

## Resiliensi pada Anak dari Orangtua Bercerai

*Resilience among Children of Divorced Parent*

Rifda Hayati<sup>1</sup>, Nursan Junita<sup>1\*</sup>, Ika Amalia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [nursan@unimal.ac.id](mailto:nursan@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to examine the resilience of children with divorced parents and the factors that contribute to the achievement of resilience in children. The research utilizes a qualitative method with a phenomenological approach and employs Purposive sampling technique through interviews. There are four subjects in the study. The results indicate that all four subjects feel stronger in facing challenges by understanding the issues surrounding their parents' divorce and developing strategies for resolving them. The subjects have a more positive outlook on life by disregarding unrealistic thoughts such as suicidal tendencies. Additionally, they are able to adapt easily to their environment, even though they might sometimes feel neglected. Lastly, the subjects are able to draw lessons from their parents' divorce, fostering a desire for achievement and a determination to complete their education. This experience also highlights the importance of better preparation before entering marriage. Furthermore, the impact of their parents' divorce has led to a diminished trust in the opposite gender.*

**Keywords:** *resilience, children, parents, divorce*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat Resiliensi pada anak dengan orang tua bercerai dan faktor yang mendukung pencapaian resiliensi pada anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis serta teknik Purposive sampling, melalui wawancara. Subjek berjumlah empat orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek merasa dirinya lebih kuat dalam menghadapi masalah dengan memahami permasalahan orangtua bercerai serta memiliki cara dalam penyelesaiannya. Subjek memiliki harapan hidup yang lebih baik dengan mengabaikan pikiran-pikiran yang tidak realistis seperti keinginan untuk bunuh diri. Selain itu subjek dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan meskipun terkadang diabaikan. Terakhir subjek dapat memetik hikmah dari perceraian orangtua dimana adanya keinginan untuk berprestasi dan menyelesaikan sekolah serta perlunya persiapan lebih baik sebelum melakukan pernikahan. Selain itu dampak dari perceraian orangtua membuat kurangnya rasa percaya terhadap lawan jenis.

**Kata kunci:** resiliensi, anak, orangtua, cerai

## Pendahuluan

Meningkatnya angka perceraian disetiap tahunnya menjadi hal yang mengkhawatirkan, berdasarkan data Mahkamah Syariah Aceh, laporan perkara yang diterima dari seluruh Aceh selama tahun 2018 terdapat 10.738 perkara. Dimana antaranya cerai gugat berjumlah 4000 perkara, isbat nikah berjumlah 3.848 sedangkan cerai talak berjumlah 1562. Sedangkan pada tahun 2019 jauh lebih meningkat dengan jumlah 12.656 perkara diantaranya perkara cerai gugat berjumlah 4.976, isbat nikah berjumlah 4.296, dan cerai talak hanya 1.724 perkara (Latif, 2020).

Perceraian yang dialami oleh orang tua akan berdampak terhadap kondisi psikologis anak, seperti merasa tidak aman, sedih, tanpa arah, kesepian, adanya rasa penolakan dari keluarga dan perasaan menyalahkan diri sendiri (Sarhini & Wulandari, 2014). Pendapat tersebut diperkuat oleh Hermansyah & Hadjam (2020) dimana perasaan sedih dan kehilangan akibat perceraian dapat diartikan sebagai salah satu bentuk tekanan yang timbul dari luar diri anak sehingga anak dengan latar belakang orang tua bercerai dapat mengalami beban stress yang lebih besar jika dibandingkan dengan keluarga yang utuh.

Berbagai macam permasalahan yang dialami anak setelah terjadinya perceraian

orang tua di antaranya anak akan dicap sebagai anak nakal, karena masyarakat menganggap bahwa anak nakal berasal dari latar belakang keluarga yang tidak harmonis (Hadianti, Nurwati, & Darwis, 2017).

Berdasarkan penelitian dari Sillikens dan Notten (2020) menunjukkan bahwa perceraian orang tua di masa kanak-kanak dapat memberikan dampak traumatis hingga masa dewasa. Masa dewasa merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, usia dewasa dimulai dari umur 18 sampai 40 tahun (Hurlock, 1998). Pada usia tersebut individu telah menduduki perguruan tinggi, atau individu tersebut biasa dikenal dengan sebutan sebagai mahasiswa/mahasiswi.

Salah satu tanggung jawab utama mahasiswa ialah belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik. Dalam penyelesaian tugas-tugas tersebut tentunya akan memerlukan waktu, tenaga dan perhatian yang tidak sedikit. Maka dari itu sangat penting bagi seorang mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, seperti mengatur waktu untuk belajar, waktu bersama keluarga, dan waktu untuk kuliah serta mengatur waktu untuk kegiatan diluar kampus. Jika mahasiswa tidak dapat melakukan hal tersebut maka akan memicu stress yang pada akhirnya mahasiswa terjebak dalam kesibukan yang menguras tenaga dan

pikiran sementara hasil dari tanggung jawab belum tentu sesuai dengan yang diharapkan (kompas.com, 2022).

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis (Sugiyono, 2016). Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada realita sosial yang meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, sedangkan pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengupas kesadaran lebih dalam bagi subjek mengenai pengalaman dan makna dalam kehidupan (Sugiyono, 2016).

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan berdasarkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016).

Subjek penelitian adalah informan atau partisipan dalam penelitian. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal, dengan jumlah subjek 4 orang.

Objek penelitian adalah suatu yang ingin dikaji dalam penelitian (fokus), yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah resiliensi (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini dilakukan di kabupaten Aceh Utara. Alasan peneliti melakukan penelitian di Aceh Utara bahwa di kabupaten

tersebut banyaknya kasus perceraian dan setiap tahunnya meningkat.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis thematic. Menurut Heriyanto (2018), analisis data thematic analysis merupakan salah satu cara dalam menganalisis data dalam suatu penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

Selanjutnya keabsahan data dalam penelitian kualitatif adalah upaya dalam memeriksa akurasi hasil penelitian dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga hal ini menjadi kekuatan dalam penelitian dan menjadi penentuan akurasi dari sudut pandang peneliti, partisipan, dan pembaca (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber yaitu dimana peneliti melakukan pengecekan data dari sumber yang berbeda sehingga ditemukan kepastian data.

### **Hasil**

Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran resiliensi pada anak dengan latar belakang orangtua bercerai. Tujuan penelitian ini melihat gambaran resiliensi pada anak dengan latar belakang orangtua bercerai dan faktor apa saja yang mendukung pencapaian resiliensi tersebut.

Berdasarkan jawaban dari keempat subjek penelitian, berikut merupakan hasil penelitian mengenai Gambaran Resiliensi pada anak dengan latar belakang orangtua bercerai.

1. Gambaran resiliensi pada anak dengan latar belakang orangtua bercerai

a. Regulasi emosi

Dari hasil wawancara keempat subjek memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda. Dimana subjek RJ dan RW merasa dirinya lebih kuat dalam menghadapi permasalahan yang ada, meskipun terkadang subjek menyepelkan suatu permasalahan, sedangkan subjek K dan RK merasa menjalani hidup lebih santai tanpa harus memikirkan tentang omongan orang. Walaupun sesekali subjek RK memilih untuk diam dan tidak berkomentar apa-apa terhadap permasalahan.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, keinginan serta dapat menunda kepuasan akan kebutuhannya. Individu yang memiliki pengendalian impuls akan lebih sukses secara sosial dan akademi.

Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek didapatkan informasi bahwa keempat subjek dalam penelitian ini memiliki keinginan atau dorongan yang kuat agar terlepas dari permasalahan yang dihadapi. Dengan adanya dorongan tersebut

subjek jadi dapat mengendalikan emosi, cara yang dilakukan subjek untuk mengendalikan emosi tersebut hampir sama yaitu dengan menyendiri, menyibukan diri dengan aktivitas sendiri.

c. Optimis

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat subjek memiliki tingkat optimis yang berbeda-beda. Dimana RJ memiliki motivasi dalam berkuliah dan menyelesaikannya walaupun terkadang merasa pasrah terhadap keadaan yang dialaminya seperti menjalani hari mengikuti alurnya saja tanpa ada perencanaan kedepannya. Sedangkan tiga subjek lagi berusaha dan mempunyai harapan untuk jadi lebih baik kedepannya.

d. Menganalisa masalah

Dari hasil wawancara keempat subjek memiliki cara yang berbeda-beda dalam pemecahan masalah yang mereka alami. Subjek dapat menentukan akar penyebab dari masalahnya dan juga subjek dapat menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang di alaminya. Pada penelitian ini ketiga subjek menyadari penyebab dari perceraian orangtua namun tidak tau cara mengatasinya, berbeda dengan subjek K yang memilih untuk membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari setelah perceraian terjadi.

e. Empati

Dari hasil wawancara keempat subjek memiliki sikap empati meskipun dengan cara yang berbeda. Cara subjek diperlakukan oleh lingkungan sekitar lebih merasa diabaikan.

f. Efikasi diri

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa keempat subjek memiliki efikasi yang berbeda-beda. Dimana tiga diantara subjek RW,K dan RK memiliki keyakinan dapat mengatasi permasalahan yang alami serta menjadi permasalahan tersebut sebagai motivasi untuk bertahan, satu subjek RJ memilih untuk pasrah akan keadaan menurut subjek dengan begitu bisa mengurangi beban pikiran.

g. Pencapaian

Dari hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa keempat subjek memiliki pandangan yang berbeda terkait pelajaran yang dapat diambil dari perceraian orangtua yang terjadi. Dimana subjek RW,dan K setelah perceraian orangtua merasa harus mempersiapkan diri jika ingin membangun keluarga baru, sedangkan subjek RJ dan RK memetik hal positif seperti harus bisa menyelesaikan sekolah dan dapat berprestasi meskipun berasal dari keluarga yang kurang lengkap.

2. Faktor mendukung pencapaian resiliensi

a. Kemampuan Memahami ABC Diri

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat subjek dapat diketahui bahwa subjek pada akhirnya dapat memahami permasalahan yang mereka hadapi dan memiliki cara sendiri dalam penyelesaian permasalahan orangtua bercerai. Setiap dari anak yang jadi korban perceraian orangtua memilih untuk menyembunyikan permasalahan yang mereka alami, subjek RJ dan K yang menceritakan kepada teman untuk mengurangi beban pikirannya.

b. Hindari Hambatan Dalam Berpikir

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat subjek dapat diketahui bahwa subjek memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi jebakan berpikir, seperti RJ memilih mendengarkan music pakai headset, subjek K dan RK memilih pasrah dengan keadaan, sedangkan pada subjek RW sempat memikirkan untuk tidak melanjutkan pendidikan.

c. Kemampuan Mendeteksi Alam Bawah Sadar

Berdasarkan uraian wawancara dari keempat subjek dapat diketahui dimana subjek RJ dan RK mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang baru maupun lawan jenis, sedangkan subjek RW mencoba untuk menerima kenyataan bahwa orangtua telah bercerai, dan subjek K harus kerja lebih keras untuk menutupi hutang yang ditinggalkan oleh orangtuanya serta untuk memenuhi kebutuhannya

d. Kemampuan Menguji Perilaku Dalam Penyelesaian Masalah

Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek dapat diketahui bahwa dua dari empat subjek belum meyakini bahwa solusi yang sudah dilakukan dapat mengatasi permasalahan yang ada yaitu subjek RJ dan K, sedangkan subjek RW dan RK sudah menemukan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

e. Kemampuan Mengubah Persektif Dalam Berfikir

Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek dapat diketahui bahwa keempat subjek mengalami fikiran-fikiran yang tidak realistis dan mampu mengembalikan pikirannya untuk kembali berfikir realistis.

f. Kemampuan Untuk Tenang Dan Fokus

Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek dapat diketahui bahwa tiga subjek merasa fokusnya terganggu yaitu subjek RJ, RW, dan K. dan satu subjek merasa masih bisa tenang namun sulit untuk fokus.

g. Kemampuan Untuk Resilien Tepat Waktu

Berdasarkan hasil wawancara dari keempat subjek dapat diketahui bahwa setiap subjek memiliki cara tersendiri agar dapat beradaptasi dengan lingkungan, kemudian keempat subjek juga belum

menemukan solusi yang tepat terhadap permasalahan yang mereka alami.

### Diskusi

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan subjek yang terlibat dalam penelitian ini dengan jumlah empat orang. Keempat subjek memaknai kejadian yang tidak diharapkan seperti perceraian orangtua merupakan kejadian yang dapat menimbulkan tekanan batin dan masalah dalam diri masing-masing anggota keluarga, untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh anak dibutuhkan resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan keempat subjek memiliki gambaran resiliensi yang berbeda-beda. Tidak hanya itu, berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada keempat subjek juga berbeda-beda.

Gambaran resiliensi diungkap berdasarkan tujuh aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002). Ketujuh aspek tersebut adalah kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis masalah, empati, optimis, efikasi diri dan pencapaian.

Aspek pertama regulasi emosi, menurut Reivich dan Shatte (2002) regulasi emosi merupakan individu mampu untuk tetap tenang saat berada dibawah tekanan dan mampu mengendalikan dirinya sehingga dapat mempermudah dan mempercepat permasalahan. Untuk kemampuan regulasi

emosi, keempat subjek mengalami bentuk emosi yang berbeda dan tidak semua subjek yang memiliki emosi negatif yang disebabkan oleh perceraian orangtua. Menurut Kurniasih (2021) bahwa anak dengan latar belakang keluarga bercerai tidak semua yang berdampak dengan emosi negatif, dan dalam penelitian ini anak dengan keluarga brokenhome memilih fokus untuk membahagiakan keluarga dan menggapai cita-cita. Keempat subjek memiliki cara tersendiri untuk mengontrol emosi tetapi hal tersebut belum cukup efektif untuk mengatasi perasaan-perasaan yang timbul.

Aspek selanjutnya yaitu pengendalian impuls. Pengendalian impuls dimana saat pengendalian impuls ialah individu itu kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi dan begitupun sebaliknya (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan keempat subjek, memiliki dorongan untuk menerima keadaan bahwa orangtua telah bercerai, meskipun subjek belum siap menerima kenyataan yang dapat menimbulkan emosi negatif dari perceraian orangtua. Didukung dengan penelitian Asriandari (2015) Perceraian yang terjadi saat anak masih berusia dibawah 10 tahun akan menguntungkan bagi sang anak dikemudian hari karena ingatan anak mengenai konflik yang terjadi lebih sedikit

daripada anak yang mengalami perceraian orangtua diatas usia 10 tahun. Pernyataan tersebut didukung oleh Detta dan Abdallah (2017) dimana perceraian orangtua menimbulkan dorongan-dorongan pada remaja seperti tidak ingin berkomunikasi, mengurung diri, kekerasan dan lainnya namun pada penelitian subjek dapat mengontrol dorongan dengan berpikir positif dan mempertimbangkan dampak kedepannya.

Selanjutnya aspek optimis, optimis merupakan individu percaya bahwa akan terjadi banyak perubahan untuk menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat subjek, tiga diantara memiliki sikap optimis. Dimana tiga subjek tersebut memiliki harapan untuk jadi lebih baik kedepannya, dan satu subjek lebih memilih untuk mengikuti alur kehidupan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morgestern et al (Amelia, Elita, & Utomo, 2022) didapatkan hasil optimisme mempunyai efek protektif terhadap kesulitan. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian Detta dan Abdallah (2017) dimana anak yg berasal dari keluarga brokenhome memiliki harapan yang baik dimasa yang akan datang, meskipun remaja tersebut ragu untuk dapat menggapainya hal itu disebabkan dengan trauma masalah.

Aspek keempat yaitu mengalisis masalah yaitu individu mampu menentukan

penyebab atas masalah yang dihadapi serta mengetahui penyelesaian masalah yang dialami secara cepat, tepat dan tidak mudah menyerah disaat dihadapkan dengan beberapa hambatan (Reivich & Shatte, 2002). Dalam hal ini keempat subjek memahami akar penyebab orangtua bercerai serta menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang dialami. Dari hasil wawancara tiga dari empat subjek memahami penyebab perceraian orangtua namun tidak taucara untuk mengatasinya, sedangkan satu subjek memilih membantu ibu untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sejalan dengan Detta dan Abddulah (2017) yang menyatakan bahwa anak dapat memahami penyebab perceraian orangtua tetapi remaja tidak fokus padahal itu karena itu merupakan diluar batas kendalinya, sehingga remaja memilih untuk fokus pada pendidikan dan berjalan-jalan bersama teman.

Aspek selanjutnya yaitu empati, empati ialah inividu dapat membaca emosi dari orang lain dan mampu melihat seberapa baik individu untuk mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosinya. Dalam hal ini keempat subjek dapat memahami situasi lingkungan meskipun keempat subjek menanggapi rasa empati yang berbeda-beda. Seperti omongan dari tetangga terhadap subjek, serta subjek dapat merasakan kesedihan yang dialami oleh ibu. Hal ini

didukung oleh hasil penelitian Detta dan Abddulah (2017) menyatakan bahwa anak dari orangtua bercerai dapat memahami kesulitan yang ditimbulkan dari perceraian orangtua, seperti perekonomian, rasa sedih dan jika orangtua sakit. Selain itu, seorang individu juga dapat merasakan ketidaknyamanan dan menderita karena orang lain. Dengan adanya hal tersebut membuat individu ingin melakukan sesuatu untuk mengakhiri penderitaan atau berbagi penderitaan yang dirasakan dengan orang-orang di sekitarnya (Mir'atannisa, 2017).

Aspek selanjutnya yaitu efikasi diri, efikasi diri merupakan keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan yang efektif. Berdasarkan hasil wawancara tiga dari empat subjek memiliki keyakinan bisa untuk melewati permasalahan orangtua bercerai, akan tetapi satu subjek tidak yakin dapat menyelesaikan masalahnya. Subjek yang yakin bisa melewati masa-masa setelah perceraian orangtua yaitu bisa melewati masa-masa setelah perceraian orangtua yaitu dengan cara menjadikan masalah tersebut sebagai motivasi untuk bertahan, begitupun sebaliknya subjek yang tidak yakin memiliki pasrah akan keadaan hingga bisa mengurangi beban pikiran. Menurut Detta dan Abddulah (2017) anak dari keluarga brokenhome mampu memecahkan permasalahan yang diakibatkan dari

perceraian orangtua yaitu perasaan sedih, marah, dan masalah ekonomi, namun terkadang muncul keraguan sehingga menyebabkan anak menjadi pasrah dan menganggap masalah itu akan bertahan sampai masa depan.

Aspek yang terakhir yaitu pencapaian, pencapaian ialah individu mampu memetik hal positif dari permasalahan yang sudah ada. Dalam penelitian ini keempat subjek dapat mengambil makna positif dari perceraian orangtua, meskipun harus melewati masa sulit terlebih dahulu. Makna positif yang dapat diambil yaitu subjek memiliki persiapan untuk diri sebelum membangun hubungan atau berkeluarga, serta subjek berusaha membuktikan bahwa tidak semua anak dengan orangtua bercerai yang bersifat negatif. Menurut Detta dan Abdullah (2017) anak yang berasal dari orangtua bercerai dapat mengambil hikmah seperti menjadikan pembelajaran dan bekal hidup dimasa depan serta terlatih dalam penyelesaian masalah, dan jadi lebih kuat lagi.

Berikutnya Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek penelitian memiliki faktor faktor yang mempengaruhi terbentuk resiliensi yang berbeda. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan tujuh Faktor yang mempengaruhi terbentuk resiliensi. Ketujuh aspek tersebut adalah

kemampuan memahami ABC diri, kemampuan menghindari hambatan berfikir, kemampuan mendeteksi alam bawah sadar, kemampuan menguji perilaku, kemampuan mengubah perspektif dalam berpikir, kemampuan untuk tenang dan fokus, dan kemampuan untuk resiliensi tepat waktu.

Faktor yang pertama yaitu kemampuan memahami ABC diri. Menurut Reivich dan Shatte (2002) kemampuan memahami ABC diri merupakan kemampuan individu dalam memahami permasalahan yang dihadapi serta percaya akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, kemampuan ini juga dapat mempengaruhi pemikiran individu untuk berperilaku. Dalam hal ini keempat subjek pada akhirnya memahami permasalahan yang dihadapi dan memiliki cara tersendiri dalam penyelesaian masalah orangtua bercerai, seperti memilih untuk memendam semua masalah sendiri dan ada juga subjek yang memilih untuk bercerita kepada teman terdekat untuk mengurangi beban pikiran.

Faktor yang kedua yaitu kemampuan menghindari jebakan dalam berpikir. Menurut Reivich dan Shatte (2002) kemampuan menghindari jebakan dalam berpikir merupakan kemampuan yang ada pada individu untuk menghindari jebakan atau gangguan dalam berpikir seperti meremehkan masalah, membesar-besarkan

permasalahan dan salah memandang masalah. Dalam hal ini keempat subjek memiliki cara yang berbeda dalam menghindari jebakan dalam berpikir seperti dua dari empat subjek memilih pasrah dengan keadaan dimana subjek tidak terpikir lagi untuk melanjutkan pendidikan kedepannya.

Faktor yang ketiga kemampuan mendeteksi alam bawah sadar, merupakan kemampuan individu untuk menyadari alam bawah sadar dan mengidentifikasi keyakinan mendalam yang dimiliki, serta dapat menentukan kapan hal tersebut membantu dan kapan hal tersebut menjerumuskan (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat subjek merasakan dampak yang besar dari perceraian orangtua seperti susah memulai hubungan dengan orang baru serta subjek mengira pernikahan bukan lagi tujuan utama dalam hidup, dalam hal ini subjek mencoba menerima dan mengikhhlaskan apa yang telah terjadi pada orangtua. Didukung oleh pernyataan Mayasari (2014) Ketika seseorang mengalami emosi yang meledak-ledak (antara lain marah, terkejut, sedih, muncul rasa bersalah, dan merasa dipermalukan), berbagai pikiran yang muncul dan tidak mampu menjelaskan apa yang sedang terjadi pada diri.

Faktor selanjutnya yaitu kemampuan menguji perilaku dalam penyelesaian masalah, yaitu proses menggali ketepatan solusi yang telah direncanakan serta mengarahkan pada perilaku yang efektif dan mendukung (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek, dua diantara empat subjek belum meyakini bahwa solusi yang dilakukan sudah tepat untuk mengatasi dampak dari perceraian orangtua. Salah satu bagian penting dari resiliensi adalah mengubah dan memperbaiki kelemahan diri sendiri (Mayasari, 2014).

Selanjutnya faktor kemampuan mengubah perspektif dalam berfikir, yaitu kemampuan individu untuk mengubah atau menghentikan cara berfikir yang tidak realistis menjadi realistis (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek mengalami pemikiran yang tidak realistis seperti putus asa sehingga memunculkan keinginan untuk bunuh diri, namun subjek dapat mengembalikan pikiran yang tidak realistis tersebut menjadi realistis. Dari sebelumnya berkeinginan untuk bunuh diri yang membuat subjek menjadi berpikir realistis yaitu subjek mengingat dosa jika melakukan hal itu.

Berikutnya faktor kemampuan untuk tenang dan fokus, menurut Reivich dan Shatte (2002) kemampuan untuk tenang dan fokus merupakan kemampuan individu

untuk tetap tenang dan fokus dalam mencari solusi pada permasalahan yang ada. Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek, tiga dari empat subjek tidak dapat fokus dalam menghadapi permasalahan orangtua yang bercerai, namun berbanding terbalik dengan satu subjek yang merasa bisa untuk tenang namun kesulitan untuk fokus pada satu hal. Pernyataan tersebut didukung pendapat Mayasari (2014) Pada saat mengalami berbagai situasi buruk atau tidak menyenangkan, sering kali kita sulit berkonsentrasi karena gangguangangguan pikiran kita sendiri.

Terakhir yaitu faktor kemampuan resilien tepat waktu, merupakan kemampuan individu untuk mengubah pola pikir agar menjadi resilien secara cepat, dan tepat ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit, salah satunya perceraian orangtua (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat subjek memiliki cara tersendiri agar dapat beradaptasi dengan lingkungan setelah terjadi perceraian orangtua, serta keempat subjek belum menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang mereka alami.

Adapun temuan baru dalam penelitian ini yaitu percaya diri dimana subjek memiliki ketakutan akan rasa penolakan dari lingkungan sekitar dan juga rasa tertekan ketika mendengar omongan orang sekitar mengenai status keluarga yang

sudah tidak lengkap. Selain dari rasa percaya diri penemuan lain yaitu faktor hilangnya kepercayaan terhadap lawan jenis atau biasa *pisthanthrophobia*. Dalam hal ini subjek setelah terjadi perceraian orangtua menjadi susah membangun hubungan dengan lawan jenis, bahkan tidak memiliki kepercayaan lagi kepada lawan jenis yang diakibatkan dari perlakuan ayah sebelum bercerai kepada ibu.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak meninjau resiliensi pada individu dengan orangtua bercerai pada jenis kelamin dimana semua subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sehingga data yang diperoleh kurang memberikan informasi yang memuaskan. Selain itu peneliti juga kesulitan dalam mengatur waktu dengan subjek yang juga memiliki aktivitas lain.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki keempat subjek berbeda dalam menghadapi permasalahan orangtua bercerai hal tersebut terlihat dari bagaimana kemampuan subjek menyikapi permasalahan yang terjadi. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian terkait dengan gambaran resiliensi pada anak dengan latar belakang orangtua bercerai adalah sebagai berikut.

Gambaran resiliensi dapat dilihat berdasarkan pada aspek-aspek resiliensi tersebut, yang meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis masalah, empati, optimis, efikasi diri dan pencapaian. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan keempat subjek terdapat tiga darinya memiliki dorongan untuk menerima keadaan bahwa orangtua telah bercerai, meskipun subjek belum siap menerima kenyataan yang dapat menimbulkan emosi negatif dari perceraian orangtua. Berikut subjek yang terpengaruh oleh aspek resiliensi yaitu subjek RW, K dan RK. Sedang subjek RJ menganggap bahwa pernikahan bukan lagi tujuannya hidup, dan mengenai perceraian bukanlah hal yang tabu lagi dalam hidup subjek.

Faktor faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi dari keempat subjek berbeda. Berdasarkan hasil wawancara keempat subjek mengalami pemikiran yang tidak realistis seperti putus asa sehingga memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup, namun hal tersebut hanya menjadi pikiran saja, dimana subjek masih mengingat masih ada Tuhan didalam hidupnya. Selain itu keempat subjek memiliki cara tersendiri agar dapat beradaptasi dengan lingkungan setelah terjadi perceraian orangtua, serta keempat subjek belum menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang mereka alami.

Adapun temuan baru dalam penelitian ini yaitu percaya diri Selain dari rasa percaya diri penemuan lain yaitu faktor hilangnya kepercayaan terhadap lawan jenis atau biasa disebut sebagai Pistanthrophobia merupakan fobia untuk percaya dengan orang lain. Dalam hal ini subjek setelah terjadi perceraian orangtua subjek menjadi susah membangun hubungan dengan lawan jenis.

## Referensi

- Amelia, D., Elita, V., & Utomo, W. (2022). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *JUKEJ* , Universitas Riau.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *ePrint UNY* , Universitas Negeri Yogyakarta. Detta, B., & Abddulah, M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Insight*  
<http://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/600/390>
- Hadianti, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi dengan latar Belakang Orang Tua Bercerai. *Jurnal Penelitian & PKM* , vol 4, No.2.  
<https://www.readcube.com/articles/10.24198%2Fjppm.v4i2.14278>
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. N. (2020). Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua: Studi Literatur. *Motiva : Jurnal Psikologi* , Vol 3, No.2.  
<https://dx.doi.org/10.31293/mv.v3i2.4950>
- Kompas.com. (2020, November 8). *10 Cara Mengatasi Stres Pada Mahasiswa*. Retrieved Desember 2022, from amp.Kompas.Com:  
<http://amp.kompas.com/edukasi/read/2022/11/08/191700071/10-cara-mengatasi-stres-pada-mahasiswa>
- Kurniasih, A. (2021). Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home. *Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang*.  
<https://repository.usm.ac.id/files/journalmhs/F.131.17.002520210916025948.pdf>
- Latif, A. (2020, Januari 25). *Angka Perceraian Di Aceh Meningkat, Paling Banyak Cerai Gugat*. Retrieved September 7, 2021, from Nusantara:  
<https://rmol.id/amp/2020/01/25/418943/https-nusantara-rmol-id-read-2020-01-25-418943-angka-perceraian-di-aceh-meningkat-paling-banyak-cerai-gugat>
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan
- Mir'atannisa, I. M. (2017). Resiliensi Mahasiswa Tunanetra (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Tunanetra Tidak Dari Lahir Di Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta). *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Universitas Negeri Yogyakarta.

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid*, Universitas Negeri Padang.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The Resilience Faktor.

Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologis Anak Dari Keluarga Yang Bercerai. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*.  
<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/58954>

Sillekens, S., & Notten, N. (2020). Parental Divorce and Externalizing Problem Behavior in Adulthood. A Study on Lasting Individual, Family and Peer Risk Factors for Externalizing Problem Behavior when Experiencing a Parental Divorce. *Deviant Behavior*, 41(1), 1–16.  
<https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1519131>

Sugiyono (2016). Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta..