawa trauma pada setiap tingkat usia anak, meski dengan kadar yang berbeda.

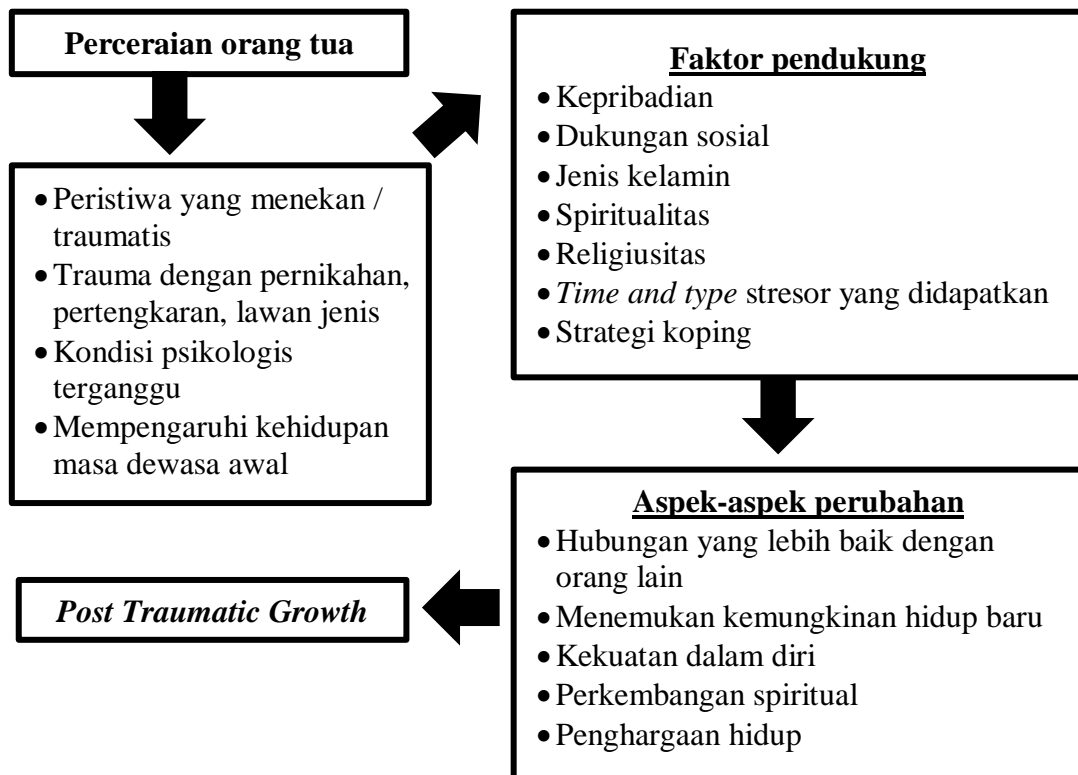
Anak yang berasal dari keluarga bercerai atau *broken home* erat dengan label negatif dari masyarakat. Mereka dianggap sebagai anak yang rusak bahkan tidak memiliki masa depan akibat dari keluarganya yang berantakan. Tak sedikit pula anak yang justru terjerumus pada hal-hal negatif karena kurangnya perhatian dan kasih sayang dari keluarganya. Meskipun begitu, beberapa anak tetap mampu untuk melewati peristiwa tersebut dan berkembang kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Seperti beberapa narasumber yang peneliti temui, bahwa mereka pernah berada pada masa krisis atau terpuruk karena perceraian orang tuanya, namun setelah itu mereka mencoba memandang dalam sisi yang positif dan kemudian berjuang untuk bangkit dari masa krisis tersebut dan mengalami perubahan hidup yang lebih positif. Keadaan tersebut dinamakan *Post Traumatic Growth*, yaitu pertumbuhan positif pasca trauma sebagai hasil dari perjuangan individu dalam menghadapi tantangan hidup yang berat.

Post Traumatic Growth merupakan perjuangan individu dalam menghadapi realita baru setelah mengalami kejadian traumatik. *Post Traumatic Growth* terjadi karena individu memikirkan kembali arti dan tujuan hidup individu dan mengkaji prioritas hidupnya. Untuk mencapai pertumbuhan pasca trauma membutuhkan serangkaian proses yang harus dihadapi oleh individu. Didahului dengan adanya peristiwa yang mengguncang yang harus dihadapi, kemudian melakukan perenungan dan perubahan cara berpikir yang bersifat merusak ke cara berpikir yang menguntungkan, melakukan keterbukaan atau pengungkapan diri

dengan cara menulis, berdoa, ataupun bercerita untuk mendapatkan dukungan sebagai usaha mengelola tekanan emosi, sampai pada tahap tercapainya perubahan positif pasca trauma.

Terbentuknya *post traumatic growth* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang akan menentukan keberhasilan PTG diantaranya, tipe kepribadian, dukungan sosial yang didapatkan, jenis kelamin, spiritualitas, religiusitas, *time and type* stresor yang didapatkan, dan strategi koping yang digunakan. *Post traumatic growth* yang dialami setiap individu dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda dikarenakan *post traumatic growth* adalah proses yang sangat subjektif.

Perceraian orang tua adalah sebuah peristiwa mengguncang yang dialami individu. Saat menghadapi peristiwa tersebut, individu berada pada masa krisis dalam hidupnya. Individu yang berjuang melewati masa krisis itu akan dapat melanjutkan hidup dengan lebih baik, namun jika individu tidak mampu melewatinya ia akan terbelenggu dalam keadaan tersebut dalam waktu yang tidak bisa ditentukan. Hasil perjuangan individu dalam melewati masa krisisnya itu disebut sebagai pertumbuhan pasca trauma. Setelah individu mampu mencapai PTG, maka ia menjadi lebih menghargai kehidupan, memiliki hubungan yang lebih berkualitas dengan orang lain, bertambahnya kekuatan dalam diri, terbuka pada kemungkinan-kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas. Penjabaran di atas disederhanakan dalam bagan berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dijelaskan dalam pembahasan, serta sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian, maka simpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Persamaan temuan tema *post traumatic growth* pada ketiga narasumber yaitu terkait orang tua bercerai saat narasumber masih anak-anak, pengalaman traumatis, muncul ide untuk bunuh diri saat berada di titik terendah, memendam masalah sendiri, menemukan titik balik, menjadi pribadi lebih baik, perkembangan spiritualitas, memiliki pandangan dan mempersiapkan diri untuk hubungan yang serius, hubungan dengan keluarga lebih baik, dan kehidupan yang dijalani saat ini.
2. Perbedaan temuan tema *post traumatic growth* pada ketiga narasumber adalah ditemukannya tema terkait masa kecil, kondisi keluarga sebelum bercerai, kehidupan setelah perceraian, reaksi setelah perceraian, dampak perceraian, faktor pendukung, prioritas dan tujuan hidup, makna hidup, *guilty feeling*, mendirikan komunitas untuk anak-anak *broken home*, dan interaksi sosial.
3. Pada penelitian ini dampak perceraian lebih banyak menasar pada aspek psikologis. Dampak ini membuat ketiga narasumber merasa terpuruk pada masa pertumbuhan anak-anak dan memuncak saat remaja.

4. Ketiga narasumber mampu bangkit dari keterpurukan akibat perceraian orang tuanya melalui serangkaian proses yang berbeda-beda tiap narasumber sehingga mereka dapat bangkit dan berkembang dari keadaan sebelumnya bahkan melebihi keadaan sebelumnya yang disebut dengan *Post Traumatic Growth*. Ketiga narasumber mampu mencapai *Post Traumatic Growth* ketika memasuki masa dewasa awal.
5. Pertumbuhan positif pasca trauma yang dialami narasumber ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* sesuai teori yang telah dipaparkan oleh Tedeschi & Calhoun (2004), yaitu lebih menghargai kehidupan, memiliki hubungan yang lebih berkualitas dengan orang lain, bertambahnya kekuatan dalam diri, terbuka pada kemungkinan-kemungkinan baru, dan perkembangan spiritualitas.
6. Munculnya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh faktor internal (keinginan/dorongan dalam diri, peran spiritual, motivasi akan masa depan) dan faktor eksternal (dukungan sosial).
7. Adanya temuan baru yang tidak ditemukan pada penelitian sebelumnya yaitu faktor keinginan atau dorongan dalam diri yang menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi munculnya PTG pada ketiga narasumber dan faktor motivasi akan masa depan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran untuk beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi narasumber penelitian

Bagi narasumber penelitian diharapkan terus berusaha untuk mengembangkan diri dalam hal-hal yang positif, terus menjalani hidup dengan baik, dan tetap memelihara hubungan baik dengan keluarga khususnya pada kedua orang tua.

2. Bagi masyarakat

Disarankan bagi masyarakat untuk memberi dukungan pada anak-anak yang memiliki orang tua bercerai, karena dukungan sosial dapat berpengaruh bagi berkembangnya *Post Traumatic Growth*. Serta diharapkan masyarakat tidak memandang negatif anak-anak dari keluarga yang bercerai karena mereka memiliki kesempatan untuk mendapatkan masa depan dan kehidupan yang lebih baik. Bagi pembaca yang mengalami hal serupa dengan narasumber penelitian, diharapkan tidak pernah menyerah dengan keadaan dan selalu yakin bahwa *broken home ≠ broken kids*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya yang akan menggunakan topik yang sama, diharapkan lebih teliti dalam memilih narasumber sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Pastikan bahwa peneliti menggali informasi lebih dalam tentang proses *Post Traumatic Growth* yang dialami narasumber didukung dengan data-data yang lengkap dan komprehensif, sehingga diperoleh suatu hasil yang lebih baik lagi untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrillia, Dian. (2016). Dampak Perceraian pada Psikologis Anak. <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/dampak-perceraian-pada-psikologis-anak> (diakses 16/2/2020).
- Alqsahan, H., & Alkandari, H. (2010). Attitudes of Kuwaiti Young Adults toward Marriage and Divorce: A Comparative Study between Young Adults from Intact and Divorced Families. *Advances in Social Work, 11*(1), 33-47.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2011). The Effect of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review, 66*(6), 900-921.
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. (2016). Subjective Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Penelitian Humaniora, 17*(2), 161-175.
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja. *Psikoborneo, 5*(3), 529-540.
- Berns, R. M. (2010). *Child, Family, School, Community: Socialization and Support (8th ed.)*. US: Wadsworth.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Proposed Structural Equation Model. *American Journal of Orthopsychiatry, 73*(3), 279-287.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *The Foundation of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- _____. (2013). *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. New York: Routledge.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2010). Posttraumatic Growth and Depreciation as Independent Experiences and Predictors of Well-Being. *Journal of Loss and Trauma, 15*(3), 151-166.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic Growth Following Breast Cancer: A Controlled Comparison Study. *Health Psychology, 20*(3), 176-185.

- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches. Second Edition*. United State: Sage Publication.
- _____. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif. Edisi Kelima*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dagun, S. M. (2013). *Psikologi Keluarga: Peran Ayah dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94-100.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- _____. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Awal*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *Handbook of Qualitative Research (Edisi Ketiga)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diggins, J. (2003). Social Support and Posttraumatic Growth Following Diagnosis with Breast Cancer. *Thesis*. Simon Fraser University.
- Ekim, A. (2015). Relationship Between Posttraumatic Growth and Perceived Social Support for Adolescents With Cancer. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 17(5), 450-455.
- Fagan, P. F., & Churchill, A. (2012). The Effects of Divorce on Children. *Marri Research*, 1-48. Retrieved from <https://www.frc.org/EF/EF12A22.pdf>
- Fallah, R., Keshmir, F., Kashani, F. L., Azargashib, E., & Akbari, M. E. (2012). Post Traumatic Growth in Breast Cancer Patients: a Qualitative Phenomenological Study. *Middle East Journal of Cancer*, 2(2&3), 35-44.
- Ferber, S. K. (2017). *Celebrating the Wounded Healer Psychotherapist: Pain, Post-Traumatic Growth and Self-Disclosure*. New York: Routledge.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fotineri, U. (2013). Hubungan antara Sikap Terhadap Pernikahan dan Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Psikologi UI*.

- Gallagher, S., Phillips, A. C., Lee, H., & Carroll, D. (2014). The Association Between Spirituality and Depression in Parents Caring for Children with Developmental Disabilities: Social Support and/or Last Resort. *Journal of Religion and Health*, 53(1).
- Hanna, S. L. (2003). *Person to Person: Positive Relationship Don't Just Happen Fourth Edition*. Amerika: Pearson Education.
- Harjianto & Jannah, R. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Perceraian Sebagai Dasar Konsep Pendidikan Pranikah di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 35-41.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.
- Hikmah, S. (2015). Mengobati Luka Anak Korban Perceraian Melalui Pemaafan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 10(2), 229-246.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Ira, & Suryadi, D. (2018). Gambaran Trust pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orangtua dan Sedang Berpacaran (Studi Kasus di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 378-385.
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep Diri dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan*, 3(5), 685-692.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kecana Prenada Media Group.
- Klonsky, M. E., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13-22.
- Laras, Q., & Setyawan, I. (2020). Melawan Sendu, Memeluk Asa (Studi Fenomenologis Mengenai Post-Traumatic Growth pada Pasien Pasca Stroke). *Jurnal Empati*, 8(3), 64-74.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21.
- Lokadata.beritagar.id. Jumlah Perceraian di Indonesia 2014-2016. <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052> (diakses 23-08-2018).
- Mahdi, H. K., Prihadi, K., & Hashim, S. (2014). Posttraumatic Growth and Resilience after A Prolonged War: A Study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education, 3*(3), 197-204.
- Mahleda, M., & Hartini, N. (2012). Post-traumatic Growth pada Pasien Kanker Payudara Pasca Masektomi Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1*(02), 67-71.
- Maidah, D. (2013). Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Skripsi*. Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Marpaung, J., & Novitasari, K. D. (2017). Studi Deskriptif Dampak Orang Tua yang Berkonflik Bagi Anak. *Cahaya Pendidikan, 3*(1), 44-51.
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(2), 211-222.
- Miliam, S. R., & Schmidt, C. K. (2018). A Mixed Methods Investigation of Posttraumatic Growth in Young Adults Following Parental Divorce. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 20*(10), 1-10.
- Moleong, L. (2006) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- _____. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ndari, P. T. (2016). Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home di SMP Negeri 5 Sleman. *E-Journal Bimbingan dan Konseling, 475-486*.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Partasari, W. D., Lentari, F. R., & Priadi, M. A. (2017). Gambaran Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak Usia Remaja (Usia 16-21 Tahun). *Jurnal Psikogenesis, 5*(2), 159-167.

- Poerwandari, K. (2011). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Praptomojati, A. (2018). Dinamika Psikologis Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 1-14.
- Pratiwi, J., & Undarwati, A. (2014). Suicide Ideation pada Remaja di Kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1), 24-34.
- Putri, A. F. (2019) Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaian Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal Of School Counseling*, 2(3), 35-40.
- Rachmawati, N. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Gambaran *Post Traumatic Growth* (PTG) pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Bandung *Cancer Society* (BCS). Universitas Islam Bandung.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109-119.
- Salim, A. (2006). *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Santrock, J. W. (2012a). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- _____. (2012b). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga yang Bercerai. *Artikel Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 1-5. Diambil kembali dari <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/58954/Wasil%20Sarhini.pdf?sequence=1>
- Saturrosidah, A., Mayangsari, M. D., & Hidayatullah, M. S. (2018). Pengaruh Kelekatan dengan Orangtua Terhadap Kecerdasan Adversitas pada Remaja Korban Perceraian. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 21-27.
- Schmidt-Ehmcke, A. (2008). The Relation Between Posttraumatic Growth and Resilience in the South African Context. *Tesis*. Faculty of Humanities University of the Witwatersrand.
- Shafira, F. (2011). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Posttraumatic Growth* pada *Recovering Addict* di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Terapi & Rehabilitasi BNN Lido. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama.
- _____. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Shamia, N. A., Thabet, A. A., & Vostanis, P. (2015). Exposure To War Traumatic Experiences, Post-Traumatic Stress Disorder And Post-Traumatic Growth Among Nurses In Gaza. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 749-755.
- Srinahyanti. (2018). Pengaruh Perceraian pada Anak Usia Dini. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 16(32), 2527-9041.
- Subandi, M., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, Gratitude, Hope, and Post-Traumatic Growth Among the Survivors of the 2010 Eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 18(1), 19-26.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Post Traumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3).
- _____. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W. H., Southwick, S. M., & Pietzak, R. H. (2015). Post-traumatic growth among veterans in the USA: Result from the National Health and Resilience in Veteran Study. *Psychological Medicine*, 45, 165-179.
- Untari, I., Putri, K. P., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologi Remaja. *Profesi*, 15(2), 99-106.
- Veronese, G., Pepe, A., & Massaiu, I. (2017). Posttraumatic Growth is Related to Subjective Well-Being of Aid Workers Exposed to Cumulative Trauma in Palestine. *Transcultural Psychology*, 54(3), 332-356.
- Wardell, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *Primer on Posttraumatic Growth: An Introduction and Guide*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Wibisono, B. K. (2016). Kajian Literatur Tentang Pola Asuh dan Karakteristik Kepribadian Sebagai Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri pada

Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi 2016 : "Empowering Self"*, (pp. 103-11).

Wulandri, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.

Yuhbaba, Z. N., Winarni, I., & Lestari, R. (2017). Studi Fenomenologi: Post Traumatic Growth pada Orang Tua Anak Penderita Kanker. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 81-95.

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth in Clinical Psychology : A Critical Review and Introduction of A Two Component Model. *Clinical Psychology Review*(26), 626-653.